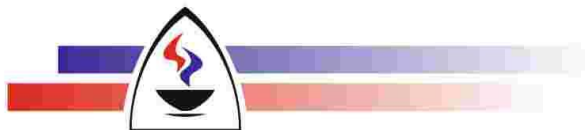


INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Potraviny a výživa – Pochutiny

Název školy	SŠHS Kroměříž
Číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.0911
Autor	Ing. Petr Hajný
Název šablony	VY_32_INOVACE 10_POV
Název DUMu	POV.1018.1E
Stupeň a typ vzdělávání	Odborné vzdělávání
Vzdělávací oblast	Gastronomie
Vzdělávací obor	Potraviny a výživa
Vzdělávací okruh	Pochutiny
Druh učebního materiálu	Prezentace
Cílová skupina	Žák, 16 - 19 let
Anotace	Prezentace komplexně seznamuje žáky s jednotlivými skupinami a druhy koření, s jejich vlastnostmi a jejich použitím v gastronomii
Speciální vzdělávací potřeby	- žádné -
Klíčová slova	Silice, kmín, fenykl, badyán, hřebíček, nové koření, pepř, majoránka, paprika, koriandr, anýz, fenykl, bazalka, oregano, estragon, bobkový list, celerová nať, cibule, paprika, chilli papričky, muškátový ořech, muškátový květ, kurkuma, vanilka, skořice
Datum	6.10. 2012



Pochutiny

- jsou poživatiny bez výživné i energetické hodnoty
- svou chutí a vůní ovlivňují vylučování trávicích šťáv nebo působí povzbudivě na nervovou soustavu
- jsou převážně rostlinného původu

rozdělení:

- a/ kořenící (koření)
- b/ alkaloidní (káva, čaj, kakao-obsahují alkaloidy kofein a teobromin)

koření

- jsou čerstvé, sušené nebo i jinak upravené části různých rostlin mírného, subtropického nebo tropického pásma, které mají výraznou specifickou chuť a vůni
- obsahuje silice (např. hřebíčkovou, kardamomovou, vanilkovou, skořicovou)
- silice jsou intenzivně vonící těkavé olejovité látky
- těkavost silic se zvyšuje s rostoucí teplotou, musí se koření chránit před teplem
- přidáním do pokrmů zvyšují jejich chuť a vůni, tím se zvyšuje vylučování trávicích šťáv i stravitelnost požívaného jídla
- některé druhy silic se používají při výrobě jídel, nebo jako aroma v potravinářské výrobě

rozdělení koření

podle původu

- *domácí* ((kmín, fenykl, majoránka, paprika, jalovec, koriandr, anýz, fenykl, puškvorec, dobromysl, estragon)
- *dovážené* (např. pepř, nové koření, bobkový list, muškátový květ)

podle složení výrobku

- *jednodruhové* (např. anýz, zázvor, bobkový list, vanilka)
- *směsi* (např. Kari ostré, Ďábelské, Vegeta, Gulášové)

podle technologické úpravy

- celé
- drhnuté
- drcené
- mleté
- speciální (kořenící soli, sterilované koření)

podle botanického hlediska

- podzemní části rostlin (zázvor, kurkuma, puškovec)
- celé rostliny nebo listy (bazalka, majoránka, bobkový list, celerový list, dobromysl, pažitka, estragon, koprové výhonky, libeček, petrželový list, rozmarýn, tymián, šalvěj, saturejka)
- kůra stromů (skořice)
- květy a součástí květů (hřebíček, kapry, šafrán, levandule)
- plodů a souborů plodů (anýz, badyán, citronová kůra, fenykl, hořčičné semínko, jalovec, kmín, kardamom, koriandr, muškátový ořech a květ, nové koření, pepř, paprika, vanilka, pískavice, sezamové semínko)

pepř černý

- je jedno z nejstarších a dodnes nejrozšířenějších koření
- dováží z Indie, Indonésie, Vietnamu, Thajska, z Filipín
- bobule pepřovníku jsou zprvu zelené - tehdy je čas pro sklizeň zeleného pepře
- když spodní část hroznu začne červenat, je doba pro sklizeň černého pepře
- nezralé bobule pro černý pepř se suší na slunci nebo v sušárnách
- pepř mletý, celý nebo drcený používáme při přípravě polévek, mas, zelenin, omáček, salátů, do směsí koření



Obr.č.1: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Piper_nigrum_-_K%C3%B6hler%E2%80%93Medizinal-Pflanzen-107.jpg



Obr.č.2: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Black_pepper.jpg

anýz

- je koření i lék používaný už ve starověku
- produkuje se na Balkáně, Španělsku, Indii, Turecku, Mexiku, ve Středomořských státech
- jako koření se používá plod
- zralý anýz aromaticky voní a má kořenitou nasládlou chuť
- podporuje tvorbu žluče, urychluje trávení
- dává se do pečiva (anýzky), do chleba, při nakládání červené řepy, červeného zelí
- je vhodný k žampionům, k rybám
- je součástí mnoha kořenitých směsí (kari)
- v indické a čínské kuchyni je častý v masitých pokrmech
- vyrábějí se z něj likéry
- je součástí léčivých čajů při nadýmání (heřmánek s anýzem) a odstraňuje z pokrmů nepříjemné pachy (olej, ryby) a aromatizuje je



Obr.č.3: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Koehler1887-PimpinellaAnisum.jpg>



Obr.č.4: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Aniseed_p1160018.jpg

badyán

- jsou sušená souplodí s lesklými semeny pocházející ze stromu příbuzného magnólií
- pěstuje se v jižní Číně, Japonsku, na Filipínách, ve Vietnamu
- vyskytuje se většinou jako sedmicípé hvězdice - odtud název hvězdicový anýz
- má jemnou vůni podobnou anýzu, kořenitě nasládlou chuť
- je to koření jemné, ale výrazné
- používá se do perníku, speciálních sušenek, švestkových povidel
- jako koření se užívá v asijských kuchyních především k hovězímu a skopovému masu, ale i vepřovému a drůbeži

hřebíček

- jsou to sušená, nerozvinutá poupata tropického stromu hřebíčkovce, sklízí se uzavřená, dosud zelená nebo načervenalá - mají nejvíc aromatických látek
- pak se suší a třídí
- pěstuje se v tropických oblastech
- kvalitní hřebíček má mít světlehnědou "hlavičku", ostatní část má být tmavohnědá
- používá se ke kořenění sladkých pokrmů (pečiva, pudinků, kompotů, zavařenin, likérů), ale i slaných jídel - rýže, hovězího masa, zvěřiny, polévek, omáček, do marinád
- koření se jím spolu se skořicí svažené víno a punč

badyán



hřebíček



Obr.č.5: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Illicium_verum_2006-10-17.jpg

Obr.č.6: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:ClovesDried.jpg>

kmín

- je jedno z nejstarších koření
- pěstuje se i u nás se ho mnoho pěstuje, také se vyváží
- důležitý je v chlebu a pečivu
- používá se také do kořenících směsí, polévek, omáček, k pečení, při kysání zelí, vaření brambor
- k výrobě likérů

kmín římský

- je to koření zejména arabských a muslimských zemí, ale také zemí kolem Středoziemního moře, USA, střední Ameriky, Asie, Afriky i Austrálie.
- má jinou chuť i vůni než náš kmín – je výraznější
- podporuje chuť k jídlu a trávení
- vzhledem k výraznější chuti i vůni se používají menší dávky - celého nebo mletého kmínu
- je součástí kari koření a dalších směsí
- Používá se také při pečení chleba, pečiva, při výrobě salámů, sýrů
- v Africe se přidává do pokrmů – kuskus
- ve Španělsku se míchá se skořicí, v arabských zemích s koriandrem, kurkumou a kardamomem

Kmín



Obr.č.7: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:K%C3%BCmmsamen_f%C3%BCr_WP.jpg

Kmín římský



Obr.č.8: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cumin-spice.jpg>

fenykl

- roste ve Středomoří
- fenykl je podobný kopru
- sladký fenykl neboli boloňský se k nám dováží jako lahůdková zelenina
- plody fenyklu mají charakteristickou vůni, lehce štiplavou, nasládlou chuť
- používají se při konzervaci červené řepy, do sladkého pečiva, chleba, při výrobě likérů
- koření se jím divočina, rybí polévky
- je součástí kořenitých směsí (indické, čínské, provensálské)

koriandr

- pěstuje se v Africe, Střední Americe, Mexiku, v Indii, Číně i u nás
- kořením jsou kulaté plody
- podporují tvorbu žaludečních šťáv
- je součástí různých směsí koření (kari, adžika aj.)
- používá se v indické, arabské, anglické, německé, střeozemní kuchyni
- k nakládání hub, okurek, červené řepy, do pečiva, cukrovinek, do dušené zeleniny, kysaného zelí, omáček, při výrobě uzenin, likérů, při konzervaci ryb

fenykl



Obr.č.9: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fennel_seed.jpg

koriandr



Obr.č.10: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Koriander-spice.jpg>

nové koření

- roste v tropických oblastech Střední a Jižní Ameriky, ve východní Indii, nejlepší je z Jamajky
- bobule nesmí přezrát, pak nové koření ztratí vůni
- trhají se zelené, suší na slunci, sraští povrch a bobule dostanou hnědočervenou až tmavě hnědou barvu
- používáme ho do polévek, paštik, rýže, smetanových omáček, do marinád, k hovězímu masu, skopovému, zvěřině, drůbeži, do uzenin, do zabijačkových výrobků, při nakládání hub, zelenin, okurek

Pimentovník pravý – Nové koření



Obr.č.11: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pimenta_dioica_-_K%C3%B6hler%E2%80%933s_Medizinal-Pflanzen-239.jpg

bazalka

- pochází z jižní Asie, do Evropy přišla až v 16. století
- je to jednoletá rostlina, kterou lze pěstovat i u nás
- nejvíce se pěstuje ve Středomoří, ale i jinde v teplejších oblastech
- jako koření se užívá kvetoucí nať a mladé listy - čerstvé i sušené.
- existuje řada typů s listy zelenými, fialovými, květy bílými i narůžovělými
- je základním kořením jihoevropské kuchyně, Indie, USA.
- patří do rajčatových pokrmů, salátů, k těstovinám, do pizzy, fazolí, nakládaných okurek, bylinkových octů, do zeleniny, kuřat, mletého a skopového masa, k rybám, do směsí koření

oregano

- je španělský název pro dobromysl, roste i u nás
- oregano používáme sušené i čerstvé
- používáme ho na ryby, telecí, jehněčí, skopové i hovězí, ale i vepřové maso
- zvýrazňuje chuť gulášů, dává se na pizzu, do rajčatových a tykvových (cuketových) pokrmů, do sekaných mas, náplní do zeleniny, bramborových pokrmů

bazalka



oregano



Obr.č.12: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ocimum_americanum0.jpg

Obr.č.13 http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Illustration_Oreganum_vulgare0.jpg

bobkový list

- pochází z téže rostliny jako oslavné vavřínové věnce
- jsou to listy vavřínu pravého (*Laurus nobilis*), stále zeleného keře až stromu rostoucího ve Středomoří, ale i jinde v subtropech
- má charakteristickou vůni, nahořklou chuť
- používá se do nakyslých omáček a polévek, smetanových omáček, rajčatových pokrmů, do marinád, k nakládání zeleniny, hub, okurek, k aromatizaci octa, do lahůdkářského zboží, k nakládání ryb, zvěřiny, pokrmů na rožni aj.
- bobkový list dlouho nevaříme, hořkne

celerová nat'

- pochází z celeru bulvového řapkatého
- pěstuje se v západní Evropě, Asii i Americe
- list celeru je vhodný diabetiky, podporuje trávení
- je součástí kořeninových směsí pro grilování
- je vhodný se do polévek, omáček, mletých mas, dušených mas se zeleninou, pomazánek
- směs sušené nati se solí, se používá k dosolování a aromatizaci pokrmu při stolování, omezí se tím příjem soli

bobkový list



Obr.č.14: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Laurier-spice.jpg>

celer



Obr.č.15: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Illustration_Apium_graveolens0.jpg

cibule

- podporuje vylučování trávicích šťáv
- je základní kořenící součástí při přípravě masitých jídel, omáček, dušené zeleniny, pomazánek i polévek

estragon

- je koření s charakteristickou vůní a nahořkle štiplavou chutí
- pochází ze střední Asie
- patří do kuchyně Turků, Arménů, balkánské, italské, španělské a vévodí francouzské kuchyni
- nejkvalitnější a nejvíce aromatický je francouzský estragon
- sušené listy mají tmavozelenou barvu
- používá se v čerstvém i sušeném stavu
- používá se k přípravě octa – estragonový, do omelet, bylinkových másel, k ochucení hořčice, do nádivek do drůbeže, k pečeným masům (jehněčí, telecí, kuře, skopové, zvěřina, ryby), do polévek
- k ochucení zeleniny (květák, fazolky, chřest, cukety), při nakládání okurek

cibule



Obr.č.16: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Onions.jpg>

estragon



Obr.č.17: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tarragon_spice.jpg

majoránka

- pochází z Asie, Středomoří, pěstuje se i u nás
- používáme ji čerstvou i sušenou
- intenzivně charakteristicky voní
- nedáváme ji společně s oreganem
- používáme ji do luštěninových, bramborových, dršťkových polévek a pokrmů, gulášů, mletých mas, ryb, skopového masa, paštik, uzenin, při zabíjačce
- dlouho ji nevaříme, přidáváme ji až do hotového pokrmu

rozmarýn

- je stále zelený keř Středomoří
- jako koření se užívají listy jehličkovitého vzhledu, sušené i čerstvé
- kořeníme jím pečená i dušená masa (vepřové, skopové, drůbež), ryby, karbanátky, zeleninu (cukety, rajčata), divočinu, minutky, dává se do směsí koření, do těstíček na smažení ryby, drůbeže a zeleniny (cukety, lilků)

majoránka



Obr.č.18: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Origanum_majorana.jpg

rozmarýn



Obr.č.19: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rosemary_bush.jpg

paprika sladká

- pochází ze Střední a Jižní Ameriky a přivezl ji Kolumbus do Španělska
- kořeninové papriky jsou ve zralosti červené, drobné, tenkostěnné
- obsahují v různé koncentraci ostrou látku kapsicin, barviva, tuky, silice, vitamíny C, B, provitamin A, kyselinu nikotinovou
- papriku sladkou používáme do masitých jídel, omáček, sýrů, tvarohu, slaného pečiva, uzenin, směsí koření
- je základní složkou různých gulášů - od bramborového přes houbový po zabijačkový a klasický hovězí guláš

chilli papričky

- jsou to plody druhů keříčkových paprik
- místo chilli se někdy používá název kayenský pepř
- jsou to malé papričky, světlejší se silnou vůní
- feferonky jsou ostré odrůdy jednoletých kořeninových paprik
- ostré papriky podporují chuť k jídlu
- kombinuje se se sladkou paprikou
- Do pokrmů se přidávají, nechají se povařit a vyjmou se
- hodí se do gulášů, zelných pokrmů, mexických, indických a čínských jídel, dršťkové polévky, dušených směsí zeleniny, rýžových jídel

paprika



chilli papričky



Obr.č.20: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Red_capsicum_and_cross_section.jpg

Obr.č.21: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Charleston_Hot_peppers_white_background.jpg

muškátový ořech a květ

- muškátový ořech má být vejčitý až kulovitý, aromatický, bez větších dutin
- má specifickou vůni a je užíván do masitých pokrmů, směsí koření, charakteristicky se jím koření špenát, dále do polévek, omáček, na telecí maso, kuřecí pokrmy, do zeleninových polévek (květákových), na ryby, do uzenin
- muškátový květ má být zlatavě žlutý až nahnědlý
- příjemně kořeně voní, chutná aromaticky ostře, ale jemněji než muškátový ořech
- přidává se v malém množství do vánoček, kynutých těst, pečiva, do tvarohových nádivek, do likérů, do perníku, do polévek, ragů, směsí koření

Muškatový oříšek



Obr.č.22: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Muscade.jpg>

Muškatový květ - drcený



Obr.č.23: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nutmeg-spice.jpg>

skořice

- je aromatická kůra skořicovníků, stále zelených tropických stromů
- sloupnutá kůra se nechá pod pokrývkou fermentovat, pak se čistí a nakonec suší - čím se vytvoří charakteristické žlutohnědé trubky.
- zlomkové části se melou na prášek, který se u nás více používá než svitková skořice
- celou používáme při zavařování, do pudinků, kompotů, povidel, do likérů a různých vařených nebo dušených pokrmů
- mletou dáváme do pečiva a cukrářských výrobků, také do masitých pokrmů v arabské, kavkazské, asijské, turecké, španělské, portugalské a latinskoamerické kuchyni a do směsí koření

vanilka

- pěstuje se v Mexiku, západoindických ostrovech, Madagaskaru
- kořeni jsou fermentované a pak usušené tobolky, sklizené v době před úplnou zralostí - vanilkový lusk
- příjemná vůně je vytrvalá, způsobená hlavně látkou vanilin
- vanilku používáme s cukrem buď k posypu moučníků
- používáme ji do moučníků, plev, krémů, dává se do cukroví, pudinků, zmrzlin, likérů, sušenek

skořice



Obr.č.24: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cinnamomum_verum.jpg

vanilka - nezralé plody



Obr.č.25: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vanilla_fragrans_2.jpg

kurkuma

- pěstuje se pro oddenky nazývá se také indický šafrán
- pěstuje se v Číně, Indii, v Japonsku, na Filipínách
- prodává se mletá jako žlutý prášek
- obsahuje žluté barvivo kurkumin
- používá se k barvení másla, pečiva, těst, sýrů, likérů
- je součástí směsí kari koření a dalších směsí
- používá se k barvení knedlíků, bramborových placek, rýže, při pikantních úpravách drůbeže, ryb, do omáček, do míchaných vajec, omelet, salátů

kurkuma



kurkuma - prášek



Obr.č.27: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Turmeric-powder.jpg>

Obr.č.26: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Curcuma_longa_-_K%C3%B6hler%E2%80%93s_Medizinal-Pflanzen-199.jpg

Otázky

- Uved' jaký je význam pochutin.
- Popiš vlastnosti koření.
- Vyjmenuj, které koření používáme jako celé rostliny nebo listy.
- Popiš výskyt, vlastnosti a použití pepře.
- Popiš výskyt, vlastnosti a použití fenyklu.
- Popiš výskyt, vlastnosti a použití majoránky.

Zdroje

- Wikipedie
- Wikimedia Commons
-