



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

**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**

PaedDr. Zuzana Lenártová

Varíme a pečieme

2013

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

Autor UZ: PaedDr. Zuzana Lenártová

Kontakt na autora UZ: 0949143890

Názov: Varíme a pečieme

Rok vytvorenia: 2013

**Oponentský posudok
vypracoval:** Mgr. Kovaľ Stanislav

ISBN 978-80-8052-692-4

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.

Obsah:

Úvod.....	4
1. Zásady hygieny a bezpečnosti pri práci.....	5
1.1 Osobná hygiena.....	5
1.2 Hygiena na pracovisku.....	5
1.3 Povinnosti kuchára a šéfkuchára.....	7
1.4 Pomôcky kuchára.....	7
2. Varenie a Pečenie.....	12
2.1 Polievky.....	13
2.2 Mäsité jedlá.....	14
2.3 Bezmäsité jedlá.....	16
2.4 Múčniky a dezerty.....	17
2.5 Šaláty.....	19
2.6 Zvyky a tradície: Vianoce.....	19
2.7 Slávnostné menu (Prezentácia žiakov).....	21
2.8 Recepty.....	22
2.9 Stolovanie.....	41
Prílohy.....	42
Použitá literatúra.....	45

ÚVOD

Cieľom tohto učebného textu je poskytnúť dievčatám základné vedomosti, ktoré ich pripraví na každodenný život. Dievčatá z marginalizovanej skupiny často nevedia, ako sa majú začleniť do spoločnosti, nemajú základné hygienické návyky, nemajú finančné prostriedky a nevedia sa postarať o svoju rodinu. V našom záujmovom útvare by sme ich chceli naučiť jednoduché technologické postupy pri príprave jedál. Naučiť ich, chápať úlohu a funkciu rodiny, význam partnerských a manželských vzťahov, viesť ich k udržiavaniu domácnosti a zásadám hospodárenia. Naučiť ich dobre nakúpiť, správne uskladniť a spracovať potraviny.

Úlohou záujmového predmetu je oboznámiť žiakov :

- s technologickými postupmi prípravy jedál
- s hygienickými zásadami pri príprave

Žiaci sa majú naučiť:

- správne spracovať potraviny
- hospodárnosti pri kúpe potravín a starostlivosti o odevy v rodine

Organizácia vyučovania je daná charakterom predmetu, ktorý prebieha prevažne v záujmovom útvare. Činnosť charakter výučby vyžaduje individuálny prístup k práci žiaka. Základné techniky pri príprave jedál zaraďuje vyučujúci podľa potreby tak, aby ich žiaci mohli využívať individuálne pri zhotovovaní jednotlivých výrobkov. Časová dotácia záujmového predmetu je 5 mesiacov.

1. ZÁSADY HYGIENY A BEZPEČNOSTI PRI PRÁCI

1.1 Osobná hygiena

Osobná hygiena zahŕňa: hygienu rúk, hygienu tváre a vlasov, hygiena tela, hygiena pracovného odevu.

Starostlivosť o ruky:

Nechty sú starostlivo upravené, správne ostrihané, vyčistené a nenalakované. Prsty na rukách sú bez prsteňov. Ruky sa umývajú mydlom pod tečúcou teplou vodou až po lakte:

- pred každým začatím práce,
- pred začatím novej práce,
- po skončení prerušenia práce,
- pred a po použití WC,
- po prechode z menej čistej na čistú prácu

Starostlivo upravené vlasy sú zakryté vhodnou pokrývkou. Vzhľad tváre má byť udržiavaný. Ochranné pracovné oblečenia musia byť vždy čisté, vyžehlené, bezchybné, bez ozdôb a špendlíkov.

1.2 Hygiena na pracovisku

Na každom úseku treba udržiavať vzornú čistotu.

- prácu organizovať tak, aby sa pri nej, čo najmenej znečistilo pracovné prostredie
- dbať na čistotu pracovných stolov, riadu, náčinia, strojov, zariadenia a všetkého inventára
- udržiavať čistotu podlahy

Sanitácia – je praktické uplatňovanie požiadaviek pri manipulácii s požívatinami:

- Upratovanie – denné, týždenné
- *Dezinfekcia* – ničenie choroboplodných zárodkov, môže byť mechanická (savo, pur, jar)
- *Dezinsekcia* – ničenie hmyzu
- *Deratizácia* – ničenie hlodavcov

Hygienické požiadavky na prípravu pokrmov:

- pri príprave pokrmov používať len čisté nástroje, strojové zariadenia a ostatný inventár
- pokrmy pripravovať z plnohodnotných nenarušených surovín a v záručnej lehote potravín
- v priebehu kuchynskej úpravy predísť mechanickému znečisteniu surovín
- dodržiavať základné hygienické požiadavky na príprave a vydávaní jedál
- jedlá podávať vždy teplé, udržiavať v ohrievacích zariadeniach
- jedlá podávať na čistom a vopred ohriatom inventári
- výdaj studených pokrmov zabezpečiť zo studenej kuchyne
- čo najmenej sa dotýkať, najlepšie sa vôbec nedotýkať hotových pokrmov

Kontrolné otázky:

1. V čom spočíva podstata hygieny?
2. Vymenuje hygienické požiadavky na výrobu pokrmov
3. Čo je dezinfekcia?

1.3 Povinnosti kuchára a šéfkuchára

- pravidelný a včasný príchod na pracovisko
- nosenie správneho pracovného odevu
- dodržiavanie zásad skladovania potravín
- ovládanie technologických postupov
- zodpovednosť za kvalitu a kvantitu podávaných jedál
- hmotná zodpovednosť
- dodržiavanie právnych noriem

Šéfkuchár:

- plánuje výrobný program
- organizuje prácu, je zodpovedný za prácu kolektívu, dohliada na kuchárske činnosti – dodržiavanie technologických postupov
- zodpovedá za dodržiavanie zásad hygieny, bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci
- hlási chyby, navrhuje zmeny a údržbu technických zariadení
- ponuka, pripravuje a servíruje špeciality priamo v reštaurácii

1.4 Pomôcky kuchára

Kuchári pri práci potrebujú určité pomôcky. Patria k nim:

- nôž, súprava nožov
- kuchárska vidlička
- špeciálne pomôcky – vykrajovače
- uterák
- utierka
- písacie potreby

Základné zariadenie kuchynky:

Vybavenie hrubej prípravovne:

- škrabka na zemiaky

- umývačka zeleniny

Vybavenie čistej prípravovne:

- mäsiarsky klát

Vybavenie teplej kuchyne:

- otvorený plynový sporák
- elektrický sporák
- plynové a elektrické stolice
- opekacia platňa
- výklopné panvy
- kotol
- kuchynský univerzálny robot

Vybavenie studenej kuchyne:

- pracovný stôl
- sporák
- rezací stroj na zeleninu a zemiaky
- nerezové regály
- stolová váha
- chladnička s mrazničkou

Vybavenie umyvárne bieleho riadu:

- predúmyvací stôl s drezom a sprchou
- umývačka riadu – priechodná
- vstupný stôl
- nerezové regály
- výlevka s umývadlom
- nerezová nádoba na odpadky

Výdajňa jedál:

- pracovný stôl so zásuvkami
- elektrický výdajný stôl s ohrevom a osvetlením
- ohrievací stôl
- chladiaci výdajný stôl s vitrínou na šaláty
- pokladnica (v samoobsluže).

Nádoby:

Vhodne zvolené a používané nádoby umožňujú zachovať v pripravovaných pokrmoch biologickú hodnotu. Z ekonomického hľadiska vplývajú na úspore energie.

Podľa použitia rozdeľujeme nádoby na:

- kuchynské nádoby
- stolový inventár

Kuchynské nádoby – sa vyrábajú z materiálov, ktoré sú dobrými vodičmi tepla. Podľa materiálu rozlišujeme

- kovové
- porcelánové
- keramické
- sklenené nádoby

Panvice:

- lyonská (vyššie okraje)
- teflónové
- paella (panvica s uškami)
- wook panvica

Kastróliky:

- s rúčkou a uškami

Kastróly:

- nižšie nádobky vhodné na dusenie a blanšírovanie

Hrnce :

- vyššie nádoby na varenie

Pekáče, misy, sitká, cedidlá, formy rôznych druhov a veľkostí, taniere a podnosy

Nože

- rôznych veľkostí na krájanie, vykosťovanie, tranširovanie mäsa, rýb, hydiny, na zeleninu, ovocie, syry, múčniky, na čistenie surovín

Vidličky:

- na mäso, hydinu, ryby, s rovnými alebo so zahnutými hrotmi

Naberačky, lopatky na obracanie pokrmov, metličky, šľahače, varešky

Kliešte:

- univerzálne, na grilovanie, špagety, múčniky

Lisy

- na zemiaky, cesnak, citrón

Strúhadlá:

- na zeleninu, zemiaky, syr, muškátový orech

Cukrárske náradie :

- naberačka na múku, metlička, krájače na cesto, váľok, termometer, šablóny

Oblečenie pre kuchárov:



Pomôcky pre kuchárov:





2.VARENIE A PEČENIE

Varenie môže byť:

- uvádzanie (kvapaliny) do varu, privádzanie (kvapaliny) k bodu varu
- vyrábanie varom, či žiarom v kuchárstve:
- pripravovanie jedla (a nápojov), alebo práce spojené s týmto pripravovaním, a to najmä na ohni, sporáku a pod.
- úprava požívatín, alebo pokrmov vriacou vodou, alebo parou.
- ohrev a tepelné spracovanie potraviny vo vriacej vode, alebo vo vodnom roztoku, pri ktorom kvapalina pokrýva celý povrch potraviny a chráni ho pred médiom nevhodnej teploty.

Pečenie:

je tepelná úprava pokrmu vykonávaná v rúre, alebo v pekárskej peci vyhriatej na teplotu 150 °C až 250 °C (podľa druhu pokrmu). Teplo sa v pokrme šíri vedením, a vzhľadom k tomu, že sa väčšinou pečú väčšie kusy, trvá pečenie dlho. Proti pripaľovaniu na povrchu sa pokrmy polievajú šťavou, proti pripaľovaniu od nádoby na pečenie sa teplota znižuje podlievaním vodou (max. 100 °C). Pokiaľ je na pekáči aspoň trochu vody, mäso sa nepripáli. Keď sa, ale všetka voda vyparí, teplota už môže stúpnuť nad 100 °C a mäso sa začne páliť.

Polievky sú tekuté pokrmy pripravované z vývarov z mäsa, zo zeleniny, z odvarov strukovín, obilnín, zemiakov, mlieka, syrov, ovocia, vína, piva, chuťovo zvýraznené rôznymi druhmi korení a prísadami.

Zásady prípravy polievok:

- polievky majú byť odlišné od ostatných druhov pokrmov nielen zložením, konzistenciou, farbou a chuťou, ale musia sa tiež vzájomne dopĺňať s hlavným jedlom
- pestrosť polievok dosahujeme použitím rozličných potravín, závariiek, vložiek a technologickou úpravou,
- rovnaké druhy sa nemajú na jedálnom lístku často opakovať,
- na prípravu sa používajú prvotriedne, kvalitné suroviny,
- polievky sa varia pomalým, rovnomerným varom – tiahnutím, aby sa lepšie uvoľňovali aromatické látky základných surovín,
- polievky majú byť chutné, pri ochucovaní sa postupne opatrne,
- polievky nemajú byť výdatné a veľmi sýte, aby nebránili prijímanie a tráveniu ďalších chodov, výnimkou je len menu s jedným chodom, alebo desiatové polievky,
- základom prípravy polievok sú vývary. Základné vývary sa môžu nahrádzať výt'ažkami v sypkom stave,
- pri podávaní polievok je dôležité, aby základná surovina v polievke, alebo vložky boli rovnomerne dávkované,
- kvalitu polievok ovplyvňuje teplota, pri ktorej sa podávajú – teplé cca 75 C,
- pri servírovaní polievok dbáme na estetiku, volíme vhodný inventár a môžeme zvyšovať ich biologickú a energetickú hodnotu.,

Rozdelenie polievok:

- hnedé: sú to číre, nezahustené vývary s vložkami, alebo závarkami
- biele: sú zahusťované a delíme ich z viacerých hľadísk, napr. zahustené zápražkou, zahustené základnou potravinou
- špeciálne: tvoria polievky hnedé, biele, národné, studené, ovocné
- diétne: pripravujú sa v diétnom stravovaní

2.2 Mäsité jedlá

Mäso je kostrová živočíšna svalovina (jatočného dobytkä, zverina, hydiny, rýb, ale aj hmyzu)určená na spotrebu alebo d'äšie spracovanie.

Mäso v širšom slova zmysle znamená všetky svalové tukové a kostrové tkanivá vrátane požívateľných častí orgánov.

Mäso v užšom slova zmysle znamená kostrovú svalovinu, kosti, chrupavky, väzivo, šľachy a medzi svalové tukové tkanivo.

Mäso patrí medzi najobľúbenejšie a najvyhl'adávanéjšie potraviny. Zo zdravotného hľadiska je cenené najmä pre obsah biologicky hodnotných bielkovín a látok budujúcich organizmus. Obsah plnohodnotných bielkovín kolíše od 16 do 20%. Z vitamínov mäso obsahuje najmä vitamíny skupiny B. Dodáva organizmu železo a fosfor.

Bravčovina

Mäso má vysokú energetickú hodnotu. Vnútorosti majú zas vyššiu biologickú hodnotu ako svalovina. Čím je mäso mastnejšie, tým je ťažšie stráviteľné. Mäso mladých zvierat je jemnejšie, mäso starších zvierat býva tvrdšie a ťažšie stráviteľné. Ľahká alebo ťažšia stráviteľnosť nezávisí len od druhu a veku zvierat, ale aj od „odležanosti“ mäsa a od spôsobu úpravy v kuchyni. Nijaké mäso — okrem mäsa rýb a vnútorostí — by sa nemalo použiť hneď po zabití zvierat'a. Mäso z čerstvo zabitých zvierat totiž býva tuhé, ťažšie stráviteľné. Iba keď odleží, vyzrie, zmäkne, vtedy sa stáva ľahšie stráviteľným. Odporúča sa preto uskladniť ho v podchladenom mieste na 3 — 5 dní. V prostredí s vyššou teplotou a vlhkosťou sa mäso rýchlo kazí. Preto ho uskladňujeme v chlade a chránime pred muchami. Ak nemáme možnosť uschovať surové mäso v chlade (v chladničke alebo mrazničke), zabalíme ho do utierky navlhčenej octom a čo najskôr ho použijeme (najmä v letných mesiacoch).

Hovädzie mäso

mäso má svetločervenú až tmavočervenú farbu. Nie každé mäso z hovädzieho dobytkä je rovnako kvalitné. Je nemalý rozdiel medzi mäsom mladých býčkov a starších kráv. Mäso mladých býčkov má svetločervenú farbu a skoro čisto biely tuk, mäso zo starších kusov dobytkä má tmavočervenú farbu a tuk žltý. Každé hovädzie mäso sa odporúča nechať odležať aspoň na

niekoľko dní, čím sa zamedzí jeho tuhosti. Ak chceme použiť čerstvé hovädzie mäso a chceme, aby bolo vláčnejšie, mäkšie, naložíme ho na 2—3 dni do nálevu (čiže ho marinujeme).

Rozdelenie mäsa:

Jatočné:

- hovädzie
- bravčové
- teľacie
- baranie
- jahňacie
- kozie
- kozľacie
- konské

Hydina:

- kuracie
- slepačie
- morčacie
- kačacie
- husacie

Divina:

- jelenie
- srnčie
- muflonie
- diviacie
- bažantie
- prepeličie

Ryby:

- sladkovodné
- morské

Uskladňovanie mäsa:

Mäso pred uskladnením neslobodno opláchnuť vo vode. Mokrú mäso totiž rýchlejšie podlieha skaze. Uskladňujeme ho iba v chladničke, alebo v mrazničke. Ak sme na chate alebo inde v prírode a ak tieto "vymoženosti" nemáme, mäso uschováme na kratší čas obložené pokrájanou cibuľou a zabalené do utierky namočenej v octe. Urobíme dobre, ak ho uložíme do prievanu. Ak je teplejšie počasie, pred uschovaním ho radšej narýchlo opečieme. Samo opečenie však nestačí, pretože vnútri mäso ostalo neprepečené a môže sa rýchlo pokaziť.

Mäsové výrobky a údené mäsa uskladňujeme voľne zavesené vo vzdušnej a dobre vetrateľnej komore. Pri uskladnení mäsových konzerv dbáme na to, aby teplota v komore nestúpala, a sledujeme, či konzervy nemajú bombáž, t. j. či nemajú vyduté veká a dná. Takéto konzervy zahodíme, sú nepoživatelné.

2.3 Bezmäsité jedlá

Sú to jedlá, ktoré sú pripravované bez mäsa, či vnútorností jatočných zvierat. Pri ich príprave sa však niekedy používa bravčová masť, alebo škvarená slanina. Pri príprave jedál pre vegetariánov úplne vylúčime suroviny zo zvierat, teda aj masť a slaninu.

Rozdelenie podľa základných surovín:

- zo zemiakov
- zo zeleniny, strukovín
- z ovocia
- z húb
- z obilnín a múky
- z cestovín
- zo syrov
- z vajec

Zaradovanie bezmäsitých pokrmov pri zostavovaní jedálnych lístkov je rôzne, napr. ako:

- predjedlá
- šaláty
- hlavné jedlá
- prílohy

2.4 MÚČNE JEDLÁ

Múčniky sú iba doplnkom jedla, sú súčasťou jedálnych lístkov. Majú vysokú energetickú hodnotu, preto treba voliť správnu kombináciu s podávaným hlavným pokrmom.

Múčniky majú byť súčasťou jedálneho lístka pre ťažko pracujúcich, výkonných športovcov atď. Pri podávaní veľkého množstva múčnikov pre deti môže dôjsť k sklonu k obezite, tiež vyvolávajú v pokročilom veku cievne a srdcové ochorenia, choroby žlčníka a podobne.

Múčnik býva zakončením obeda, najmä slávnostnej hostiny. Ich príprava je náročná a zložitá práca, preto treba dodržiavať postupy, dávať pozor na kvalitu a podobne

Potraviny na výrobu ciest a ich vlastnosti:

Na prípravu ciest používame múku, tuk, vajcia, cukor, tekutinu, kypriace prostriedky a rôzne prísady.

Múka

Používame pšeničnú hrubú, hladkú, polohrubú múku. Na kvalitu vplýva množstvo, kvalita a vlastnosti lepku (ovplyvňuje tvrdosť, ťažnosť, kyprosť, pórovitosť cesta, udržuje tvar) 100g múky na 60g tekutiny, pred použitím múku preosievame.

Hrubú múku na výrobu ciest na varenie – pevná

Polohrubú múku na kysnuté cestá a pečenie

Hladkú múku na výrobu liatych ciest, krehkých listových ciest

Sójová múka dodáva pečivu peknú farbu. Neobsahuje lepok, preto pri jej použití musíme primiešať aj pšeničnú múku.

Tuk

Ovplyvňuje krehkosť, jemnosť a chrumkavosť výrobku, dodáva typickú vôňu a chuť.

Do cesta ho pridávame buď rozpustený, alebo ho miešame s ostatnými potravinami – prehneme s múkou a cukrom.

Vajcia

Dodávajú krehkosť, chuť, farbu, jemnosť. Pridávame buď celé, alebo oddelene bielky a žĺtky. Žĺtok v ceste spája všetok rozpustený tuk – dodáva krehkosť, jemnosť, vláčnosť, farbu, chuť.

Trieme s cukrom, niekedy i s tukom bielok ušľaháme a pridávame do cesta vo forme snehu.

Je dobrým kypriacim prostriedkom, do cesta sa tak dostáva vzduch a väčší objem cesta.

Pevnosť bielku zvýšime, ak pred došľahaním bielkov pridáme citrónovú šťavu.

Cesto spojené s bielkom musíme ihneď spracovať, inak sneh klesne, cesto sa zráža a stráca na kvalite.

Cukor

Pridaním cukru sa ovplyvňuje kvalita výrobku, množstvo, zrnitosť, rozpustnosť. Treba dodržiavať správne množstvo cukru, nedodržaním dochádza k tomu, že cesto je ťažké, cukor sa ťažko rozpúšťa.

Tekutina

Používame mlieko, alebo vodu podľa druhu cesta. Rozpúšťa cukor, soľ, viaže sa s múkou a bielkovinou vaječnej súdržnosť. Starej múke musíme dodať viac vody, novej menej.

Tekutinu pridávame postupne, aby sme múku nepreliali. Cesto s nedostatkom vody sa po upečení drobí.

Kypriace prostriedky

Droždzie, prášok do pečiva, sóda, amónium

Kypriace prostriedky spôsobujú v ceste chemické reakcie, pri ktorých sa uvoľňuje CO₂ – cesto sa dvíha.

Droždzie – musí byť čerstvé (žlté šedivé), príjemnej vône, slabokyslastá chuť. Nikdy nepridávame soľ – zamedzilo by sa tvoreniu kvasiniek.

Pečivové prášky – musia byť suché, aby vlhkosť nebránila kypreniu. Prášok nezaprávame súčasne s tekutinou, lebo vo vlhkom prostredí sa rýchlo vyšumí a stráca účinnosť

Uhličitan amónny – páchne po amoniaku, nepoužívame veľké množstvo. Používa sa pri výrobe medovníkov, sušienok, trvanlivého pečiva. Pri veľkom množstve amoniaku sú v ceste veľké diery.

Korenie a rozličné prísady

Zlepšujú cesto chuťove, ale i zvýrazňuje farbu, vôňu, niekedy aj vzhľad. Strúhaná citrónová kôra, alebo pomarančová kôra, oriešky, mandle, kakaový prášok, čokoláda, hrozienka, vanilka, škoricca, aníz, badián, nové korenie.

Spracovanie ciest

Pri výrobe ciest používame mechanické spracovanie a to: trenie, šľahanie, miešanie, miesenie. Dôležitý je tvar, vzhľad, spôsob upečenia, zdobenia, nakrájania.

2.5 Šaláty

Šaláty rozdeľujeme na jednoduché, kombinované a ovocné.

Jednoduché šaláty sú tie, ktoré pripravujeme väčšinou z jedného druhu zeleniny a doplníme vložkou a nálevom, napr. hlávkový šalát so smotanou, vajcom, slaninou; uhorkový šalát s cesnakom, smotanou, s kôprom; rajčiakový šalát s cibuľou, pažitkou a pod.

Kombinované šaláty: sú také, ktoré pripravujeme z viacerých druhov zeleniny, zemiakov, mäsa alebo údeniny; väčšina prípadov ich viažeme majonézou, kečupom alebo upravovanými omáčkami.

V ostatných rokoch sa mäsové šaláty so zeleninou a tvrdými syrmami kombinujú bez majonézy, len s olejom alebo iným vhodným nálevom.

Ovocné šaláty: sa pripravujú zo všetkých druhov južného ovocia, dopĺňajú a dochucujú sa citrónovou šťavou, vínom, alebo likérom. Šaláty pripravujeme aj z domáceho ovocia, nepoužívame však také ovocie, ktoré príliš farbí (čučoriedky), alebo také, ktoré je veľmi mäkké (maliny). Aj tieto šaláty dochutíme likérom alebo citrónom.

2.6 Zvyky a tradície: Vianoce

Najväčší sviatok roka - Štedrý deň má veľa pomenovaní - Badňak, Do hviezdny večer, Vilija, Kračun, Posiat hvizdny, Pôstny večer či Svätý večer. Sú to pomenovania 24. decembra odvodené od charakteru obyčají, ktoré mali zabezpečiť zdar v budúcom roku, spokojný a blahodarný život. Štedrý deň bol začiatkom sviatkov zimného slnovratu. Podľa starých svetonázorových predstáv bol 24. december prvým dňom, počas ktorého sa uskutočňovali

rôzne magické úkony. Ľudia nimi chceli ovplyvniť priebeh budúcich javov a činností. Napríklad sa verilo, že akú náladu má človek, alebo ako sa správa v tento deň, taký bude po celý rok. Ak deti boli neposlušné, budú sa tak správať aj v budúcom období. Štedrý deň sa niesol v znamení príprav na štedrovečernú večeru. Muži museli do východu slnka pripraviť nové náradie na pečenie, obriadiť dobytok. Ženy zase upiecť koláče a uvariť vianočné jedlá. Od vydarenej prípravy závisela nielen štedrovečerná slávnosť, ale aj blahobyt v budúcom roku. Mnohé práce sa spájali s príkazmi či zákazmi a mágiou slova.

Úprava príbytku mala svoj magický charakter, čo súviselo s jeho čistotou vo sviatočné dni. Domy, domčeky, kuchyne a izby sa ozdobovali zelenou chvojinou, nad stôl sa vešal slamený stromček zdobený zväčša prírodnými ozdobami a ovocím, ktorý postupne v priebehu druhej tretiny 20. storočia vystriedal stromček vianočný.

Večera:

Súčasťou slávnostnej večere, ktorá sa začínala modlitbou, boli aj úkony zabezpečujúce zdravie, prosperitu, veštenie stavu zdravia i priebehu života na nasledujúci rok. Pred štedrou večerou najstarší člen rodiny potrel každému pri stole čelo medom, aby boli všetci po celý rok zdraví. Orechy sa hádzali do všetkých štyroch kútov domu, aby bola rodina šťastná. Nohy stola sa zviazali špagátom, aby celý rok rodina držala pohromade. Počas večere nik nemohol vstávať od stola, všetko už na ňom muselo byť pripravené. Pod obrus sa vkladali peniaze, čo malo zabezpečiť bohatý nasledujúci rok. Na stole sa nemohli nachádzať žiadne ostré predmety, aby sa predchádzalo vzniku konfliktom a hádkam v nasledujúcom roku. Prestreté bolo vždy o jeden tanier navyše, ako bolo členov domácnosti. Pre pocestného, alebo na pamiatku tých, ktorí už nie sú medzi nami. Každý kto si schoval šupinku zo štedrovečerného kapra do peňaženky, mal mať stále dosť peňazí. Pri štedrovečernom stole si každý člen rodiny naprieč rozkrojil jablko. Keď mal jadrovník tvar hviezdičky, znamenalo to šťastný rok a zdravie, keď sa objavil krížik, ten veštil rok problémov.

Základom slávnostnej večere :

- kapustnica s hríbmami niekde i s klobásou a údeným mäsom. V niektorých krajoch fazuľová, hrachová, či hríbová polievka.
- po nej ide zvyčajne ryba (vyprážený kapor) so zemiakovým šalátom, zemiakovka s makom či orechmi.
- na stole nesmú chýbať medovníky, či vianočné oplátky.

2.7 Slávnostné menu

Úloha:

Na záver prebratia učebnice a spôsobov varenia, ktoré si žiaci precvičili v kuchynke, pripraví pre svoju triedu slávnostný obed. Obed bude pozostávať z polievky a hlavného jedla a po jedle žiaci pripraví múčnik. Žiaci si sami vytvoria slávnostné menu. Učiteľka plní funkciu koordinátora a nezasahuje do varenia a pečenia. Výsledkom bude certifikát o úspešnom absolvovaní kurzu varenia a pečenia, ktorý im učiteľka pripraví. (viď príloha č. 2)

2.8 Recepty

Polievky:

Názov: Slepací vývar

Kategória: Polievky

Počet porcií: 10

Čas prípravy: 90 min

Potrebujeme:

- 1-2 kuracie trupy
- zelenina (3-4 mrkvy, 3-4 petržleny, 1 menší zeler, 1-2 menšie zemiaky, 1 menšia cibuľa alebo pór, príp. iná sezónna zelenina)
- vegeta
- celé čierne korenie
- celé nové korenie
- soľ

Postup:

Kuracie trupy umyte a vložte do väčšieho hrnca. Zeleninu očistite a v celku pridajte ku kuracím trupom. Všetko zalejte studenou vodou, tak aby bola zelenina aj mäso ponorené, pridajte korenie, soľ a vegetu podľa chuti a dajte variť. Varte asi 30 – 40 min., kým nebude mäso mäkké. Po uvarení zeleninu a kuracie trupy vyberte, vývar precedzte a môžete pridať ľubovoľnú závarku (napríklad pečňové knedličky). Do vývaru nakoniec vložte uvarenú nakrájanú zeleninu a kúsky mäsa z kuracích trupov.



Názov: *Paradajková polievka*

Kategória: Polievky

Čas prípravy: 5 min

Čas varenia/pečenia: 10 min

Potrebuje:

- paradajkový pretlak
- hladká múka
- olej
- voda
- cukor
- bazalka
- syr

Postup:

Z múky a oleja spravte svetlú zápražku. Pridajte paradajkový pretlak, zriedte vodou na požadovanú hustotu. Ochuťte cukrom podľa chuti a nechajte prevrieť. Do hotovej polievky pridajte nasekanú bazalku a na kúsky potrhaný syr.



Názov: *Bryndzová polievka*

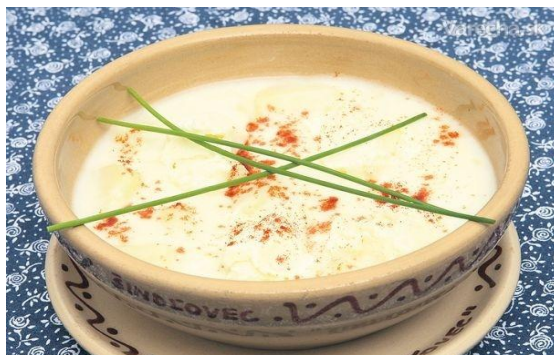
Kategória: polievky

Potrebuje:

- 3 zemiaky
- 1,5 l vody
- 1 cibuľa
- 125 g bryndze
- 100 ml smotany
- 3 PL hrubej múky
- 1 vajce
- viazaničku kôpru
- soľ

Postup:

Zemiaky očistite, nakrájajte na kocky a vložte do vriacej vody. Pridajte najemno postrúhanú cibuľu a uvarte domäkka. Bryndzu rozmiešajte so smotanou v polievkovom hrnci. Z múky, vajca a zo soli vymiešajte redšie cesto, pomocou vidličky zavarte do polievky k takmer uvareným zemiakom a varte asi 5 min. Do rozmiešanej bryndze za stáleho miešania postupne prilievajte vriaci vývar zo zemiakov spolu so zemiakmi a s cestom. Polievku dochuťte soľou a posekaným kôprom.



Mäsité jedlá:

Názov: *Kuracie rezne*

Kategória: Kuracie mäso

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 5 min

Čas varenia/pečenia: 20 min

Potrebuje:

- 4 kuracie prsia
- 2 vajcia
- Strúhanka
- Múka
- čierne mleté korenie
- soľ

Postup:

Kuracie prsia vyklepte okoreňte a osolte, vajčička vymiešajte. Rezne obaľte v múke potom vo vajčičku a nakoniec ich obaľte v strúhanke a môžete začať vyprážať na rozohriatej panvici, alebo v rúre.



Názov: *Kura na kapuste*

Kategória: Kuracie mäso

Čas varenia/pečenia: asi 60 min

Potrebujeme:

- 1 kurča (cca 1 kg)
- 1 kg kyslej kapusty
- zemiaky (2 na osobu)
- olej
- soľ

Postup:

Kurča naporcujte na kúsky (môžu byť ľubovoľne veľké, pri pečení sa to stratí) a osol'te.

Na dno zapekacej misy alebo pekáča dajte 2 PL lyžice oleja. Zemiaky postrúhajte ako na placky, trochu osol'te a nacapkajte na olej. Na zemiaky dajte vrstvu kapusty a navrch naukladajte kúsky kurčat'a.

Pečte zakryté asi 30 min. a potom odokryté podľa potreby pri 200 °C kým to nezačne neodolateľne voňať a kým mäso nechytí opečený odtieň.

Spodná vrstva sa spečie do chrumkavá a je o ňu veľký záujem, preto aby na pekáči nič nezostalo, treba ju vyberať niečím ostrým.



Názov: *Segedínsky guláš*

Kategória: Bravčové mäso

Potrebuje:

- 1 kg bravčového masa
- 1 cibuľa
- kyslá kapusta
- smotana (ja robím zo sladkej alebo z kyslej)
- múka
- olej
- rasca
- červená paprika
- mleté čierne korenie
- majoránka
- soľ

Postup:

Mäso a cibuľu nakrájajte na kocky, na oleji opečte. Pridajte soľ a korenie, papriku, zalejte vodou a duste do mäkka. Potom pridajte kapustu, povarte, zahustíte múkou, rozmiešanou vo vode. Povarte a zalejte smotanou. Nakoniec dochuťte majoránkov. Podávajte s knedľou.



Názov: *Roštenka plnená šunkou a zeleninou*

Kategória: Hovädzie mäso

Čas prípravy: 50 min

Potrebujeme:

- ½ kg hovädzej roštenky
- 150 g šunky
- 100 g čerstvých hríbov (sterilizovaných šampiňónov)
- 2 uvarené zemiaky
- 30 g masti
- 1 menšia cibuľa
- petržlenová vňať
- mleté čierne korenie
- soľ

Postup:

Nakrájané hríby speňte na cibuli, pridajte na kocky pokrúpanú šunku a na záver zemiaky. Ochuťte soľou, korením a petržlenovou vňaťou. Mäso naklepte, osolte, okoreňte, naplňte pripravenou plnkou, stočte a previažte niťou.

Rolky z oboch strán opečte na horúcej masti, podlejte trochou horúcej vody a duste pod pokrievkou asi 10 min. do mäkka.

Pred podávaním odstráňte niť a mäso pokrájajte na plátky. Podávajte s dusenou ryžou, uhorskou alebo so zeleninovým šalátom.



Názov: *Hydinová fašírka*

Kategória: Mleté mäso

Potrebujeme:

- 600 g zvyšku vareného alebo pečeného hydinového mäsa
- 2 žemle
- 1,5 dl mlieka
- 2 vajcia
- 30 g cibule
- 40 g oleja
- mleté čierne korenie
- horčica
- soľ
- majoránka
- 30 g strúhanky

Postup:

Hydinové mäso pomel'te na mäsovom strojčeku. Žemľu namočte do mlieka, vytlačte a pomel'te na strojčeku. Pridajte vajcia, cibuľu, ktorú sme spenili na troche oleja a pridajte k mäsu. Všetko okoreňte, pridajte horčicu, soľ, majoránku a dobre zamiešame. Formujte fašírky, ktoré obal'te v strúhanke a vyprážajte na rozpálenom oleji. Podávajte so zemiakovou kašou.



Bezmäsité jedlá

Názov: *Zemiakové šúľance s tvarohom*

Kategória: Bezmäsité jedlá

Potrebuje:

- 600 g zemiakov uvarených v šupke
- 150 g polohrubej múky
- 100 g hrubej múky
- 2 žĺtky
- maslo na poliatie
- 250g hrudkovitého tvarohu
- práškový cukor na posypanie
- soľ

Postup:

Uvarené zemiaky ošúpeme a najemno postrúhame. Pridáme obidva druhy múky, žĺtky, mierne osolíme a vypracujeme cesto. Rozdelíme ho asi na 15 rovnakých častí. Vytvarujeme z nich šúľky, ktoré pokrájame na rovnaké časti. Z každej časti na pomúčenej doske dlaňou vyšúľame šúľanec. Postupne, asi v troch dávkach, ich vložíme do vriacej osolenej vody a opatrne premiešame. Keď šúľance vyplávajú na povrch, vyberieme ich sitkom alebo dierovanou varechou, polejeme maslom a premiešame. Šúľance na tanieri posypeme tvarohom a práškovým cukrom.



Názov: *Slivkové knedle*

Kategória: Bezmäsité jedlá

Potrebujeme:

- 1 l mlieka
- 1 kg polohrubej múky
- 100 g masla
- soľ

Postup:

Mlieko zvarte s polovicou múky. Do vychladnutej zmesi pridajte zvyšok múky a maslo. Urobte cesto, kúsok si odoberte, zabaľte slivku, vytvarujte guľku a obaľte v múke. Knedle vyvarte vo vriacej vode. Hotové posypte napr. mletými orechmi zmiešanými s cukrom a polejte maslom.



Názov. *Jablková žemľovka*

Kategória: Bezmäsité jedlá

Potrebuje:

- 600 g žemlí (rožkov, vecky)
- 3 vajcia
- 7 dcl mlieka
- 600 g jablk
- 150 g cukru
- 2 ČL škorice
- Hrozienska
- 200 g masla
- cukor na posypanie

Postup:

Žemle, alebo veku nakrájajte na tenké plátky a navlhčite zmesou v mlieka a rozšľahaných vajec. Jablká olúpte, vyberte jadierka a nakrájajte na tenké plátky. Pekáč vymastite maslom, na dno rozložte vrstvu žemlí, na to jablká posýpané sparenými hrozienkami a cukrom premiešaným so škoricom. Na to znovu dajte žemle pokvapkajte zvyškom masla a vložte piecť do rúry. Po zapečení nalejte na povrch zvyšné mlieko s vajcami a dopečte dozlatista. Pri podávaní krájajte na štvorčeky a posypte cukrom.



Múčniky a dezerty

Názov: *Nepečená tvarohová torta*

Kategória: Nepečené múčniky

Potrebuje:

- 2 tučné tvarohy
- 2 vajcia
- 1/8 masla
- vanilkový cukor
- cukor podľa chuti
- 1 vanilkový puding
- Piškóty
- ovocie (najlepšie sú zavárané marhule)

Postup:

Z tvarohu, vajec, masla, cukru a uvareného vanilkového pudingu vymiešajte krém. Na dno tortovej formy naukladajte piškóty, ktoré poprúťte rumom. Dajte vrstvu krému, ovocie a vrstvy opakujte. Nechajte do druhého dňa stuhnúť v chladničke.



Názov: *Raffaello*

Kategória: Nepečené múčniky

Potrebujeme:

- 1,5 dcl vody
- 25 dkg sušeného mlieka
- 20 dkg práškového cukru (kryštálového)
- 20 dkg kokosovej múčky + 10 dkg na obalovanie
- 1 vanilkový cukor
- 12,5 dkg masla
- mandle alebo nesolené arašidy do vnútra cesta

Postup:

V hrnci zohrejte vodu (ale nesmie vriieť), pridajte maslo a miešajte, kým sa nerozpustí. Pridajte cukor a nechajte ho rozpustiť. Odstavte z ohňa. Potom do hrnca pridajte sušené mlieko, vanilkový cukor a na hladko vymiešajte. Pridajte kokosovú múku a ešte dobre vymiešajte. Nechajte cez noc odstáť v chladničke. Lyžičkou odoberajte z hmoty, robte guľky, do stredu môžete dať mandľu (arašid). Nakoniec obaľte v kokose a položte do papierového košíka.



Názov: *Jednoduchý jablkový koláč*

Kategória: Ovocné múčniky

Potrebujeme:

- 3 hrnčeky polohrubej múky
- 2 hrnčeky kryštálového cukru
- 1 hrnček mlieka
- ½ hrnčeka oleja
- 4-5 nahrubo nastrúhaných jablák
- 1 vanilkový cukor
- 1 prášok do pečiva
- 1 vajce
- škorica (podľa chuti)

Postup:

Všetky suroviny pomiešajte, vylejte na vymastený a múkou vysypaný plech a pečte asi 20-30 min. Posypte práškovým cukrom.



Šaláty

Názov: *Vajíčkový šalát*

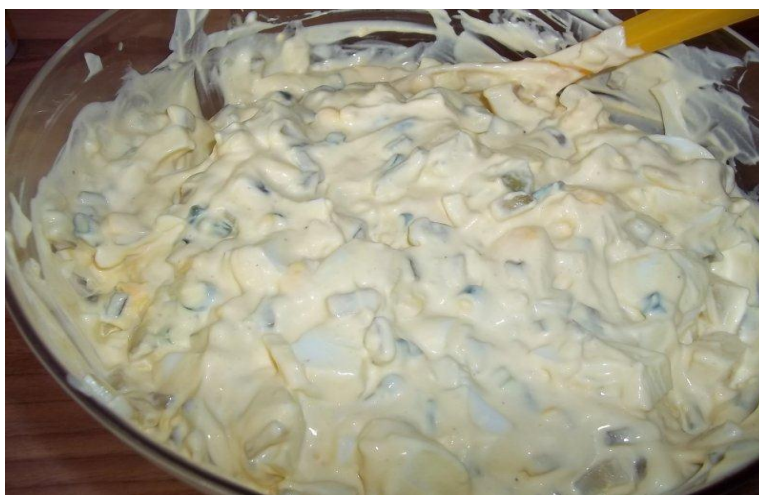
Kategória: Ostatné šaláty

Potrebuje:

- 5 vajec natvrdo
- 100 g varených zemiakov
- 75 g sterilizovaných uhoriek
- 50 g cibule
- 30 g horčice
- 100 g majonézy
- Ocot
- mleté čierne korenie
- soľ

Postup:

Natvrdo uvarené vajcia, uhorky a varené zemiaky nakrájajte na kocky, pridajte na jemno nakrájanú cibuľu a premiešajte s majonézou, horčicou, octom, soľou a čiernym korením.



Vianoce:

Názov: *Slovenská kapustnica*

Kategória: Slovenská národná kuchyňa

Potrebuje:

- ½ kg kyslej kapusty
- 200 g údenej klobásy
- 30 g sušených húb
- 100 g sušených sliviek
- 3 strúčiky cesnaku
- 1 vajce
- 130 g hrubej múky
- mleté čierne korenie
- soľ

Postup:

Kapustu zalejte vodou, pridajte umyté posekané huby, slivky, klobásu a varte asi 2 hodiny. Nakoniec pridajte strúhaničku a dovarte. Klobásu vyberte, nakrájajte na kolieska, vložte späť do polievky, dochuťte a podávajte. Strúhanička: Z vajčka a múky vypracujte tuhé cesto, ktoré strúhate na slzičkovom strúhadle.



Názov: *Vyprážené podkovičky z kapra*

Kategória: Jedlá z rýb

Potrebujeme:

- 1 kapor
- šťava z ½ citróna
- hladká múka
- 2 vajcia
- 1 dl bieleho vína
- Strúhanka
- olej na vyprážanie
- soľ

Postup:

Kapra očistite umyte a pokrájajte na podkovičky, ktoré osolíte a pokvapkajte citrónovou šťavou. Obaľte v hladkej múke, vo vajciach rozšľahaných s vínom a v strúhanke. Vyprážajte z oboch strán na rozohriatom tuku dozlatista.



Názov: Zemiakový šalát s majonézou

Kategória: Majonézové šaláty

Potrebujeme:

- 1 kg zemiakov
- 200 g mrazenej zmesi hrášku s mrkvou
- 1 veľká cibuľa (najlepšie červená)
- 1 zväzok jarných cibuliek
- Pažitka
- niekoľko kyslých uhoriek + nálev z uhoriek
- obyčajná horčica (francúzska)
- worčestrová omáčka
- 1 jablko
- Majonéza
- čierne korenie
- soľ

Postup:

V šupke uvarené, vychladnuté zemiaky ošúpte a pokrájajte na kocky. Hrášok s mrkvou uvarte v osolenej vode, scedte a keď zmes vychladne, zmiešajte ju so zemiakmi. Pridajte nadrobno pokrájanú cibuľu, jarnú cibuľku, posekanú pažitku, očistené pokrájané jablko, uhorky, soľ, korenie. V náleve z uhoriek rozmiešajte horčicu, pridajte worčestrovú omáčku a vylejte na šalát. Zamiešajte a pridajte majonézu. Nechajte v chlade odstáť.



Názov: *Medovníčky*

Kategória: Medové múčniky, perníky

Potrebujeme:

- ½ kg hladkej špeciál múky
- 125 g tuku (HERA...)
- 125 g medu
- 190 g práškového cukru
- 2 vajcia
- 1 ČL sódy bikarbóny
- 1 ČL škorice
- 5 roztlčených klinčekov

Postup:

Všetky suroviny dôkladne zmieste a vytvarujte valec. Rozdeľte na 6 častí, každú osobitne vyvaľkajte, potrite vajcom, vykrajujte rôzne tvary. Ľubovoľne ozdobte (orieškom, mandľou, lentilkou.) a dajte piecť. Perníky sa dajú konzumovať hneď.



2.9 Stolovanie

Stolovanie je súhrn pravidiel, ktoré sa týkajú hygieny, prestierania stola, správneho správania sa pri jedle a obsluhy. Stolovanie označuje aj prípravu a úpravu stolu napríklad na slávnostnú príležitosť[

Zásady správania sa pri stole:

- príbor položíme na tanier držadlom smerom doľava, ak chceme v jedle neskôr pokračovať, prekrížime ho na tanieri
- ústa si utierame do platenej šatky. Použitý platený obrúsok položíme vpravo k tanieru, papierový na tanier
- pri jedle majú byť obidve ruky na stole, nemajú sa laktami opierať o stôl
- od stola vstávame až po hlavnej osobe
- na stoličke sa nemáme hojdať
- pri jedle nerozprávame s plnými ústami, nemľaskáme, necinkáme príborom o tanier

Zásady spoločenského správania:

- žene pomáha pri sadaní muž alebo obsluhujúci personál

Zásady hygieny:

- pred jedením si vždy umyjeme ruky
- k stolu prichádzame upravený
- stôl má byť čisto prestretý

Zásady obsluhy:

- obsluhovať sa začína od hlavnej osoby, pokračuje sa k osobám sediacim vpravo
- nevyprázdnené misy ostávajú na stole, prázdne hneď odnášame

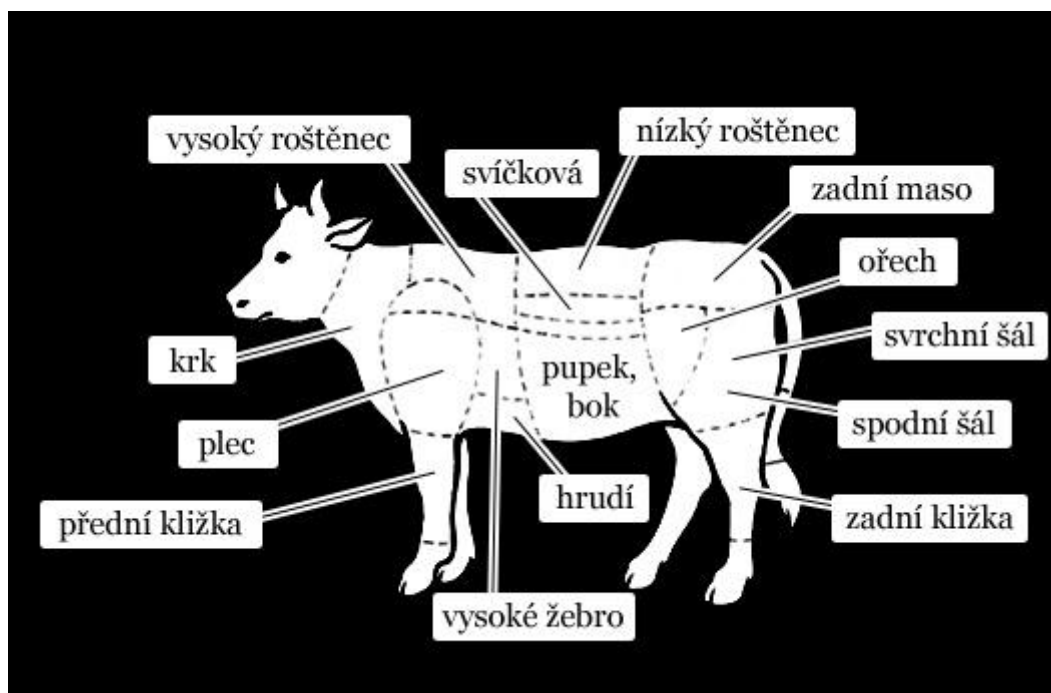


Prílohy:

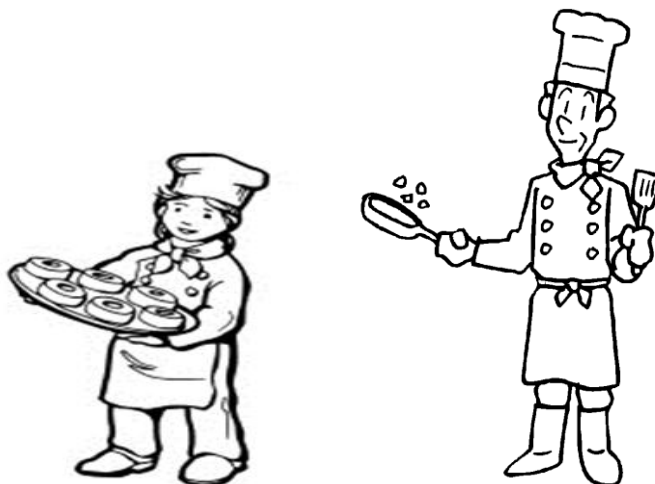
Delenie bravčového mäsa



Hovädzie mäso



DIPLOM



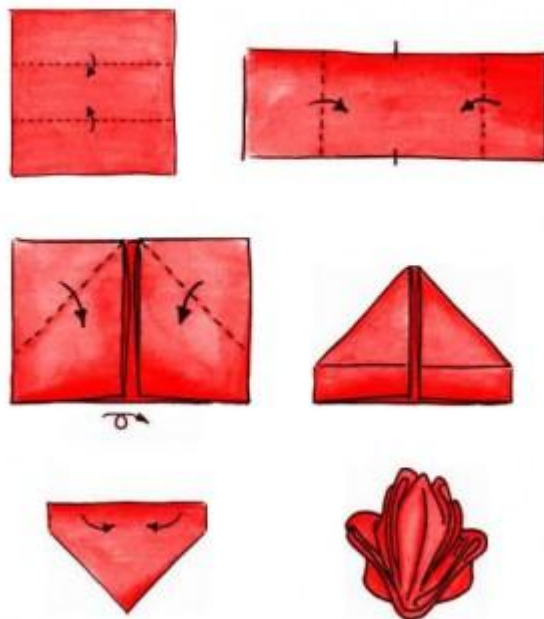
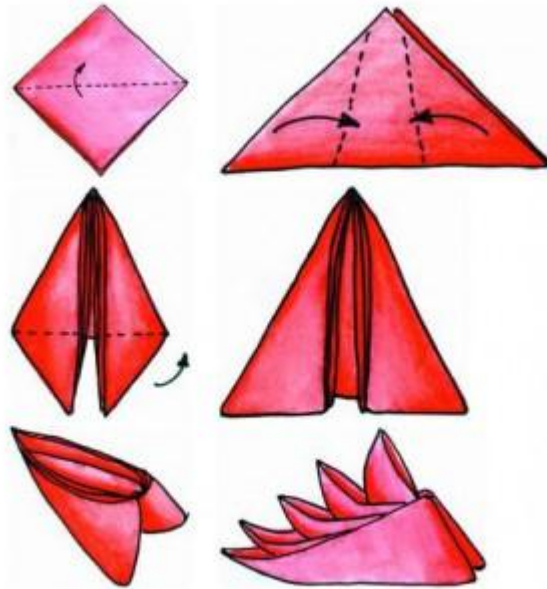
zo školy varenia a
pečenia

pre _____

v _____ dňa _____

podpis _____

Skladanie servítok



POUŽITÁ LITERATÚRA:

1. *Konrád, Kendík a kol.*: Nové receptúry a technológia pokrmov. Nová Práca 2011
2. *Gara, Karol a kol.*: Technológia I. Expol Pedagogika 2007
3. *Gara, Karol a kol.*: Technológia II. Expol Pedagogika 2007
4. *Verčimáková Ludmila.*: Technológia prípravy pokrmov. SPN Mladé léta 2007