**2.2.**

Inventář výrobního střediska

seznámení s inventářem, použití a ukládání

Nácvik činností spojených s přípravou surovin /měření vážení/

Předběžná úprava při zpracování potravin - základní technika kuch.dovedností

Prohlídka kuchyně, seznámení s inventářem a následné ukládání po jeho použití

na správné místo. Ukázka kuchyňských technologijí a jejich využití.

**3.2.**

Inventář výrobního střediska

seznámení s inventářem, použití a ukládání

Nácvik činností spojených s přípravou surovin /měření vážení/

Předběžná úprava při zpracování potravin - základní technika kuch.dovedností

Prohlídka kuchyně, seznámení s inventářem a následné ukládání po jeho použití

na správné místo. Ukázka kuchyňských technologijí a jejich využití v praxi za

dozoru UOV.

**4.2.**

Ukázka formou zapojení do přípravy pokrmů  polednímu menu od A do Z.

Omytí masa, příprava masa před tepelnou úpravou.

Příprava cibule, čištění a krájení

Čištění, omytí kořenové zeleniny, strojové krájení zeleniny do polévky pod

dozorem UOV

Příprava kynutého těsta a následná příprava houskových knedlíků

Krájení knedlíků na plátky

Zaškolení pro práci s myčkou nádobí

**14.2**

Zapojení do přípravy jídel poledního menu

Příprava brambor. Škrábání ve škrabce – pod vedením UOV

Dočištění a následná tepelná příprava

Čištění a krájení cibule – ukázka správného krájení cibule a držení nože - UOV

Příprava školních svačin – procvičování – krájení, skládání, balení

Práce s konvektomatem, pečení, plněný paprikový lusk, vařená rýže - UOV

Příprava základu v nultifunkní pánvy – UOV

**15.2.**

Zapojení do přípravy jídel poledního menu

Základní kuchařská dovednost je práce s nožem. Každý kuchař musí mít vlastní

kuchařský ostrý nůž a starat se o něj.

Příprava cibule, čištění a krájení

Procvičování kuchařských dovedností – práce s nožem

Úklid vždy po sobě

Příprava zeleniny do polévky – krájení sekání

Opětovné seznámení s inventářem

**16.2.**

**Základní tepelné úpravy**

**Vaření**

Je to technologická úprava pokrmů kdy na zvolenou surovinu působím horkou (většinou při teplotě 100°C) tekutinou, ve které je surovina úplně ponořena. Používáme několik různých způsobů, které se řadí do úprav vařením, volíme je podle charakteru vařené suroviny, podle času a podle podmínek provozu. Tekutinu ve které pokrm připravujeme volíme dle technologického postupu, pokud vaříme v mléce, je vhodné použít vodní lázeň, u vína  je vhodný způsob vaření v páře, atd.[**Základní způsoby vaření:**](https://www.souhorky.cz/app/webroot/ftp/ucebnice/te/12rocnik/pracovni1/04.htm)**Vaření v tlakové nádobě  
Vaření ve vodní lázniVaření v páře Spařování – blanšírování    
Táhnutí – pošírování  
Vaření při nízkém tlaku****17.2.**

**Vaření potravin živočišného původu**Vaření všech druhů potravin živočišného původu je velmi podobné, menší rozdíly vycházejí z různého charakteru a různých vlastností těchto mas, pokud chceme dosáhnout čirý vývar maso  předem  můžeme spařit, zvěřinu někdy zapékáme. Při vaření maso podle potřeby kořeníme a většinou doplňujeme zeleninou.

**Maso jatečních zvířat** Při vaření vkládáme buď do studené vody - chceme mít silný vývar, nebo do horké vody – chceme mít kvalitnější maso, v tom případě nám vařící voda na povrchu maso zblanšíruje, to se uzavře a nedochází k tak velkému vyluhování biologicky hodnotných látek.

**Drůbeží maso** Základní princip je stejný jako u jatečních zvířat, používáme hlavně maso starších zvířat. Vaření je většinou kratší, drůbeží vývar je velmi výživný a zdraví, obsahuje bílkoviny, kreatin a kyselinu mléčnou. V židovském lékařství je kuřecí vývar veden jako lék.

**Vaření zvěřiny** Protože maso zvěřiny je většinou špatně odkrvené (po odstřelu), je vhodné jej před vařením spařit nebo zapéct.

**Vaření ryb** Vaříme v celku nebo krájené, doba varu je vždy velmi krátká. Vaříme v rybí várce: voda, ocet, citrón nebo víno, cibule, bobkový list, celý pepř, nové koření, tymián, sůl a kořenovou  zeleninu, celou rybu připravujeme na pevné podložce.

**Vaření potravin rostlinného i živočišného původu**Při vaření potravin rostlinného původu se řídíme dalším použitím těchto potravin. Pokud nám to další použití umožní, vaříme brambory raději neočištěné, každou zeleninu je výhodnější vařit v páře.

**18.2.**

**Vaření brambor** Vaříme je buď ve slupce nebo oloupané. Při přípravě používáme minimální možné množství vody. Těsně před dovařením brambory odstavíme a necháme pod poklicí dojít. Vývar z oloupaných brambor dále využíváme.

**Vaření zeleniny** Zelenina má vysoký obsah biologicky hodnotných látek, jejich ztrátu při vaření snížíme tak, že zeleninu vaříme v celku. Vhodnější je tvrdá voda, tvrdost zvýšíme osolením vody. Zeleninu, která obsahuje čpavé látky vaříme ve větším množství vody. Pokud chceme zachovat barvu zeleniny, přidáme do vody ocet nebo citrónovou šťávu.

**Vaření luštěnin** Luštěniny před vařením namáčíme ve studené vodě, čočku 2 až  
4 hodiny a ostatní 8 až 10 hodin. Namočené udržujeme v chladné místnosti a pak vaříme ve vodě, ve které byly namočené. Vodu nikdy, kromě vaření sóji nesolíme.

**Vaření těstovin** Těstoviny vaříme v dostatečném množství osolené vody do které přidáváme trochu oleje.

**28.2.**

**Dušení**

Dušení je tepelná úprava potravin v uzavřené nádobě, při které na potravinu působí menší množství horké vody a horká pára při teplotě  
do 100°C. Při dušení pokrmy můžeme dusit ve vlastní šťávě, podléváme vodou nebo a to je vhodnější, vývarem. Tuk, který používáme při dušení volíme podle charakteru jídla, pokud přiléváme tekutinu, tak postupně aby nedošlo k přílišnému ochlazení a tím přerušení varu. Dušení masa je, až na diety, vhodnější úpravou než vaření, pokrmy jsou chutnější, výživnější a dají se lépe doplňovat jinými potravinami.

**Dušení na sporáku** Tímto způsobem dusíme maso a zeleninu, větší množství můžeme dusit i v kotli nebo na pánvi.

**Dušení v troubě** Tímto způsobem dusíme obiloviny a některé úpravy masa (závitky).

**Dušení ve vodní lázni** Tímto způsobem dusíme některé choulostivé druhy potravin (ryby, drůbež, obiloviny).

**1.3.**

Dušení – zahušťování a dušení potravin rostlinného původu    
  
Většinu dušených pokrmů podáváme se šťávou nebo omáčkou, ty můžeme zahušťovat. Při klasické přípravě jídel zahušťujeme pomocí mouky, případně škrobu. Používáme několik základních způsobů zahušťování potravin moukou.[Způsoby zahušťování pokrmů moukou:](https://www.souhorky.cz/app/webroot/ftp/ucebnice/te/12rocnik/pracovni1/zahustom.htm) Zásmažkou  
Zaprášením vypeku  
Na sucho opaženou moukou  
Zahušťování rozšlehanou moukou ( záklechtkou )  
  
Ve všech případech podle potřeby na závěr šťávu nebo omáčku přecedíme.

**Dušení drůbeže** Na dušení používáme kvalitní mladou drůbež a dusíme na základech, pod tučnou drůbež nedáváme tuk, drůbež kterou chceme špikovat, nejdříve spaříme vodou, aby se maso zpevnilo.

**Dušení ryb** Rychlé dušení na horkém tuku - porci ryby osušíme a vložíme na horký tuk, dusíme za občasného obracení ve vlastní šťávě, maso se zabarví, doba úpravy je asi do 5 minut.  
Pomalé dušení v rybím vývaru - pánev vytřeme máslem nebo vyložíme tenkými plátky slaniny, vložíme porce ryb a do poloviny zalijeme vývarem, přidáme bílé nebo červené víno, cibuli, bobkový list, hřebíček, sůl, žampióny, přikryjeme a v rozehřáté troubě dusíme do měkka.

**Dušení na zelenině**-  orestujeme kořenovou zeleninu, přidáme kousky ryb podlijeme vínem, přikryjeme a dusíme.

**Dušení zeleniny**

Je to vhodnější způsob než vaření (menší ztráty biologicky hodnotných látek), důležitá je správná volba tuku, nejvhodnější je máslo. Zeleniny obsahující čpavé látky před dušením spaříme. Podle druhu pokrmu nakrájenou zeleninu nejdříve orestujeme pouze na tuku a po chvíli podlijeme vývarem, podle potřeby ochucujeme a doplňujeme dalšími surovinami.

**Dušení těstovin**

Těstoviny nejdříve uvaříme a ochladíme a pak dusíme na vhodném tuku.

**2.3.**

**Pečení**

Pečení je technologická příprava pokrmů, při které působíme na potraviny horkým vzduchem a zčásti horkým tukem (asi 160 – 200°C), rozeznáváme pečení v uzavřeném nebo otevřeném prostoru. Péct můžeme rovněž na přímém plameni (teplota až 300°C).[**Základní způsoby pečení:**](https://www.souhorky.cz/app/webroot/ftp/ucebnice/te/12rocnik/pracovni1/06.htm)**Pečení v troubě  
Pečení anglickým způsobem  
Pečení v mikrovlnné troubě  
Pečení na roštu  
Pečení na rožni  
Pečení na pánvi**(někdy se nesprávně používá výraz na roštu)**Zapékání – gratinování**

**3.3.**

Smažení

Smažení je technologický postup, kdy je potravina celá ponořená v horkém oleji, případně na něm plave.

Smažit můžeme většinu druhů potravin živočišného i rostlinného původu.**Správný průběh závisí na:****úpravě potravin před smažením  
na volbě a použití vhodného obalu  
na správném postupu**

Před smažením musíme potravinu očistit, omýt a osušit, některé  
druhy potravin se musí spařit nebo uvařit (zelenina), odstraníme nepoživatelné části, maso můžeme částečně nebo úplně vykostit. Mražené výrobky nerozmrazujeme!!!

**Před smažením se potraviny obalují****v trojobalu**- mouka, vejce, strouhanka (vídeňský způsob)**v těstíčku**- mléko, vejce, mouka (francouzský způsob)  
Na průběh smažení má velký vliv výběr kvalitního oleje, vybíráme oleje které se nepřepalují ani při vyšších teplotách (až 190°C), které nepění. Při teplotách nad 200°C se z tuku uvolňuje AKROLEIN (nenasycený aldehyd vznikající z glycerolu), který podporuje vznik rakoviny.

**Smažení ve velkém množství tuku (Fritéza)** množství tuku je několikrát větší než množství smažené potraviny,  
je to vhodnější způsob, vložená potravina nám příliš neovlivní teplotu tuku a tím je smažení kvalitnější, obal se nám neodlupuje! Tento způsob je zvláště výhodný u potravin obsahující velké množství vody.

**Smažení v menším množství tuku** není vhodné na zmražené potraviny, malé množství tuku, na kterém by potravina měla plavat, se mraženou potravinou ochladí, z potraviny  
a obalování se uvolní voda a obal se nám sloupne. Tento způsob je velmi vhodný pro smažení pokrmů v těstíčku a bramborovém těstě.

**4.3.**

**Smažení masa** maso nakrájíme na porce a naklepeme, solíme a obalujeme až  
těsně před smažením, některé druhy mas se musí před smažením**uvařit:**telecí nožičky, telecí hrudí, kravské vemínko, dršťky**nebo se spařují:**mozeček, brzlík, podáváme ihned po usmažení.

**Smažení drůbeže** menší kuřata, mladé holuby, jednotlivé porce - všechny části, které obsahují kosti musíme smažit pomalu (někdy se před smažením spařují nebo vaří v osolené vodě).

**Smažení ryb** menší ryby nebo porcované (podkova, plátky) - ryby obsahují velké množství vody a proto smažíme ve velkém množství, dostatečně rozehřátého tuku. Teplota v průběhu smažení nesmí poklesnout pod 145 - 150°C. Ke smaženým rybám se podává většinou citron.

**Smažení zeleniny** zeleninu předem očistíme a kuchyňsky upravíme, někdy se spařuje  
a některé druhy vaříme, smaženou zeleninu většinou doplňujeme máslem.

**Smažení brambor** brambory určené ke smažení nejdříve namočíme do studené vody,  
tím odstraníme z brambor škrob, po namočení je osušíme a ihned smažíme ve velkém množství tuku.

Při smažení dbáme na čistotu oleje, raději častěji olej cedíme, nedochází k přepalování zbytků a tím k znehodnocování oleje. Potraviny které by nám mohly olej barevně nebo chuťově ovlivnit, nikdy nesmažíme ve fritéze. Některé moderní velkokapacitní fritézy mají pod vrstvou oleje vrstvu vody, v té se usazují nečistoty a tím se zabraňuje přepalování oleje, topné těleso je ve vrstvě tuku.