INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Projektové dny – gastronomie v praxi
CZ.1.07/1.1.03/03.0063

Staročeská kuchyně

Příručka pro výuku

Zpracovala : Mgr. Alena Kopecká
Mgr. Monika Kopecká

Zpracováno k 30. červnu 2012

1. Anotace

Příručka pro výuku Staročeské kuchyně byla vytvořena v rámci projektu s názvem Projektové dny – gastronomie v praxi CZ.1.07/1.1.03/03.0063, pro projektové dny s názvem Staročeská kuchyně.
Je určena jako výukový materiál pro cílové skupiny žáci i učitelé.
Informace v příručce slouží učitelům při přípravě na vyučování, na probíhající projektové dny. Žákům (oboru kuchař, číšník) jsou informace z příručky předávány v průběhu projektových dnů (kopie), pro shrnutí a zopakování učiva v mezipředmětových souvislostech slouží pracovní listy, které jsou součástí příručky.
Příručka obsahuje informace o historii české kuchyně, jídelníčku našich předků, nejstarší kuchařce, potravinách používaných ve staročeské kuchyni, o stolování v dávných dobách, ukázky pokrmů staročeské kuchyně zařazených do moderního menu, pracovní listy.
Příručka bude i nadále využívána v dalších letech v rámci udržitelnosti projektu.

OBSAH

1. Anotace ... 2
2. Úvod ... 5
3. Staročeská kuchyně ... 6
3.1. Jídelníček našich předků ... 7
3.2. Nejstarší česká kuchařka ... 7
3.3. Jaké potraviny byly nejčastěji používány ... 7
3.4. Recept ... 7
3.5. Hrách ... 8
3.6. Maso ... 9
3.6.1. Recepty ... 9
3.7. Ryby ... 10
3.7.1. Recepty ... 10
3.8. Brambory ... 11
3.8.1. Recepty ... 11
3.9. Chléb ... 12
3.10. Dochucování jídel ... 13
3.11. Kaše a ovoce ... 13
3.11.1. Recepty ... 13
3.12. Stolování ... 14
4. Menu inspirované staročeskou kuchyní ... 15
4.1. Technologické postupy ... 15
4.1.1. Paštička jemná domácí z křepelek připravená ... 15
4.1.2. Bacánek ... 15
4.1.3. Polévka z tlučené slepice ... 15
4.1.4. Vepřovina v pivu a medu odležená ... 15
4.1.5. Postní zelí ... 15
4.1.6. Hrubě dobrý knedlík ... 16
4.1.7. Tvarohové krapfle podávané s lesním ovocem, doplněné nočkem ze zakysané smetany ... 16
5. Ukázka menu inspirované staročeskou kuchyní ... 16
5.1. MENU 1 ... 16
5.2. MENU 2 ... 16
6. Finger food inspirovaný staročeskou kuchyní ... 21
6.1. Houbové šišky ... 21
6.2. Kapustové listy se slunečnicí ... 21
6.3. Pohankové karbanátky ... 21
6.4. Bramborový bacan ... 21
6.5. Pučálka ... 21
6.6. Jahelník ... 21
6.7. Chlebovníky ... 21
6.8. Škvarková pomazánka ... 21
6.9. Pomazánka z kysaného zelí ... 21
6.10. Pohanský koláč ... 22
6.11. Mrkvance ... 22
6.12. Troubáky ... 22
6.13. Pagáče ... 22

7. Pracovní listy do předmětu Potraviny a výživa 22
7.1. Potraviny rostlinného původu 23
7.1.1. Ovoce 23
7.1.2. Zelenina**A** 26
7.1.3. Obiloviny 30
7.1.4. Luštěniny 33
7.1.5. Brambory 36
7.1.6. Houby 39
8. Jazyková stránka (NJ) 41
9. Zdroje 45

2. Úvod

V Čechách se vařilo střídměji. Střídmost v jídle byla v módě a nepřejídat se byl životní styl panstva.

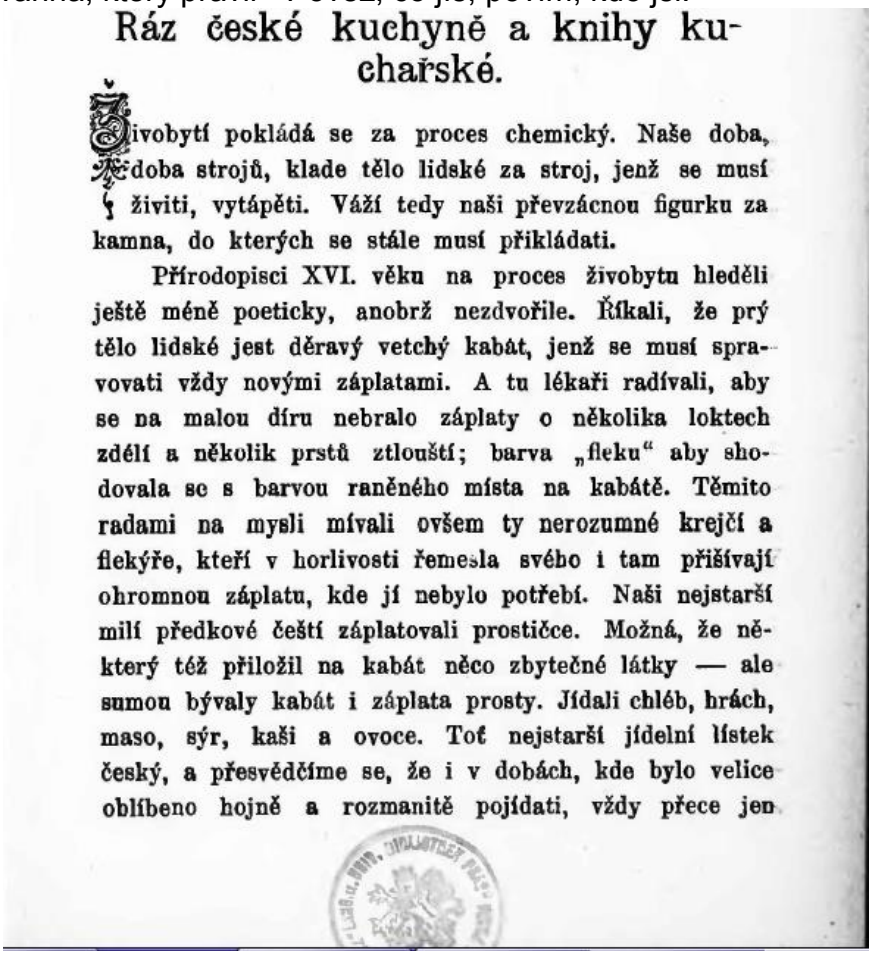
V jídle poznáme kulturu kteréhokoliv národa. Kuchyně toho českého má mnoho vlastního, ale i v nejstarších dobách podléhala západní i východním vlivům.

Základem české kuchyně jsou suroviny, které bylo možné vypěstovat doma, zejména pak - obilí, luštěniny, ovoce, zelenina, maso a brambory. Z takto prostých surovin vznikala vynikající jídla, která jsou typická jen pro českou kuchyni. Patří sem především o knedlíky a velký výběr omáček.

Podívejme se o několik stovek let zpět a trochu nahlédněme pod pokličku a na stůl našich předků.

3. Staročeská kuchyně

Starostlivá péče o mlsný jazýček a hladový žaludek, byla a na vždy bude člověku přední lidské přikázáním.
V jedné ze starodávných kuchařských knih se uvádí **" Jací bývají pokrmové, taková bývá i krev, a jaká krev, takoví v člověku duchové, takový vtip člověka jest. "**
Tato myšlenka se shodovala s výrokem francouzského gastronomického asthetika Brillant - Savarina, který pravil " Pověz, co jíš, povím, kdo jsi. "



Ráz české kuchyně a knihy kuchařské.

Živobytí pokládá se za proces chemický. Naše doba, doba strojů, klade tělo lidské za stroj, jenž se musí živiti, vytápěti. Váží tedy naši převzácnou figurku za kamna, do kterých se stále musí přikládati.

Přírodopisci XVI. věku na proces živobytu hleděli ještě méně poeticky, anobrž nezdvořile. Říkali, že prý tělo lidské jest děravý vetchý kabát, jenž se musí spravovati vždy novými záplatami. A tu lékaři radívali, aby se na malou díru nebralo záplaty o několika loktech zdélí a několik prstů ztloušťí; barva „fleku" aby shodovala se s barvou raněného místa na kabátě. Těmito radami na mysli mívali ovšem ty nerozumné krejčí a flekýře, kteří v horlivosti řemesla svého i tam přišívají ohromnou záplatu, kde jí nebylo potřebí. Naši nejstarší milí předkové čeští záplatovali prostičce. Možná, že některý též přiložil na kabát něco zbytečné látky — ale sumou bývaly kabát i záplata prosty. Jídali chléb, hrách, maso, sýr, kaši a ovoce. Toť nejstarší jídelní lístek český, a přesvědčíme se, že i v dobách, kde bylo velice oblíbeno hojně a rozmanitě pojídati, vždy přece jen

Obrázek 1

WINTER, Zikmund. *Kuchyně a Stůl Našich Předků.: Líčení Dějepisné Ze XVI. Století, Etc*.

Staří Čechové i velmi čile obchodovali s okolním světem. Ze 14. století se zachovala zpráva o jednom pražském obchodě, který obchodoval s cizokrajnými plody, kořením, jako bylo - pepř, cukr, zázvor, šafrán, muškátový oříšek, hřebíček, skořice, kmín, mandle, rýže, rozinky. Toto cizokrajné koření a plody uměli kuchařky i kuchaři do různých jídel použít.
Od druhé poloviny 19. století se upouští od nadměrného kořenění a jídla se stávají jednotvárnými. Používá se pepř, paprika, cibule, připravují se guláše a obalované smažené maso. Od Francouzů se přejí čokoláda, dorty, cukrovinky a pečivo. Naopak mizí vydatné polévky a kaše.

3.1. Jídelníček našich předků

Nejstarší jídelníček našich předků a byl především složen z chleba, masa, hrachu, mléka, sýru, zeleniny a ovoce. Bez chleba neusedali ke stolu a jedli k němu především sýr a zapíjeli podmáslím, mlékem nebo kyškou.
Jídelníček nebyl nikterak pestrý a po chlebu v něm převažoval hrách. V městských knihách je možné se dočíst, kolik dní v roce museli poddaní povinně sbírat hrách na panském nebo panstvu hrách odvádět v naturálních dávkách. I ostatní luštěniny i obiloviny sloužily k přípravě kaší, příloha k masu i jako samostatné jídlo.
Venkovští obyvatelé nejčastěji konzumovali potraviny z vlastní výroby, polí, zahrádky nebo od domácí zvířat. Největší zastoupení měly v jídelníčku nákypy z různých potravin nebo bezmasé pokrmy.

3.2. Nejstarší česká kuchařka

Nejstarší Česká kuchařka byla nalezena spisovatelem Aloisem Jiráskem ve starém domě druhdy českobratrského tiskaře Oujezdského v Litomyšli pohozena v koši. Kniha o 92 listech byla bez názvu, data a desek. Její původ byl odhadnut na první polovinu 16. století. Kuchařka obsahovala až 500 receptů, které do ní zaznamenal Severýn Mladší. Ne podle všech receptů se vařilo a jedlo. Staré i nové kuchařské knihy podávaly kulturní obraz doby a lidí.
Starší je rukopis receptů přivázaný ke knížkám o moru. Je uložen v knihovně Národního muzea v Praze. Podle písma jej psali dva písaři. Starší část z druhé poloviny 15. století je psána pečlivě a nedbaleji je zaznamená část z konce 15. století či začátku 16.století.
Staročeský základ v nejstarších českých knihách můžeme spatřit zejména ve způsobu vaření a pečení masa.

3.3. Jaké potraviny byly nejčastěji používány

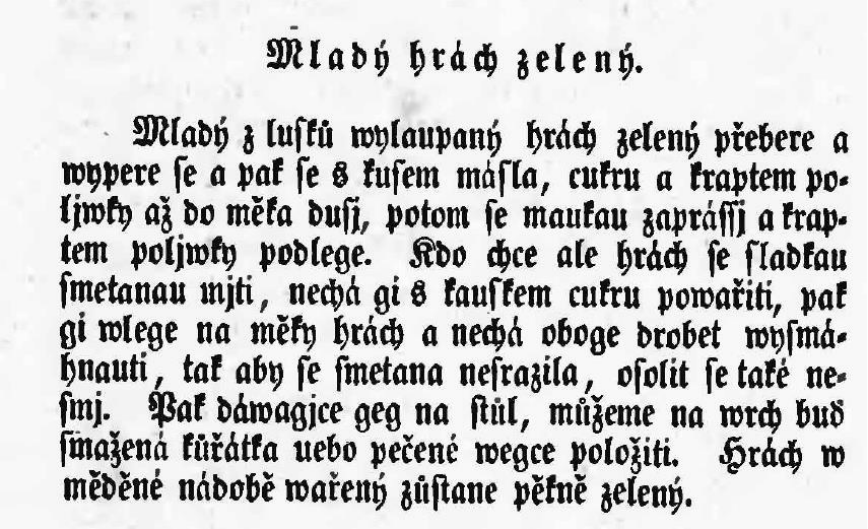
Češi jedli chléb, hrách, maso, sýr, kaši a ovoce. To byl nejstarší český jídelníček, ale i v dobách, kdy bylo velmi oblíbené hojně a rozmanitě jíst, byl vždy hlavní povahou české kuchyně hrách, maso, vydatné polévky, sýr, kaše, šišky a korunou všeho chléb.

3.4. Recept

*„**Jagrovskou polívku přistrojiti.** Vezmi černý chléb, rokzkroj na šnytle, jako do máslové polívky, na místo pak vody vezmi polívky z masa, též slaniny rozhřej a polej nimi drobet ten chléb. Potom vezmi cibule, skrájej na kostky a smaž je v slaninách, a pak to všechno na ten chléb vlej. Můžeš také ptáky, jakékoliv máš, vzíti, je upécti čistě v zoftu a na tu polívku přiložiti a takové slaniny ještě polejti.“*
HAVRDA, Lubomír. *STAROČESKÁ KUCHYNĚ CHLUMECKA*. Pardubice: Autorské vydání vlastním nákladem, 2009. ISBN 978-80-254-2871-9. 11 s.

3.5. Hrách

Hrách byl připravován velmi často a někdy se nazýval jídlem národním. Připravoval se na mnoho způsobů sladký nebo slaný.

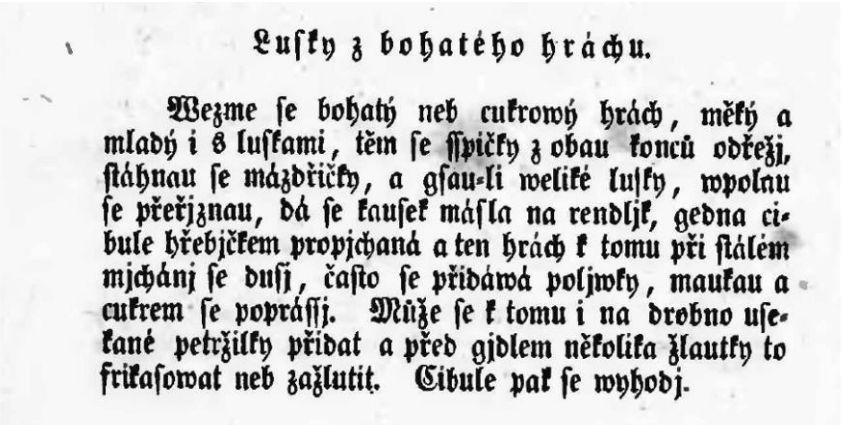


Mladý hrách zelený.

Mladý z lusků wylaupaný hrách zelený přebere a wypere se a pak se s kusem másla, cukru a kraptem poljwky až do měka dusj, potom se maukau zaprássj a kraptem poljwky podlege. Kdo chce ale hrách se sladkau smetanau mjti, nechá gi s kauskem cukru powařiti, pak gi wlege na měky hrách a nechá oboge drobet wysmáhnauti, tak aby se smetana nesrazila, osolit se také nesmj. Pak dáwagjce geg na stůl, můžeme na wrch buď smažená kuřátka uebo pečené wegce položiti. Hrách w měděné nádobě wařený zůstane pěkně zelený.

Obrázek 2

RETTIGOVÁ, Magdaléna Dobromila. *Domácí kuchařka: čili: Snadno pochopitelné a proskoumané poučení, kterak se masité i postní pokrmy všeho druhu nejchutnějším způsobem vaří, pekou a zadělávají*.



Lusky z bohatého hrachu.

Wezme se bohatý neb cukrowý hrách, měký a mladý i s luskami, těm se sspičky z obau konců odřežj, stáhnau se mázdřičky, a gsau-li weliké lusky, wpolau se přeřjznau, dá se kausek másla na rendljk, gedna cibule hřebjčkem propjchaná a ten hrách k tomu při stálém mjchánj se dusj, často se přidáwá poljwky, maukau a cukrem se poprássj. Může se k tomu i na drobno usekané petržilky přidat a před gjdlem několika žlautky to frikasowat neb zažlutit. Cibule pak se wyhodj.

Obrázek 3

RETTIGOVÁ, Magdaléna Dobromila. *Domácí kuchařka: čili: Snadno pochopitelné a proskoumané poučení, kterak se masité i postní pokrmy všeho druhu nejchutnějším způsobem vaří, pekou a zadělávají*.

3.6. Maso

Více než polovina receptů masitých pokrmů se zpracovávala z ptáků, drůbeže a ryb. Maso bylo podáváno medikům, žebravým žákům nebo do škol. Tato silná masitá kuchyň trvala v Čechách jen do třicetileté války. Tenkrát cizí vojska vyjedla tolik masa, že do té doby nelze říci, že by běžný lid byl masem živ.
Maso zůstalo součástí jídelníčku, ale u lidí zámožnějších. Chudý lid měl v oblibě buchty, kaše a později i brambory, které do Čech přišly z Německa.
Nejjednodušší přípravou masa bylo pečeni na rožni. Znali ještě další způsob přípravy masa a to - vařením v koženém měchu, v žaludku nebo v kůži zabitých zvířat, nad ohněm nebo pomoci žhavých kamenů vložených do vody. Vařili v jednoduchých hliněných nebo kovových nádobách nad ohněm.
Charakteristickou známkou staročeské kuchyně je pečené maso nasekané nebo v hmoždíři utlučené spolu s kořením a smíchané s vejci, takto upravené maso se na sádle smažilo, plnila se s ním střívka, zvířata nebo i moučná jídla (koblihy s jehněčím masem).

3.6.1. Recepty

"Vodvářka formanská velmi dobrá. *Vzíti hovězího masa, dobře vopečený zkrájeti, dáti do hrnce, nalíti octa, vařiti spolu, dej skrájený cibule, strouhanýho chleba nebo perníku, vokořeň pepřem, povař s hřebíčkem, posyp, voslaď medem.****"***
Citováno z: HAVRDA, Lubomír. *STAROČESKÁ KUCHYNĚ CHLUMECKA*. Pardubice: Autorské vydání vlastním nákladem, 2009. ISBN 978-80-254-2871-9. 25s.

"Hus pečená v dobrém kondymentu. *Vezmi hus, vybeř z ní droby a ořež křídla a nohy pryč, i vlož ji do hrnce a zceď ji vodou doluov, přistav ten hrnec k ohni, ať pára ven nejde, droby pak zvláště uvař. A když se hus upeče, slož toto v hromadu, vezmi mléka sladkého, a šest žloutků a dvě hlávky česneku a oblupje a stluc solí, přičiň k tomu mléku a k těm žloutkům šafránu, a vlí ten kondyment na tu hus a nechť vzevře, a když uvře, daj na mísu.****"***
Citováno z: HAVRDA, Lubomír. *STAROČESKÁ KUCHYNĚ CHLUMECKA*. Pardubice: Autorské vydání vlastním nákladem, 2009. ISBN 978-80-254-2871-9. 28s.

3.7. Ryby

Hojně se používalo **ryb** - kapr, lín, mihule, losos, piskoř, úhoř. Přední místo zaujímala štika " odpečená v prendlíku, obtužná v žluté jíše, mandlová, v černém koření, s máslem, se slaninami".

3.7.1. Recepty

"***Štiku s česnekem takto dělaj.*** *Usmaž štiku v oleji, stluc mandly v hmoždíři dobře, potom zetři v panvici, rozpusť vlažnou vodou, aby byla mandlová polévka, dajž do hrnce, ať zevře dobře, a česnek dobře zetřiv pánvici, rozpusť jej tou polívkou nebo mlékem, na mísu teplou, polej česnekem a jez.****"***
HAVRDA, Lubomír. *STAROČESKÁ KUCHYNĚ CHLUMECKA*. Pardubice: Autorské vydání vlastním nákladem, 2009. ISBN 978-80-254-2871-9. 32 s.

"***Vokouny vařený.*** *Vezmi vokouna, ostrouhej, uvař ho z rosola, udělej na nej jíchu, vezmi žejdlík vína, čtvrt libry sardelů, vymej, vyndej z nich tu porostřední kůstku, vezmi čerstvej lemon, oloupej ho, vyndej jen to samý vnitřní, dej květu, zázvoru tlučeného, pepře, ať to těma sardeli vaří, a ta sardele ať rozvaří, dej potom kus nového másla, aby byla jíška bílá, vlej na toho vokouna, ať jest horký, dej na mísu.****"***
HAVRDA, Lubomír. *STAROČESKÁ KUCHYNĚ CHLUMECKA*. Pardubice: Autorské vydání vlastním nákladem, 2009. ISBN 978-80-254-2871-9. 34 s.

3.8. Brambory

V 16. století byly dovezeny z Jižní Ameriky do Španělska. Prvně se objevily na stole českého šlechtice Viléma Slavaty. Většího rozšíření se dočkaly až o dvě století později. Slavata je získal od františkánů, ti je pěstovali na svých zahradách jako vzácnou zeleninu. V 17. století se z klášterních zahrad začaly rozšiřovat do šlechtických i měšťanských zahrad a odtud i do jejich kuchyní. Zdomácněly v souvislosti s pruskými válkami do českých zemí přišly z Braniborska, odtud i jejich dnešní název. Jiný výklad uvádí, že název brambory pochází ze slova bamboly - staročeské označení hlízy. Magdalena Dobromila Rettigová ve svých kuchařkách uvádí název zemčata. Roku 1805 a 1806 v období hladomoru se staly běžnou součástí jídelníčků.

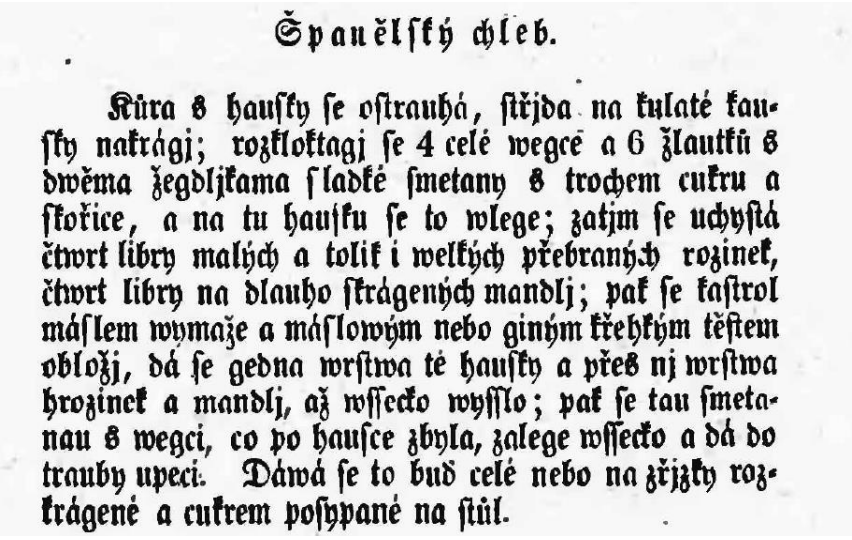
3.8.1. Recepty

"Babčáky, trinčáky neboli hňupy. *Uvařené brambory oloupeme, prolisujeme, přidáme špetku soli, vejce, mouku a zpracujeme těsto. Vyválíme šišku a rozkrájíme na stejně velké kousky. Každý vyválíme na malou tenkou placku a v troubě na plechu upečeme (dříve se placky pekly přímo na suché troubě). Upečené placky na jedné straně pomastíme a klademe na sebe. Při podávání potíráme povidly nebo můžeme sypat cukrem se skořicí."*
Http://www.receptyonline.cz [online]. 2010 [cit. 2011-10-14]. Dostupné z: http://www.receptyonline.cz/recept--babcaky-trincaky-neboli-hnupy--1774.html

"Bác. *Brambory uvaříme ve šlupce, necháme je vychladnout, oloupeme a nastrouháme na jemno. Z vlažného mléka, droždí, mouky, špetky cukru a soli připravíme kvásek, necháme ho vzejít. Rozstrouhané brambory promícháme s moukou a kořením, směs okořeníme a vlijeme kvásek, promícháme a necháme 30 minut vykynout. Pekáč vymažeme sádlem, vysypeme strouhankou, nalijeme těsto, zarovnáme a pečeme ve vyhřáté troubě 25-30 minut, až povrch začne červenat."*
Http://www.receptyonline.cz [online]. 2010 [cit. 2011-10-14]. Dostupné z: http://www.receptyonline.cz/recept--bac--10644.html

3.9. Chléb

Vedle kaše připravovali z rozemleté obilné mouky jednoduché těsto, z něj pekli na ohništi či rozpálených kamenech více druhů pečiva. Nejstarší formou byly placky. Nejdůležitější výrobek z obilné mouky byl chléb. Chléb vypadal jinak než dnešní. Hrubě nadrcené obilí se míchalo s vodou, udělaly se malé placky a opekly na ohništi nebo na rozpáleném kameni. Od druhé poloviny 1. tisíciletí byl chleb nejběžnějším pokrmem.
Za krále Jiřího uměli Češi péct více jak dvanáct druhů - žemlový, vlaský, žitný, nakyslý, mazancový, žaludný, jáhlový, pohankový, rýžový, koláčový nebo perníkový.
Droždí do chlebového těsta začali přidávat Francouzi od 16. století a tento způsob se rychle rozšířil do celé Evropy. Droždí v té době nebylo novinkou, neboť se používalo především k vaření piva.
Chléb dávala matka dítěti do peřinky, když ho posílala ke křtu.



Španělský chleb.

Kůra s hausky se ostrauhá, střjda na kulaté kausky nakrágj; rozkloktagj se 4 celé wegce a 6 žlautků s dwěma žegdljkama sladké smetany s trochem cukru a skořice, a na tu hausku se to wlege; zatjm se uchystá čtwrt libry malých a tolik i welkých přebraných rozinek, čtwrt libry na dlauho skrágených mandlj; pak se kastrol máslem wymaže a máslowým nebo giným křehkým těstem obložj, dá se gedna wrstwa té hausky a přes nj wrstwa hrozinek a mandlj, až wssecko wyssło; pak se tau smetanau s wegci, co po hausce zbyla, zalege wssecko a dá do trauby upeci. Dáwá se to buď celé nebo na zřjzky rozkrágené a cukrem posypané na stůl.

Obrázek 4

RETTIGOVÁ, Magdaléna Dobromila. *Domácí kuchařka: čili: Snadno pochopitelné a proskoumané poučení, kterak se masité i postní pokrmy všeho druhu nejchutnějším způsobem vaří, pekou a zadělávají*.

3.10. Dochucování jídel

Nejstarším a ochucovadlem byla sůl, znali i řadu bylin, které vynikaly vůní a chutí - bedrník, hořčice, pelyněk, čemeřice, petržel, šafrán, šalvěj. Hojně používali koření - pepř, zázvor, muškátový květ, oříšek, skořice. K zlepšení a zvýraznění chuti se využívala zelenina – česnek, cibule, křen
Zvláštností staročeské kuchyně bylo skoro pokaždé přidání do přípravy a úpravy jídel jablko - opečené na másle nebo jiném omastku, křížaly nebo syrové. Ke slazení používali med, sladkou mízu ze stromů nebo šťávu z ovoce.
Cukr se do střední Evropy dostal v 15. století, k jeho rozšíření došlo v 16. a 17. století, do té doby byl používán jako kořeni. Změna ve využívání cukru přišla v 18. století, kdy byl podán důkaz o obsahu cukru v řepě.

3.11. Kaše a ovoce

Kaše byla jedním z nejzákladnějších a jednoduchých jídel. Připravovaly se z rozmělněných i celých obilnin, ovoce, květin, vařily se na více jak sto způsobů. Kaše krupičná, mandlová, rýžová, z květin, bílá ze smetany, vinná, z jablek, fíků, šípku, maku, chleba.
Ovoce – první písemné doklady o konzumaci ovoce pocházejí z 10. století.
Především jablka, hrušky, slívky, třešně a višně. Lahůdkou a předmětem obchodu se stalo ovoce z jihu.

3.11.1. Recepty

*"**Baba dobrá z žemlí a mandlů.** Vezmi některý vejce, rozklektat a vzít tolik smetany k tomu, rozklektat to dobřespolu, potom to zasejpati strouhanou žemličkou, tak hustě, jako kaše hustá, dobře to rozmíchat a dát cukru do toho, nakrájet mandlů, teničkejch lístků mezi to zamíchati, potom rozhřít másla, aby se smažilo, a když se uštírá na jedný straně, vobratit, smažit ve druhý, a když hotová bude, posypat cukrem.."*
HAVRDA, Lubomír. *STAROČESKÁ KUCHYNĚ CHLUMECKA*. Pardubice: Autorské vydání vlastním nákladem, 2009. ISBN 978-80-254-2871-9. 46 s.

3.12. Stolování

Stejně jak se liší příprava jídel, liší se i způsob stravování. Jedlo se na zemi u ohně z velkých mís nebo kolem nízkých desek.
Větší pozornost přípravě jídel věnovali u příležitosti hostin, důležitá byla hojnost jídla a pití než rozmanitost úpravy.
Stolování, jak známe dnes, se postupně vyvíjelo a také mělo svá vrcholná období. Ve spoustě kultur se i dnes jí rukou a byli bychom za velice neslušné hosty, kdyby jsme použili příbor.

První se k jídlu začala používat lžička. Má nejjednodušší tvar a dodává variabilitu je jednoduchá pro své ovládání. Lžíce jsou tu už od starověku, takže její historie je dlouhá. V lepších rodinách se používaly lžíce z drahého kovu a v chudých rodinách se nejvíce využívaly dřevěné, které si postupně vyřezávaly.
Až ve středověku se společně se lžící začíná používat nůž a vidlička.
Nůž byl více využívaným nástrojem, ke krájení chleba i masa. Nůž byl většinou používán více lidmi u stolu, aby si chléb nemuseli lámat.
Vidlička přišla později, dlouhá staletí nemohla u stolování zdomácnět, neboť ji lidé považovali za ďáblův nástroj a jídlo se s ní nabírá obtížněji než se lžíci. V Čechách se vidlička poprvé objevuje 16. století.
Stůl je do českého jazyka přejaté slovo německého pojmenování pro židli, sedadlo, stolici – der Stuhl. Slovo „Stol“ je ve všeslovanské slovní zásobě což je např. v polštině, ruštině, chorvatštině, slovenštině a staroslověnštině pojmenovávaní nejen pro stůl, ale i stolec nebo trůn.
V raném středověku „stůl“, na rozdíl od židle a lavice, nebyl běžnou součástí výbavy domácnosti. Ještě ve 14. století se i v nejvyšších společenských vrstvách používalo k hostinám jako „stolu“ několik prken položených na „kozy“.

4. Menu inspirované staročeskou kuchyní

Paštička jemná domácí z křepelek připravená, brusinkovou jíchou doplněná, k tomu bacánek k zakousnutí
Polévka z tlučené slepice
Vepřovina v pivě a medu odleželá, na postním zelí ložená, s hrubě dobrým knedlíkem podávaná
Tvarohové krapfle podávané s ovocem lesním a sbíranou smetanou

4.1. Technologické postupy

4.1.1. Paštička jemná domácí z křepelek připravená

Uvař do měkka křepelky, vepřový bok s cibulí, solí a pepřem. Vyjmi z vývaru, vykosti a umel s játry, slaninou a houbami. Promíchej s částí vývaru, vínem, přidej vejce a smetanu. Ochuť tymiánem, podle potřeby ještě dosol. Naplň do nádob a v troubě 1, 5 hodiny dopeč při 180℃.

4.1.2. Bacánek

Droždí rozetři s cukrem a přimíchej vodu. Postupně přidávej mouku promíchanou se solí a kmínem, dokud nevznikne tuhé těsto, které se nelepí. Těsto přikryj a nech hodinu kynout. Pak ho krátce prohněť, rozděl a vytvaruj bochánek, který zplošti na placku. Placky polož na plech potři vodou a popraš moukou. Nech dalších 40 minut kynout. Propíchej a vlož do trouby vyhřáté na 225°C a peč 20 - 25 minut.
Paštiku podávej s bacánkem a doplň brusinkami.

4.1.3. Polévka z tlučené slepice

Slepici uvař spolu se zeleninou, solí a kořením. Žemličky nakrájej a na másle opeč. Polévku proceď, maso pokrájej a vlož do polévky, ochuť muškátovým květem a zázvorem.
Polévku podávej s opečenými žemličkami a praženými mandlovými lupínky.

4.1.4. Vepřovina v pivu a medu odležená

Přední libovější vepřové osol, prošpikuj česnekem, potři směsí piva a medu, okmínuj a nech v chladnu přes noc macerovat.
Pak dej maso do rozpálené trouby zapéct, potom přidej cibuli a trochu vody, peč pod poklicí.
Maso polévej výpekem a podle potřeby podlévej horkou vodou.
Ke konci maso znovu potři pivem a nech zčervenat už odkryté.

4.1.5. Postní zelí

Vyper čisté kyselé zelí a uvař v mírně osolené vodě do poloměkka, vymačkej vodu, přidej nasekané rozinky a přihusti cibulovou zápražkou. Hotové syp opraženými mandličkami.

4.1.6. Hrubě dobrý knedlík

Vezmi nahřátou hrubou mouku, rozdrob do ní droždí, přidej špetku cukru, vejce, sůl, vlažnou vodu a zadělej vláčné tužší těsto, nech zkynout. Těsto rozděl a vyválej na silnější placku, potři vejcem, posyp na másle opraženými žemličkami, vločkami a petrželkou, dobře zaviň a nech ještě chvíli kynout. Pak vlož do dostatečného množství osolené vody a vař 20 minut.

4.1.7. Tvarohové krapfle podávané s lesním ovocem, doplněné nočkem ze zakysané smetany

Umíchej měkký tvaroh s vejcem, trochou smetany a strouhanky na polotuhé těsto. Vyválej na prst tlustě, vykrajuj kolečka, obal je v mouce po obou stranách, smaž do zlatova. Hotové pocukruj. Hotové přelij horkým ovocem svařeným s cukrem a lehce přihuštěné vanilkový práškem. Podávej s nočkem zakysané smetany.

5. Ukázka menu inspirované staročeskou kuchyní

5.1. MENU 1.

Variace tří lehkých pomazánek s pšeničnou plackou
Hrstková polévka s domácí klobáskou a chlebovými krutónky
Nočky „hop do vody“ s houbovou smaženicí,
křehký salát se slaninkou
Smažená jablíčka ve skořicovém těstíčku s vinným šodó

5.2. MENU 2.

Domácí huspenina s cibulovým salátem a domácí žemličky
Hustá slepičí polévka s kapáním
Husička šiškami krmená na červeném zelí podávaná, trhanými knedlíky a bramborovými taštičkami s kysaným zelím doplněná
Posvícenské koláče s povidly a šimlíkovou náplní

Obrázek 5
Variace tří lehkých pomazánek s pšeničnou plackou

Obrázek 6
Hrstková polévka s domácí klobáskou a chlebovými krutónky

Obrázek 7
Nočky „hop do vody“ s houbovou smaženicí, křehký salát se slaninkou

Obrázek 8
Smažená jablíčka ve skořicovém těstíčku s vinným šodó

Obrázek 9
Domácí huspenina s cibulovým salátem a domácí žemličky

Obrázek 10
Hustá slepičí polévka s kapáním

Obrázek 11
Husička šiškami krmená na červeném zelí podávaná, trhanými knedlíky a bramborovými taštičkami s kysaným zelím doplněná

Obrázek 12
Posvícenské koláče s povidly a šimlíkovou náplní

6. Finger food inspirovaný staročeskou kuchyní

6.1. Houbové šišky

Starší rohlíky nakrájíme, navlhčíme mlékem a přidáme orestované houby na cibulce s nasekaným kmínem, spojíme vejcí, dochutíme solí a pepřem a zelenou petrželkou. Ve strouhance tvarujeme šišky a smažíme.

6.2. Kapustové listy se slunečnicí

Spařené kapustové listy naplníme celozrnnou směsí, svineme, obalíme ve stejné směsi pomalu a smažíme.
Celozrnná směs: slunečnicová a dýňová semínka, ovesné vločky, mléko, vejce, sůl

6.3. Pohankové karbanátky

Uvařenou pohanku smícháme s ovesnými vločkami, dochutíme solí, majoránkou, česnekem a pepřem, spojíme vejce, tvarujeme karbanátky, smažíme a podáváme s pažitkovou omáčkou ze zakysané smetany.

6.4. Bramborový bacan

400g syrové strouhané brambory, 1l horkého mléka, 100g droždí, 900g hrubé mouky, 1 vejce, česnek, sůl, pepř, majoránka. Suroviny smícháme s kváskem a pozvolna zapečeme.

6.5. Pučálka

Hrách nechat tři dny naklíčit, upražit, osladit nebo osolit

6.6. Jahelník

Jáhly spaříme vařící vodou. Přidáme mléko, sůl a máslo. Uvaříme hustou kaši, kterou osladíme a nadlehčíme sněhem z bílků. Nalijeme ji do vymaštěné zapékací misky v slabé vrstvě. Přidáme vrstvu švestek a opět jahelnou kaši. Zalijme smetanou se žloutky a zapečeme.

6.7. Chlebovníky

1 kg pohankové mouky, 200g režné mouky, kvásek nebo droždí, rostlinný tuk (2 - 3 polévkové lžičky), sůl, voda.
Na posypání:ovesné vločky, mák, kmín, na vymaštěný plech, pečeme přibližně při teplotě 230 stupňů zhruba 15 minut.

6.8. Škvarková pomazánka

Škvarky semeleme, přidáme nakrájenou cibulku, kysané okurky, jemně nasekaná vejce natvrdo, trochu hořčice, osolíme.

6.9. Pomazánka z kysaného zelí

Domácí kysané zelí přesekáme, přidáme strouhanou mrkev a petržel, tvaroh, hořčici a lžičku rajčatového pyré, dosolíme.

6.10. Pohanský koláč

Těsto:1 kg mouky (smísíme hladkou a polohrubou), 10 dkg másla a 50 lžíce sádla, 5 – 7 dkg droždí, 20 g cukru, 3 vejce, mléka podle potřeby, špetky soli
Náplň:1 kg vepřového bůčku – uvařit a semlet, 500 g jablek, 1vejce, sůl, pepř
Těsto rozdělíme na jednotlivé porce, naplníme masem a po nakynutí naplníme.

6.11. Mrkvance

Těsto:1 kg mouky (hladká a polohrubá), 200 g másla a 100g lžíce sádla, 5 – 7 dkg droždí, 20 dkg cukru, 3 vejce, mléka podle potřeby, špetky soli, asi 50 rozemletých fenyklů (lze nahradit jiným kořením dle libosti)
Náplň: 1,5 kg mrkve, 25 dkg cukru krystal, 1 vanilkový cukr, fenykl, anýz nebo pepř podle chuti (případně rum)mletý mák podle potřeby
Jemně nastrouhanou mrkev podusíme asi 10 minut na másle s cukrem a necháme vychladnout. Pokud obsahuje přebytečnou šťávu, můžeme ji odlít anebo ponechat a zahustit nádivku mletým mákem. Po vykynutí tvoříme z těsta bochánky, které naplníme nádivkou a dobře uzavřeme. Klademe je na vymaštěný plech v dostatečné vzdálenosti od sebe, aby se nespekly. Omastíme je rozpuštěným máslem a vršky potřeme bílkem. Můžeme je sypat cukrem nebo i mákem

6.12. Troubáky

500g vařených brambory, 250g hrubé mouky, 100ml kysaného mléka, 2 vejce, 1 prášek do pečiva, povidla, perník na strouhání, moučkový cukr
Den předem uvařené brambory na jemno nastrouháme. Přidáme vejce a mouku s práškem do pečiva a se špetkou soli Přilijeme mléko a vypracujeme ne příliš tuhé těsto4. Těsto rozválíme na silnější plát asi 3 cm vysoký a formičkou z něj vykrajujeme kolečka. Vdolky rozložíme na vymaštěný plech, potřeme je rozpuštěným máslem a v troubě vyhřáté na 180 °C pečeme cca 20 minut. Hotové troubáky necháme mírně zchladnout, poté je potřeme povidly, posypeme perníkem a pocukrujeme.

6.13. Pagáče

300g hladká mouka, 200g polohrubá mouka, 200g škvarky, 1 vejce,40g droždí, 20 ml bílého vína, cukr, sůl, pepř
Zaděláme kynuté těsto, vykrájíme tvary a pečeme.

7. Pracovní listy do předmětu Potraviny a výživa

7.1. Potraviny rostlinného původu

7.1.1. Ovoce

CÍL – charakterizovat ovoce jako potravinu, vysvětlit význam pro lidskou výživu z hlediska chemického složení, rozdělit ovoce do skupin, přiřadit ovoce ke skupině, vyjmenovat a vybrat vhodný způsob konzervace ovoce

KLÍČOVÁ SLOVA – ovoce, sacharidy, vláknina, BH, EH, jádrové, peckové, bobulové, skořápkové, citrusové, kompot, marmeláda, jam.

CHARAKTERISTIKA OVOCE

Ovocem rozumíme plody různých stromů, keřů a jiných rostlin, které jsou většinou poživatelné za syrova.

Ovoce má vysokou biologickou hodnotu – obsahuje mnoho ochranných látek, je bohaté na vlákninu a až na výjimky (ořechy) má nízkou energetickou hodnotu.

CHEMICKÉ SLOŽENÍ OVOCE

Voda 80-86% – ovlivňuje kazivost ovoce
Sacharidy – glukóza, fruktóza, sacharóza, vláknina,
Neplnohodnotné bílkoviny – nepatrné množství
Tuky – nejvíce ve skořápkovém ovoci a dále v podobě vosků na slupce jako ochrana proti škůdcům
Organické kyseliny – kyselina jablečná, vinná, citrónová,
Minerální látky – draslík, vápník, fosfor, železo,
Vitamíny- A, C, B,

ROZDĚLENÍ OVOCE

1 Podle původu na: domácí a importované

2 Podle druhu plodu na:

Jádrové - jablka, hrušky, kdoule, mišpule

Peckové – třešně, višně, švestky, slívy, meruňky, broskve, nektarinky..

Bobulovité – jahody, angrešt, rybíz, maliny, ostružiny, víno, borůvky ..

Skořápkové **–** vlašské ořechy, lískové ořechy, mandle, para ořechy, pekanové ořechy, kokosové ořechy

Citrusové – pomeranče, citróny, mandarinky, grapefruity, limetky, pomelo,

Ostatní – avokádo,karambola, mango, fíky, datle, granátové jablko, mučenky, papája, liči, ananas..

KONZERVACE A VÝROBKY Z OVOCE

Sušením – při sušení se sníží obsah vody a tím se zamezí činnosti mikroorganismů, u některých druhu se ovoce ještě ošetřuje sířením – před konzumací se musí omýt

Zavařováním – ošetření čerstvé ovoce se zalívá cukerným nebo bezcukerným roztokem a po uzavření do sklenic či plechovek se konzervuje teplem – kompot má trvanlivost až 2 roky.

Proslazování - proslazené neboli kandované ovoce se vyrábí jeho opakovaným namáčením do stále silnějších cukerných roztoků

Mražením – ovoce se prudce zmrazí šokem při -40°C, uchováváme při -18°C

Lisováním, kvašením a destilaci – šťávy, džusy, mošty, ovocná vína a pálenky

Marmeláda – je výrobek z ovocné šťávy nebo dřeně, cukru, organických kyselin, pektinových látek. Ingredience se zahustí odpařením vody, neosahuje kousky ovoce.

Džem – obsahuje kousky ovoce a je řidší než marmeláda.
Povidla – připravují se zahuštěním ovoce varem, přidaný cukr slouží jako konzervant. Nejčastěji se připravují ze švestek a jablek.

OTÁZKY

1. Popiš svými slovy výživou hodnotu ovoce.

2. Které ovoce obsahuje tuk?

3. Vyjmenuj skupiny ovoce.

4. Jak se vyrábí kandované ovoce?

5. Vysvětli rozdíl mezi marmeládou a džemem.

Odpovědi na otázky najdou lektoři i žáci ve výukovém textu nad otázkami.

Najdi v textu, jaké ochranné látky obsahuje ovoce.

Je toto tvrzení pravdivé?

Ovoce obsahuje maltózu.	ANO	NE
Množství vody v ovoci ovlivňuje kazivost	ANO	NE
Ovoce obsahuje plnohodnotné bílkoviny	ANO	NE
Nejvíce tuků z ovoce obsahuje skořápkové ovoce	ANO	NE

Přiřaď ovoce do skupin

Bobulové *jádrové* *skořápkové* *peckové* *citrusové* *importovavé*

Doplň tabulku

Jádrové	*peckové*	*bobulové*	*skořápkové*	*citrusové*	*Ostatní*
jablko	*třesně*	*maliny*	kokos	*pomeranče*	*avokádo*
hruška	*bluma*	*rybíz*	*vlašský ořech*	*pomelo*	*karambola*
kdoule	višně	*angrešt*	*lískové ořechy*	limeta	*fíky*
mišpule	*švestka*	*jahody*	*mandle*	*citróny*	*datle*
	ryngle	ostružiny	*para ořechy*	*mandarinky*	mango
	meruňka	*borůvky*		*grapefruity*	*granátové jablko*
					mučenky

Na řádek napiš název ovoce

Kynuté knedlíky s *borůvkami*
Bublanina s *rybízem*
Zelný salát s *pomerančem*
Žemlovka s *jablky*

7.1.2. Zelenina

CÍL – charakterizovat zeleninu jako potravinu, vysvětlit význam pro lidskou výživu z hlediska chemického složení, rozdělit zeleninu do skupin, přiřadit zeleninu ke skupině, vyjmenovat a vybrat vhodný způsob konzervace ovoce

KLÍČOVÁ SLOVA – zelenina, vláknina, BH, jádrové, peckové, bobulové, skořápkové, citrusové, kompot, marmeláda, jam.

CHARAKTERISTIKA ZELENINY

Zeleninou označujeme celý soubor rostlin, ze kterých používáme různé části, a ty pak konzumujeme v syrovém stavu nebo tepelně upravené.
Zeleninu řadíme mezi ochranné potraviny pro obsah vitamínů a nerostných látek.

CHEMICKÉ SLOŽENÍ ZELENINY

Voda – až 90%
Sacharidy – zelenina je bohatá na vlákninu, jednoduché cukry ve větším množství obsahují jen některé druhy např. mrkev, meloun, hrášek
Neplnohodnotné bílkoviny a tuky – nepatrné množství
Organické kyseliny – velmi malé množství kyselina jablečná, vinná, šťavelová,
Minerální látky – vápník, fosfor, železo,
Vitamíny – A, C, B,
Těkavé a aromatické látky – v česneku a cibuli

ROZDĚLENÍ ZELENINY

Kořenová – mrkev, karotka, celer, petržel, křen, červená řepa, ředkvička, ředkev, pastinák

Košťálová – bíle a červené hlávkové zelí, čínské a pekingské zelí, hlávková, růžičková a kadeřavá kapusta, květák, brokolice, kedlubny,

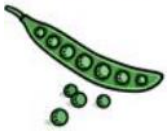
Listová – různé druhy salátů např. hlávkový, ledový, frizé, dubáček, endivie, rukola, dále špenát, polníček, čekanka, špenát, mangold, (druh řepy),

Cibulová – cibule, šalotka, jarní cibulka, česnek, pór, pažitka

,

Plodová tykvovitá – různé druhy melounů např. vodní, kantalup, žlutý cukrový, dále okurky, cukety, dýně

Plodová lilkovitá – rajčat, papriky, lilek (baklažán)



Plodová luskovitá – cukrový hrášek, fazolové lusky

Lahůdková – artyčok, fenykl, bambus, chřest, rebarbora, kukuřice

KONZERVACE A VÝROBKY ZE ZELENINY

Sušením – při sušení se sníží obsah vody a tím se zamezí činnosti mikroorganismů, nejčastěji se suší kořenová a cibulová zelena. Za delikatesu můžeme považovat rajčata sušená na slunci a následně nakládaná do kvalitního oleje.

Zavařováním – ošetřená zelenina se nakládá do slaného nebo sladkokyselého nálevu konzervuje teplem – kompot má trvanlivost až 2 roky.

Mražením – zelenina se prudce zmrazí šokem při -40°C, uchováváme při -18°C

Nakládání do soli – česnek v podobě pasty

Mléčné kvašení (kysání) – kvašení, při kterém bakterie vyrábějí ze sacharidů kyselinu mléčnou. Tímto způsobem se vyrábí kysané zelí nebo kvašené okurky

Výrobky ze zeleniny – rajčatový kečup, protlak a pyré.

OTÁZKY

1. Popiš svými slovy výživou hodnotu zeleniny.

2. Vyjmenuj skupiny zeleniny.

3. Vysvětli rozdíl mezi rajčatovým kečupem, protlakem a pyré.

Odpovědi na otázky najdou lektoři i žáci ve výukovém textu nad otázkami.

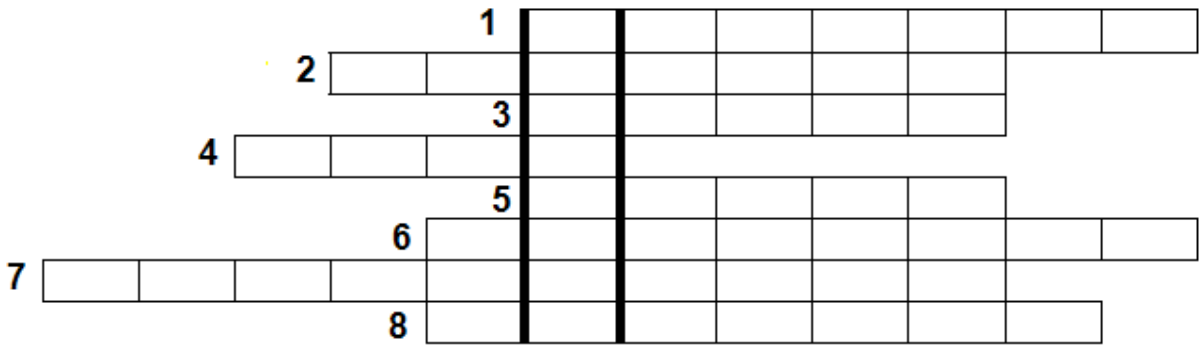
PRACOVNÍ LIST

Zařaď do tabulky následující druhy zeleniny: meloun, pažitka, pór, hlávkový salát, čínské zelí, křen, květák, červená řepa, špenát, okurka, šalotka

kořenová	košťálová	listová	cibulová	plodová
křen	*čínské zelí*	*špenát*	*pažitka*	*meloun*
červená řepa	*květák*		*pór*	*okurka*
			šalotka	

Dokončením věty zjistíš tajenku

1. Nejzdravější je zeleninu konzumovat ve stavu - *syrovém*
2. Jeden ze způsobů konzervace zeleniny je - *mražení*
3. Mezi lahůdkovou zeleninu řadíme zelený a bílý - *chřest*
4. Vodní meloun obsahuje hodně - *voda*
5. Typickou zeleninou italské kuchyně je - *rajče*
6. Hlávkový salát řadíme mezi zeleninu - *listovou*
7. Okurky konzervujeme - *mléčným kvašením*
8. Konzervace zelí probíhá mléčným - *kvašením*



Poznáš ze surovin pokrm?

1. Květák, vejce, cibule, máslo……*květákový mozeček*

2. Květák, vejce, mouka, strouhanka, olej……*smažený květák*

3. Rajčat, papriky, cibule, vejce, tuk……*zeleninové lečo*

7.1.3. Obiloviny

CÍL – charakterizovat obiloviny jako potravinu, vysvětlit význam pro lidskou výživu z hlediska chemického složení, popsat obilné zrno, vyjmenovat druhy obilovin a jejich využití

KLÍČOVÁ SLOVA – obiloviny, obilí, pšenice, ječmen, žito, oves, kukuřice, rýže, jáhly, lepek, mouka, kroupy, vločky.

CHARAKTERISTIKA OBILOVIN

Obiloviny jsou semena jednoletých ušlechtilých travin. Obilí se využívá k výrobě mouky a mlýnských výrobků, při výrobě piva a lihu, výrobě kávovin i jako krmiva pro hospodářská zvířata.

CHEMICKÉ SLOŽENÍ OBILOVIN

Voda – 15-18%
Sacharidy – 60-66% škrobu, v obalových vrstvách zrna vláknina
Neplnohodnotné bílkoviny – 10-11%. Nejvýznamnější bílkovinou je lepek, který ovlivňuje pružnost a tažnost těsta.
Tuky – velmi malé množství
Minerální látky – vápník, fosfor, železo,
Vitamíny – B, E

OBILNÉ ZRNO

Pracuj podle pokynů

DRUHY OBILOVIN

Pšenice – pro velký obsah lepku se využívá na mouku. Grahamova mouka je celozrnná pšeničná. Tvrdá pšenice „durum“ má lepku více a zpracovává se na semolinu, ze které se vyrábějí těstoviny.

Ječmen – využívá se zejména v pivovarnictví na výrobu sladu a v lihovarnictví na výrobu lihovin (vodka). Obroušená zrna bez obalových vrstev jsou kroupy a krupky.

Oves – tvoří základ výrobků racionální výživy. Ovesné vločky jsou základem různých musli výrobků. Pro alergiky na laktózu se vyrábí ovesné mléko.

Žito – využívá se na chlebovou mouku. Protože se žitný škrob při styku s vodou stává mazlavým, míchá se při výrobě chleba žitná mouka s pšeničnou. Žito je nedílnou součástí whisky. Vyrábějí se z něho kávoviny.

Rýže – rozeznáváme rýži bahenní setou a rýži horskou. Rýže setá je nejrozšířenější, ale je náročná na zavlažování. Horská rýže se mnohde pěstuje bez závlahy. Podle

tvaru zrna dělíme rýži dlouhozrnnou, krátkozrnnou, kulatozrnnou. Neobsahuje lepek. Rýže naturál je neloupaná a obsahuje i ochranné látky. Z rýže se vyrábí alkohol, těstoviny, škrob, burizony

Proso – patří mezi nejstarší obiloviny, obilky prosa jsou uzavřeny v pluchách, když se odstraní, získáme **JÁHLY**, které se ještě leští a obrušují. Před tepelnou úpravou musíme jáhly několikrát spařit, jinak jsou hořké.

Kukuřice – neobsahuje lepek, vyrábí se z ní mouka, lihoviny, corn flaces, popcorn

Pohanka – velmi zdravá obilovina oříškové chutí, neobsahuje lepek. Vyrábí se z ní mouka, pukance, vločky.

MLÝNSKÉ VÝROBKY

Vysokovymletá mouka – je celozrnná mouka s vyšší biologickou hodnotou

Nízkovymletá mouka – je mouka mletá z obilného jádra. Tržní druhy se rozlišují na hladkou, polohrubou a hrubou.

Vločky – jedná se o máčené a lisované zrno. Vločky se vyrábějí ze všech obilovin, v cereálních výrobcích mají největší zastoupení vločky ovesné.

Kroupy – jsou obrušované obilky nejčastěji z ječmene, nepostradatelné při vepřových hodech.

OTÁZKY

1. Charakterizuj obiloviny.

2. Vyjmenuj druhy obilovin.

3. Vysvětli význam lepku v obilovinách.

4. Rozeber tuto větu – Pro alergiky na laktózu se vyrábí ovesné mléko

5. Co je to semolina a k čemu se používá

6. Jaké je využití ječmene v potravinářství?

Odpovědi na otázky najdou lektoři i žáci ve výukovém textu nad otázkami.

PRACOVNÍ LIST

Na internetu vyhledej informace o CELIAKII a stručně je zaznamenej!!

Žáci i lektor aktivně vyhledávají pomocí internetu.

Doplň tabulku

Hladká mouka	*buchty*
Hrubá mouka	Houskové knedlíky
Krupice	*Krupicové noky*
Hrubá mouka	Kynuté knedlíky s borůvkami
Hrubá mouka	*Domácí nudle*
Hladká mouka	Bramborová polévka

Dokonči větu

Žito se využívá na…… *chlebovou mouku* ……
Jáhly se musí před tepelnou úpravou……*spařit*…… protože jinak…*jsou hořké*.
Z tvrdé pšenice se vyrábějí …… *těstoviny* ……
Slad na pivo se vyrábí z ……*ječmene*……..

Obiloviny, které neobsahují lepek jsou ……*kukuřice, pohanka*……

Na internetu nebo v literatuře vyhledej informace o těchto druzích rýže a stručně si je zaznamenej!!

Parboiled:

Basmati:

Jasmínová

Arborio

Indiánská

Patna

7.1.4. Luštěniny

CÍL – charakterizovat luštěniny jako potravinu, vysvětlit význam pro lidskou výživu z hlediska chemického složení, vyjmenovat a popsat jednotlivé druhy a jejich využití v potravinářství a v kuchyni.

KLÍČOVÁ SLOVA – luštěniny, hrách, čočky, fazole, sója, cizrna, stravitelnost.

CHARAKTERISTIKA LUŠTĚNIN

Luštěniny jsou suchá semena motýlokvětých rostlin. U nás jsou nejznámější hrách, fazole, čočka a sója. Luštěniny jsou pro vysoký obsah vlákniny hůře stravitelné. Stravitelnost se zlepšuje podáním vhodných doplňků např. kyselá zelenina, okurky. Ve vlhkém prostředí plesniví a jsou zatuchlé. Luštěniny se skladují v suchých skladech.

CHEMICKÉ SLOŽENÍ LUŠTĚNIN

Obsahují vysoké procento neplnohodnotných bílkovin, škrobů a vlákniny. Jsou bohaté na minerální látky např. vápník, draslík, železo. Z vitamínů obsahují B, E, a provitamín A. Sója je bohatá na tuky.

DRUHY LUŠTĚNIN

Čočka – diskovité tvary, různé velikosti a barvy od žlutozelené přes červenou až hnědou. Je lépe stravitelná než ostatní luštěniny.

Hrách – na trhu najdeme hrách žlutý nebo zelený, celý nebo loupaný a půlený. Loupaný hrách je velmi rychle uvařený

Cizrna – je druh hrachu s oříškovou chutí, také nazývaný beraní hlava nebo římský hrách. Hodně se využívá v arabských kuchyních.

Fazole – této luštěniny existuje velmi mnoho druhů:

- bílé fazole jsou nejběžnější druh
- černé jsou pod černou slupkou bílé, používají se do salátů a jsou typické pro čínskou a japonskou kuchyň
- červené mají jemnou chuť a hodně se objevují v mexické kuchyni
- mungo jsou malé zelené fazole, prodávané často ve formě klíčků
- pestré a dlouhé strakaté fazole jsou oblíbené v USA a Latinské Americe

Sója – bílkoviny obsažené v sóji se svou BH značně přibližují plnohodnotným bílkovinám. Sojové boby mají tvar kuličky, po nabobtnání získají protáhlý, fazolovitý tvar. Výrobky ze sóji jsou:
- mouka plnotučná hladká a hrubá.
- mléko se vyrábí tak, že drť s vodou se přefiltruje. Vyrábí se i sušené

- tofu vznikne srážením sojového mléka např. pomocí chloridu hořečnatého. Tofu je tvaroh nebo sýr.
- maso je texturovaná sojová bílkovina a vyrábí se z odtučněné mouky.
- alaburky jsou oříšky – pražená nabobtnalá sója

OTÁZKY

1. Charakterizuj luštěniny.

2. Vyjmenuj druhy luštěnin.

3. Vysvětli význam luštěnin v lidské výživě.

4. Vyjmenuj alespoň tři druhy fazolí.

5. Co je to cizrna?

6. Co všechno se v průmyslu vyrábí ze sóji?

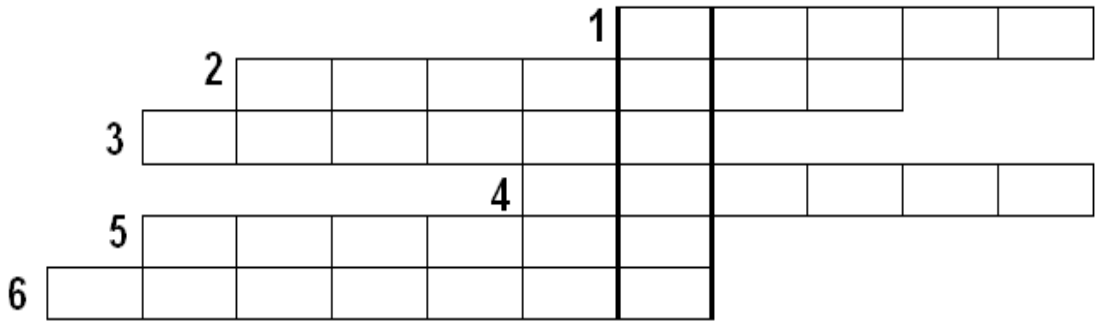
7. Jak zlepšíme stravitelnost luštěnin?

Odpovědi na otázky najdou lektoři i žáci ve výukovém textu nad otázkami.

PRACOVNÍ LIST

Dokončením věty zjistíš tajenku, název pokrmu z hrachu a krup.

1. V luštěninách je obsažen polysacharid……*škrob*
2. K masu se používají luštěniny jako……*příloha*
3. Nejhojněji se fazole používají v středoamerickém státě……*Mexiko*
4. Luštěniny plesniví ve……*vlhkém*…… prostředí
5. Luštěniny ledvinovitého tvaru jsou……*fazole*
6. Před vařením se musí luštěniny většinou……*namočit*



Je toto tvrzení pravdivé?

Sója je luštěnina a zároveň i olejnina	ANO	NE
Celý hrách je brzo uvařený	ANO	NE
Cizrna má oříškovou chuť	ANO	NE
Mungo je druh čočky	ANO	NE

Vyjmenuj přílohy z luštěnin

hrachová kaše, fazole na kyselo, čočka na kyselo, šoulet

Vypiš v bodech chemické složení luštěnin

neplnohodnotné bílkoviny, škrob, vláknina, minerální látky - vápník, draslík, železo, vitamíny B, E, a provitamín A, sója i tuky

7.1.5. Brambory

CÍL – charakterizovat brambory jako významnou plodinu pro lidskou výživu. Její význam z hlediska chemického složení a nízké EH a vysoké BH. Dělení brambory, jejich využití v průmyslu a kuchyni. Skladování brambor.

KLÍČOVÁ SLOVA – brambory, škrob, varné typy, solanin.

CHARAKTERISTIKA BRAMBOR

Brambory pocházejí z Jižní Ameriky a řadíme je mezi okopaniny, skladba živin je řadí mezi sytící, lehce stravitelnou potravinu. Jsou důležitou surovinou v potravinářském průmyslu, vyrábí se z nich škrob a líh.

CHEMICKÉ SLOŽENÍ BRAMBOR

Obsahují asi 75% vody. Sušina se skládá z velké části ze škrobu (cca 20%). Dále brambory obsahují neplnohodnotné bílkoviny. Jsou zdrojem ochranných látek např. železa, draslíku, vápníku a fosforu. Významný je vysoký obsah vitamínů, zejména C, který je uložený pod slupkou. Pro jeho zachovaní je dobré, vyvarovat se dlouhého máčení brambor. Dále v bramborách na jdeme vitamíny skupiny B a karoten.

DĚLENÍ BRAMBOR

Podle vegetativního období

- rané se sklízejí od června do srpna, známé jsou také pod názvem nové brambory
- pozdní se začínají sklízet v září. Mají silnější slupku a jsou určený ke skladování

Podle varných vlastností

- varný typ A, lojovité, pevné salátové brambory
- varný typ B, slabě moučnaté, přílohové brambory
- varný typ C, moučnaté, škrobové brambory vhodné na těsta a kaše

Podle tvaru hlízy

- rohlíčky
- ledvinky
- kulaté

Podle využití

- konzumní
- průmyslové
- krmné

SKLADOVÁNÍ BRAMBOR

Při skladování je důležité zpomalit klíčení brambor. Ideální je teplota mezi 6°C. Brambory musí mít vzduch, proto se skladují volně na paletách nebo v bedýnkách. Ve skladu musí být tma, stálá teplota a vlhkost.

Při změně teploty (zmrznutí) brambory zesládnou. Zelenání hlíz je způsobeno světlem. Zelené a naklíčené hlízy obsahují jedovatý SOLANIN. Teta látka může vyvolat bolesti hlavy, křeče a poruchy trávení.

OTÁZKY

1. Odkud pocházejí brambory?
2. Jaké živiny se vyskytují v bramborách ve větší míře?
3. Jak dělíme brambory podle varných vlastností?
4. Jak dělíme brambory podle vegetativního období?
5. Co se vyrábí z brambor v průmyslu?
6. Na jaké vitamíny jsou brambory bohaté?
7. Jaké minerální látky brambory obsahují?

Odpovědi na otázky najdou lektoři i žáci ve výukovém textu nad otázkami.

PRACOVNÍ LIST

Doplň chybějící text.

Brambory obsahují asi 75% ……*vody*…. Sušina z 20ti% tvoří polysacharid ……*škrob*…….. Bílkoviny v bramborách jsou……*neplnohodnotné*…….. Z minerálních látek v nich najdeme *železo, draslík, vápník a fosfor.* Z vitamínů je dominantní vitamín ……*C*……, který je uložen pod slupkou, proto je pro jeho zachování nutno předcházet *dlouhému namáčení.*

Proč je dobré při nákupu brambor zajímat se o jejich varný typ?

- varný typ A, lojovité, pevné salátové brambory
- varný typ B, slabě moučnaté, přílohové brambory
- varný typ C, moučnaté, škrobové brambory vhodné na těsta a kaše

Vysvětli tyto pojmy

Nové brambory - *rané sklízejí se od června do srpna*
Solamyl - *bramborový škrob*
Solanin - *obsahují ho zelené a naklíčené hlízy je jedovatý*

Napiš hlavní zásady pro skladování brambor

Při skladování zpomalit klíčení brambor
Ideální je teplota mezi 6°C
Musí mít vzduch, skladují se volně na paletách nebo v bedýnkách
Ve skladu musí být tma, stálá teplota a vlhkost

Do tabulky napiš názvy pokrmů z brambor

Polévka	*bramborová*
Příloha	*bramborové knedlíky, kaše, vařené brambory*
Moučník	*šišky s mákem, škubánky*
Hlavní chod	*bramborový guláš*

7.1.6. Houby

CÍL – charakterizovat houby jako potravinu, vyjmenovat základní druhy a určit jejich využití v kuchyni.

KLÍČOVÁ SLOVA – žampióny, hlíva ústřičná, hřiby, sušené houby

CHARAKTERISTIKA HUB

Houby se považují spíše za pochutinu než potravinu, protože nemají téměř žádnou výživnou hodnotu, Obsahují hodně vody a malý obsah bílkoviny a sacharidů. Mají špatnou stravitelnost. Vyznačují se charakteristickou vůní a chuti. Protože obsahují hodně vody, rychle se kazí.

DRUHY HUB

Žampióny – lehce dostupné a také nejznámější houby. Na trhu bývají ve dvou variantách. Žampión bílý a krémový.

Hlíva ústřičná – dřevokazná houba je považována za velmi zdravou. Její konzumace např. snižuje cholesterol a zvyšuje odolnost proti infekcím. Konzistencí je houževnatější.

Hřiby – lesní houba se vyskytuje několik druzích (např. hřib pravý, smrkový)- patří mezi cenově dražší houby a na trhu se vyskytuje nejčastěji sušený nebo nakládaný do octa.

Další druhy hub jsou lišky, jidášovo ucho, schiitake, žampión portobelo a další.

KONZERVACE HUB

Nejčastější a také nejstarší způsob je sušení. Sušené houby se pak skladují v uzavřených nádobách v suchých skladech. Nejčastěji se používají do polévek, omáček a k dušeným masům.

Obdobné využití mají i houby mražené. Skladují se při teplotě -18°C a po rozmrazení se musí ihned spotřebovat.

Houby nakládané do slaných a octových nálevů se podávají jako doplněk k pokrmům.

OTÁZKY

1. Charakterizuj houby jako poživatinu.

2. Jaké druhy hub znáš a čím se vyznačují?

Odpovědi na otázky najdou lektoři i žáci ve výukovém textu nad otázkami.

PRACOVNÍ LIST

Vyhledej na internetu nebo v literatuře

1. Dva druhy lanýžů……*bílý a černý*

2. Jakým způsobem se hledají …… *využívají se speciálně cvičení psi a prasata, ti navedou na místo, kde sběrač plodnici speciálním kladívkem vyrýpne*

3. Kde jsou jejich naleziště …… *Středomoří, např. italský Piemont, ve francouzském Périgordu, v oblasti Istrijského poloostrova*

4. Který lanýž je vzácný a tudíž i velmi drahý …… *bílý* …….

5. Využití v kuchyni …… *používá se svěží, sušený i naložený do omáček, kašovin, nádivek, s masem, paštik a k nadívání drůbeže*

6. Jak se také jinak říká žampiónu portobelo ……*steakový žampión*……

7. Jak vypadá jidášovo ucho..... *vypadá jako boltec lidského ucha*.....

8. Jaké je využití jidášova ucha v kuchyni …… *používá se nejen do tepelně upravených masových a zeleninových hlavních chodů, najdeme ho i v klasickém čínském zelném salátu, v tradičních asijských polévkách a přidává se i do polévek (gulášová, česneková, bramborová), do rizota, po povaření do různých salátů.*

9. Pro jakou gastronomii jsou typické houby schiitake ……*Japonsko*…….

Vyhledej v recepturách teplých pokrmů co nejvíce rozmanitých pokrmů obsahující houby!

Žáci si vyhledají odpovědi v recepturách teplých pokrmů

8. Jazyková stránka

8.1. Zadání (NJ)

Das älteste tschechische Kochbuch
Das älteste tschechische Kochbuch fand ein bekannter tschechischer Schriftsteller Alois Jirásek in einem alten Haus in Litomyšl. Dieses Haus gehörte Herrn Oujezdský, der als Buchdrucker der Böhmischen Brüderkirche arbeitete. Das Buch wurde ins Korbhingeworfen. Seine Entstehung fällt in die erste des 16. Jahrhunderts. Das Kochbuch beinhielt mehr als 500 Rezepte.
Alte und auch neue Koch sagen über die Kultur und das Leben den Menschen aus. Die älteste Kochbücher wurden in der Bibliothek des Nationalmuseums hinterlegt.

Antworten Sie:

1. Wer hat das älteste tschechische Kochbuch gefunden?

2. In welcher Stadt war es?

3. In welchem Jahrhundrt wurde es wahrscheinlich geschrieben?

4. Wie viel Rezepte beinhaltet dieses Kochbuch?

5. Wo können sich die Leute jetzt die historischen Kochbücher ansehen?

Welche Lebensmittel verwandten die Menschen?
In den früheren Zeiten aßen die Menschen vor allem: Brot, Erbsen, Fleisch, Brei, Käse, Obst, Suppe. So sah der tschechische Speiseplan in den Zeiten der Reichlichkeit aber auch der Ärmlichkeit aus.

Antworten Sie:
Welche Lebensmittel verwandten die Menschen bei uns in allen Zeiten?
Griebenaufstrich

Zutaten:

Grieben	hartgekochtes Ei
Zwiebel	Senf
saure Gurken	Salz

Grieben mahlen, fein geschnittene Zwiebel, saure Gurken, hartgekochte Eier zugeben, je nach Geschmack salzen und mit Senf abschmecken.

Übersetzen Sie das Rezept:

Wortschatz:

s Kochbuch, s Rezeptbuch	kuchařka	e Grieben	škvarky
e Lebensmittel	potraviny	r Aufstrich	pomazánka
essen	jíst	e Zwiebel	cibule
s Brot	chléb	saure Gurken	kyselé okurky
e Erbsen	hrášek	s Ei	vajíčko
s Fleisch	maso	r Senf	hořčice
r Käse	sýr	s Salz	sůl
s Obst	ovoce	mahlen	umlít
r Brei	kaše	zugeben	přidat
e Suppe	polévka	abschmecken	ochutit
r Speisplan	jídelníček	geschnitten	krájený
e Grieben	škvarky		

8.2. Klíč (NJ)

Lösung 1:

Antworten Sie:

1. Wer hat das älteste tschechische Kochbuch gefunden?
   Das Kochbuch hat Schriftsteller Alois Jirásek gefunden.

2. In welcher Stadt war es?
   Es war in Litomyšl.

3. In welchem Jahrhundrt wurde es wahrscheinlich geschrieben?
   Es wurde in die erste des 16. Jahrhunderts geschrieben.

4. Wie viel Rezepte beinhaltet dieses Kochbuch?
   Das Kochbuch beinhielt mehr als 500 Rezepte.

5. Wo können sich die Leute jetzt die historischen Kochbücher ansehen?
   Es ist in der Bibliothek des Nationalmuseums.

Lösung 2:

Antworten Sie:

Welche Lebensmittel verwandten die Menschen bei uns in allen Zeiten?
Es war Brot, Erbsen, Fleisch, Brei, Käse, Obst, Suppe.

Lösung 3:

Škvarková pomazánka
Suroviny:

Škvarky	*vejce na tvrdo*
Cibule	*hořčice*
Kyselé okurky	*sůl*

Škvarky umlít, přidat na jemno nakrájenou cibuli, kyselé okurky, vejce na tvrdo, osolit, dochutit hořčicí.

8.3. Zadání (AJ)

Traditional Czech Cuisine
Preservation of the fruit and fruit products

There are several methods how to preserve food.

Drying – the water content is reduced which stops the activity of microorganisms. With some kinds of fruit sulphur is used to preserve its quality and this fruit must be washed before consumption.

Conservation – fresh fruit is covered by sugary or non-sugary solution (roztok) and after closing the jars or cans it is conserved by heat. The expiration time for canned fruit is up to 2 years.

Candying – candied fruit is repeatedly put into stronger and stronger sugary solutions.

Freezing – the fruit is frozen rapidly at the temperature of - 40 degrees centigrade and then kept at the temperature of - 18 degrees.

Pressing and distilling – especially with juices, ciders, fruit wines and fruit brandy.

Marmalade – is a product made of fruit juice, boiled with sugar and water, organic acids. The ingredients are thickened by evaporating water. It does not contain any pieces of fruit which is different from a typical British marmalade. Traditional British marmalade is quite contrary – made of citrus fruit, always contains pieces of the fruit and lemon peel, sometimes brandy is added to enhance the taste.It is a fruit preserve made from the juice and peel of citrus fruits boiled with sugar and water. It can be produced from lemons, limes, grapefruits, mandarins, sweet oranges, bergamots and other citrus fruits, or any combination thereof.

The key citrus fruit for marmalade production in Britain is the Spanish Seville orange, *Citrus aurantium* var. *aurantium*, prized for its high pectin content, which gives a good set. The peel has a distinctive bitter taste which it imparts to the marmalade.

Jam – typically contains both the juice and flesh of a fruit or vegetable, although some cookbooks define it as a cooked and jelled puree. It is thinner than marmalade.

Freezer jam is uncooked (or cooked less than 5 minutes), then stored frozen. It is popular in parts of North America for its very fresh taste.

Answer the questions:

1. Which methods of preserving food are mentioned in the article?
2. What do you know about drying?
3. What is the expiration rate of canned fruit?
4. Describe the process of candying.
5. What temperature is needed for freezing?
6. How is marmalade made?
7. What is the difference between our marmalade and traditional British marmalade?
8. Which citrus fruit is it made of?
9. Describe the production of jam and freezer jam

8.4. Klíč (AJ)

Answer key:

1. Drying, conservation, candying, freezing, pressing and distilling and marmalade.
2. The water content is reduced, which stps the activity of the microorganisms. With some kinds of fruit sulphur is used to preserve its quality and this fruit must be washed before consumption.
3. The expiration time for canned fruit is up to 2 years.
4. Candied fruit is repeatedly put into stronger and stronger sugary solutions.
5. The fruit is frozen rapidly at the temperature of - 40 degrees centigrade and then kept at the temperature of - 18 degrees.
6. Marmalade is made of fruit juice, boiled with sugar and water, organic acids. The ingredients are thickened by evaporating water. It does not contain any pieces of fruit.
7. Clasiccal marmalade does not contain any pieces of fruit which is different from a typical British marmalade. Traditional British marmalade is quite contrary – made of citrus fruit, always contains pieces of the fruit and lemon peel, sometimes brandy is added to enhance the taste.It is a fruit preserve made from the juice and peel of citrus fruits boiled with sugar and water. It can be produced from lemons, limes, grapefruits, mandarins, sweet oranges, bergamots and other citrus fruits.
8. It can be produced from lemons, limes, grapefruits, mandarins, sweet oranges, bergamots and other citrus fruits.
9. Freezer jam is uncooked (or cooked less than 5 minutes), then stored frozen. It is popular in parts of North America for its very fresh taste.

9. Zdroje

1. HAVRDA, Lubomír. *STAROČESKÁ KUCHYNĚ CHLUMECKA*. Pardubice: Autorské vydání vlastním nákladem, 2009, 64 s. ISBN 978-80-254-2871-9.

2. RETTIGOVÁ, Magdaléna Dobromila. *Domácí kuchařka: čili: Snadno pochopitelné a proskoumané poučení, kterak se masité i postní pokrmy všeho druhu nejchutnějším způsobem vaří, pekou a zadělávají*. Praha, 1868, 522 s.

3. SKOPOVÁ, Kamila. *...ale máma to vařila líp*. Praha: Akropolis, 2009. 116 s. ISBN 978-80-87310-01-4.

4. SKOPOVÁ, Kamila. *Hody, půsty, masopusty: Slavíme, vaříme, zdobíme a hrajeme si celý rok podle lidových tradic*. Praha: Akropolis, 2007, 204 s. ISBN 978-80-86903-46-0.

5. ZÍBRT, Čeněk. *Staročeské umění kuchařské.* Praha 1927: Nakladatelství Staré gardy mistrů kuchařů.

6. WINTER, Zikmund. *Kuchyně a Stůl Našich Předků.: Líčení Dějepisné Ze XVI. Století, Etc*. Nakl.F.Bačkovský, 1892, 192 s.

7. Nohy pro stoly. *Http://1229.webnode.cz/o-jmenu/* [online]. 2010 [cit. 2011-10-14]. Dostupné z: http://nohy-pro-stoly.info/historie-stolovani/

8. 1229.webnode.cz. *Http://1229.webnode.cz/o-jmenu/* [online]. [cit. 2011-10-14]. Dostupné z: http://1229.webnode.cz/o-jmenu/

9. Vlastní

10. V učebním textu využito Klipart – Microsoft Office

Obrázky:

5 - 12 vlastní