



Učebné texty pre učiteľa v predmete **„Technológia prípravy pokrmov 2“**

Spracované pre potreby projektu Cesta k modernej škole, ktorý je realizovaný s podporou EÚ
(kód ITMS: 26110130583)

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:	Ing. Monika Trembová

1. Úprava morských živočíchov



Vo väčšine krajín sveta obklopených morom sú morské ryby a morské plody (dary mora), bežnou a obľúbenou súčasťou kuchyne. Sú zdravé, s minimálnym obsahom tuku, sú zdrojom minerálov a nenasýtených mastných kyselín potrebných pre náš organizmus.

Problémom morských plodov je obmedzená doba skladovania, pretože musia byť absolútne čerstvé a rýchlo podliehajú kazeniu. Preto u nás nebola konzumácia a ponuka morských plodov nikdy natoľko rozšírená ako v prímorských štátoch. V poslednej dobe však už aj u nás začína ich obľuba narastať, a to predovšetkým vďaka novým reštauráciám, ktoré sa na tieto suroviny špecializujú. Dovážajú ich čerstvé a aj niektoré väčšie obchodné reťazce ich majú vo svojej ponuke.

Dary mora nazývame morské živočichy určené ku konzumácii: ryby, kôrovce a mäkkýše. Štýl úpravy morských plodov býva rýchly, zostane tak zachovaná lahodná chuť a krehkosť pokrmu. Medzi najlepších odborníkov na prípravu morských plodov patria Taliani, Francúzi, Španieli, Gréci Japonci.

Delenie:

- **KOROVCE:**
 - predávajú sa čerstvé, varené, mrazené, v plechovkách
 - mäso je uložené v tvrdom pancieri, väčšina žije v sladkých vodách
 - napr.: homáre, langusty, krevety, kraby
- **LASATÚRNIKY:**
 - predávajú sa čerstvé alebo mrazené
 - napr.: mušle pútnické, ustrice, slávky jedlé

KÔROVCE:

Homár: rozoznávame ho podľa toho, že každé klepeto má iný tvar. Veľké silné klepetá sú najčastejšie na pravej strane, menšie so zúbkami na ľavej strane.

Mäso je snehobielej farby, je jemne šťavnaté, ťažšie stráviteľné.



Langusty: na rozdiel od homárov nemajú klepetá, ale dlhé tykadlá. Čerstvé langusty spoznáme podľa zakriveného chvosta.

Mäso sa používa hlavne do šalátov a kokteíl, mäso je suchšie.



Krevety: sú to malé morské raky, mäso je ružovkastej farby, sladkastej chuti, pol mesiačikový tvar.

Krevety (Garnáty) – po celom svete obľúbené kôrovce, sú zdrojom proteínov a minerálov, obsahujú minimum tuku, ale tiež cholesterol, ktorého množstvo je však zanedbateľné. V Stredomorí sa často grilujú, napríklad na cesnaku, bývajú súčasťou talianskych cestovín alebo španielskej paelly, obľúbený je krevetový koktejl. V Ázii sú súčasťou mnohých polievok, cestovinových a ryžových pokrmov.



V Európe sú častejšie podávané v celku a lúpu sa priamo na stole, zatiaľ čo v ázijských pokrmoch sú často vylúpané.

Kreveta grónska: dosahuje dĺžku až 8 cm. Veľmi rýchlo podlieha skaze, preto sa varí už na rybачích lodiach.

Kreveta obrovská: dosahuje dĺžku až 30 cm. Má štíhly špicatý doprava zahnutý chvost.

Kraby: najlepšie mäso je v mocných klepetách a sú skutočnou pochúťkou.

Krabov existuje mnoho druhov, ich mäso je diétne a jemné. Kraby sa obyčajne podávajú varené. Rovnako ako pri homárovi alebo languste je treba luskáčikom rozdrviť klepetá a tvrdšie časti. V južnej Ázii, napríklad v Singapure sú obľúbené jedlá z naporciovaných krabov s ostrou korenenou alebo čili omáčkou.



LASTÚRNIKY:

Ustrice: sú skutočnou lahôdkou a údajne afrodisiakum. Konzumujú sa prevažne surové (živé), musia byť práve otvorené a podľa možnosti čerstvo vylovené z mora. Veľmi rýchlo sa kazia, preto ich zoženiete prevažne v prímorských oblastiach alebo v lepších reštauráciách, ktoré si dovážajú čerstvé produkty. Čerstvé ustrice majú voňať morskou vodou, v žiadnom prípade rybinou. Servírujú sa na ľade po tucte alebo poltucte, obvyčajne sa pokvapkajú iba citrónom. Hodí sa k nim kvalitné biele víno alebo sekt. Sezóna ustríc trvá len niekoľko mesiacov v roku, spravidla od novembra do marca. Najväčšími milovníkmi ustríc sú Francúzi.



Slávky jedlé: predávajú sa čerstvé. Pri nákupe vyberáme iba vlhké a zatvorené lastúry. Čistíme ich tesne pred prípravou. Pri varení musíme dbať na to, že len č osa otvoria, treba ich odtiahnuť z ohňa.

Pripravujú sa varením, zapekaním. Používajú sa do rôznych plniek, šalátov.



Mušle pútnické: majú zvltnú lastúru, ich vnútro pozostáva z oranžovo – červených ikier a z bielej svaloviny. Pred otvorením sa nahrievajú nad parou, aby sme si uľahčili otváranie.



Praktické rady:

Vyberanie mäsa z krabov a kreviet

- kraby narovnáme
- chvostovú časť otáčavým pohybom oddelíme od hlavy
- stiahneme pancier

Príprava kalamárov (sépii)

- kalamáre umyjeme a stiahneme takmer priesvitnú kožu
- chápadlá pevne uchopíme rukou a vytiahneme z tela
- nad očami ich oddelíme od hlavy tak, že chápadlá ešte zostanú navzájom spojené
- vytlačíme zobákové čeľuste a vykostíme ich
- z tela vytiahneme priehľadnú kosť
- použiteľné časti = chápadlá a trup umyjeme
- pri realizácii niektorých receptov sa používa i čierne farbivo, ktoré obsahuje tzv. *atramentovú žľazu*, musíme dávať pozor, aby sa žľaza pri vyťahovaní chápadiel nepoškodila

Ovocný šalát s krabím mäsom

Suroviny:

- olúpané broskyne
- krabie mäso
- žĺtky
- soľ
- maslo
- biele víno
- ovocie na ozdobenie

Postup:

Krabie mäso nakrájame na drobno a rýchlo ho orestujeme na rozpustenom masle, pokvapkáme vínom, odtiahneme z ohňa a zľahka vmiešame žĺtka, mierne posolíme. Broskyne nahrejeme nad parou a naplníme ich pripravenou zmesou.

Úlohy pre žiakov z 1. TC – Úprava morských živočíchov

1. Charakterizujte morské živočíchov:

Sú zdravé, s minimálnym obsahom tuku, sú zdrojom minerálov a nenasýtených mastných kyselín potrebných pre náš organizmus. Musia byť absolútne čerstvé - rýchlo podliehajú kazeniu. V poslednej dobe však už aj u nás začína ich obľuba narastať, a to predovšetkým vďaka novým reštauráciám, ktoré sa na tieto suroviny špecializujú. Dovážajú ich čerstvé a aj niektoré väčšie obchodné reťazce ich majú vo svojej ponuke. Dary mora nazývame morské živočíchov určené ku konzumácii: ryby, kôrovce a mäkkýše.

/4b/

2. Rozdelenie morských živočíchov:

- a./ kôrovce - homáre, langusty, krevety, kraby
- b./ lastúrniky - mušle pútnické, ustrice, slávky jedlé

„Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť/Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ“

/2b/

3. Popíšte prípravu kalamárov:

- kalamáre umyjeme a stiahneme takmer priesvitnú kožu
- chápadlá pevne uchopíme rukou a vytiahneme z tela
- nad očami ich oddelíme od hlavy tak, že chápadlá ešte zostanú navzájom spojené
- vytlačíme zobákové čeľuste a vykostíme ich
- z tela vytiahneme priehľadnú kosť
- použiteľné časti = chápadlá a trup umyjeme
- pri realizácii niektorých receptov sa používa i čierne farbivo, ktoré obsahuje tzv. atramentovú žľazu, musíme dávať pozor, aby sa žľaza pri vyťahovaní chápadiel nepoškodila

/5b/

4. Napíšte technologický postup ľubovoľného pokrmu, v ktorom použijete krabie mäso:

Napr.: Ovocný šalát - Krabie mäso nakrájame na drobno a rýchlo ho orestujeme na rozpustenom masle, pokvapkáme vínom, odtiahneme z ohňa a zľahka vmiešame žĺtka, mierne posolíme. Broskyne nahrejeme nad parou a naplníme ich pripravenou zmesou.

/3b/

Spolu: 14bodov

Stupnica hodnotenia:

14 - 12 – výborný

11 - 9 – chvalitebný

8 – 6 – dobrý

5 – 3 – uspokojivý

2 – 0 - neuspokojivý