

VAŘENÍ

metodický materiál pro výuku předmětu příprava pokrmů
2. stupeň ZŠ

MASO



Zahájení

Uvedení do tématu, rozdělení do skupin, instruktáž k pracovním listům, připomenutí způsobu práce jednotlivých skupin. POZOR: Na práci ve skupinách včetně vaření máme jen necelou hodinu, je potřeba neotálet a pustit se do práce.

Hlavní část

Každá skupina pracuje samostatně na zadaných úkolech.

Závěr

Na závěr hodiny se uskuteční společná degustace u pěkně prostřeného stolu. Každý žák má svou degustační porci. V průběhu degustace proběhne prezentace výstupů činnosti ostatních (nekuchařských) skupin. Každá skupina si zvolí zástupce, který bude výsledky prezentovat, ostatní případně doplní. Nádobí po degustaci si umyje každý sám. Nakonec všichni společně dokončí celkový úklid kuchyňky.

Celozrné špagety se směsí z mletého masa – 4 porce



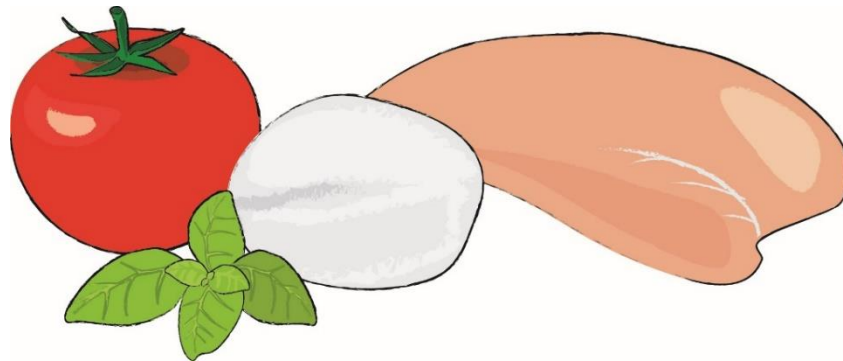
Suroviny:

- 350 g celozrných špaget
- olivový olej
- 2 menší cibule nebo jedna velká
- 240 g mrkve (3 střední mrkve)
- 3 stroužky česneku
- 200 g cukety
- voda 100 – 150 ml + voda na přilívání pod maso
- 250 g bio hovězího mletého masa
- 60 g rajčatového protlaku
- 400 g krájených rajčat – v období, kdy nejsou čerstvá, použijeme sterilovaná sekaná
- bazalka, oregano, sůl, pepř

Pracovní postup: Ve větší pánvi na oleji osmahneme nejmenší nakrájenou cibuli. Přidáme prolisovaný česnek a na drobné kostičky nakrájenou očištěnou mrkev a cuketu. Restujeme přibližně 8 až 10 minut a průběžně mícháme. Podlijeme vodou 100 až 150 ml a necháme vodu vydušit. Potom přidáme mleté hovězí maso a spolu se zeleninovým základem restujeme a mícháme asi 5 minut. Přidáme protlak, rajčata, dobře promícháme, aby se zelenina rovnoměrně rozprostřela mezi maso, a pod pokličkou dusíme na mírném ohni 15 až 20 minut. Občas mícháme a případně podléváme vodou, aby se celá směs nepřichytávala. Nakonec dochutíme bazalkou, oreganem, solí a pepřem. Celozrné špagety uvaříme podle návodu na obalu. Jakmile je masovo-zeleninový základ hotový, promícháme jej s těstovinami a můžeme podávat.

Poznámka: Při podávání můžeme posypat strouhaným parmezánem.

Kuře pizzaiola – 4 porce



Suroviny na rajčatovou omáčku na potřeni kuřete:

- 240 g loupaných sekaných sterilovaných rajčat
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- slunečnicový olej
- bazalka, oregano, sůl

Pracovní postup omáčka: Na oleji osmažíme najemno nakrájenou cibuli, zalijeme rajčaty a okořeníme bylinkami. Pozvolna dusíme do odpaření vody a vytvoření hustší pasty cca 30 minut pod pokličkou na mírném ohni, občas promícháme.

Další suroviny:

- 4 plátky kuřecích prsou
- 100 g sýru mozzarella
- oregano, sůl
- olej
- 500 g brambor

Pracovní postup kuře s bramborem: Kuřecí prsa pokrájíme na plátky a osolíme. Rozpálíme pánev a na horké pánvi nakrájené plátky zprudka opečeme cca 2 minuty, aby se maso zatáhlo – zbělá, přestane z něj vytékat šťáva. Zatahnuté maso přesuneme na talíř a každý kuřecí plátek potřeme směsí rajčatové omáčky. Navrch položíme kolečko mozzarely a špetku oregana. Kuřecí maso s mozzarellou naskládáme do pekáčku vytřeného olejem a pečeme v troubě na 175 °C po dobu 12 až 15 minut. Podáváme s vařenými bramborami nebo bramborovou kaší. Můžeme ozdobit salátem polníčkem. Brambory vaříme pokrájené na čtvrtky v osolené vodě po dobu 20 minut od doby varu.

I. Přirozené versus průmyslově zpracované

Najděte na stránce www.ferpotravina.cz v databázi potravin složení rajčatového protlaku nebo kečupu z kategorie „není fér“. Zjistěte obsažená aditiva a stupeň jejich škodlivosti nebo jiné problematické látky. Výsledek prezentujte spolužákům.

II. Čtení etiket

Prohlédněte si obaly potravin, ze kterých spolužáci dnes vaří, a pomocí aplikace z www.ferpotravina.cz zkontrolujte jejich složení. Zkontrolujte, zda etiketa na obalu obsahuje všechny povinné informace dle Seznamu povinných údajů na obalech (viz zadání z úvodní hodiny).

III. Člověk jí i očima aneb Stolujme jako Francouzi

Příprava stolu k degustaci.



Maso

Člověk konzumuje maso od pravěku. S ohledem na místo, kde člověk žije, je typický odlišný přístup ke konzumaci masa, ať už z důvodů dostupnosti nebo názoru (kultury). Jsou země, kde běžně konzumují hmyz, nebo země, kde zásadně nejedí hovězí maso. Z hlediska makro i mikro živin se jednotlivé druhy masa poměrně liší. Obecně lze říci, že všechny druhy masa jsou nejbohatším zdrojem bílkovin, železa a vitamínu B12, který se v rostlinných potravinách nenachází. Z biologického hlediska rozlišujeme maso teplokrevných a studenokrevných živočichů. Mezi studenokrevné živočichy patří ryby a mořské plody. Maso teplokrevných živočichů můžeme dále dělit na maso červené (vepřové, hovězí, zvěřina atd.) a bílé (kuře, králík, krůta atd.). Červené maso je často tučnější a hůře stravitelné než maso bílé. Jeho konzumace by měla být oproti bílému masu nižší. Bílé maso je méně tučné a lépe stravitelné. Velmi prospěšné jsou pro člověka vývary, protože obsahují mnoho minerálních látek z masa, a přitom jsou dobře stravitelné. Vyhýbat bychom se měli konzumaci uzenin a masa z konzerv. Pokud už dostaneme chuť na šunku, pak je třeba volit tu nejkvalitnější, kde je obsah masa nad 90 %.

Otázky k textu, podklad k referátu:

- Z jakých makro a mikro složek se daná skupina potravin skládá?
- Je možné danou kategorii potravin vyprodukovat v ČR nebo je nutný dovoz?
- Jaké konkrétní potraviny ve skupině najdeme?
- Jaká je základní podoba potraviny?
- V jaké podobě bychom měli dané potraviny nejčastěji konzumovat a proč?
- Má konzumace potravin z této skupiny nějaké nevýhody?
- Uveďte jednu informaci, která pro vás byla zajímavá a nová.

Vědci – není hrnec jako hrnec

Maso se dá připravovat nejrůznějšími způsoby. Dokonce se v některých případech dá jíst i syrové, např. v podobě tzv. tatarského bifteku. V dnešní době, kdy v kuchyních trávíme méně a méně času, nám při přípravě masa mohou pomoci šikovné spotřebiče. V dnešní lekci se seznámíme se dvěma spotřebiči, které jsou založeny na navzájem protikladných principech. Je to tlakový hrnec („papiňák“) a tzv. pomalý hrnec.

Tlakový hrnec

Tlakový hrnec (také Papinův hrnec nebo „papiňák“) rozhodně není žádným výstřelkem techniky. Takzvané papiňáky jsou tu s námi už od sedmáctého století, masově se pak používají více než sto let. Hrnec se jmenuje po svém vynálezci, francouzském matematikovi a fyzikovi [Denisu Papinovi](#), jenž jej poprvé sestrojil roku [1679](#). Základní a současně největší výhodou tlakového hrnce je rychlost, s jakou dokáže uvařit jídlo. Některé zdroje uvádějí v průměru trojnásobně rychlejší přípravu pokrmů, vždy však záleží na konkrétní situaci, ingrediencích, typu přípravy a dalších faktorech. V tlakovém hrnci můžete připravovat cokoli, od polévky po hlavní jídlo, a ve výjimečných případech zkušených kuchařů dokonce i sladký dezert. Například hovězí maso, obvykle připravované několik hodin, můžete mít v tlakovém hrnci podušené do měkka za 30 minut. Klíčem k rychlosti papiňáku je zvýšený tlak uvnitř hrnce. Vyšší tlak oddaluje bod varu vody (za běžného tlaku 100 °C) a umožňuje vznik mokré páry o teplotě 120 až 130 °C. Další výhodou tlakového hrnce je úspornost. V běžném hrnci budete vařit 2 kg masa cca dvě hodiny na střední výkonnostní stupeň a spotřebujete několikanásobně více energie, než když budete stejné množství masa za stejných podmínek vařit v tlakovém hrnci – tam vám to bude trvat jen 30 minut. Vaření v tlakovém hrnci má vliv i na chuť. Hrnec je těsně uzavřená nádoba, ve které koluje velmi horká vodní pára. Protože tato pára, při vaření nasycená vůněmi a chutěmi pokrmu, (téměř) nikam neodchází, zůstává v hrnci maximum vůně a chuti. Vaření v tlakovém hrnci je sice rychlé, ale není úplně šetrné k živinám. Přecejen vyšší teplota znamená rychlejší a větší zkázu živin.

Jak se vaří v tlakovém hrnci?

Tlakový hrnec plňte vždy maximálně do 2/3 objemu (nebo po rysku). Při vaření pěnivých či bobtnajících pokrmů je pak doporučováno nepřesahovat 1/2 objemu hrnce. Díky tomu potraviny nevzkypí a nehrozí zanesení ventilů v poklici hrnce. V tlakovém hrnci nevařte nasucho. Stačí však použít méně vody a tuku než při vaření v běžném hrnci. Po umístění naplněného a uzavřeného tlakového hrnce zapněte sporák na nejvyšší výkon. Jakmile začne z hrnce stabilně unikat pára, snižte výkon sporáku tak, aby páry unikalo jen minimum. Hrnec po vaření nikdy prudce neochlazujte. Po skončení vaření vypněte sporák, hrnec odstavte a nechte mírně zchladnout. Pak můžete odpustit přebytečnou páru a hrnec bezpečně otevřít. Po každém vaření hrnec (a zejména poklici) důkladně vyčistěte, abyste předešli zanesení uzavíracích mechanismů či přetlakových ventilů. Zvýšený tlak při vaření v tlakovém hrnci představuje jisté riziko. Většina negativních názorů uživatelů vychází z dramatických zkušeností s vytržením pojistky při varu u starých hliníkových hrnců, k čemuž docházelo kvůli ucpání ventilu. Při náhlém poklesu tlaku dojde v přehřáté kapalině k bouřlivému varu, který může vyvrhnout vařený pokrm do okolí. Ani dnes není dobré do hrnce přidávat větší množství naťového koření (bazalky, majoránky, rozmarýny, tymiánu), aby se neucpaly otvory v pojistkách. Stejně tak není vhodné hrnec příliš naplnit, neboť hrozí velmi rychlý nárůst tlaku při vaření. Pokud však dodržujeme všechny zásady a bezpečnostní pokyny výrobce, nemusíme se vaření v tlakovém hrnci obávat. Moderní tlakové hrnce od špičkových výrobců jsou dnes již naprosto spolehlivé a bezpečné. O kontrolovaný únik páry a udržení žádaného tlaku (teploty) se stará automatický tlakový ventil v poklici. Ten je pro případ selhání jistěn nejméně ještě jedním záložním bezpečnostním ventilem. Bezpečnostní ventil nedovolí překročení stanovené hranice bezpečného tlaku.

Pomalý hrnec

Elektrické pomalé hrnce zajišťují přípravu pokrmů těsně pod bodem varu, a dokážou tak pokrmu uchovat nejen důležité vitamíny a minerální látky, ale hlavně skvělou chuť. Pomalé hrnce vaří za vás,

není potřeba je hlídat. Při vaření se tak můžete věnovat libovolným jiným činnostem, čímž šetří váš čas. V pomalém hrnci lze připravit širokou paletu jídel od masa až po dezerty, zároveň není třeba používat téměř žádný tuk. Pomalý hrnec je specialista na přípravu jídel z „jednoho hrnce“ a na pečení masa vcelku. Jedná se o elektrický hrnec s vnitřní vyjímatelnou univerzální kameninovou nádobou, ve které se jídlo připravuje. Vnější povrch hrnce tvoří kovový plášť s držadly a ovládacím panelem. Na ovládacím panelu se nastavuje rychlost vaření a doba vaření (pouze u modelů s časovačem). Po uplynutí této doby se hrnec automaticky přepne na udržovací teplotu (pouze u modelů s časovačem). Kameninová nádoba udrží potraviny dlouho teplé. Nádoba se používá i pro servírování jídla na stůl a jídlo se v ní může uchovávat i v ledničce. Kameninová nádoba i poklice se myje běžným způsobem teplou vodou s přípravkem na nádobí nebo v myčce nádobí.

Jak se vaří v pomalém hrnci?

Do nádoby pomalého hrnce vložíme maso a k němu všechny přísady. Důkladně promícháme a zakryjeme poklicí. Hrnec zapneme na I. nebo II. stupeň podle toho, kdy chceme, aby bylo jídlo připravené. Ingredience se připravují při teplotě v rozmezí 70 až 90 °C podle toho, jaký program zvolíme. Při nastavení na I. stupeň se jídlo vaří asi 8 hodin, při nastavení na II. stupeň 4 až 5 hodin. Během vaření nemusíme obsah hrnce kontrolovat tak jako při klasickém vaření. Hrnec vaří bezpečně a bez dozoru. Jídlo se v hrnci vaří pozvolna, takže se z něj neodpařuje tekutina. Nemůže se připálit, „neuteče“ a nemusí se průběžně míchat. Přitom je v hrnci dostatečná teplota, aby bylo jídlo bezpečně uvařené. V dnešní době existují dokonce plně programovatelné pomalé hrnce s funkcí automatického míchání, díky kterým si můžete ještě snadněji dopřát chutné a příjemné domácí pokrmy, aniž byste museli trávit čas v kuchyni. I přesto, že se v pomalém hrnci pokrmy vaří 3 až 10 hodin, je pomalé vaření mnohem hospodárnější než to klasické. Pomalý hrnec má velmi malý příkon. Na trhu seženeme hrnce s příkonem 75 W až 250 W. Pomalé hrnce mají průměrně stejnou spotřebu energie jako klasická žárovka a v mnohých případech spotřebují za celý den menší množství energie než při dvouhodinovém pečení v troubě. V pomalém hrnci samozřejmě neuvaříte všechno. Ideální je pro vaření vývarů, omáček, k přípravě některých druhů masa či obilných kaší. Po určité praxi v něm dokážete uvařit i chutná zeleninová jídla či těstoviny. Pokud máte vhodný pomalý hrnec, můžete v něm nedojedené jídlo nejen uchovávat v lednici, ale můžete ho v něm i následně ohřát na sporáku. Nešpiníte tedy další nádobí. Pomalý hrnec vznikl v 70. letech v USA. V dnešní době ho používá okolo 80 % amerických domácností.

V referátu využijete odpovědi na následující otázky:

1. Který z hrnců je starší a přibližně o kolik let?
2. Který z hrnců pracuje na principu zvýšeného tlaku uvnitř?
3. V kterém z hrnců uvaříme hovězí maso rychleji?
4. Který z hrnců není určen pro sporák?
5. V kterém hrnci se potraviny připravují při nižší teplotě, než je bod varu?
6. Který z hrnců nám bezpečně uvaří jídlo i v době, kdy opustíme dům nebo půjdeme spát?
7. Který z hrnců je méně šetrný k živinám v potravinách?
8. U kterého z hrnců je lepší se z bezpečnostních důvodů vyhnout používání naťového koření (majoránka apod.) a proč?
9. Který z hrnců byl vymyšlen v Americe?

„AHA moment“: ...

Chceme se dozvědět víc: ...

1. Vyhledejte v textech odpovědi na tyto otázky:

1. Který z hrnců je starší a přibližně o kolik let? ... tlakový hrnec, cca o 300 let
2. Který z hrnců pracuje na principu zvýšeného tlaku uvnitř? ... tlakový hrnec
3. Ve kterém z hrnců uvaříme hovězí maso rychleji? ... v tlakovém hrnci
4. Který z hrnců není určen pro sporák? ... pomalý hrnec
5. Ve kterém hrnci se potraviny připravují při nižší teplotě, než je bod varu?
... v pomalém hrnci
6. Který z hrnců nám bezpečně uvaří jídlo i v době, kdy opustíme dům nebo půjdeme spát?
... pomalý hrnec
7. Který z hrnců je méně šetrný k živinám v potravinách? ... tlakový hrnec
8. U kterého z hrnců je lepší se z bezpečnostních důvodů vyhnout používání naťového koření (majoránka apod.) a proč? ...u tlakového hrnce, mohl by se ucpat bezpečnostní ventil
9. Který z hrnců byl vymyšlen v Americe? ... pomalý hrnec

Novináři – poster

Dnes jsme vařili ...

Kuchařský tým ...

Recept na vyžádání zde ...

Náš tip ...

Tip ze zahraničí ...

Doporučené video na YT:

Jamie Oliver – CHICKEN PIZZAIOLA (4:33 min.)

