



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- **Označení materiálu:** VY\_32\_INOVACE\_VEJPA\_POTRAVINY1\_15
- **Název materiálu:** Tuky.
- **Tematická oblast:** Potraviny a výživa 1. ročník
- **Anotace:** Prezentace slouží k výkladu nového učiva na téma „Tuky“.
- **Očekávaný výstup:** Materiál slouží k osvojení a upevnění učiva na téma „Tuky“, živočišné, rostlinné, tuhé, mazlavé, tekuté.
- **Klíčová slova:** Živočišné, rostlinné, tuhé, mazlavé, tekuté.
- **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:** 26.03.2013
- 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.

# Tuky

---

Potraviny a výživa I  
Pavla Vejražková

# Složení a druhy tuků

- Dělíme je podle konzistence na tuhé, kapalné a kašovitě
- Podle původu rozeznáváme rostlinné oleje a živočišné máslo, sádlo, trány
- Obsahují vitamíny A,D,E ,K, fosfatidy, lecitin
- Tuky jsou bezbarvé, bílé, žluté nebo nahnědlé, špatným skladováním žluknou ovlivňuje světlo, teplota, vlhkost. Při přípravě pokrmů vysokou teplotou se tuky přepalují a rozkládají, vzniká akrolein ten podporuje růst a vznik rakovinných novotvarů.
- V obchodě se tuky rozdělují na živočišné, rostlinné a upravované .

# Druhy tuků

- Podle původu – živočišné, rostlinné
- Podle konzistence – tuhé, mazlavé, tekuté
- Živočišné – z jatečných zvířat – vepřové sádlo
  - hovězí a skopoví lůj
  - máslo vyrábí se stloukáním smetany
  - husí a kachní sádlo – vypéká se
  - rybí tuk získává se zpracováním ryb

# Druhy tuků

- **Rostlinné tuky** získáváme ze semen plodů a dužin rostlin - slunečnice, řepka olejka, len, sója, podzemnice olejná, hořčice
- Obsahují esenciální mastné kyseliny působí proti ateroskleróze
- Vyrábí se jedlé oleje, stolní margarín, ztužené tuky.
- **Dovážené druhy tuků** - sezamový, ořechový, olivový olej, oleje lisované za studena – panenské.

# Druhy tuků

- Tekuté rostlinné tuky – Maja, Vegetol, Vitol, Lukana
- Tuhé ztužené živočišné a rostlinné tuky – Omega, Lukana, Ceres soft, Iva
- Mazlavé živočišné a rostlinné tuky- Perla, Rama, Hera, Lukana
- **Jakost** - hodnotí se senzoričky,  
- chemicko- fyzikálně

# Výroba rostlinných tuků

- **Lisování za studena** - panenský olej, je světlý, přirozená chuť, vůně -za tepla -  
2.etapa lisování , vyšší teplota a tlak. -  
Olej méně kvalitní, tmavý.
- **Extrakce** - provádí se tukovým rozpouštědlem za zvýšené teploty
- **Rafinace** - je technologická operace, při které se odstraňují z olejů netukové složky.

# Výroba rostlinných tuků

- **TRŽNÍ DRUHY OLEJŮ**
- **Panenské**- jednodruhové slunečnicový, olivový, sezamový, bodlákový, ořechový
- - směsné
- **Rafinované** - jednodruhové - nevitaminizované Ceresol, řepkový, olivový, sójo-  
vitaminizované Vegetol, Slunol, Lukana, Epavit  
- směsné Zlatý olej, Lukana stolní,  
**Delikates Bylinkové oleje** - ochucené bylinkami, bazalkový, saturejkový, česnekový .



# Použití tuků v kuchyni

- Tuky mají rozmanité použití ve studené kuchyni., od předkrmů moučníků až po pomazánky.
- Tuky mají rozmanité použití v teplé kuchyni
  - dušení
  - pečení
  - smažení
  - do těst, majonéz, salátů, maštění

# Skladování tuků

- Skladují se v suchu, chladnu a temnu, v chladírnách. Sklady musí být suché temné, čisté, dobře větratelné protože tuky snadno přijímají cizí pachy, proto je skladujeme odděleně od aromatického zboží.
- Kolísání teploty, vlhkost vzduchu a světlo jim škodí.
- Trvanlivost tuků je omezená.
- **Vady tuků** - žluknutí, plíseň, cizí pach.

# Použitá literatura:

- Potraviny a výživa učebnice pro odborná učiliště.