



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název školy	Střední škola, Lomnice nad Popelkou, Antala Staška 213, příspěvková organizace
Adresa školy	Antala Staška 32, Lomnice nad Popelkou 512 51
IČ	15043151
Název operačního programu	OP VK 1.5.
Registrační číslo	CZ.1.07/1.5.00/34.0705
Označení vzdělávacího materiálu	VY_32_INOVACE_07_21_TEC_ZE_37
Název tematické oblasti (sady)	Polévky
Název vzdělávacího materiálu	Zahušťování polévek
Druh učebního materiálu	Pracovní list
Anotace	Žáci si zopakují a upevní znalosti z předchozího tematického celku „Zahušťování pokrmů“, znalosti využijí při úpravě polévek a doplní o zvláštní způsoby zahušťování užívané pro polévky
Klíčová slova	Jíška, zasmažka, kašovina, zátřepka, bešamel
Vzdělávací obor, pro který je materiál určen	Kuchař, Kuchař – číšník
Ročník	1 – 3
Typická věková skupina	15 – 18 let
Speciální vzdělávací potřeby	Učebnice TPP oddíl 1, další potřeby nejsou
Autor	Václav Zelmanovič
Zhotoveno, (datum/období)	Září 2013

ZADÁNÍ :

Vysvětlete význam zahušťování polévek pro výživu.....?

Vyjmenujte způsoby zahušťování polévek.....?

Vyjmenujte druhy polévek které zahušťujeme.....?

Vysvětlete rozdíl mezi “jíškou” a “zásmažkou”.

Vysvětlete jaké závady mohou vzniknout při zahušťování
jak jim můžeme předcházet, jak je můžeme odstranit ?

Vypracování:

V tradiční české kuchyni je zahušťování velmi často používané pro mnoho druhů polévek.

Nejčastěji zahušťujeme polévky bílé, přesnídávkové, zdravotní nebo krajové.

Zahuštěním upravujeme u polévky nejen konzistenci, ale především výrazně zvyšujeme kalorickou hodnotu polévky a pocit nasycení strávnicka.

Způsoby zahušťování :

jíškou/zásmažkou : mouku orestujeme s tukem,
(1:2 jíška,1:1zásmažka) do požadované barvy, zalijeme
studenou kapalinou, provaříme

kašovinou : základní potravinu (brambory, luštěniny) po
uvaření do měkka umeleme nebo mixujeme

zálivkou/zátřepkou : mouku rozmícháme se studenou
kapalinou a poté za stálého míchání vlijeme do vařícího
vývaru

šlemem : potraviny bohaté na škrob (vločky,krupky) vaříme
do měkka, většinou nemusíme již zahušťovat jinak

moukou opraženou na sucho : mouku orestujeme bez tuku,
rozmícháme ve studené kapalině a provaříme, vhodné pro
dětské a dietní stravování

kombinací více způsobů : tento způsob se využívá při
zahušťování krajových, luštěninových, bramborových
polévek

U všech způsobů zahušťování platí zásada : tepelně
zpracovanou mouku vždy mícháme se studenou kapalinou

ŘEŠENÍ :

Zhuštěním zvyšujeme kalorickou hodnotu a pocit nasycenosti

Polévky zahušťujeme _ jíškou, zásmážkou, kašovinou, šlemem, zálivkou, moukou opraženou na sucho, kombinací způsobů

Zahušťujeme polévky _ přesnídávkové, krajové, zdravotní, luštěninové, zeleninové, bramborové...

Jíška _ poměr mouky a tuku 2:1

Zásmážka _ poměr mouky a tuku 1:1

Nejčastější chyba je míchání tepelně upravené mouky s horkou vodou, vznikají tuhé žmolky, které se musí odstranit přecezením polévky

Literatura

Sedláčková Hana, Pavel Otoupal. Technologie přípravy pokrmů. třetí vydání. Praha: Fortuna, 2009 . ISBN 80-7168-912-2

AUTOREM MATERIÁLU A VŠECH JEHO ČÁSTÍ, NENÍ-LI UVEDENO JINAK, JE VÁCLAV ZELMANOVIČ

"Materiály jsou určeny pro bezplatné používání pro potřeby výuky a vzdělávání na všech typech škol a školských zařízení. Jakékoliv další využití podléhá autorskému zákonu".

Kontakt:

Václav Zelmanovič

zelmanovicv@skola-lomnice.cz