**ZÁKLADNÍ SUROVINY POUŽÍVANÉ V KUCHYNI**

Základní suroviny používané při přípravě pokrmů jsou : ZELENINA, OVOCE, MASO, MOUKA, MLÉKO, VEJCE, TUKY, KOŘENÍ, BYLINKY.

**ZELENINA A OVOCE**

Vyjmenuj základní druhy zeleniny a ovoce používané v kuchyni – např. zelí, brambory, květák, okurky……(zopakovali jste si minule, poslaná příloha).

**Řekni, jaká jídla se připravují ze zeleniny** **a ovoce** – např. brambory jako příloha, bramborový salát, hranolky, bramborové knedlíky s ovocem, bramborový guláš, zelí, zeleninové saláty, ovocné saláty, smažený květák, ovocný koláč ….

**Jak skladujeme ovoce a zeleninu.**

Některé druhy zeleniny a ovoce skladujeme **ve sklepě**, kde je chladno

( brambory, kořenovou zeleninu, jablka).

Po určitou dobu je můžeme skladovat i **v ledničce** (mrkev, hlávkový salát, okurek, rajčata, jahody….)

Skladování **v mrazáku.**

Prodloužíme tak trvanlivost.

Nejzdravější je čerstvá, obsahuje **vitamíny,** vlákninu. Většina zeleniny má nízký obsah energie, můžeme sníst i větší množství.

**Jak zpracováváme ovoce** – zavařování, sušení (křížaly), marmelády, zamrazování, ovocné saláty, koláče, poháry.

**Dodržování hygieny** při zpracování zeleniny a ovoce – nutno důkladně očistit a umýt pod tekoucí vodou.

**Jak tepelně upravujeme zeleninu.**

Vaření ve vodě, vaření v páře, dušení, restování, grilování.

ŘEKNI, JAK SE VAŘÍ BRAMBORY.

**DRUHY MASA**

**Jateční maso**

Hovězí maso – z krav, býků, jalovic, telecí

Vepřové maso – z prasat

Skopové – ovce, jehně

**Drůbeží**

Kuřata, slepice, kohouti, perličky, krůty, husy, kachny

**Zvěřina**

Vysoká – jelen, srnec, daněk

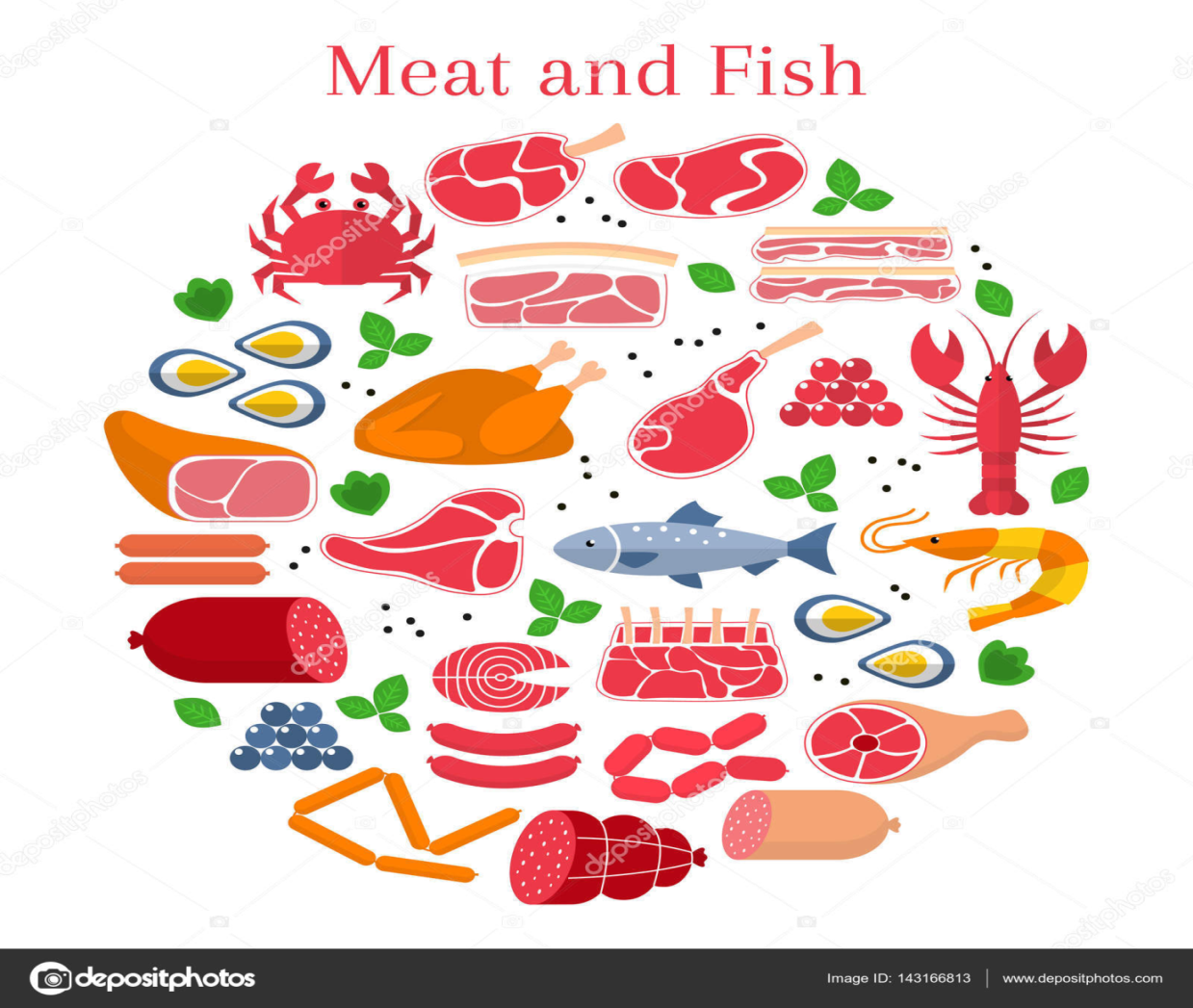
Ptáci - bažanti, koroptve, kachny, křepelk

**Ryby**

Sladkovodní - kapr, štika, pstruh…..

Mořské – losos, makrela,

**Měkkýši -** šneci, ústřice





ŘEKNI, KTERÉ MASO JE NEJZDRAVĚJŠÍ.

JAK PŘIPRAVÍŠ ŘÍZEK (POPIŠ, JAK HO OBALÍŠ).

**Jak tepelně upravujeme maso.**

Vaření, pečení, smažení, grilování, uzení.

**MOUKA**

Je nezbytná pro přípravu pokrmů, moučníků.

Mouku rozlišujeme podle toho, jakou surovinu k její výrobě použijeme.

Nejčastěji je používaná mouka:

**Pšeničná**

**Žitná**

**Ječná**

Podle hrubosti rozlišujeme mouku:

**Hladkou**

**Polohrubou**

**Hrubou**

Použití se řídí receptem.



**BYLINKY**

Nejznámější si můžeme vypěstovat na zahradě.

Petržel, pažitku, majoránku, kopr…..

[**https://www.veselabiofarma.cz/files/prehled%20bylin%20pro%20vyuziti%20v%20kuchyni.pdf**](https://www.veselabiofarma.cz/files/prehled%20bylin%20pro%20vyuziti%20v%20kuchyni.pdf) **Poznat alespoň pažitku, kopr, petržel.**

**ZÁKLADNÍ DRUHY KOŘENÍ**

Kmín, pepř, paprika, bobkový list, kari, hřebíček….

Slouží k ochucování pokrmů.

**https://www.chefshop.cz/blog/zakladni-druhy-koreni/**

**SKLADOVÁNÍ POTRAVIN**

Význam skladování

- prodloužení trvanlivosti

- zachování jakosti

- zdravotní nezávadnost

**Druhy skladů** –

* suchý sklad - pečivo, mouka, čaj, koření, luštěniny, cukrovinky..
* chladný - brambory, zelenina (mrkev, celer, zelí…)
* chladicí (lednice) - maso, vejce, uzeniny, máslo, sýry…
* mrazicí (mrazáky) - maso, zelenina, zmrzlina…

Pravidelně kontrolujeme uložené potraviny ( zkažené vyhodíme)

Potraviny chráníme před:

- hmyzem – moli (různé lapače)

- plísněmi

U některých potravin kontrolujeme **datum spotřeby** (především konzervy s masem…)

****

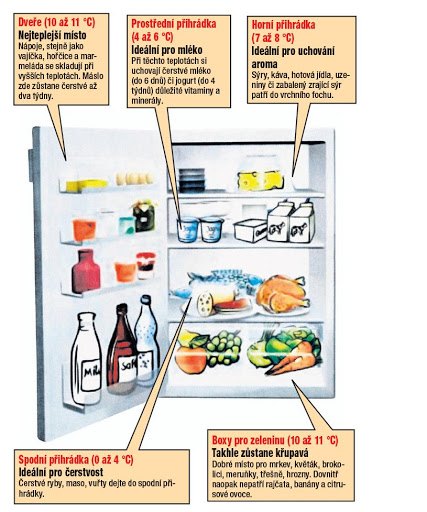
**HYGIENA V KUCHYNI**

Osobní hygiena

- čistota rukou

- čistota oděvu

- úprava vlasů (pokrývka hlavy)

**SKLADOVÁNÍ POTRAVIN V LEDNIČCE**

Podívej se, co v které části ledničky skladujeme.