



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

KÓD MATERIÁLU: VY_32_INOVACE_09_20

TÉMATICKÁ OBLAST: Potraviny

TÉMA: Ryby

DATUM: 13. 2. 2014

AUTOR: Mgr. Věra Urbanová

ŠKOLA: Odborné učiliště a Praktická škola Nový Jičín, příspěvková organizace

OBOR VZDĚLÁNÍ: Praktická škola dvouletá

ANOTACE: Určeno pro žáky s více vadami. Žáci se naučí rozdělení ryb a vhodné tepelné úpravy používané u ryb.

ZDROJE: Mgr. Čermáková L. a Mgr. Vybíralová I., Kuchařské práce. Technologie 2. díl, Parta

s.r.o., Praha 2002

Všechny obrázky je vlastní tvorba autora Mgr. Věra Urbanová

RYBY

MASO Z RYB JE ZDRAVÉ, JEMNÉ, KŘEHKÉ, LEHCE STRAVITELNÉ, VHODNÉ I PRO DIETNÍ STRAVOVÁNÍ. RYBÍ MASO OBSAHUJE HODNĚ VODY – RYCHLE SE KAZÍ.

ROZDĚLENÍ RYB:

- 1. SLADKOVODNÍ RYBY** – KAPR, PSTRUH, OKOUN, LÍN
- 2. MOŘSKÉ RYBY**- MAKRELA, TUŇÁK, LOSOS, SARDINKY

RYBÍ MASO OBSAHUJE ŽIVINY:

- BÍLKOVINY
- TUKY
- MINERÁLNÍ LÁTKY (JÓD, FOSFOR, DRASLÍK)
- VITAMÍNY (ZEJMÉNA A, B, D)
- MÁ VYSOKOU BIOLOGICKOU HODNOTU

BARVA RYBÍHO MASA: BÍLÁ, SVĚTLÁ, (LOSOS – RŮŽOVÁ)

PRODEJ RYB: ŽIVÉ, ČERSTVĚ ZABITÉ (JASNÉ OKO, PEVNÉ ŠUPINY), MRAŽENÉ

PORCOVÁNÍ RYB:

MALÉ RYBY – UPRAVUJEME VCELKU (PSTRUH, LÍN)

VĚTŠÍ RYBY – PODKOVY, PLÁTKY

VHODNÉ TEPELNÉ ÚPRAVY:

1. VAŘENÍ – RYBÍ POLÉVKA
2. DUŠENÍ – NA ZELENINĚ
3. PEČENÍ – NA ROŠTU, NA ROŽNI, NA PÁNVI, V TROUBĚ
4. SMAŽENÍ – V TROJOBALU, V TĚSTÍČKU
5. GRILOVÁNÍ
6. ZAPÉKÁNÍ

RYBY SOLÍME S PŘEDSTIHEM, MŮŽEME POUŽÍT I BYLINKY, SMĚSÍ KOŘENÍ NA RYBY NEBO RYBY NAKLÁDÁME DO MARINÁD (OLEJ A SMĚS KOŘENÍ).

NABÍDKA RYBÍCH VÝROBKŮ:

- RYBÍ KONZERVY, SARDINKY - NA POMAZÁNKY
- RYBÍ SALÁTY
- PEČENÁČE
- ZAVINÁČE
- UZENÉ RYBY
- PEPŘENKY

RYBÍ VÝROBKY



SARDINKY



RYBÍ SALÁT



ZAVINÁČE



RYBÍ PRSTÝNKY



TUŇÁK

PROHLUBOVÁNÍ UČIVA

ÚKOL: DOPLŇ SPRÁVNOU ODPOVĚĎ.

1. RYBÍ MASO JE ZDRAVÉ,

2. RYBY DĚLÍME NA SLADKOVODNÍ A

3. JAKÁ JE BARVA RYBÍHO MASA?

4. JAK PORCUJEME RYBY?

5. V OBCHODĚ KOUPÍME RYBY ČERSTVÉ NEBO

6. VYPIŠ 3 TEPELNÉ ÚPRAVY POUŽÍVÁNÉ U RYB

ÚKOL: DOPIŠ NÁZEV VÝROBKU NA OBRÁZKU

