



Spracované pre potreby projektu „Cesta k modernej škole“, ktorý je realizovaný s podporou EÚ

**Téma:**

# *Základné technologické postupy*

Operačný program:	OP Vzdelávanie
Programové obdobie:	2007-2013
Prijímateľ:	Hotelová akadémia, Radničné námestie 1, Spišská Nová Ves
Názov projektu:	Cesta k modernej škole
Kód ITMS projektu:	26110130583
Spracoval:	Viera Barabasová

# Úprava pokrmov za surova

- v surovom stave podávame najmä zeleninu a ovocie (šaláty, obloženie pokrmov, ovocné poháre), zo živočíšnych potravín mlieko a mliečne výrobky a vaječný žĺtok
- v ojedinelých prípadoch aj upravené mäso (pečeňové nátierky, ustrice, tatársky biftek).
- výhodou takto upravených pokrmov je, že si uchovávajú v značnej miere neporušené živiny, najmä vitamíny.

# Varenie

.varenie je tepelná úprava, pri ktorej na potravinu pôsobíme vriacou vodou alebo parou pri normálnom alebo zvýšenom tlaku

.dôležité je množstvo tekutín, pretože z varenej potraviny prechádza časť rozpustných látok do vývaru, čím sa potravina ochudobňuje chuťovo i biologicky

.rozlišujeme dva technologické postupy: vkladanie varenej suroviny do vriacej vody a do studenej vody

.v prvom prípade urýchlíme čas varenia, zabraňujeme vylúhovaniu rozpustných látok a dostaneme chutnejšie potraviny; v druhom prípade získame silný vývar ale varená potravina stráca dost' veľkú časť biologickej hodnoty

·pozvoľné varenie potravín na miernom ohni nazývame **pošívovanie**

·**blanšírovanie** , **sparovanie** je krátkodobý postup, keď potravinu pred vlastným technologickým spracovaním krátko povaríme alebo prelejeme vriacou vodou. Používame to pri potravinách, ktoré majú príliš čpavú vôňu, horkosť alebo štiplavosť (napríklad hlávková kapusta, špenát, paprika, obličky)

# DUSENIE

- .na pokrm pôsobíme v uzavretej nádobe parou s minimálnym množstvom tekutiny a tuku
- .pri dusení niektorých potravín, najmä mäsa, pridávame príslušné druhy korenia a zeleniny a pripravujeme tak **základ**
- .potraviny dusíme v rovnako veľkých kusoch alebo krájané na rovnaké kúsky (kocky, plátky, rezance,...) či mleté
- . mäso pred dusením opekáme na malom množstve tuku
- . bielkoviny na povrchu sa jemne zrazia a zabraňujú vylúhovaniu chuťových látok
- .vydusená šťava je súčasťou pokrmu, a tým je biologicky aj chuťovo hodnotnejší

# Pečenie

- pečenie je úprava pri ktorej pôsobíme horúcim vzduchom, priamym ohňom, opekaním na panvici alebo infračervenými lúčmi
- pri pečení sa uvoľňujú aromatické látky s chuťou a vôňou typickou pre daný pokrm
- na povrchu sa zrážajú bielkoviny (koagujú), voda sa odparuje a vytvára sa kôrka zabraňujúca unikaniu rozpustných látok
- pokrm dostáva výraznú vôňu, chuť a farbu

Podľa prepečenia rozoznávame:

- poloprepečené úpravy** – mäso dosahuje pri pečení vnútornú teplotu 60°C, pri rozkrojení zostáva vnútri ružové, šťavnaté. Používa sa pri úprave minútok; tzv. anglický spôsob pečenia
- stredne prepečené úpravy** – mäso má vnútornú teplotu 70°C, pri rozkrojení zostáva bledoružové, používame napríklad pri úprave rozbífu a sviečkovice
- úplne prepečené úpravy** – farba a prepečenie mäsa sú rovnaké

Zároveň rozoznávame tieto druhy pečenia:

- Pečenie v rúre**
- Pečenie na panvici**
- Pečenie na rošte a ražni**

# Vyprážanie

- vyprážanie je tepelná úprava potravín pri ktorej pôsobíme rozpáleným tukom na 170-190°C
- je to jedna z najrýchlejších kuchynských úprav, zvyšuje sa ním energetická hodnota jedál
- pre svoju ťažšiu stráviteľnosť nie sú vhodné z hľadiska zdravej výživy
- najvhodnejší spôsob vyprážania je pri úplnom ponorení potraviny do tuku
- môžeme vyprážať aj v menšom množstve tuku, keď ide o povrchovú úpravu hotových zmiešanín, krokiet a pod
- potraviny vyprážame surové alebo čiastočne , obalené v trojobale, cestíčku alebo na prírodno



# Dohotovovanie pokrmov

Spôsoby dohotovovania pokrmov:

- .korenenie a dochucovanie
- .zahusťovanie
- .cedenie, lisovanie (pasírovanie), mixovanie
- .zjemňovanie (legírovanie)
- .krájanie, porciovanie (trašírovanie)
- .konečná úprava pred podávaním