



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

KÓD MATERIÁLU: VY_52_INOVACE_11_27

TÉMATICKÁ OBLAST: PŘEDBĚŽNÉ A TEPELNÉ ÚPRAVY

TÉMA: ZPŮSOBY VAŘENÍ

DATUM: 20.1.2013

AUTOR: Mgr. ANNA MACÍČKOVÁ

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

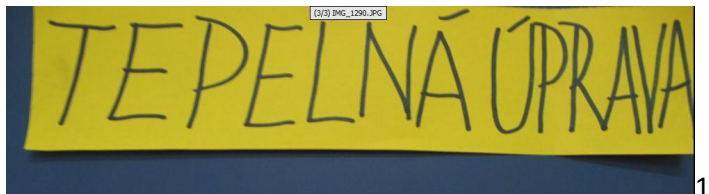
OBOR VZDĚLÁNÍ: STRAVOVACÍ A UBYTOVACÍ SLUŽBY

ANOTACE: Materiál je určen k výuce odborných předmětů. Žáci se seznámí se způsoby vaření potravin, zásadami a tepelnou úpravou při vaření potravin.

ZDROJE:

Obrázky:

1-12 autor Mgr. Anna Macíčková



1



2

Způsoby vaření:

- v tekutině
- ve vodní lázni
- na páře

Nádoby na vaření:

- hrnce
- tlakové hrnce - 3x rychlejší TÚ - vaří se pod tlakem při 112 °C
- kotly
- konvektomaty

TEPELNÁ ÚPRAVA

3



4

Vaření v tekutině

- voda
- mléko
- vývar : z kostí
z masa
ze zeleniny
z kostek bujónových

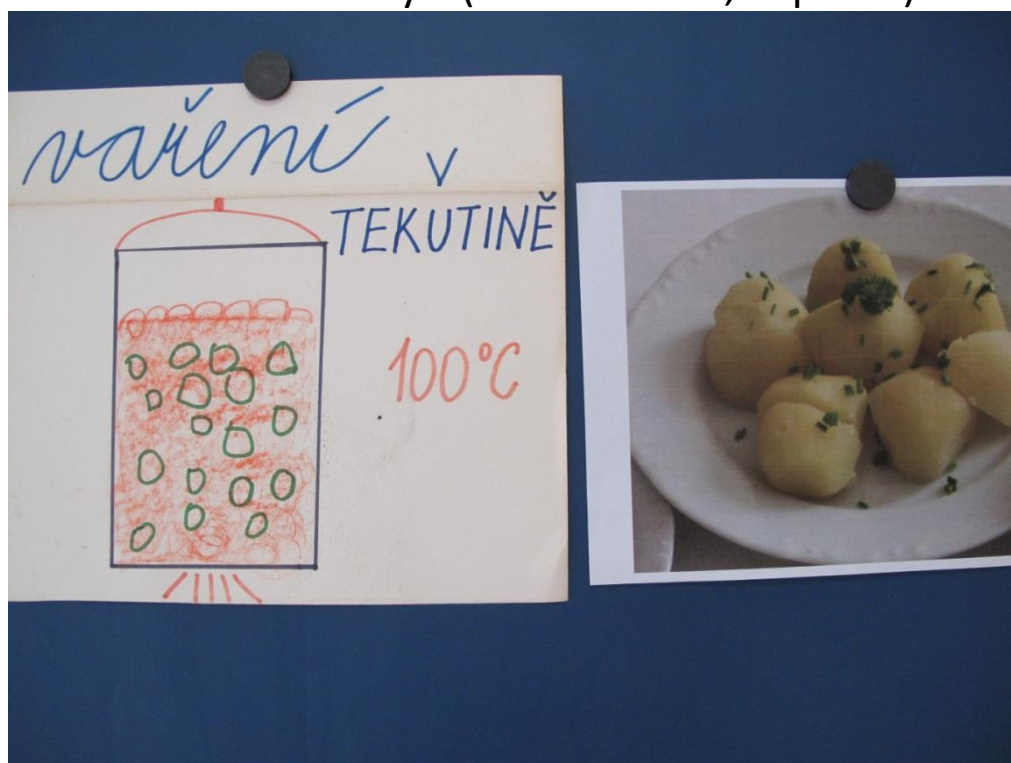
Vaření je tepelná úprava, kdy na potravinu působí vařící tekutina o teplotě 100°C.

Vaříme na sporáku, teplo jde ze spodu.

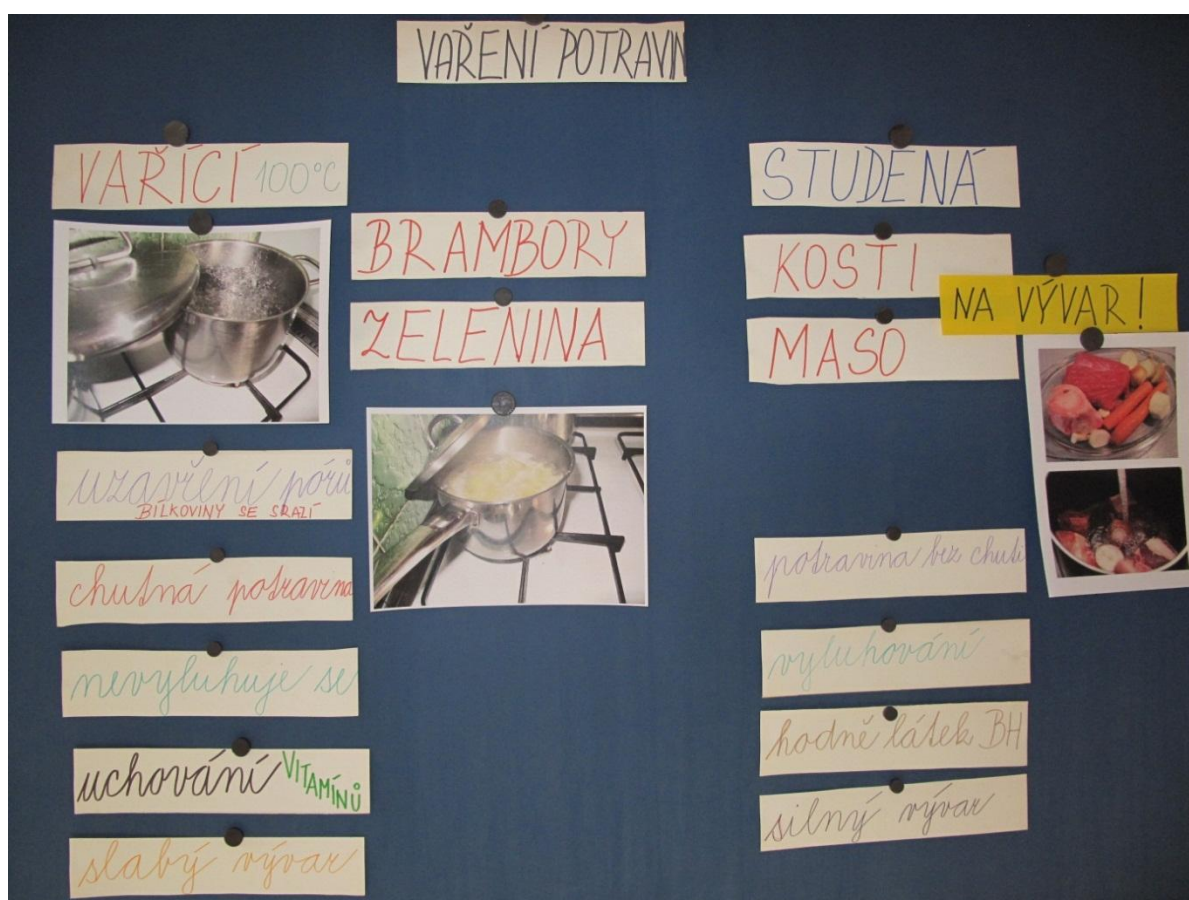
Potravina musí být při vaření v tekutině ponořená.

Potravinu vaříme mírným varem, aby se neztrácely vitamíny.

Většinou vaříme potraviny přikryté. Potraviny se čpavými látkami vaříme odkryté (hlávkové zelí, kapustu).



5



6

TEPELNÁ ÚPRAVA



Ve vodní lázni vaříme: **omáčky, pudinky, kaše**

Důvod vaření ve vodní lázni:

- aby se pokrmy nepřipálily
- aby se pokrmy nesrazily

TEPELNÁ ÚPRAVA

9



10

- knedlíky - aby se nerozvařily
- zelenina – zachování barvy
 - zachování vitamínů
 - zachování chuti

Na potravinu působí pára o teplotě 100°C.



11



12

Otázky pro upevnění učiva

1. Jaké jsou 3 způsoby vaření potravin?

a)

b)

c)

2. Potraviny vkládáme při vaření do vody:

a) Vždy vařící osolené

b) Jen do studené osolené

c) Záleží na druhu potraviny

3. Na páře vaříme nejčastěji:

.....

.....,

protože.....

4. Vařící tekutina má teplotu při vaření:

a) 100°C

b) 10°C

c) 70°C

5. Při vaření působí na potravinu:

- a) Jen teplo zespodu
- b) Teplo zespodu i ze všech stran
- c) Jen teplo ze všech stran

6. Spoj čarami, co k sobě patří:

Studená voda

zelenina

kosti

maso na vývar

obiloviny

Vařící voda

maso k omáčkám

brambory

7. Když chci mít silný vývar, chutný, dám maso do vody:

- a) Studené
- b) Vařící

8. Zakroužkuj, co je pravda:

- a) Když je potravinu vložená do studené vody je vývar silný
- b) Když je potravinu vložená do studené vody je potravinu s vysokou biologickou hodnotou
- c) Když je potravinu vložená do vařící vody je vývar silný
- d) Když je potravinu vložená do studené vody je potravinu s nízkou biologickou hodnotou

9. Vařením se ničí vitamíny?

- a) Ano
- b) Ne

10. Vařením se zvyšuje biologická hodnota potravin?

- a) Ano
- b) Ne

11. Tepelná úprava vaření probíhá:

- a) Na sporáku
- b) V troubě
- c) Na sporáku i v troubě