



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

M VZDELÁVANÍM
PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH
RÓMSKYCH KOMUNÍT



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

Kód ITMS: 26130130051

číslo zmluvy: OPV/24/2011

Metodicko – pedagogické centrum

Národný projekt

**VZDELÁVANÍM PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH RÓMSKYCH KOMUNÍT**

Mária Tutokyová

VARENIE
Učebné texty - 2. časť

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum,
Ševčenkova 11, 850 01
Bratislava

Autor UZ: PaedDr. Mária Tutokyová

Kontakt na autora UZ: ZŠ s MŠ Terňa

Názov: **Varenie – učebné texty**
2. časť

Rok vytvorenia: 2014

Oponentský posudok
vypracoval: Mgr. Miroslava Javorská

ISBN 978-80-8052-723-5

Tento učebný zdroj bol vytvorený z prostriedkov projektu Vzdelávaním pedagogických zamestnancov k inklúzii marginalizovaných rómskych komunit. Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie.

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.

8. OVOCIE, ZELENINA, ZEMIAKY

8.1 Ovocie

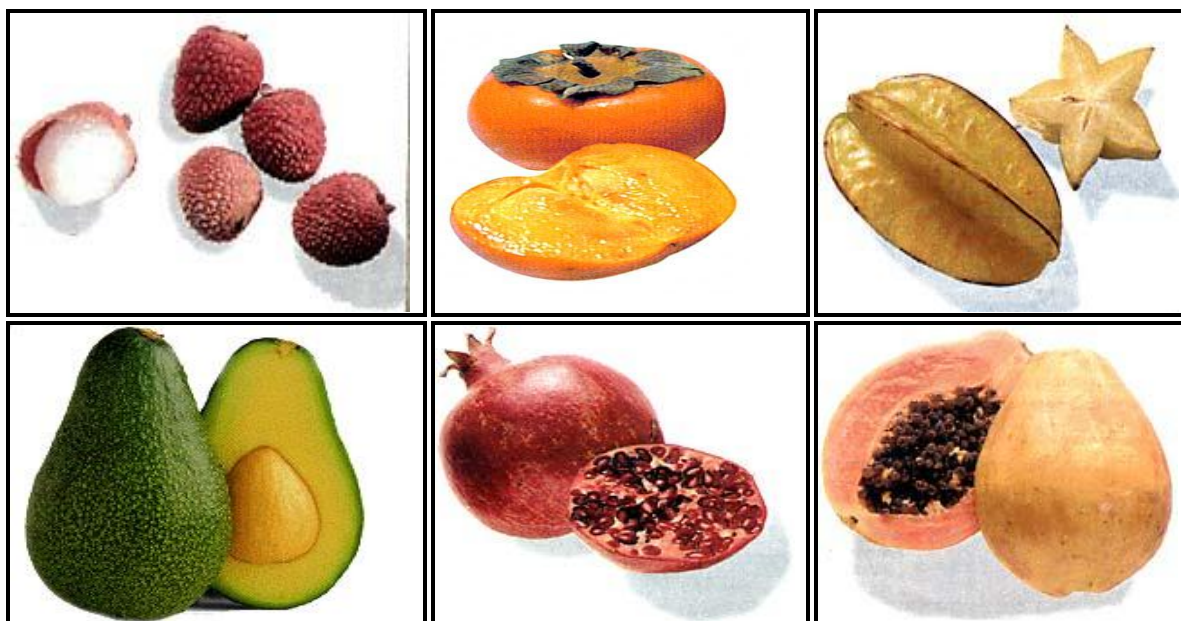
Ovocie má vysokú biologickú hodnotu a nižšiu energetickú hodnotu, obsahuje veľa vitamínov a minerálnych látok. Najlepšie je ho jesť čerstvé, v surovom stave. Delíme ho na:

- domáce,
- južné.

Domáce ovocie poznáme:

- ❖ *malvice* - jablka, hrušky
- ❖ *kôstkovice* – slivky, čerešne, višne, marhule, broskyne
- ❖ *bobule* – hrozno, ríbezle, egreše, čučoriedky, brusnice, moruše, jahody, maliny, černice

K **južnému ovociu** patria citrusy (citróny, pomaranče, grapefruity, mandarínky), banány, ananás, kiwi, mango, avokádo, kaki, karambola, granátové jablko, liči, papája a iné.



Skladovanie

Ovocie s výnimkou malvíc skladujeme krátku dobu. Miestnosti na uskladnenie musia byť dobre vetrané, s primeranou vlhkosťou. Ovocie sa ukladá v tenkých vrstvách a pravidelne sa kontroluje.

Otázky

1. Na aké skupiny delíme domáce ovocie?
2. Vymenuj tri druhy južného ovocia.
3. Uved' dva príklady využitia ovocia v kuchyni.
4. Ovocie skladujeme na zimu aj konzervovaním. Popíš aký druh konzervovania je znázornený na obrázku.



5. Aký druh konzervovania ovocia používate doma?
6. Poznáš rozdiel medzi džemom, marmeládou a lekvárom?

Džem – je rôsolovitá hmota s kúskami ovocia alebo s celými drobnými plodmi.

Marmeláda – je sladká, polotekutá ovocná zmes, ktorá nemá kúsky ovocia.

Lekvár – je v porovnaní s džemom a marmeládou najhustejšia zmes.

7. Lekvár z akého ovocia je najznámejší?



8.2 Zelenina

Zeleninou rozumieme jedlé časti rastlín, ktoré sa používajú buď čerstvé alebo rôzne kuchynsky upravené. **Zeleninu rozdeľujeme podľa:**

- ❖ používanej časti rastliny na hlúbovú, koreňovú, listovú, strukoviny, plodovú, cibuľovú, stonkovú,
- ❖ spôsobu výroby na rýchlenú a poľnú,
- ❖ dĺžky vegetačnej doby – rannú, polo rannú, letnú a jesennú.

Zelenina má vysokú biologickú hodnotu a nízku energetickú hodnotu. Obsahuje 75 až 95% vody a tiež vitamíny a veľa minerálnych látok. Vysokú biologickú hodnotu má iba v čerstvom a surovom stave.

Druhy zeleniny

Koreňová - mrkva, zeler, petržlen, paštrnák, reďkev, chren, cvikla ...

Hlúbová – kapusta, kel, kaleráb, karfiol, brokolica ...

Listová - hlávkový šalát, špenát, mangold...

Strukoviny – hrach, fazuľa, bôb, šošovica ...

Plodová – paradajky, papriky, baklažán, tekvica, melón, uhorky...

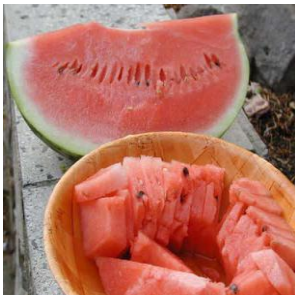
Stonková – nazývaná tiež lahôdková, patrí tu špargľa, artičoky, bambusové výhonky



Skladovanie

Zeleninu s výnimkou koreňovej, cibuľovej skladujeme krátku dobu. Miestnosti na uskladnenie musia byť dobre vetrané, s primeranou vlhkosťou. Zelenina sa ukladá v tenkých vrstvách a pravidelne sa kontroluje.

Použitie zeleniny



Doporučuje sa konzumovať čerstvú zeleninu v podobe šalátov, zeleninových oblôh, má široké použitie v teplej kuchyni – polievky, hlavné jedlá



Otázky

1. Ku každému druhu zeleniny uved' 1 príklad.
2. Uved' príklad na hlavné jedlo pripravené zo zeleniny.
3. Vymenuj z akých druhov zeleniny pripravujete doma polievku.
4. Pohľadaj v knihe alebo na internete recept na zeleninový šalát.
5. Aj zeleninu podobne ako ovocie na zimu uskladňujeme konzervovaním, uved' druh konzervovania zobrazeného na obrázku.













6. Spoznať jednotlivé druhy zeleniny podľa povrchu nie je také ťažké, ale spoznať ich zvnútra je predsa o niečo zložitejšie. Skús pomenovať jednotlivé druhy zeleniny podľa toho, ako vyzerajú na obrázkoch:



(akirpap, al'ubic, alkivc)

Na nasledujúcich obrázkoch sú rôzne plody, ktorá sa u nás predávajú, ale je veľmi ťažké vypestovať ich doma, preto sa dovážajú zo sveta. Vieš tieto plody pomenovať?

				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
(ODÁKOVA)	(OGNAM)	(ALOBMARAK)	(SILASYHP)	(AJUKARAM)
				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
(KOČITRA)	(AGIF)	(AJÁPAP)	(TAUQMUK)	(SÁNANA)

Existuje veľa druhov ovocia a zeleniny. Niektoré rastú na stromoch, iné môžeme obráť z kríkov či nájsť priamo v zemi. Skús uviesť aspoň tri druhy ovocia a zeleniny k uvedeným kategóriám podľa toho, kde rastú.

Palma:

Strom:

Krík:

Záhon:

8.3 Zemiaky

Zemiaky sú popri obilninách najdôležitejšou plodinou. Patria k základným potravinám a okrem toho surovinou pre potravinársky priemysel. Existuje veľké množstvo odrôd. Zemiaky obsahujú až 20 % škrobu, vitamíny C a B, karotén, množstvo minerálnych látok. Sú ľahko stráviteľné. Delíme ich:

- ✓ podľa doby zberu na ranné, neskoré,
- ✓ podľa spôsobu použitia na konzumné a priemyslové.

V kuchynskej úprave sa používajú zemiaky konzumné varný typ A (šalátové), varný typ B (prílohové), varný typ C (vhodné na kaše, pyrė).

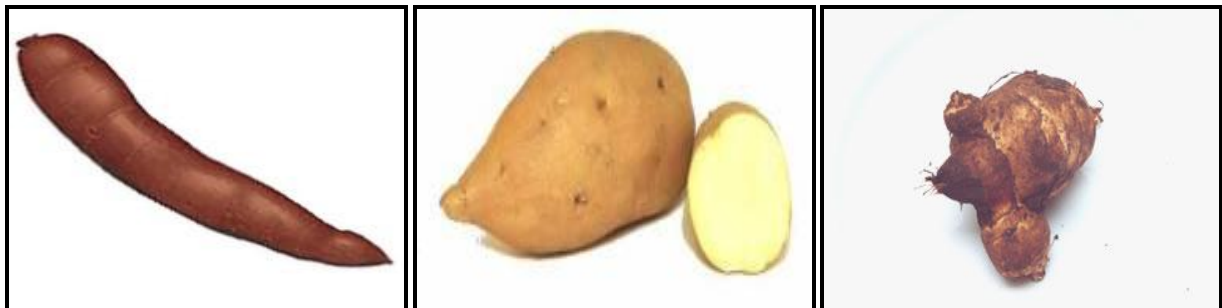
Ostatné okopaniny podobné zemiakom

B a t á t y – sladké zemiaky, majú sladkavú chuť, pestujú sa najmä v Amerike.

T o p i n a m b u r y - nazývané tiež židovské zemiaky, doporučujú sa diabetikom, majú orieškovú chuť.

J a m - má koreňové hľuzy príjemnej chuti, je typický pre karibskú kuchyňu, vo voľnej prírode rastie v Afrike a Ázii.

M a n i o k (kasava) – zo škrobových hľúz za robí tapioka (granule škrobovej múčky), z ktorej sa pečú koláče a placky.



Skladovanie

Zemiaky sa uskladňujú čisté, suché a zdravé pri teplote od 2 do 6 °C. Pri nižšej teplote mrznú a získavajú sladkú chuť, pri vyššej začínajú klíčiť. V klíčkoch je jedovatý solanín. Miestnosť na skladovanie musí byť vzdušná, temná. Zemiaky skladujeme v nižších vrstvách na drevených roštach.

Použitie

Zemiaky sa používajú ako vložka do polievok, omáčok, na prílohy, do bezmäsitých pokrmov, sú súčasťou rôznych zmesí.

Otázky

1. Aké bezmäsité pokrmy sa dajú pripraviť so zemiakov?
2. Ako správne skladujeme zemiaky?

9. OBILNINY



Druhy obilnín: pšenica, raž, jačmeň, ovos, pohánka, ryža, proso, kukurica.

Výrobky z obilnín

Múka - p š e n i č n á – *hrubá, polohrubá, hladká*

❖ celozrná, chlebová, výrazková, škrobárenská, ražná, kukuričná, pohánková.

Krupica – *hrubá, jemná, jemná dehydrovaná*

Krúpy – *jačmenné, pšeničné.*

V l o č k y

Pufované výrobky – vyrábajú sa z ryže, kukurice, pšenice uzavretím v ohrievanej tlakovej nádobe - burizony, arizony, racio- celozrnné chlebičky.

Extrudované výrobky – pri vysokom tlaku dochádza k zväčšeniu objemu - pražené extrudované vločky (Corn flakes, Rye flakes, Bran flakes)



Cestoviny – sušením nekysnutého cesta, majú dobrú stráviteľnosť a rýchlu prípravu.

Chlieb - jedna zo základných potravín, vyrába sa z múky, kvásku, vody a soli.



Pečivo

b e ž n é – majú rôzny tvar – rožky, žemle, špičky...

j e m n é – vianočky, buchty, štóla, sendvič.



Cukrárske výrobky

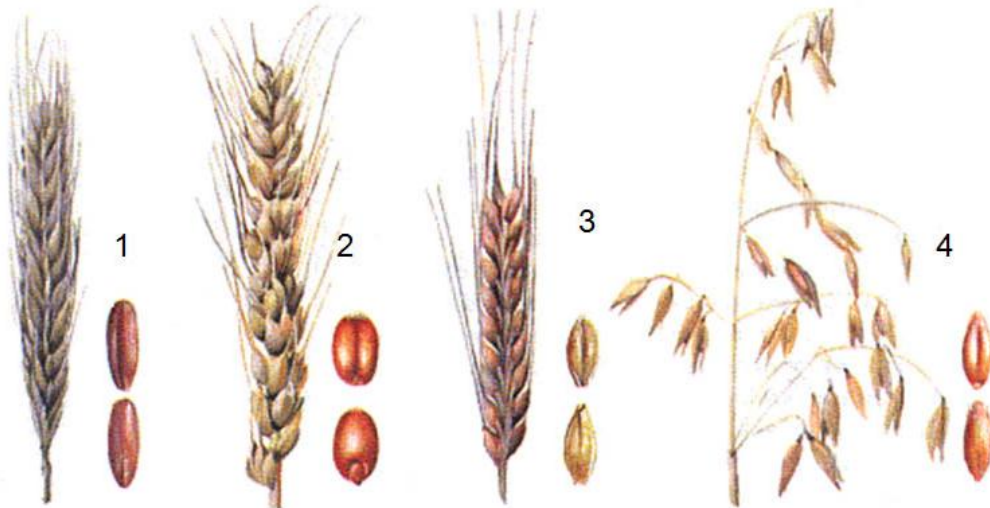
Majú sladkú chuť, skladajú sa obyčajne z troch častí: *korpus, plnka, poleva.*





Otázky

1. Pomenuj obilniny na obrázkoch.



2. Aké druhy výrobkov z obilnín poznáš?
3. Z akých častí sa obyčajne skladajú cukrárenské výrobky?
4. Poznáš tieto múčne jedlá? Vymenuj 2 iné múčne jedlá.



9. MLIEKO A MLIEČNE VÝROBKY

Mlieko je vysokohodnotná potravina, v ktorej sú všetky najdôležitejšie živiny potrebné pre vývoj a zdravie človeka. Podľa **pôvodu** rozoznávame:

- kravské, ovčie, kozie.

Podľa **tučnosti**:

-odtučnené, polotučné, plnotučné, nízkotučné.

Podľa **trvanlivosti**:

- čerstvé - trvanlivosť 3 dni,

- čerstvé s predĺženou trvanlivosťou - trvanlivosť 5 dní,

- trvanlivé - trvanlivosť 3 - 6 mesiacov.



Mliečne výrobky

Kyslé mliečne výrobky - jogurty, acidofilné mlieko, biokys, kyslé mlieko, kyslá smotana, kefirové mlieko

Smotana

Tvaroh

Zahustené mliečne výrobky

Sušené mliečne výrobky

Syry

Podľa pôvodu - kravské, ovčie, kozie.

Podľa obsahu sušiny – mäkké, tvrdé.

Podľa spôsobu výroby – prírodné, tavené.



Otázky

1. Ako delíme mlieko podľa pôvodu?
2. Vymenuj štyri druhy mliečnych výrobkov.
3. Pri príprave akých jedál použiješ tvrdý syr?
4. Uveď dva príklady jedál pri príprave ktorých použiješ mlieko.



5. Aké je to pasterizované mlieko?

- a) Mlieko, ktoré bolo vyšľahané.
- b) Mlieko, ktoré bolo mixované.
- c) Mlieko, ktoré bolo zafarbené.
- d) Mlieko, ktoré bolo zahriate pri vysokej teplote.



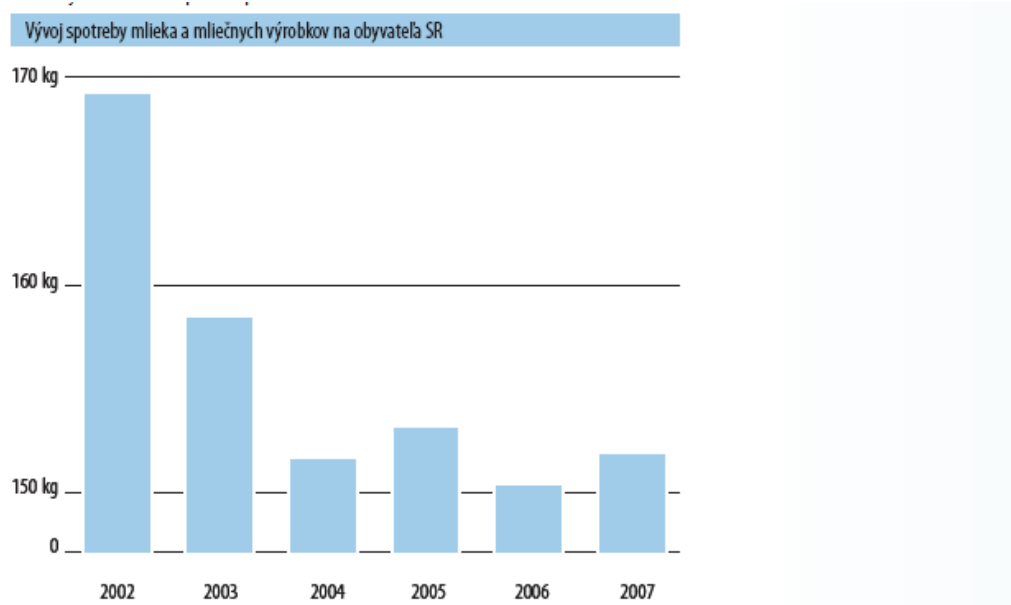
6. Ktorý z týchto výrobkov nie je vyrobený z mlieka?

- a) jogurt
- b) margarín
- c) syr
- d) maslo



7. Koľko porcií mlieka alebo mliečnych výrobkov by sme mali každý deň skonzumovať?
8. Na obrázku je graf spotreby mlieka a mliečnych výrobkov na obyvateľa SR za niekoľko rokov. V ktorom roku bola spotreba mlieka najvyššia a najnižšia?

<http://www.agroserver.sk/news/nalejme-si-cisteho-mlieka.html>.



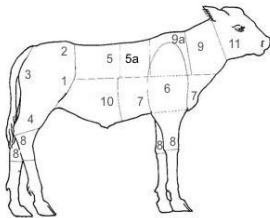
10.MÄSO A MÄSOVÉ VÝROBKY

Mäsom rozumieme všetky jedlé časti zvierat. Mäso je jednou zo základných potravín. Druhy mäsa:

- jatočné - hovädzie, teľacie, bravčové, jahňacie, kozie,
- hydina – sliepka, kurča, morka, hus, kačica, perlička
- zverina – jeleň, srnec, daniel, muflón, bažant, prepelica, divé prasa atd.
- z drobných domácich zvierat - králik
- ryby – sladkovodné, morské.

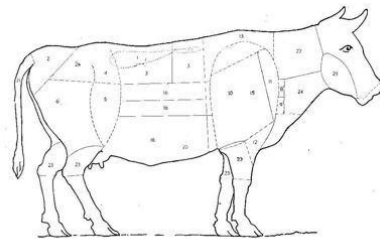
Hovädzie mäso

Získava sa z jalovíc, kráv, býkov, volov. Má tehlovo červenú až hnedočervenú farbu.



Teľacie mäso

Je svetlo ružové, mäkké, obsahuje viac vody než mäso hovädzie. Je vhodné na diétu a detskú výživu.



Bravčové mäso

Je jemne vláknité, ružové až svetlo červené. Svalovina prerastá tukom. Má vyššiu energetickú hodnotu.

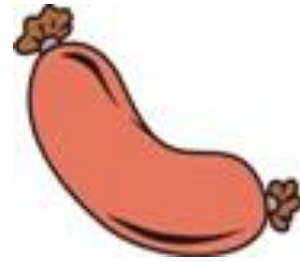
Hydina



Mäso z hydiny je chuťovo jemnejšie, ľahko stráviteľné. Hydina má biele mäso (morka, kura) alebo červené mäso (perlička, kačica, hus). Hydina sa predáva chladená alebo mrazená, vcelku, delená alebo porciovaná.

Rozdelenie:

- *hrabavá*- kurča, sliepka, kohút, morka, perlička,
- *vodná* – hus a kačica (mäso je tmavšie a tučnejšie)
- *lietajúca* - holub.

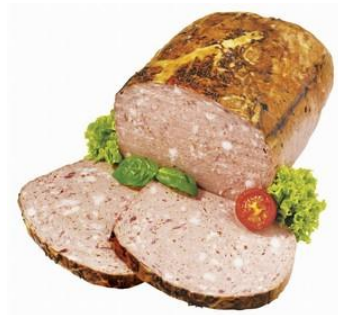


Mäsové výrobky

Vyrábajú sa najmä z bravčového alebo kuracieho mäsa. Patria tu špekáčky, párky, klobásy, mäkké salámy, trvanlivé salámy, tlačienka, aspik, špeciálne výrobky (vyrábajú sa z veľmi kvalitných surovín náročnými výrobnými postupmi - moravské mäso, debrecínska pečienka, anglická slanina), údené bravčové mäso, údené kuracie mäso.

Otázky

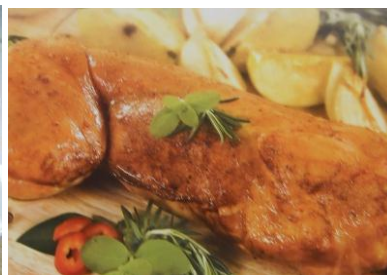
1. Pomenuj mäsové výrobky na obrázkoch.



2. Aké druhy mäsa poznáš?
3. Ktoré mäso je najvhodnejšie na diétu a detskú výživu?
4. Povedz 5 druhov jedál pripravených z mäsa.
5. Pohľadaj v kuchárskej knihe alebo na internete recept na zeleninový šalát, ktorý bude obsahovať aj kuracie mäso.
6. K jedlám na obrázkoch vyber z obláčika názov a napíš, z akého druhu mäsa boli pripravené.



králik na slivkách, segedínsky guláš, pečená hus,
španielsky vtáčik, kuracie stehno, pečená
prepelica



7. Na obrázku je málo známy spôsob úpravy mäsa.

Vieš tento spôsob pomenovať? Ak nie, pomôže Ti
krížovka.



1. dojčenská výživa,
2. druh obilniny,
3. citrusové ovocie,
4. surovina na výrobu syrov

1.					r		
2.	p						
3.			t		ó		
4.					k		

11. TEPELNÁ ÚPRAVA

Potraviny môžeme teplom upravovať niekoľkými spôsobmi, podľa toho, aké teplo na upravovanú potravinu pôsobí. Rozoznávame veľa metód, najčastejšie sú varenie, pečenie, dusenie, parenie a vyprážanie.

Pôsobením tepla vznikajú v potravinách veľké zmeny, ktoré zvyšujú ich stráviteľnosť. Bielkoviny sa zrážajú, tuky sa rozpúšťajú, škroby napučia, časť minerálnych látok, vitamínov a chuťových látok sa vylúhuje.



Varenie je najzaužívanejšia a najčastejšia tepelná úprava. Na varenie sa obyčajne používa voda, ktorej musí byť dostatočné množstvo, aby potravina bola v nej úplne ponorená, pričom nádoba má byť prikrytá. Pri varení sa do vody vylúhujú minerálne látky, niektoré vitamíny a látky chuťové. Vylúhovanie minerálnych látok mäkká voda podporuje, tvrdá spomaľuje. Aspoň

čiastočne možno tomu zabrániť tým, že potraviny vkladáme do vriacej osolenej vody.

Varením môžeme upraviť skoro všetky potraviny.

Pečenie je jedna z najstarších úprav potravín horúcim suchým vzduchom, avšak niektoré potraviny možno piecť i nad otvoreným ohňom. Pečením môžeme upravovať len také potraviny, ktoré pritom nestrácajú zo svojej biologickej hodnoty. Pečené potraviny sú veľmi chutné. Pri ich úprave vznikajú aromatické a chuťové látky, ktoré povzbudzujú tvorenie a vylučovanie tráviacich štiav.



Dusenie je zložitejší spôsob úpravy potravín, ktorým nemôžeme pripraviť všetky potraviny. Pri dusení pôsobí na potravu teplo: jednak horúca para a jednak vriaca voda, do ktorej je sčasti ponorená. K potravine, ktorú dusíme, pridáme malé množstvo tuku. Pri dusení musí byť nádoba tesne prikrytá a teplota v nej obyčajne dosahuje vyšší bod

ako pri varení. Aby sa potravina nepripálila, podlievame ju horúcou vodou. Dusené potraviny sú chutné a šťavnaté, pretože sa upravili takmer vo vlastnej šťave. Táto úprava je vhodná pre určité druhy mäsa a zeleniny, často sa používa na prípravu diétnej stravy.



Parenie je úprava potravín horúcou parou, ktorá dosahuje vyššiu teplotu ako voda pri varení. Potraviny paríme v utesnenej nádobe s dierkovanou vložkou, pod ktorou je voda. Potravinu položíme na vložku nad vodu, takže na ňu pôsobí len vznikajúca para a neprichádza do styku s vodou. Potravina mäkne iba parou a nevytlúhujú sa z nej nijaké minerálne látky

ani vitamíny.

Parením možno upraviť niektoré múčniky, niektoré zeleniny a zemiaky. Tvrdšie potraviny para nestačí zmäkčiť.

Vyprážanie je najobľúbenejšou úpravou potravín. Vyprážením možno upraviť len určité druhy potravín, ktoré musia byť na tento účel osobitne pripravené. Pri vyprážení sa potravina ponára do rozpáleného tuku. Na vyprážanie je najvhodnejší stolový olej a bravčová masť. Potravina ponorená do horúceho oleja sa veľmi rýchle upraží.



Tipy na zdravú úpravu jedál

Vhodná úprava jedál je rovnako dôležitá ako výber tých správnych potravín. Tu je niekoľko tipov na to, aby si jedlo udržalo čo najviac vitamínov a minerálnych látok.

- Medzi najzdravšie metódy patrí varenie v pare. Varenie v pare je vhodné predovšetkým pre prípravu zeleniny.
- Za najmenej vhodnú úpravu sa považuje úprava v mikrovlnnej rúre.
- Pri varení vo vode varíme vždy v minimálnom množstve vody.
- Zeleninu varíme čo najkratšiu dobu a na najnižšej možnej teplote.
- Dusenie by malo prebiehať len na malom množstve oleja s troškou vody a po čo najkratšiu dobu.
- Pečenie a smaženie sa považuje za škodlivé metódy prípravy jedál.
- Ak sa už sa rozhodneme piecť, mali by ste používať silikónové nádoby alebo špeciálne papiere na pečenie.

- Pri príprave jedál obmedzujeme množstvá tuku a ak už, tak používame vhodné druhy tukov pre jednotlivé spôsoby tepelnej úpravy potravín.
- Zachováme vo svojom jedálničku aj dostatok surovej stravy, najmä zeleniny a ovocia.

Otázky

1. Ako sa volá špeciálna tepelná úprava zeleniny alebo ovocia, keď sa plody najprv krátko povaria, niekoľko sekúnd až minút, a potom sa ponoria do ľadovej vody?
Odpoveď ukrýva zrkadlovka.



2. K jedlám priradiť spôsob tepelnej úpravy

zeleninová polievka	
bravčový rezeň	
pečená hus	
parené buchty	
dusená jahňacina	



3. Podčiarkni tie techniky varenia, o ktorých si ešte nepočul.
varenie, pečenie, smaženie, fritovanie, opekanie, grilovanie, dusenie, údenie, sušenie, gratinovanie, blanšírovanie, parenie, topenie (fondue)
4. Jednu z podčiarknutých techník si vyber a zisti o nej informácie.
5. Aká technika je znázornená na obrázku? Z ktorej európskej krajiny pochádza?



