

Příloha

# Pracovní sešit

## Příprava pokrmů



1. a 2. ročník praktické školy

Jméno a příjmení:

---

## Bezpečnost a ochrana zdraví při práci v kuchyňce, osobní hygiena a hygiena při práci.

Při práci v kuchyňce je nutné dodržovat tyto zásady a opatření:

### Hygiena při práci a osobní hygiena:

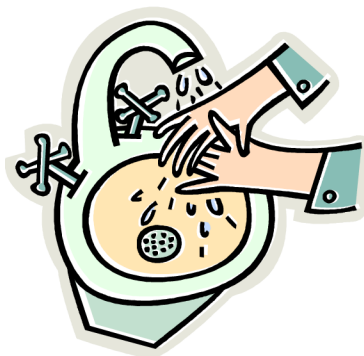
- hygiena při práci je **čistota pracovníka, čistota pracovních nástrojů, zařízení, potravin a čistota celého prostředí**
- osobní hygiena je **čistota těla, rukou, nehtů, oblečení, obuvi a dodržování zásad čistoty**

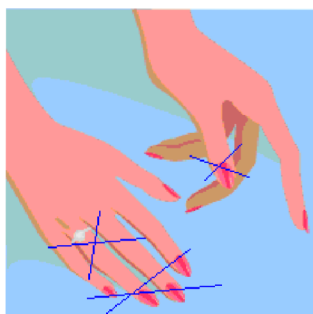
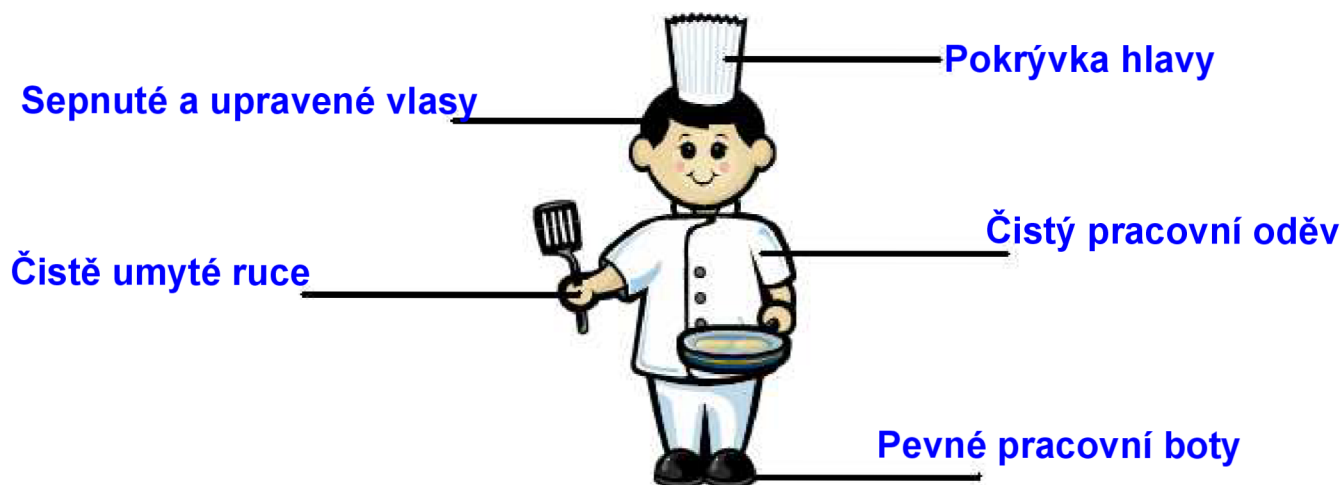


### Hlavní zásady:

- Vždy používat **pracovní oděv, šátek nebo čelenku, čistou zástěru, pevnou obuv**
- Vždy dbát o osobní hygienu – **čisté ruce, krátké nenalakované nehty, čisté oblečení, dlouhé vlasy musí být sepnuté, nutná je pokrývka hlavy**(proti padání vlasů), **během práce nesmíme nosit žádné ozdoby na ruce** (jako jsou prsteny, náramky, různé ozdoby), **po použití WC je nutné si ruce pořádně umýt mýdlem !!!**

- Při práci s potravinami se musí dodržovat osobní hygiena a hygiena prostředí. Důležité je udržovat všechno kuchyňské nádobí, nářadí a kuchyňské prostory v naprosté čistotě a pořádku a používat zdravotně nezávadné potraviny.
- **Utěrky a ručníky musíme často měnit.** Musí být vždy čisté!
- **Kapky oleje a vody na zemi ihned utírat, aby někdo po nich neuklouzl a nepřivodil si úraz.**
- Všichni musí **dodržovat přesný postup práce, který určí vyučující.**
- **Nůž se musí nosit špičkou dole**, na zvýšenou opatrnost dbáme u horkého nádobí, **nesmí se pracovat s nářadím, které neumí žák sám používat, vždy čeká na vyučujícího, až mu práci ukáže.**
- Po každé hotové práci si **žák po sobě uklidí své pracovní místo.**
- **Je nutné rozlišovat pracovní plochy na přípravu syrového masa, zeleniny, hotových pokrmů.**
- **Při stolování žák dbá na estetiku a pravidla stolování.**
- Po úklidu následuje kontrola vypnutí elektrických spotřebičů.

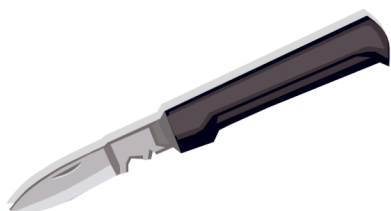




**Žák musí mít čisté ruce!!!**

**Zakázáno je nosit prsteny a náramky.**

**Zakázáno je mít nalakované dlouhé nehty.**



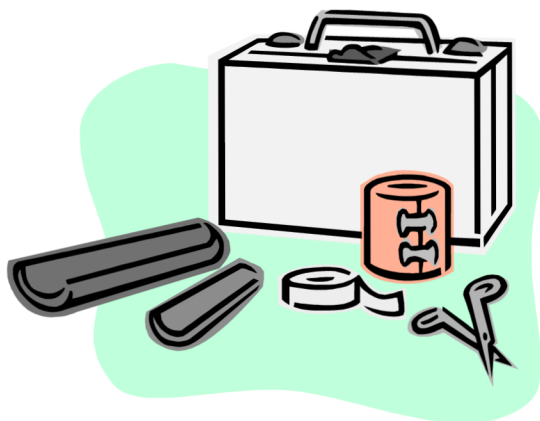
**Nůž nosíme špičkou dolů.**



**Žák nesmí sám -  
obsluhovat elektrické  
spotřebiče, jen za  
dozoru učitele!!!**

## Úrazy a jejich prevence

- Každý i sebemenší úraz musí žák ihned nahlásit vyučujícímu!!!
- Zranění musí být ošetřeno a zaevidováno.
- Základní prevencí je **DODRŽOVAT VŠECHNY PRAVIDLA !!!**



Se všemi bezpečnostními předpisy, hygienou při práci a osobní hygienou během přípravy pokrmů jsem byl/a seznámen/a.

datum a podpis: \_\_\_\_\_

**Pracovní list:**

**OPAKOVÁNÍ**



Napiš nebo řekni, jaké jsou zásady osobní hygieny při práci v kuchyňce?

---

---

---

---

Přeškrtni vše co nesmí mít kuchař při práci:



Co musím udělat, pokud se poraním? Podtrhni správnou odpověď.

- úraz okamžitě ohlásím učiteli a ten mě ošetří
- umyji si ruce a dám si na úraz kapesník
- poradím se s kamarádem
- nikomu to neřeknu

Co všechno je v lékárně – nakresli:

# 1. Vybavení kuchyňky, organizace práce v kuchyňce, zásady sestavení jídelničky

## Vybavení kuchyňky:

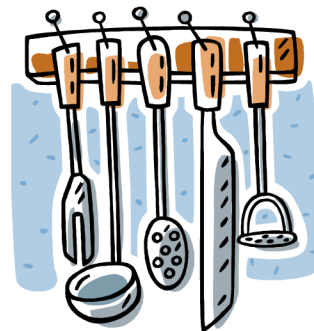


lednice s mrazákem

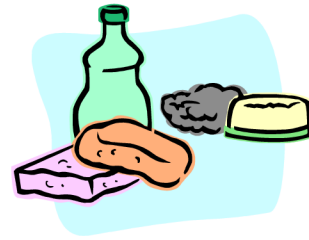


el. sporák

- **je důležité si** v prvním vyučovacím bloku **řádně prohlédnout školní** cvičnou kuchyňku - uložení inventáře (tj. nádobí, náradí )
- pochopit zvyky na pracovišti ( např. kam se odkládá použité nádobí, jak se rozdělují služby na úklid, kde se omývá zelenina, ovoce, kde je sklad potravin...)
- **všichni žáci jsou povinni respektovat vnitřní řád školní kuchyňky a ten bezpodmínečně dodržovat !!!**



## Úklid kuchyňky



### Vyučující rozdělí práci:

- 1. žák - umývá nádobí
- 2. žák - utírá a uklízí čisté nádobí
- 3. žák - umývá pracovní plochy
- 4. žák - uklidí stůl, zvedne židličky a zamete kuchyňku, odnese odpadkové koše, zkontroluje správné roztřídění odpadků
- 5. žák - vytře podlahu, překontroluje vypnutí el. spotřebičů, zkontroluje pověšené prádlo na sušáku, vytřídí špinavé utěrky a ručníky, zkontroluje pořádek ve skříni s pracovními plášti.

## Zásady pro sestavení jídelníčku

- **kupujeme potraviny nezávadné, zdraví prospěšné**
- **jídelníček sestavujeme podle toho, pro koho je určen** (děti, dospělí, nemocní, starší lidé, lidé těžce pracující atd...).
- **nakupujeme to, co potřebujeme k přípravě sestaveného jídelníčku**
- **zbytečně neutrácíme za potraviny, které zrovna nepotřebujeme**
- **využíváme domácí produkty, jako je ovoce a zelenina .....**
- **potraviny pravidelně střídáme** – ovoce, zelenina, maso, luštěniny, drůbež, ryby, brambory, rýži, těstoviny, pečivo atd. ...
- **potraviny různě upravujeme: pečeme, vaříme, dusíme, smažíme...**
- **jídelníček na celý den se skládá ze snídaně, svačiny, oběda, svačiny a večeře.**





**Pracovní list:**



Řekni nebo napiš, jak správně sestavujeme jídelníček a na co při tom musíme dát pozor?

---

---

---

Nakresli, co jste měli včera na oběd nebo co máš nejraději k obědu. Nejprve talíř s polévkou, dále talíř s hlavním jídlem.

Napiš, co je to za jídlo:

---

---

Co jíš ráno k snídani? \_\_\_\_\_

---

---

## 2. Pojmy, používané při vaření, třídění a dělení potravin



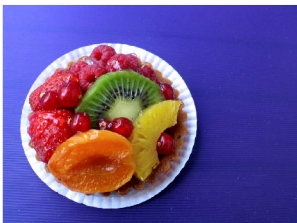
### Pojmy

**Poživatiny** - součást přirozené výživy, tvoří ji potraviny, pochutiny, nápoje

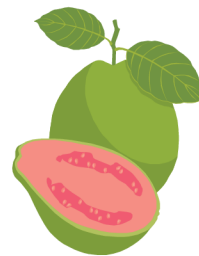
**Strava** - potrava, která je nějakým způsobem upravená

**Jídlo** - sestava pokrmů, které se podávají v nějakém denním čase, např. ráno

**Pokrm** - kuchařsky upravené poživatiny, např.: palačinky, dušená zelenina ...



**strava**



**poživatina**



**jídlo - snídaně**



**pokrm**

# Dělení a třídění potravin

## Potraviny dělíme na:

- Potraviny **rostlinného** původu
- Potraviny **živočišného** původu
- **Tuky**
- **Sladidla**
- **Nápoje**
- **Přípravky na vaření**



## POTRAVINY ROSTLINNÉHO PŮVODU

1/ **OBILOVINY** - patří sem: pšenice, ječmen, oves, proso, rýže, kukuřice, pohanka

*Pekárenské výrobky:*

chléb, bílé pečivo  
trvanlivé pečivo



*Cukrářské výrobky:*

koláče, bábovky...

*Těstoviny:*

špagety, nudle, vrtule...

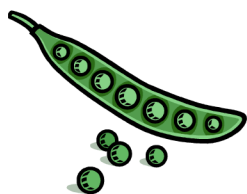


pečivo

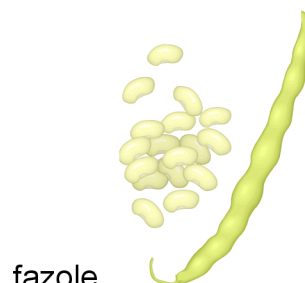


těstoviny

2/ **LUŠTĚNINY** - hrách, čočka, fazole, sója



hrách

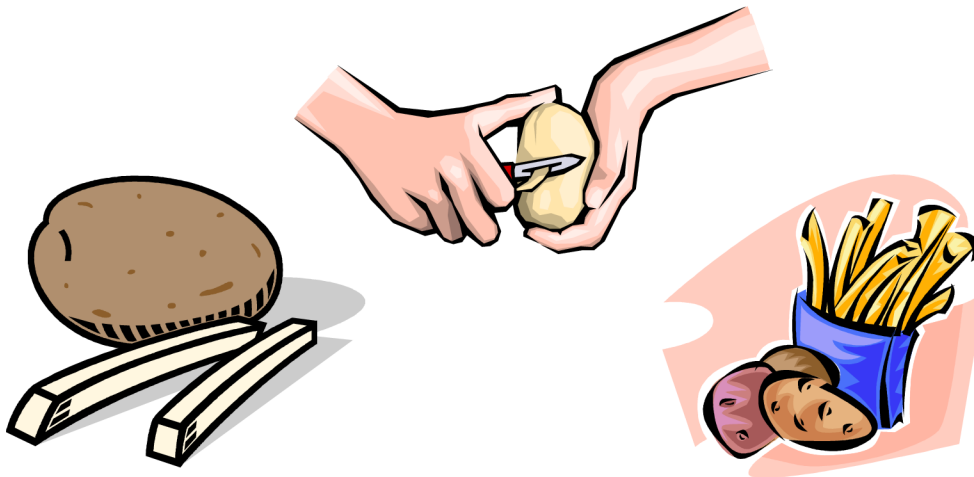


fazole

3/ MÁK



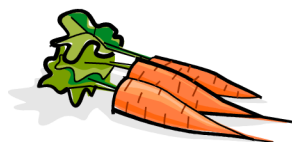
4/ BRAMBORY



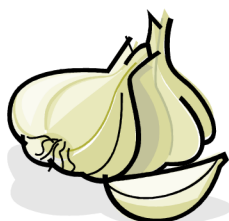
5/ ZELENINA



- **kořenová** - mrkev, petržel, celer, křen, ředkev...



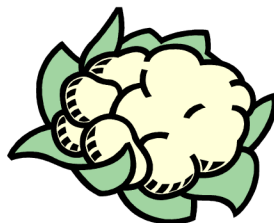
- **cibulová** - cibule, česnek, pórek



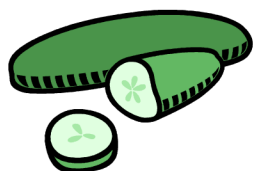
- **listová** - hlávkový salát, čekanka, špenát, pažitka...



- **košťálová** - kedlubna, květák, zelí, kapusta, čínské zelí...



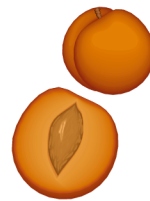
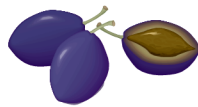
- **plodová** - okurka, paprika, rajče, baklažán, hrášek zelený...



6/ **OVOCE**

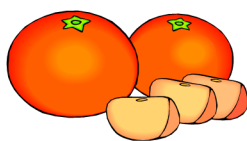
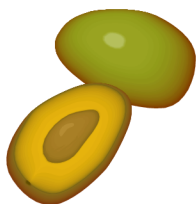
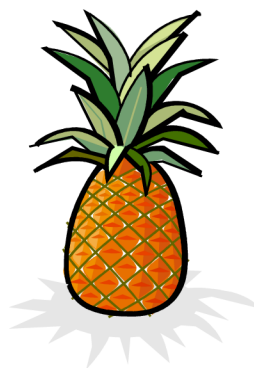
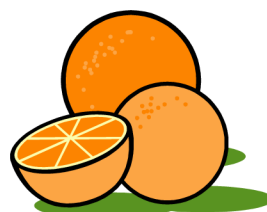
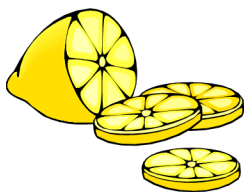


**domáci** - jablka, hrušky, třešně, broskve, meruňky, švestky,  
maliny, jahody, hroznové víno, angrešt...



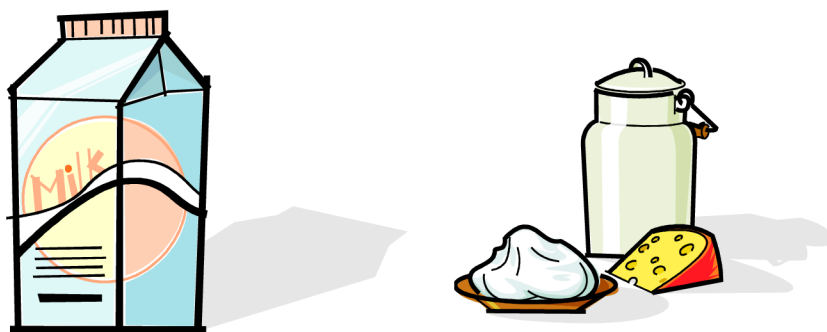


**jižní** - citrusy - citrony, pomeranče, mandarinky, grepy  
- fíky, datle, kaštiny, mandle, arašídy, ananas, banán...



## POTRAVINY ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU

### 1/ **MLÉKO**



**Mléčné výrobky:** smetana, jogurt, podmásílí,  
tvaroh



sýry (měkké, tvrdé, tvarohové),  
mražené mléčné výrobky

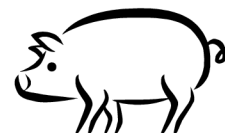


## 2/ MASO

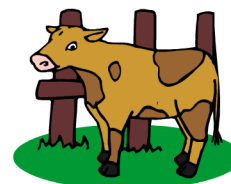
- **hovězí** (tmavočervené, nažloutlý tuk - lůj)  
je maso z krávy



- **vepřové** (růžové, bílý tuk - sádlo)  
je maso z prasete



- **telecí** (růžové, blanité, nemá tuk)  
je maso z telete



- **skopové** (světločervené, tuk- lůj,)  
je maso z ovce, jehňat



- **koňské** (tmavočervené, mírně nasládlé, žlutý lůj)  
je maso z koně



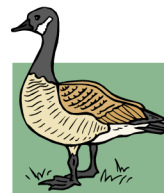
- **kozí – skopové** (světločervené, tuk – lůj)  
je maso z kozy, kůzlat



- **králičí** (maso bílé, jemné)  
je maso z králíka



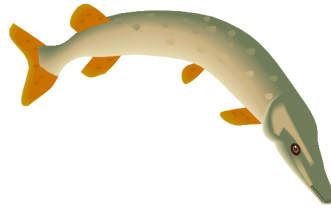
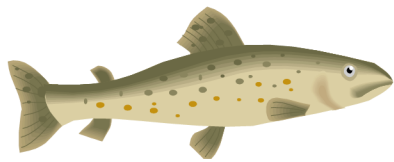
- **drůbeží** (světlé, málo mastné) patří sem maso z kuřat, slepic, husí, kachen, krůty



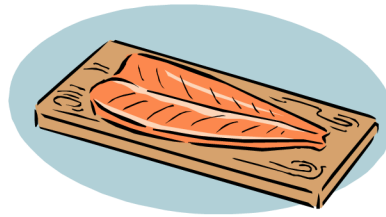
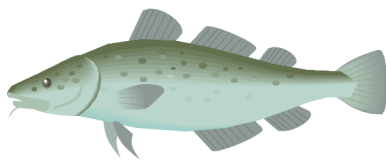
- **zvěřina** - maso z divoce žijících zvířat – zajíci, bažanti, srnci, jeleni, daňci, divočáci



- **rybí - sladkovodní** – je maso z kapra, pstruha, štiky, lína...



- **mořské** - je maso z tresky, makrely, sledě, lososa...



- **vnitřnosti zvířat** - játra, mozeček, srdce, plíce, jazyk, ledviny

**Masné výrobky:** patří sem

- uzeniny ( salámy, párky, špekáčky)
- vařené výrobky (tlačenka, jitrnice)



- uzená masa (šunka, slanina)



- konzervy



- polokonzervy (pomazánky z masa, sardinky)



### 3/ VEJCE



## TUKY

### 1/ ŽIVOČIŠNÉ TUKY



- máslo – z mléka
- sádlo - vepřové
- slanina
- hovězí lůj
- husí, kačení, krutí sádlo

### 2/ ROSTLINNÉ TUKY



slunečnicový



olivový

- rostlinné oleje - slunečnicový
- řepkový
- olivový

### 3/ ZTUŽENÉ TUKY



## SLADIDLA



- cukr
- med
- syntetická sladidla

## POCHUTINY

- káva



- kávoviny
  - obilná káva
  - kávovinová směs

- čaj
  - zelený, černý, ovocný, bylinkový



- kakao



- kuchyňská sůl



- ocet



- houby



- koření





## NÁPOJE

### nealkoholické

- pitná voda
- minerální vody
- džusy
- limonády
- mošty



### alkoholické

- víno
- lihoviny
- míchané nápoje



## PŘÍPRAVKY NA VAŘENÍ

### Kypřicí prostředky

kypřicí prášek do pečiva

kvasnice – droždí

potravinářské barvy

esence (příchutě)

Tady si vylep sáček od prášku do pečiva:

Pracovní list:

OPAKOVÁNÍ



Vyjmenuj nebo nakresli potraviny živočišného původu:

---

---

Vyjmenuj nebo nakresli, jaké znáš potraviny rostlinného původu:

---

---

Rýži zařazujeme mezi: \_\_\_\_\_

Vyber a podtrhni správnou odpověď: **zvěřina je maso** z jelena, koně, slepice, krávy, divočáka, srny, bažanta, králíka, zajíce.

Vyber a podtrhni správnou odpověď:

**Kuchyňská sůl patří mezi** sladidla, pochutiny, obiloviny.

Jakého původu je máslo?

---

Jakou barvu má maso hovězí?

---

Jaké znáš druhy ovoce? Namaluj některé z nich:

Vyjmenuj, jakou kořenovou zeleninu používáme do polévek:

---

---

Napiš nebo nakresli, jaké masné výrobky kupujete domů?

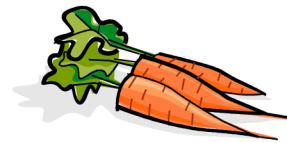
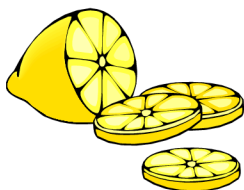
---

---

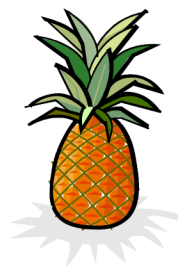
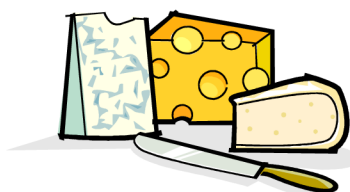
Jaký druh čaje ti chutná?

---

Spoj všechny druhy zeleniny jednou čarou:



Vyber z těchto potravin všechny, které jsou rostlinného původu, a zakroužkuj je:



### 3. Druhy koření a jejich použití

Koření patří mezi pochutiny. Jedná se o sušené a dále upravené části rostlin, např. listy, kořen, plody, semena.

Koření ochucuje a zvýrazňuje chuť pokrmů, často má i léčebné účinky.



#### Jednotlivé nepoužívanější druhy koření

druh:

použití :

**anýz**

do polévek, ovocných salátů, při nadýmání do čaje

**bobkový list**

do polévek - rajská, bramborová, fazolová, do hnědých omáček, do paštik...

**česnek**

do polévek – gulášová, bramborová, do omáček, do salátů, na masa všech druhů ....

**hřebíček**

do kompotů, vánoční cukroví, ke zvěřině ...

**kmín**

do polévek – bramborová, houbová, do salátů, do gulášů, k masu, na pečivo

**kopr**

do polévky – kulajda, do zeleninových salátů, na ryby

**majoránka**

do polévek - bramborová, fazolová, hrachová,

- nové koření** zeleninová, do omáček – smetanová, bylinková,  
na maso – vepřové, skopové, mleté...
- paprika mletá** do polévek – gulášová, zeleninová, do omáček,  
k rybám, k masu – vepřové, telecí, guláš, ...
- oregano – dobromysl** do salátů, do omáček, k masu, na pizzu
- pepř:** do masových vývarů, k mas. šťávám, do omáček...
- zelený, bílý, černý** na ryby, k masu do bramborových jídel, pomazánek
- petržel** na všechny polévky, do omáček, do salátů, k masu,  
do bramborových jídel ...
- skořice** do polévek – ovocných, ovocné saláty, sladká jídla,  
svažené víno, jablkový závin, žemlovka...
- vanilka** do ovocných polévek, do ovocných salátů, koktejlů,  
sladkých nákypů, pudinků, sladkého pečiva...



**Méně známé druhy koření:** badyán, bazalka, bedrník, estragon, fenykl,  
jalovec, kapary, koriandr, kerblík, kurkuma, libeček, mařinka, máta peprná,  
muškátový oříšek, meduňka, pelyněk, řeřicha, rozmarýn, saturejka...

Pracovní list:

**OPAKOVÁNÍ**



Jaké koření použiješ do bramborové polévky?

---

---

---

Kdy používáme skořici? Vyjmenuj nějaké pokrmy.

---

---

---

Do jakých pokrmů bys dal/a česnek?

---

---

Zde nalep sáček od majoránky a kmínu:

## 4. Nákup potravin pro hospodárné sestavení jídelníčku, skladování potravin

### Nákup potravin

Každý nákup potravin je důležité si promyslet. Nakupujeme jen to, co potřebujeme k přípravě pokrmu, žádné zbytečnosti.

Potraviny vybíráme podle vzhledu, nezabalené potraviny musí být nepoškozené, čisté. Zabalené potraviny musí mít na štítku: datum výroby, datum ukončení záruční doby, nebo doporučené datum spotřeby. Např. na sýrech, paštice, másle...



### Skladování potravin

Správné skladování závisí na:

- **správné teplotě:** máslo v lednici, ledňáček v mrazáku
- **přiměřené vlhkosti:** brambory ve sklepě, maso v chladničce
- **světlo a tmě:** brambory ve tmavém sklepě, tuky ve tmě – jinak žloutnou, luštěniny mohou být na světle
- **suchém prostředí:** mouka, cukr, sůl
- **větrané spíži:** uchováváme potraviny do 14 dnů
- **nevětrané spíži:** potraviny uchováváme na nezbytně dlouhou dobu, nejlépe nedělat velké zásoby, ale k okamžité spotřebě





**Pracovní list:**



Co musíme kontrolovat u zabalených potravin?

---

---

Jak skladujeme brambory?

---

---

Jak skladujeme mouku, cukr, sůl?

---

---

Kam uložíš čerstvě koupenou zeleninu?

---

---

Nakresli, jaké potraviny se prodávají v obchodě nezabalené:

## 5. Kolik stojí jednotlivé potraviny?



Při návštěvě obchodu si musíme uvědomit, **co chceme koupit**, ale také

**kolik to bude stát peněz.** Vybrané **zboží vkládáme do košíku** a kontrolujeme jeho cenu. Ta je vždy uvedena u vyskládaných potravin – čitelně. **Pokud si nejsme cenou jisti, raději se zeptáme přítomné obsluhy.**

V některých velkých obchodech si musíme sami zvážít ovoce a zeleninu a lístek od váhy (s cenou a množstvím), nalepujeme na sáček.

Vybrané **zboží se platí u pokladny penězi nebo také kreditní kartou.**

Na lístku od pokladny je vypsáno, co jsme nakoupili a kolik která potravina stála.

Je důležité si všechno překontrolovat. **Lístek od pokladny také slouží jako doklad při případné reklamaci zboží.**

**Orientační ceny základních potravin:** ceny jsou v každém obchodě jiné a často se mění

chléb.....	25,- Kč
rohlík.....	3,- Kč
koláč tvarohový .....	8,- Kč
máslo.....	30,- Kč
mouka .....	12,- Kč
cukr krystal .....	25,- Kč
sůl.....	5,- Kč
mléko čerstvé.....	20,- Kč
mléko trvanlivé.....	17,- Kč
tvaroh.....	15,- Kč
bílý jogurt .....	12,- Kč
jogurt ovocný malý.....	12,- Kč
pribináček .....	9,- Kč
sýr Kiri (krabička se 6 kusy) .....	24,- Kč
olej rostlinný.....	34,- Kč
láhev limonády – velká.....	25,- Kč
10 dkg šunky .....	15,- Kč
sádlo.....	15,- Kč
sýr Hermelín.....	23,- Kč
káva mletá - malá.....	25,- Kč

⋮



**Pracovní list :**

**OPAKOVÁNÍ**



Spočítej kolik bude stát tento nákup, v košíku máš:

1 chléb, 10 rohlíčků, 2 čerstvá mléka, 1 máslo, 1 sádlo, 1 tvaroh.

---

Nákup bude stá: \_\_\_\_\_ Kč

V peněžence máš 100,- Kč Budou ti peníze stačit na nákup?

Co musím udělat, jestliže mám málo peněz a nestačí mi k zaplacení?

---

---

Jaký doklad potřebuji, jestliže chci nakoupené zboží vrátit?

---

---

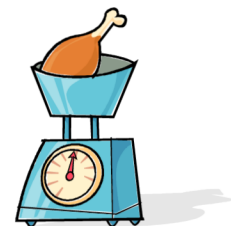
Tady nalep nějakou účtenku od nákupu, kterou ti dá maminka a prohlédni si co všechno je na ní napsané.

## 6. Odměrování poživatin - předběžná úprava potravin

### Odměrování poživatin

**Množství potřebné potravin** k přípravě pokrmu zjistíme v **kuchařské knize**, u jednotlivých receptů.

- Většinou odměřujeme na:
- gramy
  - mililitry
  - hrnečky
  - kusy
  - lžíce



### Základní převody jednotek:

**Kilogram = ? dekagram = ? gram**

**litr = ? decilitr = ? centilitr = ? mililitr**

$$1\text{kg} = 100\text{dkg} = 1000\text{g}$$

$$1\text{l} = 10\text{dl} = 100\text{cl} = 1000\text{ml}$$

$$10\text{dkg} = 100\text{g}$$

$$\frac{1}{2}\text{kg} = 50\text{dkg} = 500\text{g}$$

$$\frac{1}{4}\text{kg} = 25\text{dkg} = 250\text{g}$$

$$\frac{1}{8}\text{kg} = 12,5\text{dkg} = 125\text{g}$$



## Předběžná úprava potravin

Je to práce před dalším zpracováním potravin



- čištění** - od listů, jehličí a dalších nečistot
- omytí** - pod tekoucí vodou od hlíny, nečistot
- škrábání** - škrábeme povrch zeleniny, ovoce, (mrkev, petržel)
- krájení** - rozdělíme potravinu na menší kousky
- loupání** - loupeme obal ovoce, zeleniny (banán, pomeranč, broskev, rajče..)
- přebírání** - nejčastěji luštěniny, od kamínků, rýži...
- strouhání** - rozdělení potraviny na malinké kousky např. mrkev

### Čištění suchou cestou

- **přebírání**(luštěniny, obiloviny)
- **loupání**( ovoce , zelenina)
- **škrábání**( mrkev, brambory, kořenová zelenina)
- **odpeckování**(broskve, meruňky)
- **vykrajování jader**(jablka, hrušky)
- **roztloukání** (ořechy)
- **oddělení stopek, stonků**( třeshně, rybíz)



### Čištění mokrým způsobem

- to znamená odstraňování nečistot( hlína, písek, hmyz, mikroorganismy)
- **ponoření do vody**- křehké ovoce,(omýváme na sítu)
  - **proudem vody**- zelí ,kapusta , zelené natě
  - **máčení**-brambory, ředkvičky( uvolníme nečistoty)
  - **máčení ve vlažné vodě**- květák, brokolice( odstraníme tak hmyz, který je uchycen v jednotlivých růžičkách)
  - **sprchování**- křehké druhy ovoce a zeleniny(např. jahody,maliny)
  - **oplachování pod tekoucí vodou**-mechanicky očištěna kořenová zelenina, oloupané brambory a zelenina
  - **výměna vody**



## Pracovní list:



Napiš nebo nakresli kde najdeme kuchařské recepty?

---

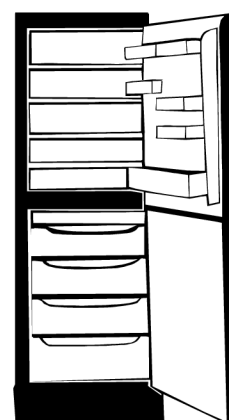
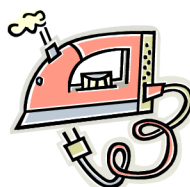
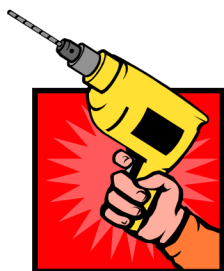
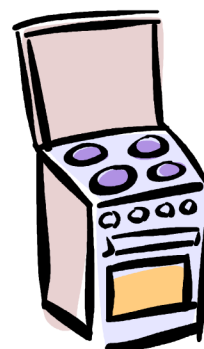
Co znamená výraz **krájet**?

---

Co znamená ve vaření výraz **škrábat**?

---

Přeškrtni, co nepatří do kuchyně:



Napiš nebo nakresli, které potraviny rostlinného původu znáš?

---

Jaké zásady musíš dodržovat při nákupu potravin?

---

---

---

---

**Podtrhni správné:**

**Zvěřina** je maso z ovce, drůbeže, divočáka, vepře, berana, bažanta, kozy, srnce, zajíce, krůty, králíka.

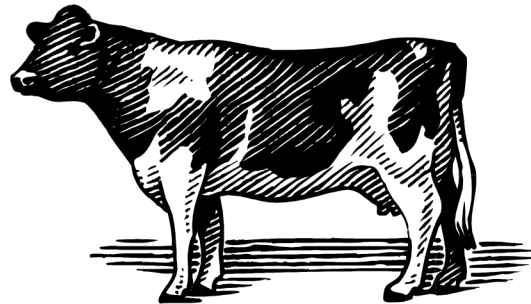
**Rýži** zařazujeme mezi obiloviny, pochutiny, luštěniny.

Nakresli, jaké druhy zeleniny znáš, a připiš, k čemu se používá:

## 7. Rozdělení masa

### Základní rozdělení masa

#### Hovězí maso

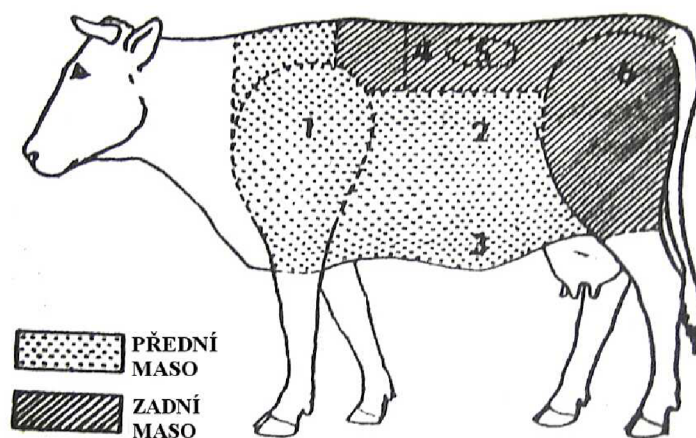


Z mladých zvířat má barvu červenou, ze starých tmavočervenou.

Základní rozdělení je na maso přední a maso zadní.

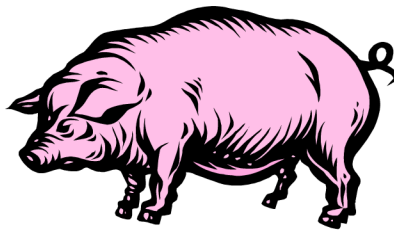
**maso přední:** patří sem - krk, klížka, hrudí, žebra bez kosti,  
používá se na vaření, mleté maso na náplně, guláš...

**maso zadní:** patří sem - svíčková, roštěnec, maso z kýty a plece,  
používá se na dušení, pečení, opékání, svíčkové řezy, biftek...





## Vepřové maso



Je to maso **mastnější než hovězí, má světlejší barvu a bývá prorostlé.**

Základní rozdělení na maso přední a maso zadní.

**maso přední** - patří sem hlava a lalok, kolena, nožky, plecko, ramínko, bůček

*použití* : hlava a lalok jsou zpracovávány do prejtů, rosolů,

hlava také – na ovar, nožky a kolínka – do rosolů a

míšenin, plecko dusíme nebo pečeme vcelku,

ramínko a bůček na pečení nebo naplnění nádivkou

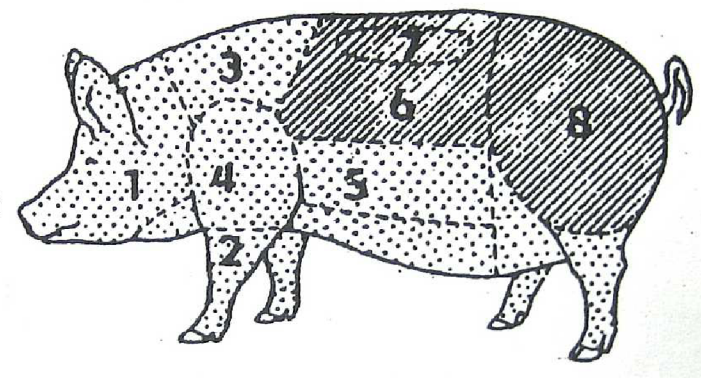
**maso zadní** - patří sem vepřová kýta, krkovička, vepřová pečeň, svíčková

*použití* : krkovička - pečeme vcelku, nebo na řízky, vepřová

pečeň - kotlety – jako minutky – opékáme, smažíme,

dusíme, grilujeme, svíčková (panenská) velmi chutné

a jemné maso na minutky



1, 2, 3, 4, 5 - maso přední

6, 7, 8 - maso zadní

## Telecí maso



Je to maso růžové až bělavé, křehké a jemně vláknité.

Je lehce stravitelné, vhodné pro děti a na přípravu dětských pokrmů.

Základní rozdělení na maso přední a maso zadní .

### maso přední

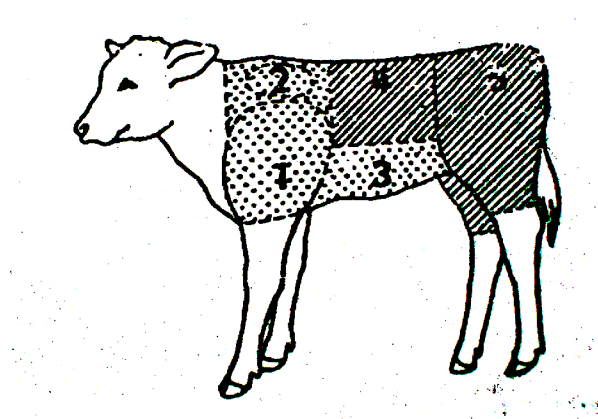
- patří sem plec, krk, hrud'

použití – buď se plní nebo krájí na kousky a připravuje na paprice, dále do guláše, na dušení...

### maso zadní

- patří sem – kýta, pečeně

použití na řízky, dušení, pečení, smažení, k přípravě minutkových pokrmů.



1, 2, 3 - maso přední  
4, 5 - maso zadní

## Ovčí maso – skopové



Ovčí maso má červenou barvu, má typickou chuť i vůni.

**Maso se musí podávat vždy teplé a na teplých talířích!** Maso je vhodné nakládat a výrazněji kořenit.

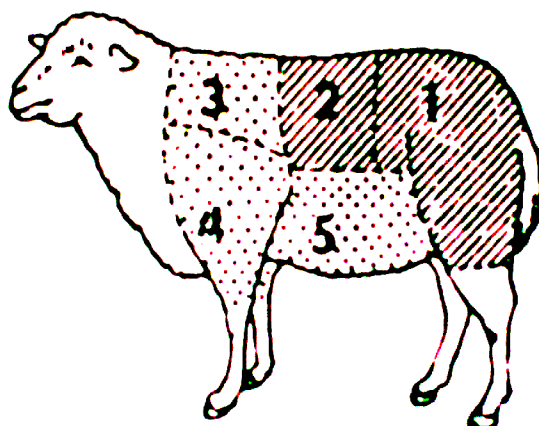
Základní rozdělení masa je na **maso přední** a **maso zadní**.

### maso přední

- krk, plec a bok. Použití - maso se nejčastěji mele, dusí se zeleninou, dále na guláš.

### maso zadní

- kýta, hřbet. Použití hlavně na pečení a dušení vcelku, minutkové pokrmy.



1, 2 – maso zadní  
3, 4, 5 - maso přední

**Pracovní list:**



Nakresli pastelkou nebo napiš jakou barvu má maso hovězí:

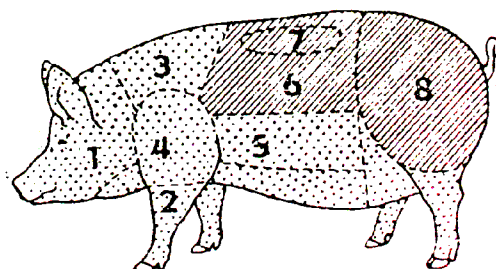
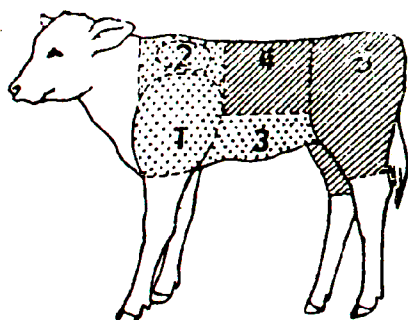
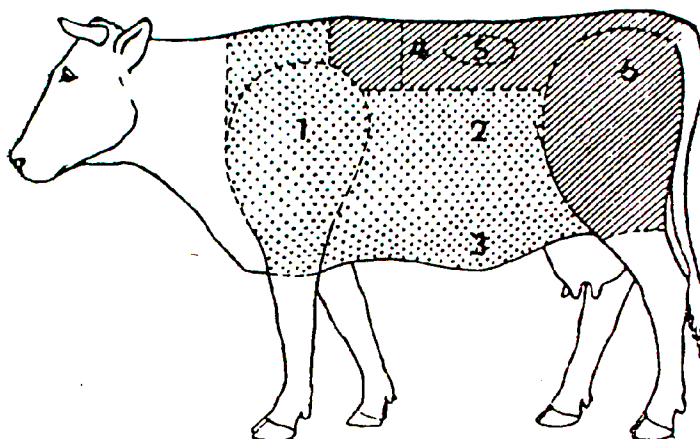
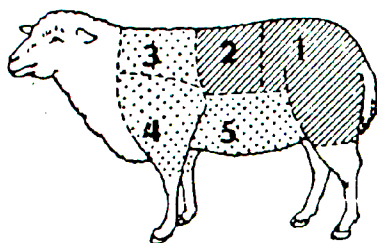
Jakou barvu má maso telecí?

K čemu se používá vepřová hlava?

---

---

Na obrázku vybarvi barevně stehno – kýtu zvířat:



# PŘEDBĚŽNÁ ÚPRAVA POTRAVIN

## 8. Přípravné práce v kuchyni

**maso** – omýváme pod tekoucí vodou,  
odstraníme tučné a znečištěné části a nakrájíme

**drůbež** – dočistíme od zbytků peří, chloupků – oškubáním

**zvěřina** - bažant, koroptev - **upravujeme jako drůbež**,  
ostatní jako maso jateční – hovězí

**mléko** - **přeléváme** ze sáčku do porcelánové nebo skleněné nádoby

**luštěniny** – přebíráme, proplachujeme (hrách a fazole namáčíme nejméně  
6 hodin před vařením, čočku ne)

**rýže, ovesné vločky** – přebíráme, rýži proplachujeme (3x ve studené a 3x  
v horké vodě)

**ovoce** - omýváme (broskve, třešně...)  
- některé loupeme (banán, mandarinka, pomeranč...)





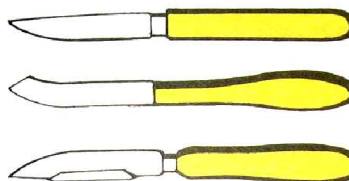
**zelenina** – zbavujeme ji kořínků, tvrdých částí, listů

**ryby** - rozřízneme od řitního otvoru k hlavě, zbavíme je žluče, vykucháme, odstraníme šupiny, ploutve (stahujeme i s kůží)

**polotovary** – rozbalíme a upravujeme podle návodu

### *Náčiní k předběžné úpravě ovoce a zeleniny*

nože k loupání ovoce a zeleniny



nůž k vykrajování jádřinců



nůž k ozdobnému krájení



**Pracovní list:**



Co musíš udělat s fazolí, pokud si chceš uvařit fazolovou polévku?

---

Dříve než dám rýži do kastrolu na dušení, musím udělat toto:

---

---

Co musím udělat s rybou, pokud je vykuchaná, ale jinak není připravená k pečení?

---

---

---

Jak uchovááme mléko, které jsme koupili v plastovém obalu?

---

---

---

Nakresli, které ovoce se loupe:

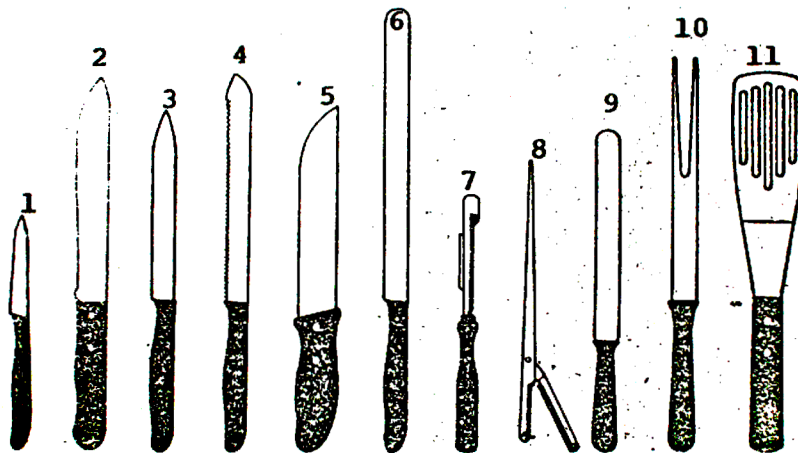
## 9. Krájení masa a zeleniny

### KRÁJENÍ

Krájením se zrychlí tepelná úprava, zlepší se vzhled a úprava pokrmu na talíři.

Zelenina – se krájí na plátky, kostky, kolečka nebo se strouhá. Pažitku, celer, petržel, cibuli krájíme těsně před použitím, jinak ztrácí vitamíny a cibule hořkne.

Na krájení a strouhání používáme náčiní z nerezového materiálu, ostré, dlouhé a širší nože.



- Druhy nožů :**
- 1 - nůž na čištění zeleniny
  - 2 - nůž na krájení zeleniny a řízků
  - 3 - nůž na jakékoliv použití
  - 4 - pilkový nůž
  - 5 - dranžirovací nůž
  - 6 - moučnickový nůž – dortový
  - 7 - škrabka na brambory, ovoce a zeleninu
  - 8 - špikovací jehla
  - 9 - obracečka
  - 10 - vidlice na obracení
  - 11 - děrovaná obracečka

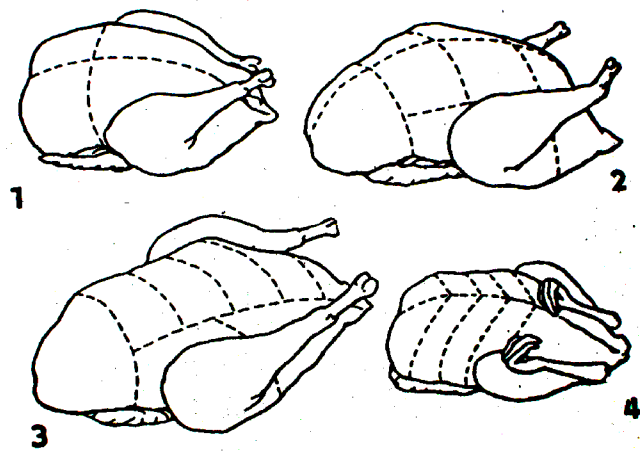


## Maso se krájí podle způsobu tepelné úpravy

Na vaření a pečení se nechává vcelku. Na řízky, kotlety, filé se krájí na různě široké plátky (kotleta 1-2 cm, filé ze svíčkové na 2 cm, bifteky na 4 cm...) vždy po vlákně.

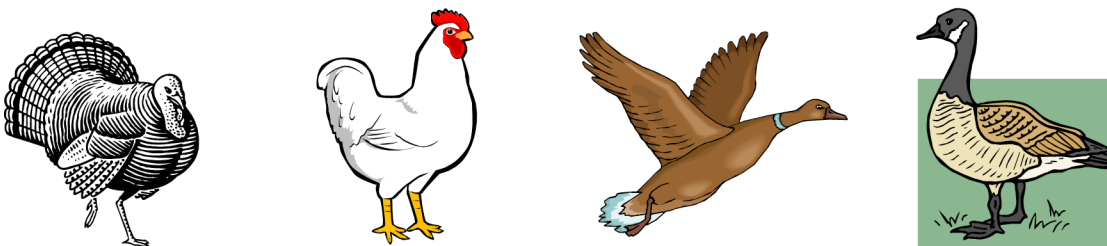
Drůbež se porcuje způsobem, který je na obrázku:

1. kuře
2. husa
3. krůta
4. bažant



**Při porcování musí být nože ostré a tvarované podle účelu.**

V obchodě se prodává drůbež již očištěná, někdy také naporcovaná. Pokud někdo chová drůbež doma, je nutné po zabití ihned drůbež oškubat a vykuchat.



Pracovní list:

OPAKOVÁNÍ



Napiš, jakým způsobem krájíme zeleninu:

---

---

Jaké druhy nožů znáš? Napiš některé druhy:

---

---

---

Napiš nebo nakresli která zvířata patří mezi drůbež?

Podtrhni, co je správně : maso na pečení a vaření se musí nakrájet  
maso na pečení a vaření se nekrájí

Nakresli, jak vypadá děrovaná obracečka:

## 10. Naklepávání masa

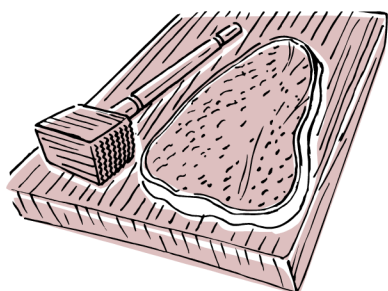
### NAKLEPÁVÁNÍ

**Maso se naklepává paličkou, aby** se uvolnila svalová vlákna a maso při tepelné úpravě **rychleji změklo. Naklepávají se řízky, kotlety, filé, roštěnky** a někdy i kus masa na vaření.

**Maso naklepáváme na desce, která je určená jen k tomuto účelu.**

Deska by měla být vždy vlhká, aby se maso nelepilo a aby se šťáva z masa nevsakovala do dřeva. Do plátku masa se klepe vždy od středu k okraji. Okraje potom zlehka nařízneme, aby se při smažení nekroutily.

Bifteky se nenaklepávají, ale jen dlaní roztlačí na správnou hloubku.





Napiš, proč musíme maso naklepávat.

---

---

---

Nakresli, jaké pracovní náčiní potřebujeme na naklepávání.

Proč musíme naříznout okraje plátků masa?

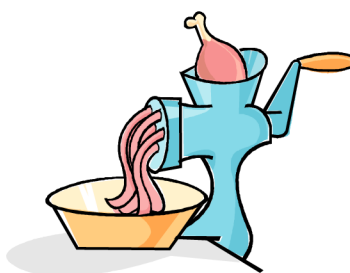
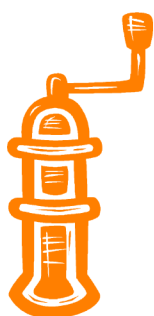
---

## 11. Mletí a šlehání – předběžná úprava potravin



### MLETÍ

**Mletí a rozměňování – nahrazujeme krájení, tření a lisování.** Mletím se zvětšuje povrch potraviny a tím se urychluje tepelná úprava (masa), nebo se uvolňují aromatické látky (káva, koření). **Mleté potraviny je důležité rychle zpracovat, aby se neznehodnotily.** Například maso se kazí, mák žloutne a hořkne, káva ztrácí vůni. Na pokrmy z mletého masa stačí přední maso, syrové nebo upravené, dále odkrojky masa, z kterého jsme odstranili kosti, šlachy a chrupavky. **Maso se krájí na malé kousky a potom mele na strojku.** Nůž strojku musí být ostrý. Jemnost masa záleží na nastavení různých velikostí vložky a otvorů ve strojku.



## ŠLEHÁNÍ

**Šleháním a třením se do potravin vhání vzduch**, a tím se zvětšuje jejich objem. **Tekuté potraviny se šlehají, tužší se třou. Šlehá se šlehačem, tře se vařečkou.** Oba dva úkony lze také provádět mechanicky na kuchyňském robotu. Šleháme například smetanu, bílek. Bílek se lépe ušlehá, pokud do něj přidáme kyselinu citrónovou nebo sůl. Velikost nádoby musí být úměrná k množství, které chceme ušlehat. Nesmíme zapomenout, že se zvětší jeho objem.

**Na tření v misce používáme vařečku s delší a silnější ručkou.**

Pozor, nikdy netřeme s vařečkou, kterou používáme při smažení cibulky!!!



Pracovní list:

OPAKOVÁNÍ



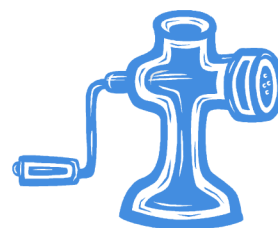
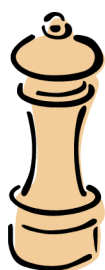
Které potraviny se melou?

---

---

---

Jakým mlýnkem můžeš pomlet koření? Mlýnky, kterými to nejde, přeškrtni.



Co můžeš ušlehat?

---

Jaký druh masa nejčastěji meleme?

---

## 12. Úprava pokrmů za studena

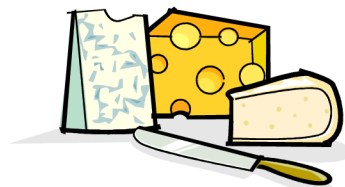
Při úpravě pokrmů za studena je důležité dodržovat určité hygienické zásady.

Za studena upravujeme mléčné výrobky, obiloviny, ovoce, zeleninu.

### Mléčné výrobky

Za syrova se mohou jíst veškeré druhy sýrů, tvaroh i ostatní mléčné výrobky. Používají se jako základ do pomazánek, v kombinaci s dalšími potravinami do salátů. Doplňujeme je mlékem, zeleninou, ovocem...

Pokrmu připravené za syrova z mléčných výrobků **se musí co nejrychleji spotřebovat - rychle se totiž kazí.**



### Obiloviny

Patří sem **ovesné a pšeničné vločky**, které přebereme. Doplňujeme je ořechy, ovocem (čerstvým, sušeným, kandovaným) nadrobno nakrájeným.

Směs ochucujeme buď mlékem nebo ovocnou šťávou.

**V obchodě si můžeme koupit třeba cornflakes**, které se nepřebírají, ale jíme je jen tak, nebo zaléváme mlékem nebo jinou tekutinou.





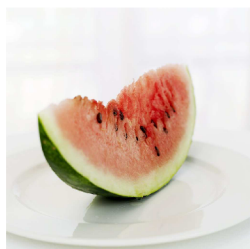
## Ovoce

Veškeré **ovoce pečlivě omyjeme**, nezávadné ovoce můžeme jíst i se slupkou. **Ovoce připravujeme v co v nejkratší době před konzumací, jinak dochází ke ztrátě vitamínů, zhnědnutí.**

Po nakrájení ihned mícháme s dalšími produkty. např. jogurtem, tvrdým sýrem, tvarohem, citrónovou šťávou. Banány, pomeranče loupeme, u broskví můžeme stáhnout slupku a vypeckovat.

**Ovocné saláty** – všechny druhy ovoce čerstvé i kompotované na kostky nakrájené, doplňujeme ovocnými šťávami, dále ořechy ...

**Ovocné pěny** – z dobře vyzrálého a prolisovaného ovoce s přidáním měkkých sýrů (Lučina), šlehačky



## Zelenina

**Patří sem cibule, pórek, mrkev, petržel, špenát, rajče, paprika, pažitka.**

Zeleninu nejprve omyjeme, oloupeme, oškrábeme, nebo jen odrhne kartáčkem. K další přípravě většinou nakrájíme na kolečka, kostky, nebo nastrouháme. **Zeleninu používáme do salátů, pomazánek, polévek, omáček, jako hlavní pokrm, přílohu k pokrmu.**

Doplňujeme jogurtem, sýrem, zálivkami, olejem, kořením, ...



**Pracovní list:**

**OPAKOVÁNÍ**



Napiš nebo nakresli, které potraviny upravujeme za studena?

Co všechno můžeme připravit z mléčných výrobků za studena?

---

---

---

Jak upravujeme za studena zeleninu?

---

---

---

Nakresli, které druhy ovoce bys chtěl do ovocného salátu:

## 13. Tepelná úprava pokrmů

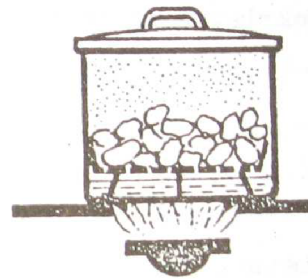
Mezi tepelné úpravy pokrmů patří: **vaření, dušení, opékání, pečení, zapékání, gratinování, grilování, smažení, použití tlakového hrnce, blanšírování, mikrovlnný ohřev.**

### VAŘENÍ

Jde o nejčastější způsob. **Je to úprava potravin horkou vodou.** Pokud si má potravina uchovat šťavnatost, vkládáme ji do hrnce s vařící vodou. Pokud chceme chuťové látky dostat do vývaru, potravinu vkládáme vždy do studené vody. Potravina musí být ponořená ve vodě.



**vaření masa – ponořené ve vodě**



**vaření v páře**

Poměr vody a množství mají vliv na zachování chuti, šťavnatosti a barvy vařených pokrmů. Proto **maso** vaříme ponořené, **brambory ve slupce** mají být zalité jen na úroveň povrchu, **zelí** v menším množství vody, protože samo vylučuje vodu. **Ve dvojnásobném množství vody se vaří rýže, kroupy,** pšenice i pohanka. Ve větším množství vody se vaří **těstoviny. Voda se solí, jakmile se vyvaří, dolívá se vroucí voda. Luštěniny** se vaří ponořené, ale **voda se nesolí.** Potraviny, které během vaření mírně páchnou (kapusta), nebo které si mají uchovat barvu (špenát), se vaří na začátku bez poklice.

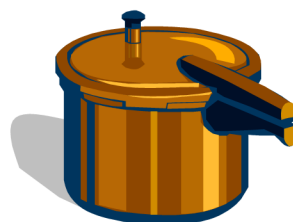
**Nejlepší způsob vaření je v páře.** Do hrnce se nalije malé množství vody a po uvedení po varu se vkládá potravina na dírkovanou podložku (pařák) a nádoba se přikryje poklicí. **Při vaření v páře se potraviny nevylouhují a zachovají si barvu, nerostné látky a vitamíny.** Takto můžeme vařit zeleninu brambory a kynuté knedlíky. Pokud potravina nemá vůbec přijít do styku s vodou, vaří se v parní, nebo také říkáme **vodní lázni**.

V takovém případě dáme potravinu do menší nádoby a vložíme ji do nádoby větší, ve které je voda. Voda by měla sahat do poloviny ponořené nádoby. Vodu zahřejeme na teplotu varu, potom teplotu ztlumíme a potravina se pomalu dovaří. V parní lázni se vaří např: krémy, pudinky, základ na výrobu mražených krémů...

## **Blanšírování – spařování**

je to úprava potravin, která se používá před dalším zpracováním, např: rajčata, aby se dala loupat.

**Vaření v tlakovém hrnci** – urychluje vaření



tlakový hrnec

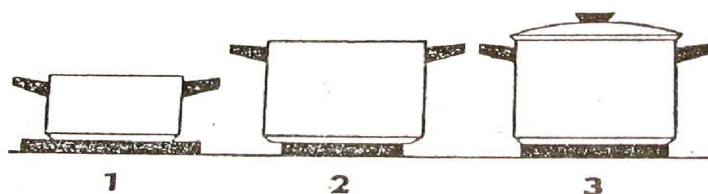
## **Zásady při vaření**

**Na vaření se používají hrnce** úměrné velikosti potraviny a množství potřebné vody.

**Odpařování zabráníme poklicí.** Velikost dna hrnce, má odpovídat velikosti ploténky, kam dáme potravinu vařit. Na vaření jsou vhodné nádoby se silným dnem, musí mít vždy držadla!!!, pokud se uvede voda do varu, snižujeme přívod energie.

**Vařením se připravují: polévky, omáčky, pudinky, těstoviny, brambory, luštěniny, kompoty, kaše, krémy...**

Pokud musí někdo dodržovat dietu, měl by jíst především vařené pokrmy, hlavně maso a zelenina jsou dobře stravitelné.



- 1 - nesprávně - malá nádoba, velká plotna
- 2 - nesprávně - velká nádoba, malá plotna
- 3 - správně - velikost nádoby odpovídá velikosti plotny



## Pracovní list



Jaké znáš druhy vaření?

---

---

---

Řekni nebo napiš proč je vaření v páře nejlepší způsob vaření?

---

---

---

Vyjmenuj alespoň některé zásady při vaření:

---

---

---

Nakresli hrnec, ve kterém se bude vařit polévka:

## Vaření – zásady při úpravě zeleniny, masa, ryb

### Zásady při vaření zeleniny



**Na vaření používáme čerstvou, mladou a nepřerostlou zeleninu.**

Oplachujeme vždy ve studené vodě. Škrábeme a loupeme tak, abychom odstranili jen vrchní slupku a odpad byl co nejmenší. **Připravujeme jen tolik zeleniny, kolik je třeba.**

Tepelnou úpravou se ničí cenné látky – vitamíny. Veškeré zásady se snažíme dodržovat, protože zelenina má velké množství vitamínů, minerálních látek, stopových prvků.

**Při vaření v páře si zelenina uchová více těchto látek a současně neztratí svoji barvu.**





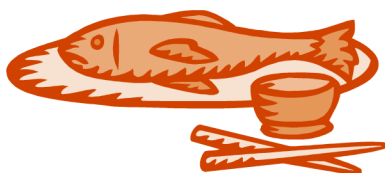
## Zásady vaření masa a ryb



**Vaření masa** je běžná a nejjednodušší úprava. Na vaření používáme masa, která nejprve umyjeme vcelku pod tekoucí studenou vodou. Veškeré značky, šlachy, podlitiny odkrojíme. Pokud si maso má uchovat šťavnatost, vkládáme ho do hrnce s vroucí vodou. Například – vařené uzené maso. Pokud ale chceme vývar z masa, vkládáme maso do vody studené. Maso musí být ve vodě ponořené. **Vaření v tlakovém hrnci zkracuje dobu vaření až o čtvrtinu.**

**Vaření ryb** - pokrmy z ryb bývaly častým a oblíbeným pokrmem našich předků. **Maso z ryb obsahuje množství bílkovin, nerostných látek. Mořské ryby jsou také zdrojem jódu, masné ryby obsahují vitamín D v rybím tuku.** Z ryb připravujeme pokrmy jak studené, tak teplé. **Ryby se dají upravit různým způsobem, a to vařením, pečením, smažením, grilováním.**

Úprava ryb vařením je vhodná pro přípravu polévek. Protože ryby mají velké množství kostí a malých kostiček, musíme být při úpravě jídel a jejich konzumaci velmi opatrní. Ryby před použitím musíme upravit. Odstranit šupiny, případně stáhnout kůži, odstranit ploutve, hlavu, pokud je to nutné.





**Pracovní list :**

**OPAKOVÁNÍ**



Jaké jsou zásady při vaření zeleniny, vyjmenuj některé z nich:

---

---

---

---

---

Kdy vkládáme maso do hrnce s vodou, jestliže chceme mít maso šťavnaté?

---

Pokud chceme mít kvalitní masový vývar, potom musí být voda před začátkem přípravy (doplň. – studená, teplá?)\_\_\_\_\_

---

Jak čistíme ryby před jejich přípravou?\_\_\_\_\_

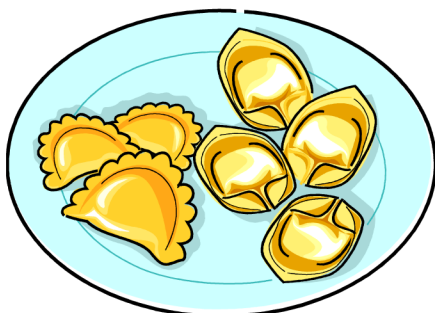
---

---

---

Nakresli, z jaké ryby se vaří o Vánocích polévka:

## Vaření knedlíků, těstovin



Mezi vařené moučníky patří – **knedlíky, noky, nudle, těstoviny**.

### Zásady při vaření

**Knedlíky**, noky **dáváme** vždy **do vroucí vody**, musí být úplně ponořené ve vodě.

Do vody přidáme špetku soli. Délka vaření závisí na tom, co vaříme. **Knedlíky malé se vaří** podle velikosti **asi 3 - 10 minut**.

**Těstoviny** necháváme vařit **3 - 7 min.**, také podle velikosti. Délku vaření je nutné přesně sledovat, knedlíky vyplavou na povrch a od této doby sledujeme čas.

**Velké houskové knedlíky se vaří až 20 minut**. Po 10 minutách je nutné knedlíky ve vodě otočit. Potom knedlíky vyjmeme, **je nutné je propíchat a potřít tukem**.

**Vychladnutý knedlík krájíme na kolečka**. Pokud knedlík převaříme, srazí se.



## Pracovní list



Do jaké vody vkládáme knedlíky k uvaření?

---

---

Jaké množství vody potřebujeme k vaření těstovin?

---

Jaká vařená jídla znáš a která máš rád?

---

---

---

---

---

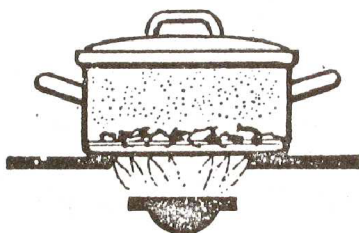
---

Nakresli a nebo napiš, jaké znáš druhy těstovin.

## Dušení

**Jde o úpravu pokrmu horkým tukem, párou, ale i šťávou.** Potravina je ponořena jen z části. Podléváme ji vodou nebo vývarem. Nádoba, ve které dusíme, musí mít poklici. Při dušení je v nádobě větší teplota, než při vaření. **Aby se potravina nepřipálila, musí se podlévat horkou vodou. Dušené maso je šťavnaté, chutné, protože jsme je připravili ve vlastní šťávě.** Můžeme tak připravit i zeleninu nebo některé přílohy. Například rýži, pohanku.

dušení



**Maso** - očištěné, nakrájené, naklepané maso opečeme na tuku (může být i s cibulí).

Okořeníme, podlijeme vývarem a dusíme doměkka. Plátky masa obracíme.

**Zeleninu** – očištěnou a nakrájenou dáme na tuk (i s osmažnutou cibulkou), podlijeme vodou a dusíme.

### Zásady při dušení

**Na dušení se používají nízké nádoby** - kastroly nebo pánve, které mají silné stěny a zabroušené rovné dno. Velikost dna nádoby by měla být stejná jako velikost plotýnky. **Při dušení je nádoba přikrytá poklicí a zbytečně se neodkrývá, aby se neodpařovala vůně pokrmu.**

**Ryby se dusí rychle na tuku a nepodlívají se.** Jestliže chceme dusit ryby na zelenině, nejprve se dusí zelenina, potom teprve vkládáme rybu.



## Pracovní list



Nakresli hrnec s pokličkou při dušení pokrmu:

Jak se dusí zelenina?

---

---

---

Jak se dusí maso?

---

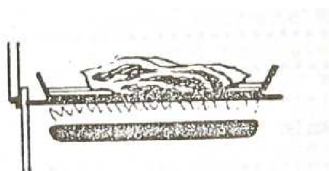
---

---

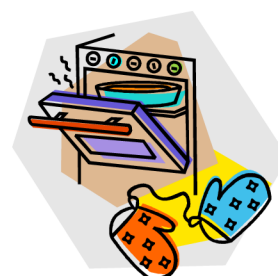
## Pečení

**Je to úprava potravin horkým vzduchem, částečně tukem a vypečenou šťávou. Masa pečeme vcelku nebo po částech. Pečeme v kastrolech s poklicí, nebo ve dvojitých pekáčích.**

Pečení je jedna z nejstarších úprav horkým suchým vzduchem. Pečením se stává potravinu lehceji stravitelná, koncentrovanější, protože se na jejím povrchu vytvoří obal, který zabrání vysušování potravinu. Pečením připravujeme masa, brambory, těsta, zapékáním upravujeme zeleninu nebo ovoce.



pečení masa



### **Zásady při pečení:**

**Potravinu se při pečení postupně podlívají vroucí vodou. Na začátku pečení je třeba potravinu prudce zapéct, čímž se vytvoří ochranná vrstva, která zabrání úniku šťávy. V této době se nesmí podlévat. Podlévat začínáme až tehdy, když v nádobě zůstane vypečená šťáva, tuk.**

Potravinu pečeme v pekáčích, porcelánových nádobách určených k pečení, moučníky pečeme na plechu nebo ve formě.

Mladé maso vkládáme do trouby, když je dobře vyhřátá, tučné maso zase do trouby málo vyhřáté. Základem pečeného masa je voda, tuk zelenina. Maso se během pečení otáčí. Do masa nepícháme. Moučníky při pečení neotáčíme. Při pečení většinou nastavíme teplotu trouby na 180°C.

## Pečení masa, drůbeže, ryb

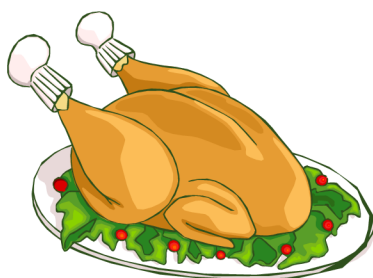
**Pečením připravujeme maso hovězí, telecí, vepřové, drůbež, zvěřinu a ryby.**

**Maso se peče vcelku nebo plněné nebo mleté.** Při pečení maso ztrácí až jednu třetinu své hmotnosti, s tím tedy musíme dopředu počítat.

**Maso, které chceme péct, vykostíme, osolíme, případně přidáme koření.**

**Před samotným pečením prudce opečeme na tuku ze všech stran, nebo ho prudce pečeme v troubě, aby se vytvořila ochranná vrstva – kůrka. Při pečení maso podléváme vypečeným tukem nebo vařící vodou, můžeme použít i vývar.**

Podlíváme málo a nikdy ne na maso, ale pod maso. Pokud pečeme velmi tučné maso, jako je bůček, odebereme vypečený tuk, aby se nepřipaloval. Pokud chceme, aby maso mělo pěknou barvu, potíráme je na povrchu tukem nebo šťávou z masa. Telecí maso se potírá máslem.



### Drůbež

Na pečení je vhodné si vybrat mladé kousky kuřat, kachen, husí, krůty.

Očištěné, omyté a vysušené drůbeží maso je nutné osolit. Kuře pokládáme do pekáče, podlijeme menším množstvím vroucí vody a pečeme v rozpálené troubě. Během pečení potíráme povrch kuřete rozpuštěným máslem, tím vznikne požadovaná jemnost a pěkné zbarvení pokrmu. Pokud je maso krásně měkké, je kuře upečené. Tučné druhy drůbeže, jako je kachna nebo husa je třeba během pečení propíchnávat, aby tuk vytekl. Tuk je dobré potom odstranit do jiné nádoby. Kuře, které váží kolem 1 kilogramu, se upeče asi za jednu hodinu.

## Pracovní list



Jaký je rozdíl mezi pečením a dušením?

Pečení je

---

---

Dušení je

---

---

Jaké druhy masa jsou vhodné na pečení?

---

---

---

Nakresli, jaké znáš druhy drůbeže:

Co musíš udělat s masem dříve, než ho dáš do trouby péct?

---

---



## Pečení moučníků z kynutého, křehkého, piškotového a třeného těsta



Pěkný vzhled, tvar moučníku, ale i jeho kyprost, vláčnost a chuť závisí na správném pečení.

### Pečení moučníků z kynutého těsta

**Buchty, moravské koláče, šátečky před vložením do trouby potřeme po povrchu rozšlehaným bílkem**, protože vlhký povrch těsta umožní krásné vykynutí během pečení. Nejlepší lesk a barvu dosáhneme u pečiva tím, že ho potřeme rozšlehaným vejcem. Pokud nemáme vejce, můžeme použít na potření bílou kávu, mléko nebo vodu. Těsto potíráme těsně před vložením plechu do trouby.

**Moučníky z kynutého těsta vkládáme do dobře vyhřáté trouby (200-230°C).**

**Prvních 10 – 15 minut troubu neotvíráme, potom můžeme stáhnout tuto**

**teplotu na 180°C a pozvolna dopékáme.** Pokud vložíme těsto do málo vyhřáté trouby, nadále kyne a ztrácí tvar, který jsme mu dali. Vlhkost z pečiva se vypařuje, vytvoří se kůrka. Ta je nejprve žlutá, postupně zlátne, až zhnědne. Pokud chceme mít lesklý povrch moučníku, potřeme ho studenou vodou. **Vánočku pečeme stejným způsobem**, jen je důležité zjistit, zda je upečená i uvnitř, propíchnutím špejlí. Pokud se těsto na špejli nelepí, je vánočka hotová.

Upečené pečivo nepokládáme ihned na talíř nebo mísu, ale na dřevěnou desku nebo mřížku, a necháme vychladnout. Pokud bychom je dali ihned na mísu, zespodu zvlhne. **Cukrujeme až po vychladnutí.**



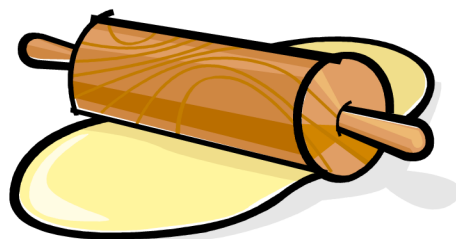
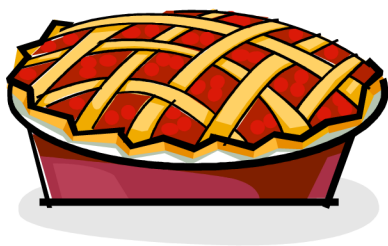
## Pečení moučníků z křehkého (lineckého) těsta

**Mřížkový koláč, košíčky, záviny** - dáváme na plech bez pomaštění povrchu.

**Plech musí být vymaštěný a vysypaný moukou.**

Křehké pečivo pečeme v dopředu vyhřáté troubě při střední teplotě 170 – 200 °C.

Nesmíme ho sušit, ztrácelo by svou křehkost.



## Pečení moučníků z piškotového těsta

**Bublaniny, bábovky** – vkládáme na plech nebo lijeme do formy dobře **vymazané a vysypané moukou, strouhankou**, nebo najemno rozdrčenými piškoty.

Těsto plníme do formy jen do 2/3 výšky, protože během pečení se zvětší. Piškotové korpusy pečeme v mírně vyhřáté troubě - asi 175°C. Těsto pomalu roste, tuhne a nepopraská. Rychlým pečením těsto vyběhne, ale potom opět spadne a nebo popraská.

**Jestli je těsto upečené, opět zkusíme špejlí.**



## Pečení moučníků z třeného těsta

**Třené těsto dáváme do mírně vyhřáté trouby. Pečeme při teplotě 150 – 180°C.**

Moučníky z třeného těsta dáváme opět do forem nebo na plech. Vše musí být dobře vymaštěné a vysypané strouhankou. Formy plníme do 2/3. Troubu neotvíráme, abychom ji neochladili a nepřerušili tak růst těsta. Jestli je těsto upečené, zjišťujeme opět špejlí. Po vychladnutí vyklopíme z formy a cukrujeme.

**Bábovky cukrujeme hned po vyklopení, chlebíčky, koláče, dortové placky se necukrují, aby nezvlhly.**



## Pracovní list

## OPAKOVÁNÍ



Proč musíme plechy a formy před pečením vymastit a vysypat?

---

---

Na co je nejvhodnější vyklopit pečený dortový korpus a proč?

---

---

---

Jak zjistíš, že už je bábovka upečená?

---

---

Při jaké teplotě se bábovka peče?

---

Nakresli, co všechno potřebuješ mít přichystané na pečení jablkového závinu:

## Zapékání

**Zapékáme potraviny a pokrmy, které již byly nějakým způsobem upraveny. Například zapékané těstoviny s uzeninou.**

Zapékání masa – maso musí být předem upravené: roštěnky, vařené maso...

Potom se obkládá salámem, sýrem – může se pokrátet, zalije se vajíčkem a zapeče v troubě.



## Gratinování

**Je to krátkodobé zapékání masa v grilu, nebo troubě, tak aby se na povrchu vytvořila kůrka. Zapékáme slabé plátky masa, mletá masa, tousty, omelety, palačinky. Na přelítí se používá nejčastěji bešamelová omáčka se sýrem, pokapeme máslem a zapečeme.**

## Grilování

**Jde o úpravu potravin na roštu a na rožni.**

### Úprava potravin na roštu

**Maso se upravuje na roštu – mřížce, kterou pohybujeme nad ohněm. Maso přitom otáčíme, aby se grilovalo ze všech stran stejnoměrně.**

Maso se musí průběžně otáčet, aby se opeklo stejnoměrně. Maso obracíme lopatkou, vidličkou bychom ho propíchlí a vytekla by z něj šťáva.



## Úprava potravin na rožni

Rožeň je delší zaostřená tyč, uložená vodorovně v železných stojanech.

Rožeň se dá otáčet.

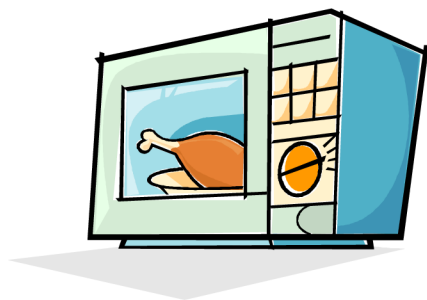
Je to způsob, kdy se větší kus masa, např. sele, celé kuře, králík, nabodne na dlouhou kovovou tyč a na ní se maso otáčí nad ohněm. Maso se během pečení potírá tukem, směsí koření. Maso, které je příliš suché, se obaluje do slaniny.



## Mikrovlnný ohřev

Je to moderní druh tepelné přípravy pokrmů. Pokrm se ohřeje nebo se začne vařit kratší dobu. Na ohřívání v mikrovlnné troubě se používá varné sklo, porcelán, keramika vždy bez ozdob a dekorů.

Zacházení s mikrovlnnou troubou je popsáno vždy v jejím návodu.





Vysvětli, co znamená gratinování?

---

---

---

---

Jak se upravuje maso na roštu?

---

---

---

---

Jak lze rychle a moderně ohřát již uvařený pokrm?

---

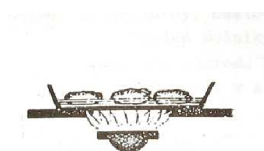
---

Nakresli mikrovlnnou troubu:

## Smažení



**Je to úprava potravin v přehřátém tuku.** Na smažení používáme potraviny předem upravené, ale i neupravené. Smažení rozlišujeme podle toho, v jakém množství tuku smažíme.



smažení

Smažení v malém množství tuku

Smažení ve velkém množství tuku ( celá potravina je ponořená v tuku)

Smažení ve fritéze – zdravý způsob smažení, kdy se nám nastavená teplota udržuje a pokrm se smaží.

**Smažit můžeme maso, drůbež, vnitřnosti, mletá masa, zeleninu, brambory.**





## Zásady smažení



**Aby se pokrm nevysušil, obalujeme ho.**

Při smažení udržujeme stále stejnou teplotu.

Plocha dna by měla být zakrytá pokrmem, aby se tuk nepřipaloval.

**Pokrm je nutné obracet na rozpáleném tuku.**

**Plátky masa, řízky smažíme na pánvici, v hlubších nádobách smažíme kuřata, ryby, hranolky...**

Do pokrmu nepícháme, snažíme se ho obracet lopatkou nebo kleštěmi.

**POZOR! Tuk by se neměl přepalovat!**



**Pracovní list:**

**OPAKOVÁNÍ**



Co je to smažení?

---

---

---

Nakresli, na čem se smaží pokrmy:

Jaké smažené pokrmy znáš?

---

---

---

Řekni nebo napiš, proč musíme smažená jídla ihned podávat.

---

Jsou smažené pokrmy  
zdravé? \_\_\_\_\_

## 14. Úprava a dělení polévek

V české kuchyni se polévky podávají k přesnídávkce, k obědu i k večeři. Jejich energetická hodnota závisí na použitých potravinách.



### Rozdělení polévek

Podle **chuti**

- slané ( v české kuchyni běžné )
- sladké ( oblíbené v cizích kuchyních )

Podle **teploty**

- studené – typické pro přímořské státy – jsou to polévky z ovoce a zeleniny
- teplé – v naší kuchyni

Podle **základních potravin** - z masa všech druhů

- z vnitřností, kostí
- z mléka, luštěnin, brambor, obilovin, hub, zeleniny

Podle **zahuštění**

- čiré – vývary z masa, drůbeže, zeleniny
- zahuštěné – jíškou, záklehtkou, zálivkou (mléko, smetana, jogurt, hl. mouka)

Podle **receptur teplých pokrmů** - bílé polévky

- hnědé polévky
- přesnídávkové polévky
- masité polévky
- zdravotní polévky, zvláštní polévky

## Zahušťování polévek

**jíška světlé barvy** - na jednu porci dáme 10g.tuku + 10g hladké mouky  
(Jednu lžici hl. mouky a 1 lžici tuku- sádla nebo másla)  
**Promícháme tuk s moukou a potom tepelně upravujeme.**

**bešamel** - světlá máslová jíška zalitá mlékem. Používá se do světlých polévek.

**jíška výraznější barvy** - připravujeme ji delším osmahnutím jíšky. Používá se na gulášovou polévku, bramborovou polévku.

**cibulová jíška** - na tuku zpěníme cibuli a zasypeme hladkou moukou.  
**Používá se do čočkové polévky, do omáček.** Jíšku zalijeme vývarem, vodou a provaříme.

**zálivka x záklehtka** – hladkou mouku prošleháme s mlékem, jogurtem, vodou a provaříme nejméně 20 minut.

**polévky zahuštěné základní potravinou** – zahušťujeme: bramborami, luštěninami, jíškou. Můžeme je mixovat, lisovat.



## Zjemňování polévek

Polévky zjemňujeme **žloutkem, který se neprovařuje, aby se nesrazil** – pozor na salmonelózu.

Dále zjemňujeme **smetanou, máslem, šlehačkou**.



## Dochucení polévek

Chuť polévky je ovlivněna při vaření - libečkem, zeleninovou natí, vývarem atd.

**Pro dochucení používáme nat' pažitky, petrželky, kopru, majoránky, česneku, polévkového koření.** Pokud ochucujeme tekutým polévkovým kořením, musíme ochucovat velmi opatrně.



## Ředění a provaření jíšky

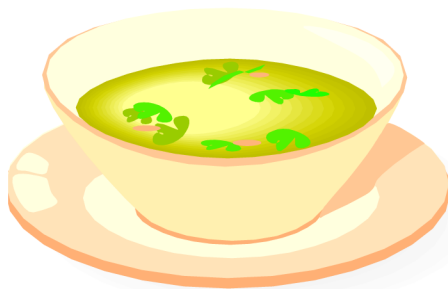
Při zalévání usmažené jíšky stále mícháme, nejméně 10 min. **Platí zásada: Horkou jíšku zaléváme studenou vodou, studenou jíšku vkládáme do horké vody.**



## Příprava polévek z různých druhů potravin

### Vývary

- Ze všech druhů mas a kostí (hovězí maso přední, ze slepice, z kostí, vnitřností, ryb)
- **Maso nebo kosti vkládáme do studené vody, přidáme sůl a koření – přivedeme k varu a pozvolna vaříme.** Později přidáme zeleninu. Vývar procedíme a doplňujeme různými zaváčkami: nudle, krupice, ovesné vločky, knedlíčky...
- Do tlakového hrnce dáváme maso i zeleninu současně.



## Masové polévky rychlé, nezahuštěné

- maso umeleme, usmažíme na tuku a cibuli, zalijeme studenou vodou, přidáme sůl a koření. Během vaření dál přidáváme zeleninu. Zeleninu také můžeme osmahnout spolu s masem a cibulí. Zvýrazníme chuť i barvu.

## Polévky masové z masa vařeného, zahuštěné

- do této skupiny zařazujeme polévky ragú
- vývar z masa zahuštěný jíškou, doplněný vařeným masem (kostičky), a kořenovou zeleninou. Přidáváme sterilovaný hrášek, květák. Ochucuje se muškátovým květem, petrželkou.



## Polévky masové z dušeného masa upravené na cibulovém základě, (zahuštěné – gulášové)

připravujeme z masa hovězího i vepřového. Na zpěněnou cibulku dáme pokrájené maso a opečeme. Přidáme sůl, papriku, kmín. Podlijeme vodou a dusíme. Ochucujeme česnekem, majoránkou, mletým pepřem.



## Polévky z mléka

připravujeme z mléka sladkého, kysaného. Také ze sladké nebo kysané smetany.

## Polévky luštěninové

**vaříme z čočky, hrachu, fazolí, sóji. Luštěniny namáčíme. Přidáváme kořenovou zeleninu, zelené natě, hlavně libeček. Solíme až po uvaření luštěnin.**

Výjimku tvoří sója. Zahušťujeme luštěninou, prolisovanou zeleninou a jíškou. Polévku můžeme doplnit krájenou uzeninou. Dochutíme česnekem, majoránkou, pepřem.



## Polévky z obilovin

Používají se často pro dietní a dětské stravování, doplněny jsou krupicí, rýží, ovesnými nebo pšeničnými vločkami, kroupami.

## Polévky z brambor

Nezahuštěné nebo zahuštěné – vaří se jako polévky zeleninové.





## Polévky zeleninové



Ze zeleniny můžeme připravit polévku – **hráškovou, kapustovou, květákovou... nebo ze zeleninové směsi.**

Očištěnou, nakrájenou, nastrouhanou zeleninu osmahneme na tuku a potom zalijeme vodou. Osolíme, přidáme koření. Polévky se mohou mixovat pro děti nebo při dietě. Zahušťujeme zavářkou.



## Pracovní list



Čím je možné zahustit polévku?

---

---

---

---

---

---

Čím se dá zjemnit chuť polévky?

---

---

---

Z čeho se připravují vývary?

---

---

---

---

Nakresli zeleninu, kterou použiješ do zeleninové polévky.

## 15. Omáčky

**Jsou typické pro českou kuchyni.** Podávají se s masem, houskovým knedlíkem.

Chuť, barva i teplota se řídí podle toho jaké potraviny a pochutiny používáme při její přípravě.

### Rozdělení omáček

Omáčky <b><u>podle chuti:</u></b>	slané a sladké
Omáčky <b><u>podle teploty:</u></b>	studené a teplé
Omáčky <b><u>podle barvy:</u></b>	světlé a tmavé
Omáčky <b><u>podle základních surovin:</u></b>	masové, máslové, mléčné, smetanové, vaječné vinné, zeleninové a z koření.



### **Druhy potravin, přísad a koření, které používáme při přípravě omáček**

<b>tuk</b>	- máslo, olej, rostlinný tuk
<b>mouka</b>	- hladká, bramborová (Solamyl), kukuřičná (Maizena)
<b>tekutiny</b>	- voda, vývar z masa, kostí, hub, mléko, jogurt, smetana
<b>základem je</b>	- osmažená cibule nebo kořenová zelenina
<b>koření</b>	- bobkový list, hřebíček, jalovec, kari, kmín, muškátový oříšek i květen nové koření, paprika sladká i pálivá, pepř, zázvor

**dochucení** - hořčice, kapary, křen, česnek, zelené natě rostlin, citrónová i pomerančová šťáva

### Příprava teplých omáček – SVĚTLÝCH

**Základem světlých omáček je bešamelová omáčka. Je to dobře provařená světlá máslová jíška s mlékem nebo smetanou a solí.**

Kořeníme tak, aby byla jemné chuti, a zjemňujeme např. žloutkem (nesmí se vařit, aby se žloutky nesrazily). **Bešamel je základem všech světlých omáček - koprové, křenové, pažitkové, smetanové.**

### Příprava teplých omáček – TMAVŠÍCH

**Základem je tmavší jíška i jíška cibulová.** Přepalování tuku zabráníme upražením mouky nasucho a potom zamícháme potřebné množství tuku. Jíšku musíme dobře provařit.

### Omáčky s výraznější chutí a barvou

**Zdravý způsob je použití hub a zeleniny.** Podusíme cibuli a nastrohanou kořenovou zeleninu na tuku.

Dále můžeme podusit samotné žampiony.

Podušením nebo provařením sušených hub dostaneme výraznou chuť i barvu omáčky.

Omáčky lze doplnit rajčaty, rajčatovým protlakem, kečupy...

### Příprava studených omáček

**Základem je majonéza** připravená ze žloutků a oleje. Průmyslově vyrobená má název MAJOLKA.

Omáčka se různě ochucuje.

Používáme ji na zálivky do salátů, polítí masa a zeleniny.



## Pracovní list



Jak rozdělujeme omáčky:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Jak připravíš základ pro světlé omáčky - BEŠAMEL?

---

---

---

---

---

---

---

---

Čím se dá zvýraznit chuť omáček?

---

---

Co je základem studených omáček?

---

Kterou omáčku máš ty nejraději? \_\_\_\_\_

## 16. Příprava příloh k hlavnímu pokrmu

**Přílohy připravujeme z různých druhů potravin.** Nejčastěji jsou to **brambory, obiloviny (z mouky – knedlíky, noky, nudle, těstoviny), rýže.**

Můžeme je **vařit, dusit, opékat, smažit.**

**Brambory** – vaříme, opékáme, smažíme. **Rýži** – dusíme, vaříme. **Těstoviny, knedlíky** – vaříme. **Smažíme** krokety, hranolky...



### Přílohy z mouky

**Houskový knedlík** kypřený droždím, houskový knedlík kypřený práškem do pečiva, noky.

Potravin na **houskový knedlík**: hrubá mouka, droždí, pečivový prášek, sníh z bílků, vejce, sůl, voda nebo mléko, žemle.

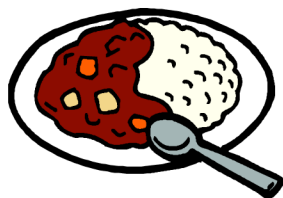
**Postup** – vypracujeme těsto, přidáme nakrájenou housku a necháme vykynout nejméně 30 minut. Když těsto vykyne, vytvarujeme knedlíky – válečky. Vkládáme do vařící osolené vody. Vaříme asi 20 minut. Vydáme knedlíky a propíchneme, potom krájíme na kolečka (nití, kráječem, ostrým nožem). Pokud knedlík vaříme delší dobu, srazí se.

**Houskový knedlík** kypřený práškem do pečiva – tento knedlík ihned po zadělání vaříme a nemusíme propíchnout.

**Noky** – rychlá příprava: těsto na noky dobře vymícháme, vykrajujeme do vařící vody. Doba vaření je 5-8 minut.

## Přílohy z rýže

Rýži vaříme, dusíme nebo zapékáme. Upravujeme ji naslano i nasladko. Vaříme ji do polévek, v sáčcích – polotovar – rychlejší příprava.



### Dušená rýže

Postup:

- rýži přebereme, propláchneme, zalijeme vodou, přidáme sůl, tuk, oloupanou cibuli, do které zapícháme hřebíček. Nejlépe se rýže dusí v troubě.
- jiná úprava – rýži orestujeme – osmažíme na tuku a potom osolíme, zalijeme vodou a dusíme.

Poměr vody a rýže je 1:2. **Na 1 hrnek rýže potřebujeme 2 hrnky vody.**

## Přílohy z brambor

### Příprava brambor před úpravou:

- brambory pečlivě umyjeme
- nové brambory oškrábeme, starší okrajujeme
- vkládáme do horké slané vody
- uvařené ihned sléváme



**Brambory upravujeme všemi různými způsoby.**

### A. Brambory vařené ve slupce

- brambory na loupačku
- s máslem a tvarohem
- bramborové saláty jednoduché
- kostičky brambor smícháme s olejem, cibulí, pepřem, nakrájenou okurkou a přidáme sůl
- bramborové saláty s majonézou
- kostičky brambor smíchané s kořenovou zeleninou a majonézou

- opékané brambory - silnější plátky - opékáme na pánvi nebo v troubě, doplňujeme cibulí, uzeným masem, uzeninou a okurkami

- zapečené brambory - nakrájené - klademe do vymazaného pekáče, prokládáme uzeným masem, uzeninou, vařenými vejci a okurkami

## B. Bramborová těsta

**Připravujeme je z uvařených a umletých brambor, vařením.** Připravujeme tak knedlíky, šišky, špalíčky, záviny, plněné knedlíky.

**Opékáním** - připravujeme bramborové placky

**Smažením** - krokety

### - Postup hotovení **bramborových knedlíků**

Potřebujeme uvařené brambory, hrubou mouku, vejce, sůl. Brambory uvaříme den předem. Oloupané brambory umeleme nebo postrouháme, vypracujeme těsto. Z těsta vytvarujeme knedlíky, šišky nebo špalíčky. Vaříme je v osolené vodě. Šišky a špalíčky jsou uvařené, když vyplavou na povrch. Pomastíme a podáváme. Knedlíky se vaří 15 - 20 minut, krájíme je na kolečka a podáváme jako přílohu.

### - **Bramborové knedlíky plněné**

Bramborové těsto oddělujeme na malé knedlíky, které potom plníme uzeným masem, mletými škvarky, nebo mletou uzeninou. Vaříme 10 minut. Podáváme s kyselým zelím.

### - **Bramborové záviny vařené**

Z bramborového těsta vyválíme plát a plníme ho zase masovými náplněmi. Stočíme do záviny a vaříme v ubrousku asi 30 minut. Po uvaření krájíme na plátky a podáváme stejně jako plněné knedlíky.





### - Bramborové taštičky plněné slanou masovou zeleninou nebo sladkou náplní (tvaroh, povidla)

Z bramborového těsta vyválíme plát z něhož krájíme čtverečky, které naplníme, přehneme do trojúhelníku. Vaříme je asi 5 minut. Sladké sypeme mákem, skořicí, strouhaným perníkem, opraženou strouhankou.

### - Bramborová těsta opékaná a smažená

Bramborové placky – Brambory jemně nastrouháme a vypracujeme na vále. Vyválíme váleček, nakrájíme na dílky a vyvalujeme tenké placky. Pečeme je na plotně nebo opékáme na tuku. Podáváme je nasladko nebo se škvarky, smaženou cibulí, kysaným zelím. Do těsta můžeme přidat – strouhaný sýr, mleté škvarky, krájené zelené natě.



### - Bramborové placky plněné

Připravujeme stejně, jen polovinu placky naplníme, přehneme a kraje přitiskneme. Náplní mohou být: strouhaná jablka, tvaroh, povidla.

## - Bramborové krokety

Připravujeme je z brambor čerstvě uvařených, oloupaných a prolisovaných.

Doplňujeme je žloutkem, solí, moukou. Můžeme je také opékat nebo obalovat v trojobalu (jako řízek) a smažit.

## C. Brambory vařené, oloupané nebo oškrábané

- **vařené brambory** - Podáváme k zelenině, k masu různě upravenému. Mastíme je máslem, rostl. tukem. Sypeme pažitkou nebo petrželkou.
- **bramborová kaše** - Horké brambory scedíme a našleháme s horkým mlékem a kouskem másla
- **šťouchané brambory** - Po uvaření šťouchadlem rozmělníme, mastíme tukem nebo osmaženou cibulkou
- **bramborová kaše nastavená** - Připravená kaše běžným způsobem je nastavená jemnými uvařenými krupkami. Ochucuje se solí a česnekem nebo osmaženou cibulí
- **opékané brambory** - Kolečka opékáme v rozehřátém tuku na pánvi. Solíme, přidáváme krájenou pažitku
- **škubánky** - Překrájené brambory uvaříme ve slané vodě. Slijeme vodu po uvaření, brambory zasypeme hladkou moukou, prošťoucháme a necháme 20 minut propařit. Potom těsto řádně promícháme. Lžící klademe na talíř škubánky a mastíme je tukem. Podáváme je naslano i nasladko (cukr + mák nebo se špenátem, cibulkou...).
- **dušené brambory** - Upravujeme je na cibuli, nakyselo, na smetaně s koprem.  
Také z nich připravujeme bramborový guláš, který zahušťujeme jíškou.
- **smažené brambory** - Upravují se různě nakrájené – hranolky, lupínky, spirály.  
Solíme je až po usmažení. Vhodné je smažit ve fritovacím hrnci.



## D. Brambory pečené za syrova

- **bramborové plátky ve slupce** – pečeme v troubě na vymazaném pekáči, potíráme je teplou vodou s tukem, solí a česnekem. Během pečení je obracíme.
- **bramborová těsta** – chlupaté knedlíky – vaříme, bramboráky – smažíme.



## Přílohy z těstovin

**Všechny různé druhy těstovin kupujeme v obchodě.** Patří sem **špagety, nudle, vrtule, mušle, kolínka, fleky...**

Doma si můžeme připravit třeba široké nudle, nudličky do polévky.

Postup hotovení:

Potřebujeme hrubou mouku, vejce, vodu, a hl. mouku na vál. Hrubou mouku dáme na vál, utvoříme v mouce důlek a do něj dáme vejce a vodu. Vypracujeme těsto. Těsto musí být hladké. Vál pomoučíme hladkou moukou, aby se těsto při rozvalování nelepilo. Z těsta vyvalujeme plát. Necháme ho oschnout na čisté utěrce. Krájíme na tenké nudle. Nudle jako zavářku do polévky vkládáme do vroucího vývaru. Můžeme je vařit i zvlášť a potom vložit do polévky. Z těsta lze krájet i nudle široké. Třeba na zapečené těstoviny, nudle s mákem...



## Přílohy ze zeleniny

K hlavním pokrmům lze také **podávat přílohy ze zeleniny**.



Patří sem dušený špenát, dušené zelí, kapusta, dušená mrkev, brokolice...



## Pracovní list



Jaké znáš přílohy z brambor?

---

---

---

---

---

---

---

Jakým způsobem se upravuje rýže?

---

---

---

---

K čemu se podávají houskové knedlíky?

---

Napiš,co uděláš, než dáš vařit brambory?

---

---

---

Jaké znáš přílohy z bramborového těsta?

---

---

---

Nakresli, jaká zelenina se používá také k přípravě příloh:

Jaké těstoviny znáš? Nakresli je:

Kterou přílohu k hlavnímu jídlu máš nejraději?

---

Napiš, jak se připravuje:

---

---

## 17. Bezmasé pokrmy

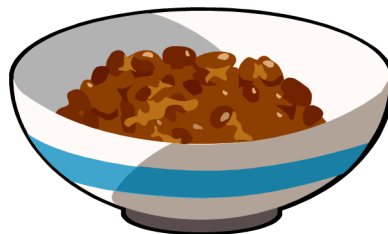


Jde o pokrmy **z brambor, zeleniny, luštěnin, z hub, vajec, sýrů, tvarohu.**

Připravují se dost často. Aby bylo bezmasé jídlo hodnotné, musíme ho často doplňovat mléčnými bílkovinami a zeleninou.

Patří sem pokrmy jako :

- bramborové halušky, bramborové placky plněné zeleninou, zapékaný květák, flíčky se zelím, smažený patison, lečo s houbami, čočka nakyselo, fazolový salát, rýžová kaše, rizoto se zeleninou, smažené žampiony, vaječné krokety, sýrové ražniči, tvarohové knedlíčky plněné ovocem, nudle s tvarohem.....



**Pokrmy jsou vhodné pro děti, dospělé a starší lidi.**



**Pracovní list:**



Vyjmenuj některé bezmasé pokrmy:

---

---

---

---

---

---

---

Který bezmasý pokrm bys uměl sám připravit?

---

---

Vyjmenuj nebo nakresli, jaké potraviny budeš potřebovat na jeho přípravu:

---

---

---



## 18. Jednoduché moučníky

Moučníky jsou součástí české kuchyně. **Mohou se podávat i jako hlavní pokrm, ale potom je podáváme s vydatnější polévkou.**

### Kaše z různých druhů obilovin

Jsou to nejjednodušší moučníky pro děti. Připravují se z krupice, rýže, ovesných a pšeničných vloček.



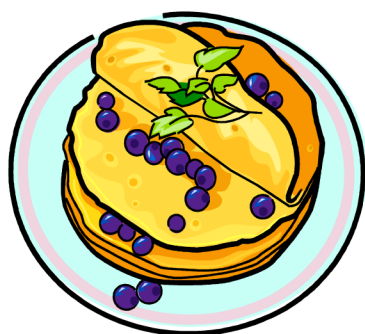
Patří sem pokrmy jako kaše z krupice, rýžová kaše, flamery.

### Litá těsta

Jde opět o jednoduchý moučník. Litá těsta lze rozdělit na **vaječná** a **kynutá**.

**Mezi vaječná litá těsta** patří **palačinky**.

**Mezi litá kynutá těsta** patří **lívance, bublanina**.



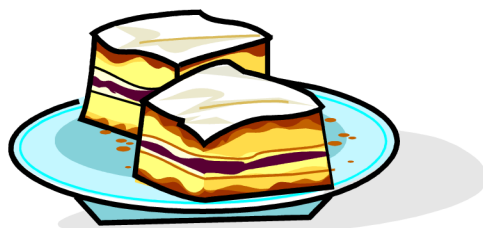
## Litá těsta rychlá

**Můžeme je připravovat z polotovarů nebo podle předpisů.**

K těmto těstům patří moučníky, do kterých přidáváme kypřící prášky do pečiva.

Jsou to: prášek do perníku, prášek do pečiva, soda.

Patří sem např.: **makovec, perník.**



## Těsta piškotová

**Jsou základem pro přípravu různých moučníků vařených i pečených.**

Rozdělujeme je na:

- lehká těsta
- těžší těsta
- úsporná těsta

**Piškotová těsta můžeme ochucovat kůrou z citronu, pomeranče, kakaem, ořechy, mandlemi, kandovaným ovocem.**

Jakým množstvím nastavujeme, v takovém množství snížíme mouku.



## Pracovní list



Z čeho lze připravit kaši, jako jednoduchý moučník?

---

---

---

---

Nakresli, jaké potraviny potřebujeme na přípravu palačinky:

Co všechno lze přidat do piškotového těsta, abychom ho dochutili?

---

---

---

---

Vyjmenuj tři základní druhy piškotových těst:

---

---

---



## 19. Nápoje



Nápoje rozdělujeme na **studené** a **teplé**, **alkoholické** a **nealkoholické**. Dále se dělí podle použitých základních surovin.

### Nápoje studené

Až na nějaké výjimky **nevyžadují dlouhou přípravu**. Jsou určeny k **osvěžení**, a **proto je podáváme většinou chlazené**.

Patří sem: - voda

- minerální vody
- sodovky
- limonády
- mošty
- džusy
- sirupy ovocné
- zeleninové šťávy
- mléko



### Nápoje teplé

**Teplé nápoje pijeme** nejen **pro zahřátí** - čaje, ale také **pro osvěžení** - káva.

Podáváme je jako součást některých denních pokrmů (teplé mléko, kakao, čokoláda).

Patří sem : - bylinné čaje

- čaj
- káva obilná – pro dětské a dietní stravování
- káva pravá – zrnková
- kakao
- čokoláda



## Pracovní list



Vyjmenuj základní rozdělení nápojů:

---

---

Řekni nebo napiš jaké znáš studené nápoje?

---

---

Jaké znáš teplé nápoje?

---

---

Napiš nebo nakresli postup přípravy bylinného čaje z heřmánku:

---

---

Jak se připravuje turecká káva? Napiš postup:

---

---

---

---

---

## 20. Zásady zdravé výživy



Výživu podporující **zdravý vývoj organismu zajišťujeme přípravou pestré a přitom správně vyvážené stravy.**

Je důležité sledovat výživovou hodnotu použitých potravin, dále časové rozdělení stravy v průběhu dne a způsob přípravy jednotlivých pokrmů a jejich konzumace.

**Současné stravování u nás neodpovídá zásadám zdravé výživy, a proto je důležité snažit se o její změnu.**

Je důležité dodržovat některé **zásady**:

- **snižovat průměrný příjem energie**
- **snižovat spotřebu tuků, zejména živočišných (máslo)**
- **snižovat spotřebu bílého cukru**
- **snižovat spotřebu kuchyňské soli**
- **snižovat spotřebu alkoholu**
- **zvýšit spotřebu vlákniny – z obilovin a luštěnin**
- **zvýšit spotřebu potravin obsahujících vitamín C – ovoce a zelenina**

### **Denní stravovací režim**

**Potrava by měla v průběhu dne být pravidelně přijímána.** Nepravidelnost v jídlu vede k obezitě a přejídání.

Denní stravovací režim by měl být rozdělen na 5 dílů.

- snídaně
- svačina
- oběd
- svačina
- večeře

snídaně



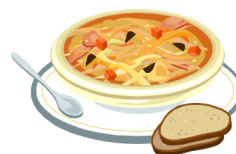
svačina



oběd



večeře



## Pracovní list



Napiš, které chyby dělají lidé při stravování:

---

---

---

---

---

---

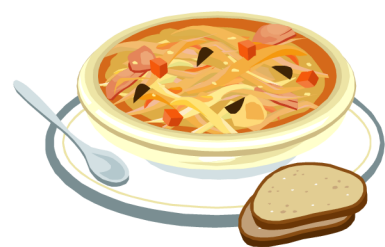
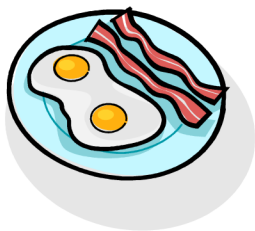
Jaké potraviny nejčastěji lidé vynechávají ze svého jídelníčku?

---

---

---

Pojmenuj jednotlivé pokrmy – co je snídaně, oběd, svačina, večeře?



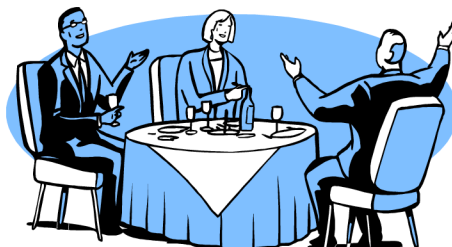


## 21. Stolování



### Chování u stolu:

- Začíná již naším příchodem ke stolu.
- Počet míst odpovídá počtu hostů.
- **Starším nebo váženým lidem odsuneme židli od stolu.**
- **Objednávání jídel provádí jedna osoba za celou společnost.** Mluví zřetelně a a dívá se při tom na hostitele.
- **Neznáme-li některé pokrmy či nápoj, můžeme se zeptat.**
- Na židli sedíme rovně, nohy máme pod stolem, ruce v klíně.
- Při jídle se můžeme lehce opírat zápěstím o hranu stolu.
- Po jídle se můžeme opřít lokty o stůl.
- **Plátěný ubrousek používáme k otírání úst po jídle a před pitím.** Jinak ho máme rozložený na klíně. Nakonec jej odkládáme vpravo na stůl.
- **Přibory položené vedle talíře, bereme směrem zprava doleva.** (od talíře k talíři).
- **Přibory položené nad talířem bereme od talíře směrem nahoru** (ven).



## Chování při jídle

- **Nenakláníme se nad talíř**, raději zdvihneme ruku s příborem výše.
- Vedeme jen nejnútnejší konverzaci, hlasitých projevů se zdržujeme.
- **Nemluvíme s plnými ústy.**
- Během stolování se má žena starat o pokrmy a muž o nápoje.
- **Při jídle nemlaskáme.**
- **Necinkáme s příbory.**
- **Během jídla nekouříme**, v opačném případě pouze se souhlasem spolustolovníků.



## Pracovní list



Napiš alespoň 5 zásad při stolování:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Jaké je správné chování při jídle?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Kam se odkládá látkový ubrousek po jídle?

---

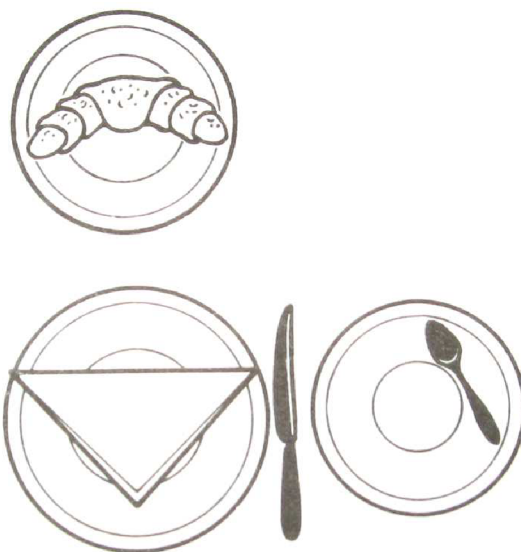
---

Byl/a jsi někdy v restauraci na obědě nebo na večeři?

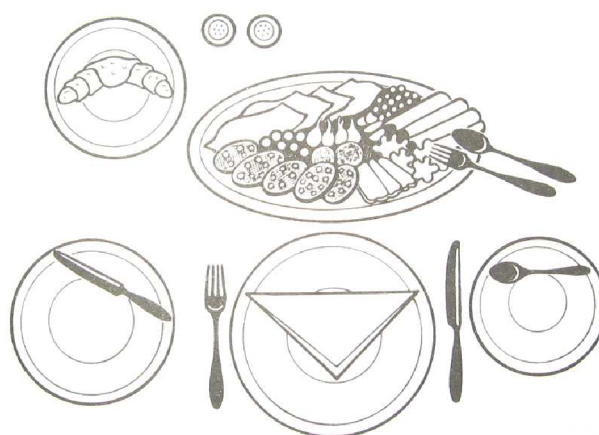
---

## 22. Základní prostření stolu a prostření při slavnostních událostech

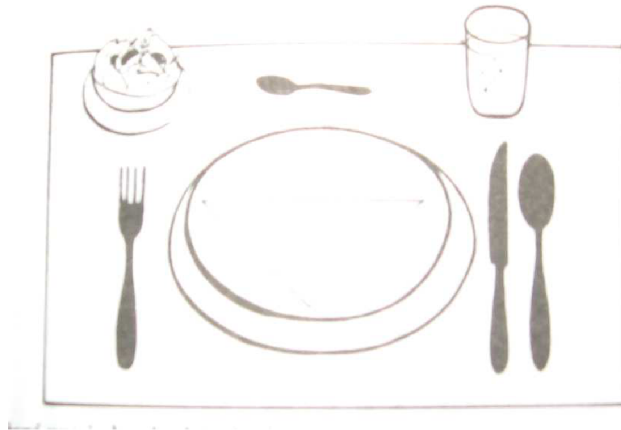
Prostření pro jednoduchou snídani



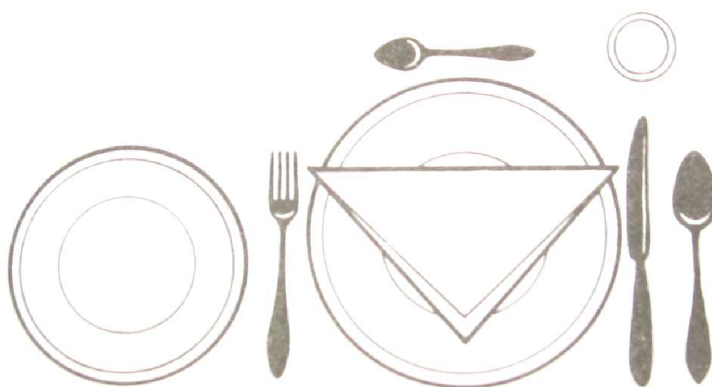
Prostření pro slavnostní snídani - výjimečná událost



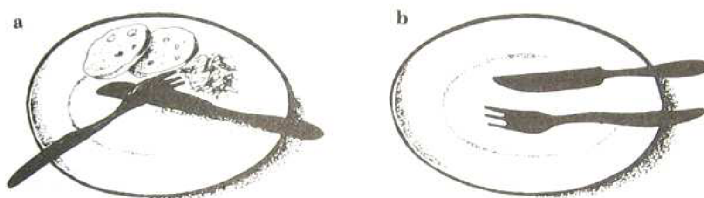
## Prostření pro jednoduchý oběd



## Prostření pro rodinný oběd



## Odkládání příboru během jídla a po jídle



a – odložení příboru během jídla

b – odložení příboru po jídle

## slavnostní prostření stolu



## OBSAH

BEZPEČNOST A OCHRANA ZDRAVÍ PŘI PRÁCI VKUCHYŇCE, OSOBNÍ HYGIENA A HYGIENA PŘI PRÁCI .....	2
ÚRAZY A JEJICH PREVENCE .....	5
<b>1. VYBAVENÍ KUCHYŇKY, ORGANIZACE PRÁCE V KUCHYŇCE, ZÁSADY SESTAVENÍ JÍDELNÍČKU .....</b>	<b>7</b>
ÚKLID KUCHYŇKY .....	8
ZÁSADY PRO SESTAVENÍ JÍDELNÍČKU .....	8
PRACOVNÍ LIST: .....	9
<b>2. POJMY, POUŽÍVANÉ PŘI VAŘENÍ, TŘÍDĚNÍ A DĚLENÍ POTRAVIN .....</b>	<b>10</b>
DĚLENÍ A TŘÍDĚNÍ POTRAVIN .....	11
POTRAVINY ROSTLINNÉHO PŮVODU .....	12
POTRAVINY ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU .....	18
PRACOVNÍ LIST .....	26
<b>3. DRUHY KOŘENÍ A JEJICH POUŽITÍ .....</b>	<b>29</b>
PRACOVNÍ LIST .....	31
<b>4. NÁKUP POTRAVIN PRO HOSPODÁRNÉ SESTAVENÍ JÍDELNÍČKU, SKLADOVÁNÍ POTRAVIN .....</b>	<b>32</b>
PRACOVNÍ LIST .....	33
<b>5. KOLIK STOJÍ JEDNOTLIVÉ POTRAVINY? .....</b>	<b>34</b>
PRACOVNÍ LIST .....	35
<b>6. ODMĚŘOVÁNÍ POŽIVATIN - PŘEDBĚŽNÁ ÚPRAVA POTRAVIN .....</b>	<b>36</b>
PŘEDBĚŽNÁ ÚPRAVA POTRAVIN .....	37
PRACOVNÍ LIST: .....	38
<b>7. ROZDĚLENÍ MASA .....</b>	<b>40</b>
PRACOVNÍ LIST .....	44
PŘEDBĚŽNÁ ÚPRAVA POTRAVIN .....	45
<b>8. PŘÍPRAVNÉ PRÁCE V KUCHYNI .....</b>	<b>45</b>
<b>9. KRÁJENÍ MASA A ZELENINY .....</b>	<b>48</b>
PRACOVNÍ LIST: .....	50
<b>10. NAKLEPÁVÁNÍ MASA .....</b>	<b>51</b>
PRACOVNÍ LIST .....	52
<b>11. MLETÍ A ŠLEHÁNÍ – PŘEDBĚŽNÁ ÚPRAVA POTRAVIN .....</b>	<b>53</b>
PRACOVNÍ LIST .....	55
<b>12. ÚPRAVA POKRMŮ ZA STUDENA .....</b>	<b>56</b>
PRACOVNÍ LIST .....	58
<b>13. TEPELNÁ ÚPRAVA POKRMŮ .....</b>	<b>59</b>
VAŘENÍ .....	59
PRACOVNÍ LIST .....	62
VAŘENÍ – ZÁSADY PŘI ÚPRAVĚ ZELENINY, MASA, RYB .....	63
ZÁSADY VAŘENÍ MASA A RYB .....	64

PRACOVNÍ LIST .....	65
VAŘENÍ KNEDLÍKŮ, TĚSTOVIN .....	66
PRACOVNÍ LIST .....	67
DUŠENÍ .....	68
PEČENÍ .....	70
PRACOVNÍ LIST .....	72
PRACOVNÍ LIST .....	76
ZAPÉKÁNÍ .....	77
GRATINOVÁNÍ .....	77
ÚPRAVA POTRAVIN NA ROŠTU .....	77
ÚPRAVA POTRAVIN NA ROŽNI .....	78
MIKROVLNNÝ OHŘEV .....	78
PRACOVNÍ LIST .....	79
SMAŽENÍ .....	80
PRACOVNÍ LIST .....	82
<b>14. ÚPRAVA A DĚLENÍ POLÉVEK .....</b>	<b>83</b>
ZAHUŠŤOVÁNÍ POLÉVEK .....	84
ZJEMŇOVÁNÍ POLÉVEK .....	85
DOCHUCENÍ POLÉVEK .....	85
ŘEDĚNÍ A PROVAŘENÍ JÍŠKY .....	86
PŘÍPRAVA POLÉVEK Z RŮZNÝCH DRUHŮ POTRAVIN .....	86
PRACOVNÍ LIST .....	90
<b>15. OMÁČKY .....</b>	<b>91</b>
PŘÍPRAVA TEPLÝCH OMÁČEK – SVĚTLÝCH .....	92
PŘÍPRAVA TEPLÝCH OMÁČEK – TMAVŠÍCH .....	92
PŘÍPRAVA STUDENÝCH OMÁČEK .....	92
PRACOVNÍ LIST .....	93
<b>16. PŘÍPRAVA PŘÍLOH K HLAVNÍMU POKRMU .....</b>	<b>94</b>
PŘÍLOHY Z MOUKY .....	94
PŘÍLOHY Z RÝŽE .....	95
PŘÍLOHY Z BRAMBOR .....	95
PŘÍLOHY Z TĚSTOVIN .....	99
PŘÍLOHY ZE ZELENINY .....	100
PRACOVNÍ LIST .....	101
<b>17. BEZMASÉ POKRMY .....</b>	<b>103</b>
PRACOVNÍ LIST: .....	104
<b>18. JEDNODUCHÉ MOUČNÍKY .....</b>	<b>105</b>
PRACOVNÍ LIST .....	107
<b>19. NÁPOJE .....</b>	<b>108</b>
<b>20. ZÁSADY ZDRAVÉ VÝŽIVY .....</b>	<b>110</b>



PRACOVNÍ LIST .....	112
<b>21. STOLOVÁNÍ .....</b>	<b>113</b>
PRACOVNÍ LIST .....	115
<b>22. ZÁKLADNÍ PROSTŘENÍ STOLU A PROSTŘENÍ PŘI SLAVNOSTNÍCH UDÁLOSTECH .....</b>	<b>116</b>

Použitá literatura:

HUČÍKOVÁ, A. *Technológia prípravy jedál*. Bratislava: Alfy Plus, 1995. ISBN 80-88816-06-8.

PECHOVÁ, J. *Hrničková kuchařka, První kroky v kuchyni*. Praha : 2005. ISBN 80-88274 -70-5.

DOLEŽALOVÁ, A. *Kuchařka – Hrničkové moučniky*. České Budějovice : DONA s.r.o. 2006. ISBN 80-7322-091 -1.

BREHMEN, A.a kol. *Česká kuchařka bezmasá aneb vaříme levně a zdravě*. Praha: 1991. ISBN 80-85337-00-2.

ŽDÁRSKÁ, I. *Vaření pro 2. stupeň speciálních škol*. Praha: Septima 1992, ISBN 80-901446-2-4.

PROKOPOVÁ, L.; ŠALAMOUNOVÁ, V *Vařím, vaříš, vaříme*. Praha: Albatros 1985.