EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Příloha komplexní úlohy

Národní pedagogický institut České republiky
Projekt Modernizace odborného vzdělávání (MOV)
Senovážné nám. 872/25, 110 00 Praha 1
www.projektmov.cz

EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Vejce - využití při přípravě pokrmů

Význam vajec ve výživě

Pod pojmem vejce se z potravinářského hlediska rozumí výhradně vejce slepičí.

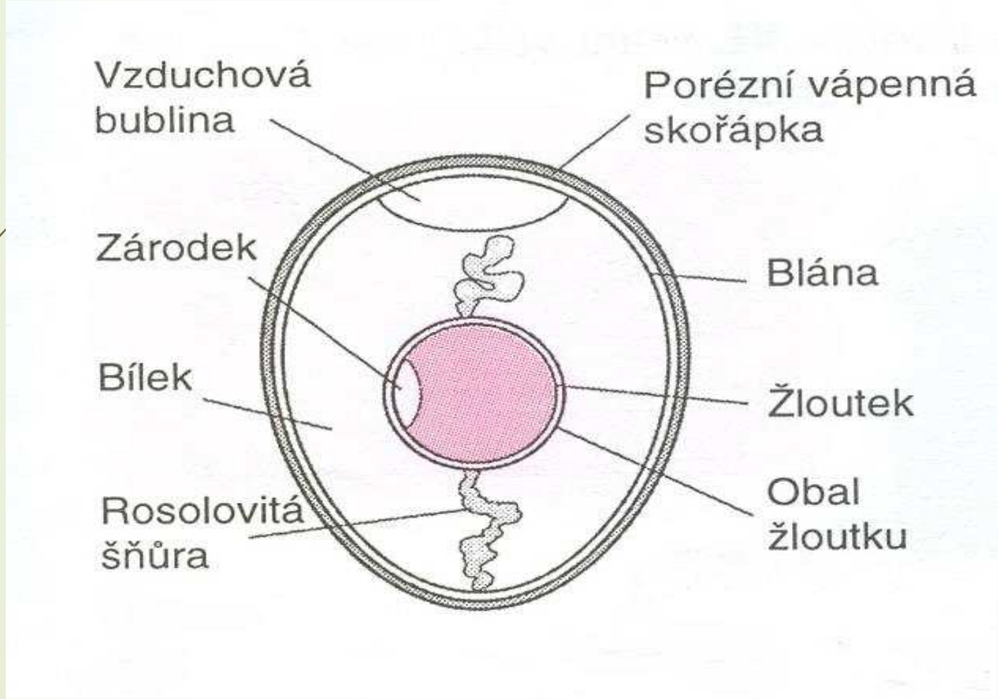
Na trhu jsou dostupná především slepičí a křepelčí vejce.

Vejce obsahují:

- plnohodnotné bílkoviny
- žloutkový olej
- vitaminy (A, D a sk. B)
- minerální látky (vápník, fosfor, hořčík)

<u>Vejce určená pro prodej musí vyhovovat zákonu – musí mít certifikát o shodě se zákonem.</u>

Anatomie vejce



Dělení vajec – podle hmotnosti

jednotlivé kategorie mají přesné gramové rozhraní

- S malá vejce méně než 53 g
- M střední 53 – 63 g
- L velká 63 – 73 g
- XL extra velká nad 73g

Tržní druhy vajec

Slepičí vejce

Čerstvá – neskladují se při teplotě pod 5˚C, v prodeji - tříděná podle hmotnosti

Chladírenská - konzervovaná chladem, uchovávaná při teplotě pod 5˚C

Křepelčí vejce

Dekorativní skvrnitá skořápka s černo-hnědým zabarvením, bohaté na minerální látky

Označování vejce

Požadavky na jakost vajec

- Základními ukazateli jakosti jsou čerstvost, hmotnost, neporušenost skořápky a čistota skořápky.
- Ve žloutku nesmí být zřetelně vyvinutý zárodek.
- Skořápka musí být neporušená, bez trhlin a čistá.
- Nesmí se omývat, protože je pórovitá a při jejím omývání by se dovnitř vejce mohly dostat nečistoty a infekce.

Skladování vajec

- vejce mají omezenou trvanlivost
- ukládají se do čistých papírových nebo plastových proložek špičkou dolů
- na tupém konci vzduchová bublina, která umožňuje dýchání vajec
- skladování ve vzdušných, větraných skladech
- teplota skladování je 10 - 15 °C - vlhkost vzduch 70 - 80 %

Kontrola čerstvosti vajec

Test ve vodě

Vejce ponoříme do vysoké sklenice se studenou vodou.

- Pokud vajíčko **zůstane u dna**, je čerstvé
- Pokud **začne balancovat** a klonit se na stranu, jedná se o vejce sice o trochu starší, ale můžeme ho bez jakéhokoli problému použít
- Pokud **vyplave na povrch**, jedná se pravděpodobně o velmi staré vejce, které není bezpečné k požití a nejlepší je ho vyhodit!

Proč se vejce během určité doby vznáší k hladině ?, odpařování jeho obsahu skořápkou vzniklá dutina, ta je nahrazena vzduchem.

Čím více je vzduchu ve vajíčku, tím lépe je vodou nadnášeno – a samozřejmě tím je i starší.

Test při rozklepnutí vajíčka

Rozklepneme vejce a uvidíme, jak vypadá žloutek a bílek.

Jestliže je **žloutek pěkně vyboulený a kolem těsně přiléhá hustý bílek**, vejce je stále čerstvé.

Pokud je **žloutek plochý a bílek řídký, vejce je staré**.

Příčinou je, že bílkovinné řetězce (různé látky spolu propojené) se postupem času v bílku rozpadají, a to je důvodem, proč žloutek s bílkem ve starém vejci spolu nedrží a řídnou.

Využití vajec při přípravě pokrmů

Ve všech typech gastronomických zařízení musíme vejce **podávat tepelně zpracovaná – z důvodu nákazy salmonelou.**

Vejce lze použít na přípravu pokrmů slaných i sladkých.

Zpracováváme je celá nebo zvlášť bílky a zvlášť žloutky.

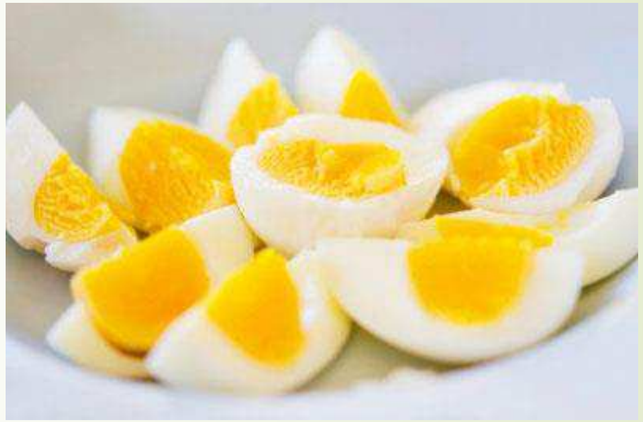
- **Bílky** – používáme na spojování různých směsí, na obalování tvarovaných míšenin, k přípravě těstíček na smažení. Ušlehané bílky můžeme použít na kypření a zlehčení těst. Bílky se používají při přípravě dietní stravy.
- **Žloutky** – používáme na zjemnění krémových a zeleninových polévek i teplých omáček, při přípravě majonéz. Používáme také pro zjemnění slaných a sladkých těst. Rozšlehanými žloutky potíráme vytvarovaná těsta před tepelnou úpravou.
- **Celá vejce** – používáme stejně jako bílky a žloutky. Spojujeme jimi masové a zeleninové směsi, při přípravě těstovin, knedlíků, noků apod..

Příprava vajec na různé způsoby by měla patřit mezi základní dovednosti každého kuchaře.

TEPELNÁ ÚPRAVA VAŘENÍM

Vejce vařená ve skořápce nebo vařená bez skořápky. Většinou podáváme ke snídani, jako hlavní pokrm k příloze z brambor, luštěnin, zeleniny atd., a ve studené kuchyni.

- Vejce vařená naměkko
- Vejce vařená nahniličko
- Vejce vařená natvrdo
- Vejce zastřená – ztracená – pošírovaná



Názorná videa **https://www.kulinarskeumeni.cz**

TEPELNÁ ÚPRAVA VAŘENÍM VE VODNÍ LÁZNÍ

Vaječné sedliny připravujeme vařením ve vodní lázni z čerstvých rozklepnutých, rozšlehaných a okořeněných vajec.

- Vaříme je vždy ve formě různých tvarů ze žáruvzdorného skla, varného porcelánu, nerezavějící oceli.
- Příprava jedné porce – až 2 vejce.
- Nejvhodnější ochucení – zelenou pažitkou nebo petrželkou.
- Formičky s vaječnou sedlinou vkládáme do nádoby s vroucí vodou.
- Po uvaření sedlinu necháme ještě 2 – 3 minuty stát, poté vyndáme.
- Při přípravě vaječných sedlin používáme některé doplňky – chřest, houby, sýr, vnitřnosti, šunku.
- Podáváme – jako předkrm, vložku do polévek, s dušeným špenátem.

Názorná videa **https://www.kulinarskeumeni.cz**

TEPELNÁ ÚPRAVA ZAPÉKÁNÍM (gratinováním)

- Na tuto přípravu používáme vejce předem uvařená natvrdo nebo zastřená.
- Zapékáme je rozkrojená na polovinu nebo rozkrojená a plněná, rozkrojená na plátky.
- Vejce vložíme do máslem vymazaných zapékacích misek a zalijeme bešamelovou omáčkou, můžeme posypat sýrem.
- Vložíme do vyhřáté trouby nebo grilu a do zlatova zapečeme.
- Zapékaná vejce se sýrem, na zelenině, zapékaná plněná vejce.

Názorná videa **https://www.kulinarskeumeni.cz**

TEPELNÁ ÚPRAVA PEČENÍM NA PÁNVI

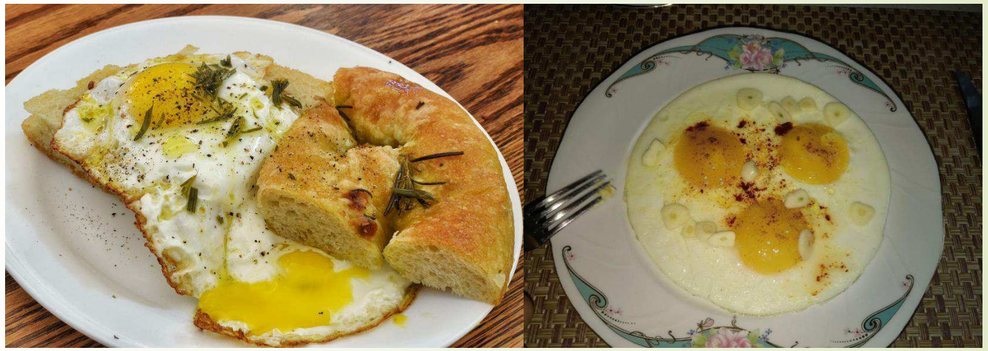
Na pánvi upravujeme vejce různým způsobem, bez tuku nebo s tukem, případně na různých základech.

Sázená vejce upravujeme po rozklenutí na tuku nebo na základě (šunka, anglická slanina).

Míchaná vejce připravujeme rozmíchaná na tuku nebo na základě.

Vaječné omelety se připravují z celých rozšlehaných vajec, opečením jen po jedné straně.

- Sázená vejce
- Míchaná vejce
- Vaječné omelety – slané i sladké



Názorná videa **https://www.kulinarskeumeni.cz**

TEPELNÁ ÚPRAVA SMAŽENÍM

Smažíme vejce syrová, nebo předem natvrdo uvařená nebo zastřená.

Nepatří sem vejce rozšlehaná nebo promíchaná a upravená na tuku na pánvi.

Syrová vejce rozklepneme do šálku a osolíme.

Opatrně je ze šálku vlijeme do pánve s rozehřátým tukem, hned musíme pomocí vidličky bílek přeložit přes žloutek.

Vajce osmažujeme po obou stranách a obracíme pomocí lopatičky a vidličky.
Smažíme jen krátce – žloutek má zůstat uvnitř tekutý.

Názorná videa **https://www.kulinarskeumeni.cz**

Zdroje:

SEDLÁČKOVÁ, H. *Technologie přípravy pokrmů 2, 2*. vyd. Fortuna. Praha 2011. ISBN 978-80-7168-952-2

https://www.kulinarskeumeni.cz

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/54/Eggs_with_focaccia_%2815630495141%29.jpg

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/54/Eggs_with_focaccia_%2815630495141%29.jpg

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/ce/Fried_eggs_with_garlic_and_spices.jpg

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/1e/Making_an_Omelet_%28Unsplash%29.jpg

http://www.ceskavejce.cz/ke-stazeni

Shrnutí

1. Jaký mají význam vejce ve výživě a v gastronomii?
2. Popiš anatomii vajec.
3. Jak dělíme vejce podle hmotnosti?
4. Jaké jsou požadavky na jakost vajec.
5. Popiš využití vajec při přípravě pokrmů.

EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Projekt Modernizace odborného vzdělávání (MOV) rozvíjí kvalitu odborného vzdělávání a podporuje uplatnitelnost absolventů na trhu práce. Je financován z Evropských strukturálních a investičních fondů a jeho realizaci zajišťuje Národní ústav pro vzdělávání.