



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\_26

**TÉMATICKÁ OBLAST:** PŘEDBĚŽNÉ A TEPELNÉ ÚPRAVY

**TÉMA:** TEPELNÁ ÚPRAVA VAŘENÍ POTRAVIN

**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 zásadami a tepelnou úpravou při vaření potravin.

**ZDROJE:**

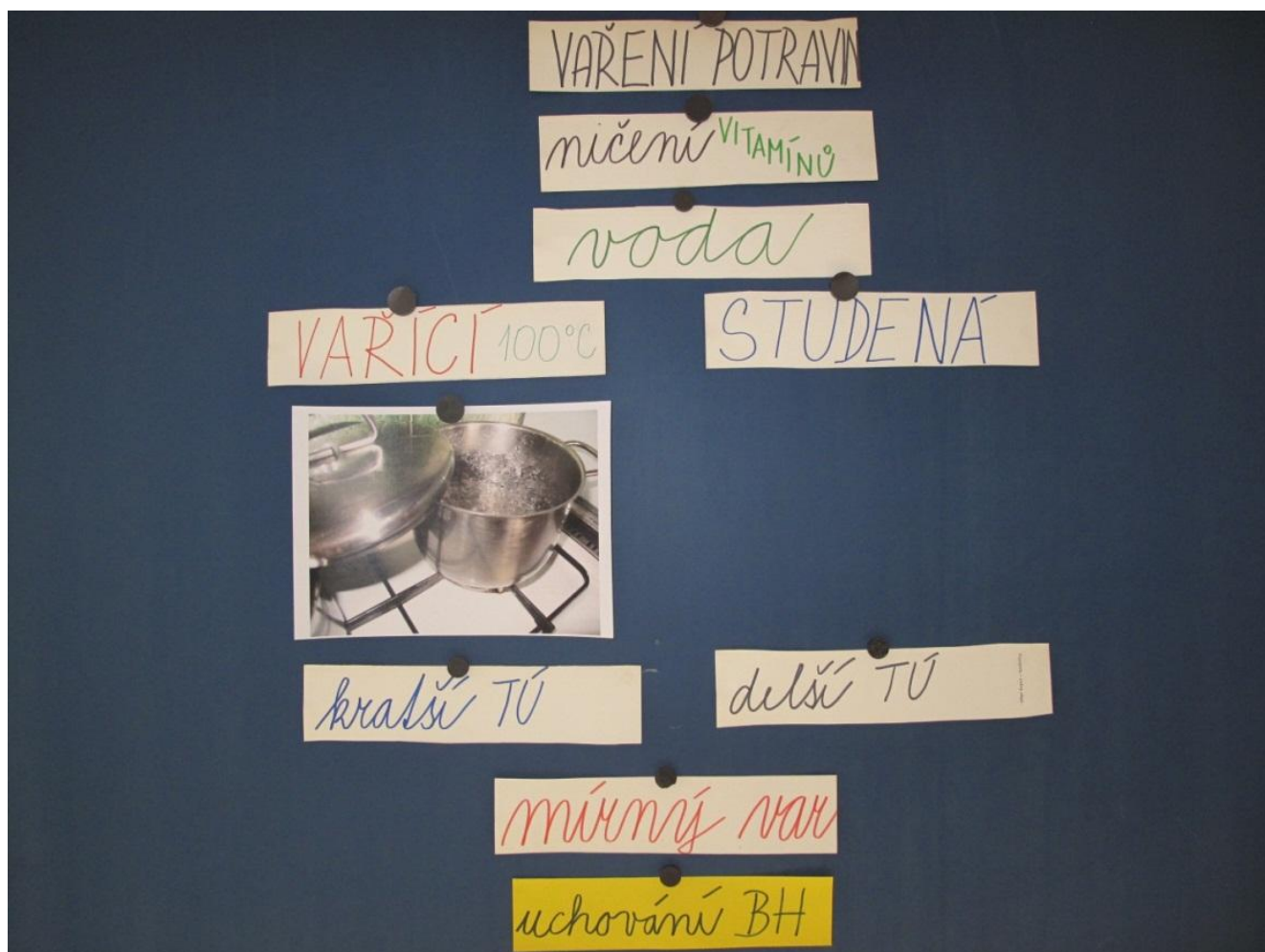
Obrázky:

1-6 autor Mgr. Anna Macíčková



1

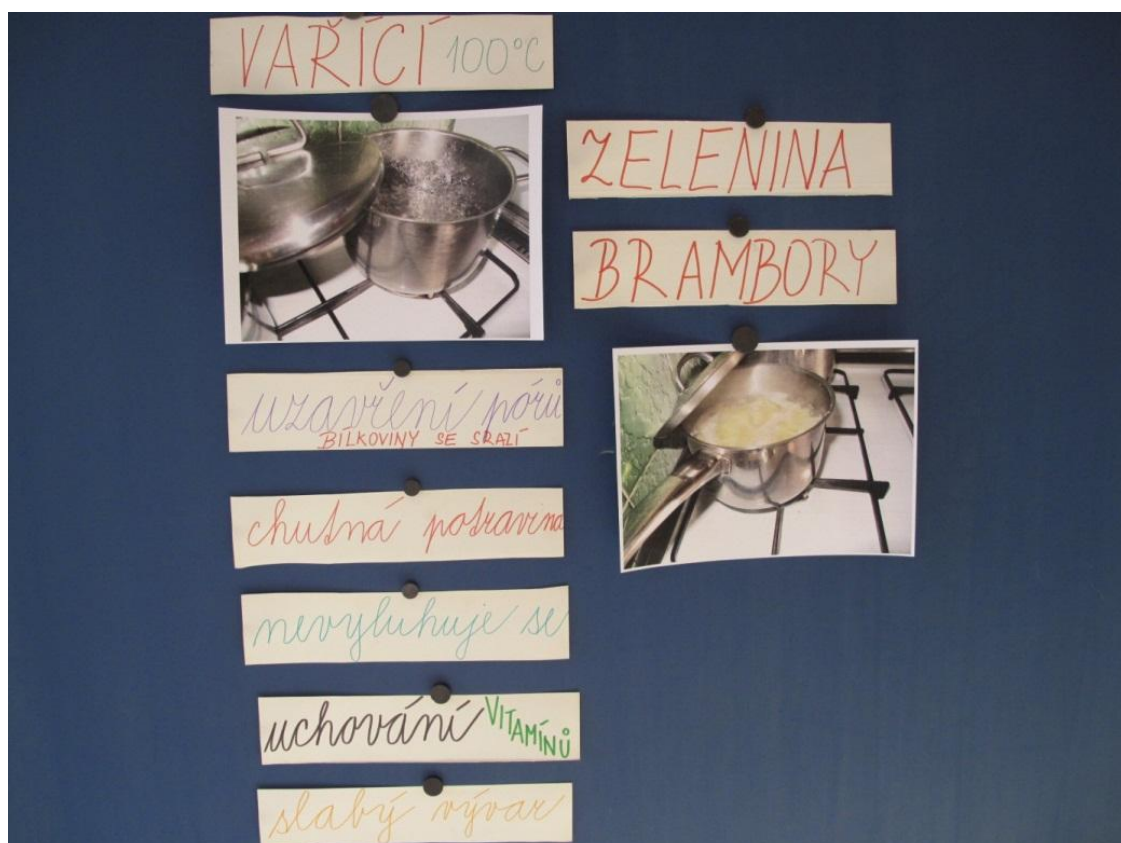
Potraviny při vaření vkládáme do vody:



2



3



4



## Porovnání:

VAŘENÍ POTRAVIN

VARÍČÍ 100°C

BRAMBORY  
ZELENINA

STUDENÁ  
KOSTI  
MASO

NA VÝVAR!

uvážení/porci  
BILKOVINY SE SRAŽÍ

chuťná pokrava

nerozkládá se

uchování VITAMÍNŮ





slabý vývar

potravinna ke chuti

vyčištění

hodně látek BH

silný vývar



5

VAŘENÍ POTRAVIN

ničení VITAMÍNŮ

voda

VARÍČÍ 100°C

STUDENÁ

kratší TÚ

delší TÚ



6

1. Potraviny vkládáme při vaření do vody:

- a) Vždy vařící osolené
- b) Jen do studené osolené
- c) Záleží na druhu potraviny

2. Spoj čarami, co k sobě patří:

Studená voda

zelenina

kosti

maso na vývar

obiloviny

Vařící voda

maso k omáčkám

brambory

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

- a) Studené
- b) Vařící

4. Zakroužkuj, co je pravda:

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

5. Vařením se ničí vitamíny?

- a) Ano
- b) Ne

6. Vařením se zvyšuje biologická hodnota potravin?

- a) Ano
- b) Ne