

Technologie přípravy pokrmů

Metody tepelných úprav

metody ve vodě

TPP Illková: str.23

Mgr. Kamila Kroupová

Metody ve vodě

- * 1. Vaření v páře
- * 2. Var
- * 3. Blanšírování
- * 4. Pozvolné vaření
- * 5. Pošírování ve vodě
- * 6. Sous-vide, vaření ve vakuu

1. Vaření v páře

Tepelná úprava potravin působením páry při 100°C.

- * Zahříváním vody na 100°C vzniká pára. V uzavřené nádobě předá své teplo surovině.
- * Přirozená a jednoduchá technika.
- * Vaření touto metodou je rychlé a šetrné.
- * Nízká ztrátovost a nízká energetická hodnota pokrmu.



Vaření v páře

- * Jedná se o přípravu s minimem tuku (který bývá ovšem nositelem chuti) - tzv. nemocniční úprava.
- * Jde o nejzdravější způsob úpravy jídel, ideální při dietologických obtížích nebo redukci váhy.
- * Pro tuto úpravu se ideálně hodí ryby, jemnější masa jako kuře nebo telecí, zelenina.
- * Metoda zachovává až o 50% více vitamínů a minerálních látek, barvu a tvar suroviny.
- * Zeleninu zbavuje nežádoucího dusíku, který se vypařuje (vhodné pro dětské příkrmy).

Vaření v páře

- * Suroviny je důležité vložit do pařáku tak, aby se nedotýkaly hladiny, příliš se nepřekrývaly.
- * Pařák je nutné zakrýt pokličkou, aby pára neutíkala a délka přípravy se zbytečně neprodlužovala.
- * Pro zlepšení aroma je možné přidat do vody bylinky.



Příklady : vaření zeleniny v páře

Příprava zeleniny na vaření v páře

- * Téměř všechny druhy zeleniny mohou být vařeny v páře.
- * Vaření v páře nepřidá zelenině další chuť, protože při něm nedochází ke zkaramelizování přirozených cukrů.
- * Abychom dosáhli rychlejšího a rovnoměrného uvaření, měli bychom zeleninu nakrájet na rovnoměrně velké kusy.



Vaření zeleniny v páře

- * Při vaření v páře z zelenině zůstane většina nutričních hodnot a zároveň si zachová svůj tvar a přirozenou svěží barvu.
- * Když pro vaření v páře použijeme ochucenou tekutinu, musíme počítat s tím, že na zeleninu se přenesou jen malé množství její chuti.
- * Zelenou zeleninu je lepší vařit rychleji v intenzivnější páře, abychom zachovali co nejvíce její přirozené barvy.

Délka vaření v páře

- * Zelenina uvařená v páře by si měla zachovat svůj tvar a barvu a měla by být uvařená rovnoměrně a do měkka.
- * Délka vaření v páře závisí na intenzitě a teplotě páry a na velikosti a tvrdosti vařené zeleniny.
- * Když nůž zapíchneme do zeleniny a ta sklouzne z jeho špičky, je uvařená do měkka a připravená k servírování.



Ochucení uvařené zeleniny

- * Nejjednodušší způsob, jak dochutit zeleninu uvařenou v páře, je dochutit ji jen solí a pepřem.
- * Zeleninu můžeme ochutit přidáním široké škály různých ingrediencí jako jsou například bylinky, aromatické ingredience, opečená semínka nebo ořechy, citrusové šťáva, ochucené oleje atd.
- * Další možností, jak ochutit uvařenou zeleninu je přidat libovolnou kyselou zálivku.
- * Videoukázka – Kulinářské umění



Zdroje:

POHLREICH, Zdeněk. *Kulinárium*. Praha: Sevruga, 2017. ISBN 978-80-906893-0-5.

Obrázky:

<https://encrypted-tbno.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS9ry3jnpwZ8kyXO-NCn4d3SRqX6tDSx5rxNBAfluYse94RIVol1A>

<https://encrypted-tbno.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRXQKaw4WqjmBqPV4kVZYCPD8JzhyDnGZjxWL6yVqjxmINELDsE>

https://encrypted-tbno.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTFmrypJMBFV3_NovoRr_Urnu7Z7Yd8XYaSSVm4Or1QZ2PiEyUzmQ

http://www.milujivareni.cz/_sites/fit/upload/images/d35913c9fa79834b7a066315c20bf6f9_10-7-0-vareni-v-pare-ryby-shutterstock-68995084.jpg?ver=123456789

<https://encrypted-tbno.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSoaiUFo9Nthi1naBegbEdhmLEGVpQMV593HE38VzZnxPpZIkfm>

<https://encrypted-tbno.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRXQKaw4WqjmBqPV4kVZYCPD8JzhyDnGZjxWL6yVqjxmINELDsE>



2.Var

- * Tepelná úprava potravin působením tekutiny při 100°C, popř. tlaku.
- * Metoda velmi stará a snadná.
- * Teplo se šíří v tekutině (vodě, vývaru, mléce) zahřívané na teplotu 100°C a pevné suroviny měknou.
- * Čím je větší surovina, tím delší čas potřebuje ke změknutí a déle se vaří.



Var

- * Pro vaření jsou vhodná všechna masa, zelenina, přílohy jako rýže, těstoviny, brambory.
- * Hovězí maso a drůbež poskytuje při vaření další produkt - vývar, jenž je základem omáček a polévek.



Var

- * Dbáme na to, aby tekutiny nebylo příliš mnoho, proto volíme nádobu správné velikosti.
- * Způsob využití varu záleží i na požadovaném výsledku (pokud tekutinu zahříváme postupně, dostaneme silný vývar, pokud chceme šťavnaté maso, vkládáme do vroucí vody).

Příklady : vaření různých pokrmů



3. Blanšírování – rychlé povaření

Tepelná úprava potravin rychlým povařením a následným prudkým zchlazením.

- * Zelenina si zachovává barvu, lze snadno oloupat pro další úpravy, např. rajčata, broskve. Úprava zachovává surovinám texturu, aroma a chuť.
- * Tekutina na blanšírování zeleniny by měla být osolená, v dostatečném množství.
- * Zchlazení je nutné provést v ledové vodě.
- * Maso se blanšíruje pro vysrážení bílkovin na povrchu – čistý vývar („blanchir“ - čistit).

Blanšírování zeleniny



https://www.youtube.com/watch?v=hTuoz_nWaGQ

Blanšírování - příklady

- * Změknutí zeleniny či ovoce na skus.
- * Snadné odblanění masa.
- * Zbavení aromatických surovin výrazného pachu (cibule, zelí).
- * Oloupání rajčat, ořechů, ovoce.
- * Příprava hub k mražení.

4. Pozvolné vaření

Tepelná úprava potravin při zhruba při 90°C.

- * Poskytuje možnost extrakce chutí v dlouhém čase.
- * Vhodná pro přípravu polévek a vývarů nebo vaření větších kusů masa.
- * Šetrný způsob pro suroviny, kdy vaříme při teplotách 82-94°C ve vodě, vývaru či mléku.
- * Maso je krásně měkké, zelenina drží svůj tvar.

Příklady: pozvolné vaření

- * Vařené hovězí se zeleninou Pot au feu (čti potofé)



Kuře z jednoho hrnce Poule au pot



5. Pošívování ve vodě

Tepelná úprava potravin při 70-82°C

- * Velmi šetrná metoda s minimální ztrátou vitamínů, příprava je velmi rychlá, surovina nemění tvar.
- * Hodí se při různých dietách, redukčních i šetřících.



Příklady: pošírování ve vodě

- * Úprava masa s jemnou svalovou strukturou nebo křehkého ovoce a zeleniny (ryby, pravá svíčková, kuřecí prsa)
- * Suroviny se vkládají do vývaru nebo vody s bylinkami, zeleninou, vínem, citrusy. Zahříváme postupně a pomalu. Pošírujeme i v mléce.
<https://www.youtube.com/watch?v=xN1sxWsu4os>
- * <https://www.youtube.com/watch?v=LmhmM8-Tj8s>

6. Sous-vide, vaření ve vakuu

- * Tepelná úprava potravin dlouhým ohřevem při nižší teplotě 55-60°C ve vakuovém obalu.
- * Délka vaření záleží na druhu potraviny, hmotnosti, tvaru.
- * Stejněměrné pozvolné ohřívání uchovává texturu, barvu, aroma a šťávu, protože se ve vakuu neodpařuje.
- * Intenzivní aroma, nutričně výhodný postup.
- * Metoda vyžaduje technické vybavení.



Příklady: Sous-vide

- * Kuřecí prsa, ryby
- * Hovězí maso
- * Králík
- * Mléčná rýže
- * <https://www.youtube.com/watch?v=K-YP7qAmvpc>



Zdroje:

POHLREICH, Zdeněk. *Kulinárium*. Praha: Sevruga, 2017. ISBN 978-80-906893-0-5.

Obrázky:

https://encrypted-tbno.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTQQpGYjT5ObsuGWsrIjCH4sfM3nAW5_8GCTk21SohoXCnfW3cKbA

https://encrypted-tbno.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQEpe6ecZdC8U_nTO-bCjFmod2AF14mvgYOEnbqC1E6t1FpMLX

<http://www.moxy.cz/wp-content/uploads/2019/04/jak-usetrit-pri-vareni-800x500.jpg>

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f8/Bramborov%C3%A9_%C5%A1pal%C3%ADky_-_odlepen%C3%AD_p%C5%99i_va%C5%99en%C3%AD_ve_vod%C4%9B_13.jpg

https://encrypted-tbno.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcT_WcwErcxMAQckRn5Vt5y8isfYsIIAe9l7t8bJUoCjKRScQVyg

<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/ff/Blanching.jpg>

https://c1.primacdn.cz/sites/default/files/image_crops/image_620/0/2387509_kulinarni-slovník-4_image_620.jpg

https://c1.primacdn.cz/sites/default/files/image_crops/image_620/b/2394951_varene-hovezi-se-zeleninou-pot-au-feu-2_image_620.jpg

https://encrypted-tbno.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQ4B6yr3ky5qL9Dg3Tq6vnlg7lWZRJK_xa4WqqSG3gPgaYL2GE9

<https://encrypted-tbno.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTK8KAlrrwte7iz9I3uTfpPYhCAVaAcrCK4IAISueQBTPLoOJBt>

https://encrypted-tbno.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSEmbmT4pgTpJcL2FEreOclooNT-IPTNYDbgCEjYDBspxMv-r_Q