

Klasa 5 technika

Temat: Jak przygotować zdrowy posiłek

Metody obróbki cieplnej

Przeważającą część surowców przed spożyciem poddaje się obróbce cieplnej. Podstawowe metody obróbki cieplnej to: gotowanie, smażenie, duszenie i pieczenie.

Gotowanie tradycyjne – surowiec zostaje umieszczony w garnku z wodą, którą doprowadza się do wrzenia. W zależności od surowca gotowanie może trwać od kilku do kilkudziesięciu minut. Należy pamiętać, że warzywa gotowane zbyt długo tracą cenne składniki odżywcze i się rozgotowują.

Gotowanie na parze polega na umieszczeniu surowców na specjalnej nakładce na garnek lub elektrycznym parowarze. Produkt gotuje się na parze wodnej (nie dotyka on wody) w szczelnie zamkniętym garnku. Warzywa ugotowane w ten sposób nie tracą swoich wartości odżywczych i składników mineralnych.

Smażenie – półprodukt zostaje umieszczony na patelni w rozgrzanym tłuszczu. Ilość potrzebnego tłuszczu zależy od przygotowanej potrawy:

- w małej ilości tłuszczu smaży się lane potrawy mączne, mięso,
- w średniej ilości tłuszczu smaży się płaskie porcje mięsa uformowane z mas mielonych, ryby i warzywa,
- przez zanurzenie potrawy w głębokim tłuszczu smaży się między innymi porcjowany drób, chude ryby, paluszki ziemniaczane, faworki.

Potrawy smażone w dużej ilości tłuszczu są ciężkostrawne, dlatego należy je spożywać rzadko.

Duszenie to połączony proces polegający na wstępnym obsmażaniu produktu na tłuszczu (naczynie nie jest przykryte pokrywką), a następnie dalszym gotowaniu w zamkniętym naczyniu w niewielkiej ilości tłuszczu i płynu (np. wody). Podczas gotowania powstaje sos. Dusić można warzywo i mięso.

Pieczenie polega na ogrzewaniu potrawy gorącym powietrzem (suchym lub lekko nawilżonym) w temperaturze 170-250°C. Piec można z dodatkiem wody lub tłuszczu. Mięso na pieczeń należy umieścić w specjalnej brytfannie lub naczyniu żaroodpornym i włożyć do nagrzanego piekarnika.