

**1. Opiš nebo vytiskni a nalep následující zápis do sešitu.**

**Příprava pokrmů za studena - základní postupy**

**Předběžná úprava potravin**

- předběžná úprava potravin zahrnuje předběžné práce, jež předcházejí dalšímu zpracování potravin
- mezi ně řadíme odstraňování nepoživatelných částí a povrchových nečistot
- je potřeba se však vyhýbat zbytečným ztrátám
- suroviny se čistí zpravidla vcelku
- při přípravě pokrmů za studena využíváme zejména syrovou zeleninu, čerstvé ovoce, mléko a mléčné výrobky
- před jakoukoliv úpravou a čištěním je nutné suroviny vždy pečlivě omýt zdravotně nezávadnou vodou
- základní postupy při čištění surovin rostlinného původu
  - škrábání ( mrkev )
  - odstraňování stopek ( třešně )
  - oddělování od stonků ( rybíz )
  - odstraňování stopek se semeníky ( paprika )
  - vypeckování ( višně )
  - vytloukání ( ořechy )
  - vylupování ( hrášek )
  - lisování ( šťáva z citrusů )
  - odšťavňování ( zelenina i ovoce )
  - namáčení na kratší dobu, aby se vyplavil hmyz ( květák, zelí )
  - namáčení na kratší dobu do cukerného nálevu, aby se vyplavili živočišní škůdci ( maliny )
  - okrajování ( žloutnoucí listy zelí )
  - blanšírování - přelití surovin vroucí vodou ( zelí )
  - ponoření surovin na krátkou dobu do vroucí vody, aby se odstranily slupky ( rajčata, mandle )
  - velmi krátké povaření ve sladkém nálevu, aby se vyplavil hmyz
- po této předběžné základní úpravě suroviny teprve dělíme na menší části
  - strouhání
  - krájení na kostičky či nudličky
- úprava pokrmů za studena čili za syrova zaručuje vysokou biologickou hodnotu použitých surovin