

VAŘENÍ

metodický materiál pro výuku předmětu příprava pokrmů
2. stupeň ZŠ

ÚVODNÍ HODINA



ÚVOD

Čeká nás několik speciálních hodin přípravy pokrmů („vaření“). Budou vypadat asi trochu jinak, než jsme byli doposud zvyklí. Potřebujeme tedy vědět, co můžeme v hodinách čekat a jak budou probíhat. Hodiny budou založeny na opravdu aktivním zapojení vás všech a jste to právě vy, kdo bude mít největší vliv na to, jak se celé dílo podaří. Vyučující vám bude po celou dobu oporou a k dispozici.

Čekají nás tyto tematické bloky:

1. Úvodní hodina
2. Nápoje
3. Zelenina
4. Maso
5. Obiloviny
6. Luštěniny
7. Jak funguje školní jídelna

V hodinách vaření budete pracovat v několika skupinách:

- **Kuchaři:** připravují pokrmy podle zadaných receptů a uklízejí vše po vaření.
- **Inspektoři:** hodnotí kvalitu surovin, připravují stolování.
- **Vědci:** zjišťují informace o surovinách, ze kterých se pokrm připravuje, a o různých postupech úpravy.
- **Novináři:** dokumentují průběh hodiny, pořizují fotografie, kreslí a píšou, vytvářejí poster.

Hodiny vaření budou mít vždy stejnou strukturu:

Zahájení (5 minut):

- Uvedení do tématu.
- Rozdělení do skupin.
- Instruktaž k pracovním listům a k práci skupin.

Hlavní část (55 minut):

- Každá skupina pracuje samostatně na zadaných úkolech.

Závěr (30 minut):

- Degustace (každý žák má svou degustační porci).
- Prezentace práce nekuchařských skupin.
- Úklid (nádoby po závěrečné degustaci si po sobě uklidí každý účastník sám).
- Závěrečná reflexe.

Pracovní skupiny

V následujících hodinách vaření se vždy rozdělíme do několika pracovních skupin. Každá skupina bude poté pracovat samostatně podle vlastního zadání. V průběhu dalších hodin se ve skupinách vystřídáme, takže všichni budou mít možnost si vyzkoušet všechny role. Nakonec vždy proběhne degustace připravených pokrmů a prezentace práce všech skupin. Nyní se seznámíme s náplní práce jednotlivých skupin.

Rozdělení do skupin

Dohodneme se na způsobu rozdělení do skupin. Skupiny se v průběhu celého programu vystřídají, takže všichni žáci si postupně vyzkoušejí všechny role.



Kuchaři - zadání

V dnešní výuce jste v roli kuchařů. Máte nelehký úkol připravit podle receptů několik pokrmů, které jste pravděpodobně samostatně ještě nikdy nepřipravovali, a naplnit očekávání ostatních spolužáků, že si na vámi připraveném jídle pochutnají. Nebojte, nikdo učený z nebe nespádá a chybami se člověk učí. Pokud si něčím nebudete jisti, zeptejte se vyučujícího. Základem úspěchu vašeho týmu je dobré naplánování práce a vzájemná komunikace. Občas se stane, že se na vaši práci přijde podívat spolužák z jiné skupiny. S největší pravděpodobností to bude proto, že to má v náplni své práce, například bude pořizovat fotky vaší práce na nástěnku nebo bude zjišťovat, na co jste při vaření přišli. Pojdme se pustit do vaření.



Úkoly:

- Pečlivě si pročtěte receptury připravovaných pokrmů a dohodněte se na postupu práce.
- Připomeňte si *Hygienické minimum* nebo zvolte jednoho člena skupiny, který bude tuto oblast během práce kontrolovat.
- Zvolte jednoho člena skupiny, který bude hlídat čas určený k práci.
- Zkontrolujte, zda jsou připraveny všechny nutné suroviny pro vaření.
- Rozvrhněte si jednotlivé kroky pracovního postupu (kdo co udělá) a pusťte se do vaření.
- Posledních deset minut práce věnujte naservírování vašeho pokrmu k degustaci. V této fázi spolupracujte s žáky ze skupiny „inspektoři“, kteří mají na starost přípravu stolování. Připravené pokrmy rozdělte na připravené talíře nebo misky tak, aby mohli ochutnat všichni.

Kuchaři - tipy do praxe:

- Pracujte efektivně, dobře si promyslete pracovní postup. Například máte-li za úkol připravit zeleninové ragú a zeleninovou pomazánku, připravujte zeleninu na oba pokrmy zároveň. Pokud máte v receptu osmahnout cibulku, nakrájejte si ji jako první a během smažení cibulky pokračujte v přípravě další zeleniny atd. Efektivita je u vaření důležitá, šetří váš čas a často i množství spotřebovaného nádobí a vody.
- Nádobí umývejte průběžně, aby nevznikla na konci hodiny tlačenice u dřezu.
- Při práci tříděte odpad.
- Nespotřebované ingredience ukládejte na místa určená předem vyučujícím – do lednice, na připravené tácy, do linky.
- Pokud zjistíte, že potřebujete pomoc dalšího člověka, zjistěte od vyučujícího, zda je možné vaši skupinu posílit členem jiného pracovního týmu.
- Pokud potřebujete radu, vyhledejte vyučujícího, nejprve se ale pokuste najít řešení v rámci vaší skupiny.
- Pokud v průběhu hodin vaření přijdete na další rady a vychytávky v organizaci vaření, запиšte si je a na konci hodiny je můžete představit spolužákům.

Inspektoři - zadání

V dnešní výuce jste se ocitli v roli inspektorů. Ve všech odvětvích lidské činnosti existuje i dozor, který dohlíží na dodržování správných postupů. V potravinářství je to obzvláště důležité, protože jde o ochranu našeho zdraví. Za malou chvíli si vyzkoušíte dohled nad několika oblastmi práce s jídlem, na které je dobré brát zřetel. Pozor: v soukromém životě musí každý dbát na správné postupy při nákupu, zacházení s potravinami, při vaření i stolování sám.

I. Přirozené versus průmyslově zpracované

V našich hodinách vaření budeme vařit jen ze základních, průmyslově nezpracovaných nebo jen minimálně zpracovaných potravin. Takové potraviny neobsahují žádné nebo jen minimum přidaných látek. Pro srovnání budeme vždy zjišťovat složení vybrané potraviny z kategorie průmyslově zpracovaných.

Průmyslově zpracované potraviny ve většině případů obsahují množství přidaného cukru nebo soli (nebo obojí), aditiva (přídavné látky, tzv. éčka) nebo jiné problematické látky (např. palmový olej). Aditiva jsou látky, které se přidávají do potravin při výrobě, zpracování, skladování nebo balení za účelem zlepšení některých vlastností potraviny, např. zvýraznění chuti, prodloužení trvanlivosti, zlepšení vzhledu. Měli jste doma někdy koláč, který upekla vaše maminka? Asi ano, že? A kdybyste jej včas nesnědli, vydržel by vám ještě za měsíc měkký a krásný na pohled? Balený koláč z obchodu ale vydrží. Je to dáno právě aditivou, která ho „udrží při životě“. Některá aditiva jsou neškodná, některá mají ale různé vedlejší účinky. Mohou např. zhoršovat pozornost, kvalitu spánku či mohou vyvolat kožní problémy.



Úkol č. 1: Z receptů, ze kterých se dnes vaří, vyberte jednu přirozenou potravinu a porovnejte její složení se srovnatelným produktem, který byl průmyslově zpracován. Tedy například budeme-li připravovat nápoje, podíváme se na složení některé oblíbené sladké limonády. Bude-li na programu recept s bílým jogurtem, můžeme porovnat jeho složení s jogurtem slazeným, tzv. ovocným. Nebo porovnáme složení vlastnoručně připravené granoly s kupovaným müsli atd. Informace o průmyslově zpracovaných potravinách najdeme na internetu. Buď vyhledáme přímo vybranou potravinu podle názvu nebo budeme pracovat se stránkou www.ferpotravina.cz, kde je v databázi potravin uvedeno mnoho konkrétních produktů včetně jejich složení a označení stupně škodlivosti přidaných látek.

II. Čtení etiket

EU ukládá všem členským státům povinnost uvádět na obalech základní údaje o potravinách. Spotřebitel je tak chráněn před různými podvody, které se s potravinami v minulosti děly.

Úkol č. 2: Pokud budeme při vaření používat i nějaké potraviny v obalu (např. kakao, koření, sýr, jogurt, špagety, rajčatový protlak), zkontrolujeme nejprve, zda na obalu obsahují všechny povinné údaje dle dále uvedeného seznamu a poté zkontrolujeme jejich složení dle etikety pomocí aplikace, která je ke stažení také na stránce www.ferpotravina.cz.

Seznam povinných údajů na obalech potravin dle Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU):

1. název potraviny
2. seznam složek
3. seznam alergenů (látky způsobující alergie nebo nesnášenlivost)
4. čisté množství potraviny
5. datum minimální trvanlivosti nebo datum použitelnosti
6. zvláštní podmínky uchovávání nebo podmínky použití
7. jméno nebo obchodní název a adresa výrobce, prodejce nebo dovozce
8. země původu
9. návod k použití v případě potraviny, kterou by bez tohoto návodu bylo obtížné odpovídajícím způsobem použít
10. obsah alkoholu v procentech (u nápojů s obsahem alkoholu vyšším než 1,2 %)
11. výživové údaje

Obecně platí, že informace uváděné na potravinách:

- nesmějí uvádět spotřebitele v omyl
- nesmějí uvádět účinky nebo vlastnosti, které dotčená potravina nemá
- nesmějí vyvolávat dojem zvláštnosti, zejména výslovným zdůrazňováním přítomnosti nebo nepřítomnosti určitých složek nebo živin, pokud se stejnými charakteristikami vyznačují všechny podobné potraviny
- musí být čitelné, přesné, jasné, spotřebitelům snadno srozumitelné
- nesmějí přisuzovat potravině vlastnosti umožňující zabránit určité lidské nemoci, zmírnit ji nebo ji vyléčit, s výjimkou přírodních minerálních vod a potravin „určených pro zvláštní výživu“
- údaje musí být uvedeny v jazyku srozumitelném v příslušné zemi

Na konci hodiny budete výsledky vašeho zkoumání prezentovat spolužákům.

III. Člověk jí i očima aneb Stolujme jako Francouzi

Víte, co je to francouzský paradox? Týká se jídla. Francouzi jedí k hlavnímu jídlu mnoho chodů, jídla jsou často tučná, dezerty nejsou odlehčené, a přesto Francouzi patří mezi jeden z nejzdravějších národů na světě. Čím to je? Francouzi si umí jídlo vychutnat, a to se vším všudy. Pro přípravu pokrmů dbají na výběr kvalitních lokálních surovin, používají minimum průmyslově zpracovaných potravin, na konzumaci jídla si najdou vždy dostatek času a věnují se i přípravě stolu, u něž jídlo konzumují. Slyšeli jste někdy francouzské pořekadlo, že jídlo se má konzumovat tak dlouho, jak dlouho jste ho připravovali? Zatímco Francouzi obědvají klidně dvě hodiny, Češi jsou s obědem často hotovi za slabých dvacet minut. Než jdou Francouzi jíst, „oblékají stůl“. To znamená, že řádně prostřou. Na stůl dají ubrus, nachystají všechno nádobí, stůl ozdobí květinou. Jídlo je pro ně rituál.

Úkol č. 3: Připravte pro dnešní den stůl, kde budete ochutnávat to, co vaši spolužáci uvaří. Zkuste stůl upravit podle některého vzoru z internetu nebo publikace. Po dohodě s kuchaři nachystejte takové nádobí, které bude k degustaci potřeba: talířky, misky, tácky, příbory, lžičky a další, vše podle počtu žáků a hostů. Sem kuchaři naservírují, co připravili. Připravte také ubrousky, případně květiny.

Vědci - zadání

V jakémkoli odvětví lidské činnosti existují lidé, kteří danou činnost či obor zkoumají z nejrůznějších úhlů pohledu a v nejrůznějších souvislostech. I jídlo se dá vědecky zkoumat ze všech možných hledisek. Vaším úkolem bude prostudovat charakteristiku potravin z dnešního menu a některé okolnosti a souvislosti, které s danými potravinami souvisejí. Věda je bezbřehá. Vždy se dá zkoumat dál, hloub, z větší šíře atd. To se může stát i vám. V průběhu hodiny zjistíte důležité informace a zajímavosti a při tom vás mohou napadat další otázky. Nebojte se projevit iniciativu a zkoumat téma nad rámec zadání.



Úkol č. 1: Vypracujte úkol dle zadání k dané hodině.

Úkol č. 2: „AHA moment“. Pokud jste při zpracování předchozího úkolu přišli na něco zásadního, něco pro vás nového nebo překvapivého, tento „aha moment“ si запиšte. Navrhněte novinářům, aby ho uvedli na jejich poster.

Úkol č. 3: Zapište si otázky, které vás v souvislosti s vaším bádáním napadaly, ale neměli jste prostor ani informace, abyste se do zkoumání mohli pustit víc. Zapište si je pod značkou „Chceme se dozvědět víc“. Tato témata se mohou stát námětem dalšího projektu v budoucnu.

Na konci hodiny budete výsledky vašeho zkoumání prezentovat spolužákům.

Novináři - zadání

Zástupci médií se dnes objevují na každém kroku. V dnešní hodině tomu nebude jinak, ale novináři se stávají vy sami. O tom, co se děje v hodinách vaření, se tak díky vaší práci dozví celá škola a možná i veřejnost.

Úkol:

Připravte velký poster o dnešní hodině vaření. Poster bude umístěn mimo cvičnou kuchyňku, a celá škola se tak dozví, co se ve vašich hodinách vaření děje. Budete psát, kreslit a fotit. Pokud nemáte možnost fotografie vytisknout v průběhu hodiny, dokončíte poster v dalších dnech a teprve potom ho zveřejníte.

Návrh osnovy posteru:

Dnes jsme vařili ...

Sem napíšete názvy připravovaných pokrmů.

Kuchařský tým ...

Uvedete jména kuchařů.

Recepty na vyžádání zde ...

Informace, kam se zájemci mohou obrátit, pokud budou mít zájem získat recepty.

Náš tip ...

Každá skupina určitě narazí při své práci na nějakou zajímavost nebo na nějaký dobrý tip do praxe. Někdy jich bude více, někdy méně. Oslovte kuchaře, inspektory i vědce a tyto zajímavé informace od nich získejte.

Tip ze zahraničí ...

Na Youtube vyhledejte krátké video o vaření v angličtině dle doporučení ke každé hodině nebo podle vlastního výběru. Doporučujeme zejména videa Jamieho Olivera. Pusťte si video několikrát a zaznamenejte: obsah videa a popis připravovaného pokrmu, použité suroviny, jejich původ a zdravotní prospěšnost, použité pomůcky, postup práce, zajímavosti. K videu doporučujeme zapnout titulky v angličtině, pomohou s porozuměním. Neznámá slova vyhledáte pomocí překladače. Ke každému videu zaznamenejte několik nových slovíček, která obohatí vaši slovní zásobu v angličtině. Na poster potom uveďte nejzajímavější informaci, vybraná nová slovíčka apod.

Poster doplňte **fotkami** jednotlivých skupin při práci a fotkami hotových jídel či vlastními **obrázky**. Výtvarné ztvárnění posteru je na vás, tvořivosti se meze nekladou.

Poznámka k fotografování:

- Vyfoťte každou pracovní skupinu při jejich práci. Pozor: na fotkách zachyťte skupinu skutečně při práci, nepožizujte fotky, kdy se na vás polovina členů skupiny mračí, dělá grimasy a posunky.
- V závěru hodiny, ještě před společnou degustací, vyfoťte po dohodě s kuchaři a inspektory ukázkovou porci daných pokrmů. Tzv. Food Design je dnes velmi populární odvětví fotografie, inspirujte se v aranžmá připravených jídel na internetu nebo v knížkách.

Na konci hodiny budete poster prezentovat spolužákům a komentovat jeho obsah.

Zajištění surovin pro vaření

Dohodneme se na způsobu zajištění potravin pro vaření. Vždy v dostatečném předstihu před každou hodinou bude potřeba spočítat množství jednotlivých surovin a vytvořit **nákupní seznam**. Naše recepty jsou počítány na 4 porce, množství nakupovaných surovin je tedy potřeba přepočítat podle počtu strávníků včetně osob, které budete chtít na degustaci pozvat. Není ale nutné plánovat pro každou osobu celou porci. Stolování může mít charakter **degustace**, tj. ochutnávky menšího množství, například poloviční porce pro každého. Pro 12 žáků a 2 hosty, tj. celkem 14 osob, bude v takovém případě stačit 7 porcí. POZOR: Některé méně obvyklé druhy potravin nemusí být všude běžně dostupné, doporučíme objednat je v předstihu na některém e-shopu.

Bezpečnost a ochrana zdraví při vaření

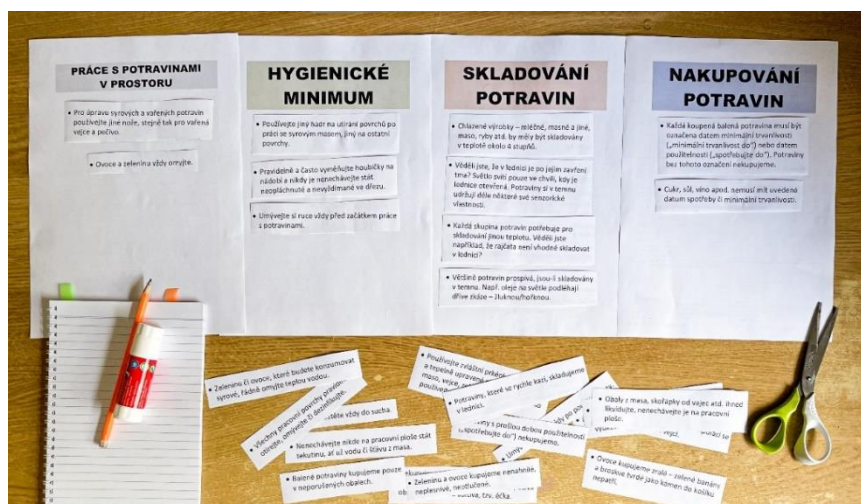
Mezi rizikové činnosti při vaření patří používání ostrých předmětů, tepelné zpracování potravin a obsluha kuchyňských spotřebičů. Je potřeba pracovat opatrně tak, aby nedošlo k říznutí, popálení nebo poranění elektrickým proudem. Dále je nutné zkontrolovat, zda někteří žáci nemají zvláštní požadavky na stravu (dieta, alergie, jiné zdravotní omezení apod.).

Hygienické minimum

Zajištění zdravotně nezávadných surovin, odpovídající způsob jejich skladování, správné postupy při manipulaci s potravinami a dodržování zásad hygieny je mimořádně důležitou součástí přípravy pokrmů. Účelem je, aby tak vznikl pokrm nejen chutný, ale také zdravotně nezávadný, který nám bude ku prospěchu a nezpůsobí zdravotní problémy. Seznámení s těmito pravidly a hlavně jejich uplatňování v praxi je důležitou součástí přípravy na vaření.

Na různá místa v učebně (na stoly) umístíme listy papíru s názvy sekcí hygienických pravidel (*nakupování potravin, skladování potravin, práce s potravinami v prostoru, hygienické minimum*). Rozdáme si lístky s jednotlivými pravidly. Lístků je celkem 38, tj. na každého žáka vycházejí přibližně 1 až 2 lístky. Následně si přečteme informace na obdrženích lístcích a postupně je budeme přiřkládat k odpovídajícím sekcím.

Až budou všechny lístky rozmístěny, společně listy obejdeme a přečteme si všechny informace z jednotlivých sekcí. Informace okomentujeme, můžeme se o každé trochu pobavit. Nevadí, pokud bude některý lístek umístěn chybně. U této aktivity není důležitý ani tak výsledek jako samotná činnost a zamyšlení.



NAKUPOVÁNÍ POTRAVIN

SKLADOVÁNÍ POTRAVIN

PRÁCE S POTRAVINAMI V PROSTORU

HYGIENICKÉ MINIMUM

Pravidla:

- Každá koupená balená potravina musí být označena datem minimální trvanlivosti („minimální trvanlivost do“) nebo datem použitelnosti („spotřebujte do“). Potraviny bez tohoto označení nekupujeme.
- Chraňte potraviny a povrchy před hmyzem. Např. moucha je přenašeč mnoha nežádoucích mikroorganismů.
- Umývejte si ruce vždy, když manipulujete se syrovými potravinami (před i po práci).
- Nekupujeme balené pečivo ani pečivo ze zmrazeného polotovaru. Oba druhy pečiva obsahují zbytečná aditiva, tzv. éčka.
- Pro úpravu syrových a vařených potravin používejte jiné nože, stejně tak pro vařená vejce a pečivo.
- Chlazené a syrové masné výrobky, vejce apod. při přepravě potravin ukládáme do samostatné tašky, aby nedošlo ke kontaminaci ostatních potravin.

- Je-li to možné, umývejte syrové maso ve zvláštním dřezu, který po umytí masa vydezinfikujete.
- Nekupujeme mražené výrobky obsahující větší množství ledu. Je pravděpodobné, že takový výrobek byl rozmrazen a znovu zmrazen.
- Neukládejte do skříněk nádobí, které není dostatečně osušené.
- Většinu potravin prospívá, jsou-li skladovány v temnu. Např. oleje na světle podléhají dřívě zkáze – žluknou/hořknou.
- Potraviny s prošlou dobou použitelnosti („spotřebujte do“) nekupujeme.
- Potraviny, které se rychle kazí, skladujeme v lednici.
- Umývejte si ruce vždy po použití toalety.
- Chlazené výrobky – mléčné, masné a jiné, maso, ryby atd. by měly být skladovány v teplotě okolo 4 stupňů.
- Zelenina patří v lednici do spodní části, většinou pod skleněnou polici.
- Používejte zvláštní prkénka pro syrové a tepelně upravené potraviny, zvláště pro maso, vejce, zeleninu. Zvláštní prkénko používejte na pečivo.
- Syrové maso či uvařené jídlo patří v lednici na nejspodnější polici (spodní část lednice nad skleněnou polici je nejchladnější místo v lednici).

- Umývejte si ruce vždy před začátkem práce s potravinami.
- Mléčné výrobky je dobré skladovat v horních policích nebo ve dvířkách.
- Syrové maso, drůbež, mořské plody a syrová vejce vždy oddělujte od ostatních potravin.
- Každá skupina potravin potřebuje pro skladování jinou teplotu. Věděli jste například, že rajčata není vhodné skladovat v lednici?
- Obaly z masa, skořápky od vajec atd. ihned likvidujte, nenechávejte je na pracovní ploše.
- Balené potraviny kupujeme pouze v neporušených obalech.
- Věděli jste, že v lednici je po jejím zavření tma? Světlo svítí pouze ve chvíli, kdy je lednice otevřená. Potraviny si v temnu udržují déle své senzorické vlastnosti.
- „Minimální trvanlivost do“ nacházíme např. u obilovin, konzerv, koření. Pokud je prodejce umístí v obchodě na speciální prodejní místo a informuje o prodeji prošlé potraviny, je možné je prodávat i po uplynutí „minimální doby trvanlivosti“, jsou-li zdravotně nezávadné.
- Umývejte si ruce vždy po manipulaci se syrovým masem či vejci.
- Ovoce a zeleninu vždy omyjte.
- Ovoce kupujeme zralé – zelené banány a broskve tvrdé jako kámen do košíku nepatří.

- Zeleninu či ovoce, které budete konzumovat syrové, řádně omyjte teplou vodou.
- Cukr, sůl, víno apod. nemusí mít uvedené datum spotřeby či minimální trvanlivosti.
- Všechny pracovní povrchy pravidelně otírejte, omývejte či dezinfikujte.
- Používejte jiný hadr na utírání povrchů po práci se syrovým masem, jiný na ostatní povrchy.
- Nákup chlazených a mražených potravin necháváme v obchodě až na poslední chvíli, aby doba jejich transportu za vyšší teploty byla co nejkratší.
- Povrchy čistěte vždy do sucha.
- Pravidelně a často vyměňujte houbičky na nádobí a nikdy je nenechávejte stát neopláchnuté a nevyždímané ve dřezu.
- Zeleninu a ovoce kupujeme nenahnilé, neplesnivé, neotlučené.
- Nenechávejte nikde na pracovní ploše stát tekutinu, ať už vodu či šťávu z masa.
- Všechno použité nádobí řádně umyjte teplou vodou a prostředkem na nádobí, případně drátěnkou, a dobře osušte.

Hygienické minimum

NAKUPOVÁNÍ POTRAVIN

- Každá koupená balená potravina musí být označena datem minimální trvanlivosti („minimální trvanlivost do“) nebo datem použitelnosti („spotřebujte do“). Potraviny bez tohoto označení nekupujeme.
- Potraviny s prošlou dobou použitelnosti („spotřebujte do“) nekupujeme.
- „Minimální trvanlivost do“ nacházíme např. u obilovin, konzerv, koření. Pokud je prodejce umístí v obchodě na speciální prodejní místo a informuje o prodeji prošlé potraviny, je možné je prodávat i po uplynutí „minimální doby trvanlivosti“, jsou-li zdravotně nezávadné.
- Cukr, sůl, víno apod. nemusí mít uvedené datum spotřeby či minimální trvanlivosti.
- Ovoce kupujeme zralé – zelené banány a broskve tvrdé jako kámen do košíku nepatří.
- Zeleninu a ovoce kupujeme nenahnilé, neplesnivé, neotlučené.
- Balené potraviny kupujeme pouze v neporušených obalech.
- Nekupujeme balené pečivo ani pečivo ze zmrazeného polotovaru. Oba druhy pečiva obsahují zbytečná aditiva, tzv. éčka.
- Nákup chlazených a mražených potravin necháváme v obchodě až na poslední chvíli, aby doba jejich transportu za vyšší teploty byla co nejkratší.
- Chlazené a syrové masné výrobky, vejce apod. při přepravě potravin ukládáme do samostatné tašky, aby nebyla možná kontaminace ostatních potravin.
- Nekupujeme mražené výrobky obsahující větší množství ledu. Je pravděpodobné, že takový výrobek byl rozmrazen a znovu zmrazen.

SKLADOVÁNÍ POTRAVIN

- Většinu potravin prospívá, jsou-li skladovány v temnu. Např. oleje na světle podléhají dříve zkáze – žluknou/hořknou.
- Každá skupina potravin potřebuje pro skladování jinou teplotu. Věděli jste například, že rajčata není vhodné skladovat v lednici?
- Potraviny, které se rychle kazí, skladujeme v lednici.
- Věděli jste, že v lednici je po jejím zavření tma? Světlo svítí pouze ve chvíli, kdy je lednice otevřená. Potraviny si v temnu udržují déle své sensorické vlastnosti.
- Chlazené výrobky – mléčné, masné a jiné, maso, ryby atd. by měly být skladovány při teplotě okolo 4 stupňů.
- Zelenina patří v lednici do spodní části, většinou pod skleněnou polici.
- Surové maso či uvařené jídlo patří v lednici na nejspodnější polici (spodní část lednice nad skleněnou polici je nejchladnější místo v lednici).
- Mléčné výrobky je dobré skladovat v horních policích nebo ve dvířkách.

PRÁCE S POTRAVINAMI V PROSTORU

- Surové maso, drůbež, mořské plody a syrová vejce vždy odděluje od ostatních potravin.
- Používejte zvláštní prkénka pro syrové a tepelně upravené potraviny, zvláště pro maso, vejce, zeleninu. Zvláštní prkénko používejte na pečivo.
- Pro úpravu syrových a vařených potravin používejte jiné nože, stejně tak pro vařená vejce a pečivo.
- Obaly z masa, skořápky od vajec atd. ihned likvidujte, nenechávejte je na pracovní ploše.
- Je-li to možné, umývejte syrové maso ve zvláštním dřezu, který po umytí masa vydezinfikujte.

HYGIENICKÉ MINIMUM

- Umývejte si ruce vždy před začátkem práce s potravinami.
- Umývejte si ruce vždy po použití toalety.
- Umývejte si ruce vždy, když manipulujete se syrovými potravinami (před i po práci).
- Umývejte si ruce vždy po manipulaci se syrovým masem či vejci.
- Ovoce a zeleninu vždy omyjte.
- Zeleninu či ovoce, které budete konzumovat syrové, řádně omyjte teplou vodou.
- Všechny pracovní povrchy pravidelně otírejte, omývejte či dezinfikujte.
- Používejte jiný hadr na utírání povrchů po práci se syrovým masem, jiný na ostatní povrchy.

- Povrchy čistěte vždy do sucha.
- Pravidelně a často vyměňujte houbičky na nádobí a nikdy je nenechávejte stát neopláchnuté a nevyždímané ve dřezu.
- Nenechávejte nikde na pracovní ploše stát tekutinu, ať už vodu či šťávu z masa.
- Všechno použité nádobí řádně umyjte teplou vodou a prostředkem na nádobí, případně drátěnkou, a dobře osušte.
- Neukládejte do skříněk nádobí, které není dostatečně osušené.
- Chraňte potraviny a povrchy před hmyzem. Např. moucha je přenašeč mnoha nežádoucích mikroorganismů.

Reflexe

Na závěr hodiny společně shrneme průběh úvodního bloku a společně zhodnotíme, jaký máme názor na nový typ hodin vaření, zda máme obavy nebo zda se naopak těšíme.

Příloha:

Rozšířené zadání pro pracovní skupiny

Tipy na další aktivity pro nekuchařské skupiny:

Inspektoři

- Různé kontrolní orgány v potravinářství a jejich činnost.
- Značky kvality potravin a další značky, např. bio, eko, regionální potravina, fairtrade.
- Značky týkající se kvality restaurací, např. Michelinská hvězda, Maurerův výběr.
- Reklamy na jídlo a nápoje – pravdivost, manipulace.
- Sanitace kuchyně – běžná drogerie a ekodrogerie.
- Druhy aditiv přidávaných do potravin: barviva, aromata, želírující látky, konzervanty, zvýrazňovače chuti, umělá sladidla, emulgátory.

Vědci

- Seznamování s jednotlivými základními potravinami:
 - jejich složení a zdravotní prospěšnost,
 - kde se pěstují/odkud se dovážejí, sezónnost,
 - způsoby úpravy.
- Způsoby pěstování různých plodin či chovu zvířat, bio x konvenční.
- Udržitelná produkce a spotřeba, ekologické souvislosti.
- Jídelní vkus v různých zemích, národní jídla.
- Různé výživové směry, jejich přínosy a úskalí.
- Nástroje, náčiní a stroje ve výrobě pokrmů: domácí spotřebiče, pomocníci v kuchyni, praktické nástroje, nástroje speciální i zbytečné.
- Soutěže o jídle, slavnosti.

Novináři

- Články nebo krátká videa o hodinách vaření do školních novin/na školní blog.
- Komiksy o přípravě pokrmů nebo o vybraných potravinách.
- Speciální příloha školního časopisu o vaření.
- Mediální kauzy týkající se jídla, porovnat informace z několika zdrojů.
- Blogy o jídle, zkoumat, v čem je daný blog přínosný a kde má mezery.
- Moderní a starší kuchařské knihy, zkoumat rozdíly a posun v přístupu.