



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- **Označení materiálu:** VY_32_INOVACE_VEJPA_POTRAVINY1_07
 - **Název materiálu:** Zpracování zeleniny II
 - **Tematická oblast:** Potraviny a výživa 1. ročník
 - **Anotace:** Prezentace slouží k výkladu nového učiva na téma „Zelenina II“.
 - **Očekávaný výstup:** Žák rozumí pojmu zelenina, umí zeleninu rozdělit do skupin, konzervování ,
použití, výrobky ze zeleniny.
 - **Klíčová slova:** Skladování, výrobky, konzervace.
 - **Metodika:** Slouží jako podklad pro žáky k výuce nové látky. Lze rozeslat žákům elektronicky či elektronicky prezentovat ve výuce.
 - **Obor:** Kuchař - Číšník
 - **Ročník:** 1.
 - **Autor:** Pavla Vejražková
 - **Zpracováno dne:** 06.02.2013
- Prohlašuji, že při tvorbě výukového materiálu jsem respektoval(a) všeobecně užívané právní a morální zvyklosti, autorská a jiná práva třetích osob, zejména práva duševního vlastnictví (např. práva k obchodní firmě, autorská práva k software, k filmovým, hudebním a fotografickým dílům nebo práva k ochranným známkám) dle zákona 121/2000 Sb. (autorský zákon). Nesu veškerou právní odpovědnost za obsah a původ svého díla.

Zpracování zeleniny II

Potraviny a výživa 7

Pavla Vejražková

Skladování zeleniny

Zeleninu s výjimkou zeleniny kořenové, cibulové a některých druhů zeleniny košťálové skladujeme krátkou dobu. Sklady musí být dobře větrané s přiměřenou vlhkostí podle druhu skladované zeleniny. Zelenina se ukládá v tenkých vrstvách a pravidelně se kontroluje. Nejčastější vady - zapaření, hniloba, plíseň, namrzlá, napadení živočišnými škůdci, rostlinné choroby (vyvolávají plísně a bakterie).



ČESNEK



BROKOLICE



KVĚTÁK



SALÁT



OKURKA



BRAMBORA



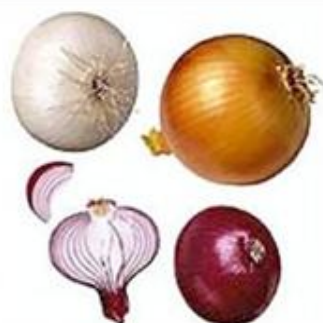
PAPRIKA



MRKEV



RAJČATA



CIBULE



KUKUŘICE



HRÁŠEK

Zelenina ve stravování :

Čerstvá zelenina patří mezi ochranné potraviny pro vysoký podíl vitamínů a minerálních látek.

Doporučuje se konzumovat čerstvou v podobě salátů, zeleninových obloh. Má široké použití v teplé i studené kuchyni (čerstvá i konzervovaná).

Polévky – květáková, pórková, vložky do polévek

Omáčky – k vařenému masu – rajčatová, koprová, vložky do omáček - znojemská omáčka

Přílohy – špenát, dušené zelí, saláty

Bezmasé pokrmy - lečo, zapečený, smažený květák, omelety, grilovaný lilek

Maso – základy, cibule při pečení masa, vložky – okurky, mrkev, obloha k minutkám

Studená kuchyně – plněná zelenina, ozdoby, chlebičky, pomazánky, huspeniny, složité saláty

Moučníky – výjimečně

Výrobky ze zeleniny

Na trhu jsou v širokém výběru výrobky mražené (jednodruhové, směsné), sušené zeleninové směsi do polévek a omáček. Oblíbené jsou výrobky sterilované v podobě salátů nebo v různých nálevech. V gastronomii se často používají různé zeleninové protlaky, nakládaná zelenina a zeleninové pomazánky

Konzervování

Cílem konzervování je prodloužit trvanlivost.

Sterilovaná zelenina - zelenina se po zalití nálevem různou dobu steriluje. Je zalitá slaným, kyselým nebo sladkokyselým nálevem, hermeticky uzavřená a konzervovaná teplem.

mléčným kvašením - se konzervuje především zelí, případně okurky. Zelí se nakrájí, přidá se sůl, kmín, cibule. Ukládá se do sudů a zalije 6 až 8% roztokem kuchyňské soli. Nálev odstraní vzduch a vytvoří podmínky pro mléčné kvašení.

nakládaná zelenina - se vyrábí mléčným kvašením z čerstvé zeleniny, často doplněné chemickou konzervací a u většiny druhů i sterilací

zmrazená zelenina - moderní způsob konzervace, zelenina si zachovává výživnou hodnotu. Zelenina si zachovává svůj původní vzhled, barvu, chuť, vůni.

sušená zelenina - má nízký obsah vody, biologická hodnota se snižuje, protože zejména vitamín C, se ve velké míře zničí. Nejčastěji se suší mrkev, petržel, kopr, petrželová a celerová nať, česnek, kapusta, pór, zelí.

zelenina v soli - z hlediska racionální výživy je nežádoucí. Na trhu je několik druhů, a to zeleninová směs, česneková pasta a kopr.

zeleninové pomazánky - základem je jemný protlak ze zeleninové papriky, do kterého se přidávají protlaky z jiných druhů zeleniny a chuťové přísady. Konzervují se sterilací. Mají vysoký obsah vitamínu C.

protlaky - vznikají pasírováním dužiny a popř. zahuštěním. Konzervují se sterilací nebo mražením. Na trhu je rajčatový protlak, špenát, někdy i zeleninový protlak.



Cibule



Čočka



Cuketa



Dýně



Fazole



Hrách



Chřest



Kapusta



Kedluben



Kukuřice



Květák



Lilek



Mrkev



Okurka



Papriky



Pastinák



Pažitka



Petržel



Pórek



Rajčata



Ředkvičky



Řepa



Saláty



Špenát



Zelí



Opakování, urči:





Použitá literatura:

- google. obrázky
- Učebnice pro odborná učiliště, potraviny a výživa.
- Restaurace a host.