**Vzdelávacie úlohy z predmetu Potraviny - učebného odboru – obchodná prevádzka – práca pri príprave jedál na 31.týždeň – 29.3.2021-2.4.2021**

**Názov témy:**

1. **Chlieb**

***Z uvedenej témy si napíš poznámky do zošita a vypracuj odpovede na nasledujúce otázky.***

1. **Ako pripravíme cesto na chlieb?**
2. **Aké druhy chleba poznáme?**

**Chlieb**

**Chlieb** patrí k základným [potravinám](http://sk.wikipedia.org/wiki/Potravina), ktoré sa pripravujú [**pečením**](http://sk.wikipedia.org/wiki/Pe%C4%8Denie)**,** [**parením**](http://sk.wikipedia.org/w/index.php?title=Parenie&action=edit&redlink=1), alebo [**vyprážaním**](http://sk.wikipedia.org/wiki/Vypr%C3%A1%C5%BEanie)[**cesta**](http://sk.wikipedia.org/wiki/Cesto) pozostávajúceho minimálne **z** [**múky**](http://sk.wikipedia.org/wiki/M%C3%BAka) **a** [**vody**](http://sk.wikipedia.org/wiki/Voda). Vo väčšine prípadov je nutná [**jedlá soľ**](http://sk.wikipedia.org/wiki/Jedl%C3%A1_so%C4%BE) a voliteľne aj [**kvasné činidlo**](http://sk.wikipedia.org/w/index.php?title=Kvasn%C3%A9_%C4%8Dinidlo&action=edit&redlink=1) (droždie). Niektoré druhy chleba obsahujú aj korenie a zrná ([**sezam**](http://sk.wikipedia.org/w/index.php?title=Sezam&action=edit&redlink=1)**,** [**mak**](http://sk.wikipedia.org/wiki/Mak_siaty)). Zrná sa používajú aj na [**dekoračné účely**](http://sk.wikipedia.org/wiki/Dekor%C3%A1cia)**.** Chlieb vyrobený z vysoko vymletej (tmavej) múky obsahuje viac vitamínov, minerálnych látok, bielkovín i celulózy a preto je výživove cennejší. Biely chlieb vymletej (bielej) múky je naproti tomu ľahšie stráviteľný, energeticky bohatší, ale má nižšiu biologickú hodnotu. Naša spotreba chleba sa odhaduje na 300 g denne na osobu, čo zodpovedá takmer 30 % dennej spotreby bielkovín, viac ako 40 % spotreby sacharidov a asi 6 % spotreby tukov. Využitie chleba v našom organizme závisí od jeho zloženia a spôsobu výroby.

**Výroba chleba** sa skladá z prípravy cesta, kysnutia (nakyprenia) cesta a pečenia. **Cesto pripravujeme z múky (**podľa druhu chleba**), vody, droždia, soli a iných prísad (napr. rasca).** Pred zamiesením treba múku predhriať na 20 až 24 °C, premiešať a preosiať. Preosiatím sa odstránia nečistoty a múka sa nasýti vzdušným kyslíkom, ktorý je nevyhnutný pre neskorší vývin kvasiniek. Cesto vypracujeme v hnetacích strojoch. Potom sa nechá v dieži kysnúť. Po vykysnutí postupuje cesto do deliaceho stroja. Jednotlivé kusy sa ručne alebo strojovo vyvaľkajú a vložia do pomúčených opálok, v ktorých dokysnú za vhodných tepelných a vlhkostných podmienok. Dokonale nakyprené cesto sa sádže do pece vyhriatej na 250 až 300 °C. Po upečení sa chlieb navlhčuje vodou, aby dostal na hornej kôrke lesk, potom sa nechá pomaly vychladnúť.

**Chlieb odkladáme** do chladnejšej, primerane suchej a najmä vzdušnej miestnosti. Dôležité je, aby sa uložil oddelene od akýchkoľvek zapáchajúcich látok a vo výške najmenej 40 cm nad podlahou, aby bol chránený pred živočíšnymi škodcami.

Podľa druhu použitej múky, kypriacich prostriedkov, prísad a spôsob výroby rozlišujeme nasledujúce druhy svetlých, tmavých a špeciálnych druhov chleba.

**Svetlý chlieb:**  – svetlý chlieb s prísadou rasce, – pšeničný chlieb, – slovenský vyrážkový chlieb.

 **Tmavý chlieb: –** konzumný chlieb s prísadou rasce, – samoražný chlieb.

**Špeciálny druh chleba:**

 – celozrnný pšeničný chlieb Graham.

Chlieb má mať rovnomerne pórovitú, po ochladení nepatrne vlhkú a vláčnu striedku, ktorá sa pri krájaní nelepí na nôž. Kôrka má byť gaštanovohnedá hladká bez škvŕn a pri miernom tlaku sa ihneď vráti do pôvodnej polohy. Chlieb podľa normy nemá byť starší ako 12 hodín.