

SOŠ agropotravinárska a technická,
Kušníerska brána 349/2, Kežmarok



TECHNOLÓGIA PRÍPRAVY JEDÁL

Základné tepelné úpravy

1. ročník

GRILOVANIE A BARBECUE

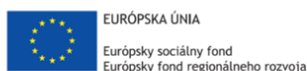
(Učebný text)

Mgr. Anna Valenčíková

2022

NÁRODNÝ PROJEKT

„Zlepšenie stredného odborného školstva v Prešovskom samosprávnom kraji“





OBSAH

1	CIELE	3
2	ZÁKLADNÉ SPÔSOBY TEPELNEJ ÚPRAVY	3
3	PRÍPRAVA POKRMOV GRILOVANÍM	4
3.1	Spôsoby grilovania	4
3.1.1	Grilovanie na drevenom uhlí	4
3.1.2	Grilovanie na elektrickom grile.....	5
3.1.3	Grilovanie na plynovom grile.....	5
4	POTRAVINY VHODNÉ NA GRILOVANIE	6
4.1	Bravčové mäso	6
4.2	Hovädzie mäso	7
4.3	Hydina	8
4.4	Ryby	8
4.5	Zelenina a ovocie	9
4.6	Syry	9
4.7	Pochútky z grilovaného mäsa	10
4.8	Súčasný trendy v grilovaní	10
4.8.1	Grilovanie bezmäsitých produktov.....	11
4.8.2	Marináda.....	11
5	TEPELNÁ ÚPRAVA MÄSA – BARBECUE BBQ	12
5.1	Barbecue omáčka	13
5.1.1	Recept na domácu barbecue omáčku	14
6	NIEKTORÉ RÝCHLE FORMY STRAVOVANIA	15
7	ZHRNUTIE V SKRATKE	16
8	KONTROLNÉ OTÁZKY	16
9	ZDROJE	18





ÚVOD

Čo sa Vám ako prvé vybaví, keď sa povie leto? Kúpaliská, dovolenky, voľné oblečenie, vysoké teploty, festivaly alebo párty pod holým nebom. Je ešte jedna vec, ktorá neodmysliteľne patrí k letu, a tou sú grilovačky a barbecue. Charakteristické sú množstvom dobrého jedla, dobrej spoločnosti a zábavy. Môžete si pozvať na záhradu rodinu, priateľov aj susedov. Je to ideálny spôsob, ako spolu vonku tráviť čas a zároveň sa aj dobre najesť. V spojení s teplým letným počasím a nostalgiou pre staré dobré „jednoduchšie“ časy niet divu, že sa spôsob prípravy jedál a pokrmov Barbecue (BBQ) radí na prvé miesto v zozname súčasných trendov.

1 CIELE

1. Vymedziť základné spôsoby tepelnej prípravy pokrmov.
2. Opísať spôsoby grilovania.
3. Vymenovať potraviny vhodné na grilovanie.
4. Charakterizovať tepelnú úpravu mäsa Barbecue.
5. Opísať súčasné trendy v gastronómii.

2 ZÁKLADNÉ SPÔSOBY TEPELNEJ ÚPRAVY

V tradičnej kuchyni sú známe **štyri základné spôsoby tepelnej úpravy pokrmov**, a to:

- varenie,
- dusenie,
- pečenie,
- vyprážanie.

Naše domáce chute a vône máme hlboko zakorenené v podvedomí, viac než si myslíme. Zážitková gastronómia tu bola vždy, len v súčasnosti sa dostáva viac do popredia. Súčasným moderným trendom je grilovanie a barbecue. Človek túži po pôžitku a niečom, prečo sa bude vracieť a privedie i svojich priateľov, práve toto je cieľom zážitkovej gastronómie.



3 PRÍPRAVA POKRMOV GRILOVANÍM

Grilovanie je tepelná úprava jedla, pri ktorej na jedlo dopadá tepelné žiarenie. Predstavuje jednoduchú a rýchlu prípravu jedla. Proti pripáleniu povrchových vrstiev sa jedlo polieva šťavou. Na grilovanie je najvhodnejšie použiť tenšie kúsky mäsa, aby došlo k dostatočnej tepelnej úprave v jeho vnútri. Jedlo je možné pred prípravou vhodne okoreniť.

Tepelné žiarenie pri grilovaní je vyvolané:

- elektrickou tepelnou špirálou /v rúre, v mikrovlnnej rúre kombinovanej s grilom,
- žeravými kusmi paliva (drevo, brikety, uhlie) otvorené ohnisko,
- horením Propán butánu.

3.1 Spôsoby grilovania

V závislosti od použitých surovín a prostriedkov poznáme niekoľko spôsobov grilovania.

3.1.1 Grilovanie na drevenom uhlí

Základná charakteristika:

- vonkajšie ohnisko, potrebuje dlhší čas na rozpálenie, používame drevo, drevené uhlie, brikety, drevo ovplyvňuje chuť jedla, prenosný, sezónne použitie,
- grilujeme len na žeravých uhlíkoch, dôležitý je pre nás dym a teplo, nie priamy oheň, nevýhodou je ťažko udržateľná ideálna teplota a rovnomerný plameň,
- jedlo sa musí priebežne otáčať, na to používame kliešte, aby v mäse zostala všetka šťava (obr. 1.1).



Obr. 3.1 Gril s dreveným uhlím



3.1.2 Grilovanie na elektrickom grile

Základná charakteristika:

- elektrický gril je bezpečný, ľahký, prenosný, dá sa použiť v byte na terase, balkóne, za každého počasia a po celý rok,
- jednoduchá obsluha, rovnomerné rozdelenie tepla po celom povrchu grilovacej plochy,
- mäso môže byť marinované, otáčame ho na grile kliešťami, aby sme nepoškodili povrch grilu,
- vhodný na prípravu grilovaného mäsa, rýb a zeleniny, zdravé grilovanie bez tuku a dlhých príprav (obr. 1.2).



Obr. 3.2 Elektrický gril

3.1.3 Grilovanie na plynovom grile

Základná charakteristika:

- jednoduchá a komfortná obsluha, gril je prenosný (obr. 1.3),
- výhody: nepotrebujeme drevo, brikety, uhlie, postačí nám propán butánová nádoba s plynom, rovnomerné vyhrievanie grilovacej mriežky, teplomer na reguláciu teploty, prídavné rošty na zeleninu.



Obr. 3.3 Plynový gril

4 POTRAVINY VHODNÉ NA GRILOVANIE



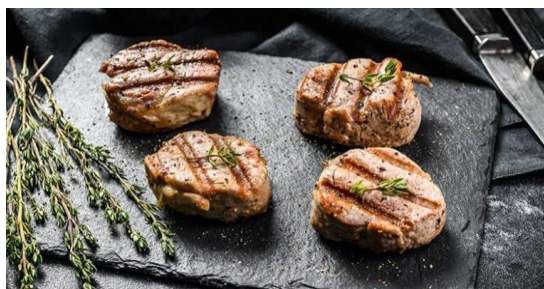
ZAPAMÄTAJ SI!

Čo je dôležité?

Nie všetky potraviny sú na grilovanie vhodné. Na tento spôsob tepelnej úpravy sú odporúčané rôzne druhy bravčového, hovädzieho mäsa a hydiny, zeleniny, ovocia a syrov.

4.1 Bravčové mäso

- Výhodou je šťavnatosť, krehkosť a plná chuť, mäsko marinujeme, má vyššie percento tuku, nepresuší sa.
- Najvhodnejšie druhy mäsa sú: kotleta s kosťou (obr. 4.1a), bravčová pečenka, krkovička (mäso má mať 1,5 – 2 cm), bravčové rebrá (obr. 4.1b), mleté bravčové na hamburgery, guľky, špízy, čevapčiči, stehno, steaky alebo celé prasa.
- Steaky grilujeme aspoň 6 minút, tenšie kusy 3 minúty z každej strany.
- Mäso prudko zapečieme, aby sa zatiahlo (vytvorí sa ochranná vrstva), potom pečieme, pomaly, aby nebolo vysušené.



a) grilované bravčové kotlety



b) grilované bravčové rebierka

Obr. 4.1 Bravčové mäso

4.2 Hovädzie mäso

- Najkvalitnejšia surovina na grilovanie, má vysoký podiel bielkovín, mastných kyselín a vitamínov.
- Opeká sa rýchlo a pri vysokej teplote, tým sa docieli krehkosť a šťavnatosť.
- Grilujeme: steaky (prerastané mäso s tukom, obr. 6)), hovädziu sviečkovicu, roštenku, mäso zo zadnej časti chrbta alebo stehno.



Obr. 4.2 Grilované hovädzie steaky



4.3 Hydina

- Rýchla príprava, grilujú sa krátko, pretože sa rýchlo upečú, a zostanú šťavnaté.
- Vhodné časti hydiny sú kuracie krídla, kuracie stehná, kačacie prsia (obr. 4.3).
- Dĺžka grilovania závisí od hrúbky mäsa, hydina vyžaduje 5-10 minút úpravy z každej strany.



a) grilované krídelká



b) grilované kuracie stehná

Obr. 4.3 Hydina

4.4 Ryby

- Rýchla príprava, pred grilovaním ryby rýchle marinujeme.
- Vhodné druhy rýb na grilovanie – losos, tuniak, halibut, mečiar, pstruh, makrela alebo iné morské plody.
- Doba grilovania rybích filetov je 6 – 10 minút (záleží to od hrúbky filetu). Ak pripravujeme ryby v celku, doba grilovania je 15-20 minút, krevety sú hotové do 5 minút (obr. 4.4).



a) grilovaný pstruh



b) grilovanie rýb

Obr. 4.4 Ryby



4.5 Zelenina a ovocie

- Rýchla príprava.
- Vhodné druhy: paradajky, paprika, zemiaky (predvárame ich), kukurica, cibuľa, cesnak, huby, cuketa, baklažán, fenikel, ananás a iné (obr. 4.5).
- Grilujeme ich trochu dlhšie, aby sa prepekli a zmäkli (10 – 20 minút).



a) bravčové mäso s ananásom a kukuricou



b) grilovaná zelenina

Obr. 4.5 Zelenina a ovocie

4.6 Syry

- Štruktúra syra by mala byť pevnejšia, aby syr vydržal vyššiu teplotu.
- Nepoužívame tavené syry, kozí syr ani mozzarella.
- Najvhodnejší je hermelín s ušľachtitou plesňou - grilujeme ho 5-10 minút, syr môžeme dochutiť cesnakom a soľou alebo čerstvými bylinkami (obr. 4.6).



Obr. 4.6 Grilovaný syr



ÚLOHY

1. Vysvetlite, prečo tavené syry, kozí syr ani mozzarella nie sú vhodné na grilovanie.
2. Ktoré bylinky by ste na grilovanie hermelínu s ušľachtilou plesňou odporúčali?

4.7 Pochútky z grilovaného mäsa

- Z mletého mäsa pripravujeme hamburgery (obr. 14, 15).
- Používame mäso prerastené tukom, po zomletí tuk pôsobí ako spojivo, po upečení mäso drží tvar a rovnomerne sa prepečie, bude šťavnaté a chutné, používame mäso z pliecka, môže byť bravčové aj hovädzie.
- Mäso pred pečením koreníme (soľ, čierne korenie, cesnak, cibuľa, worchestrová omáčka).



a)hamburger s hranolkami



b)príprava hamburgerov

Obr. 4.7 Mleté mäso

4.8 Súčasné trendy v grilovaní

Na tepelnú úpravu pokrmov grilovaním sa v súčasnosti bežne používajú aj produkty vegetariánskej a vegánskej kuchyne, rôzne alternatívne produkty bezmäsitých pokrmov, ktoré sa vhodnými spôsobmi marinovania podobajú, resp. chuťou i výživnou hodnotou nahrádzajú v stravovaní mäso.



4.8.1 Grilovanie bezmäsitých produktov

Základná charakteristika:

- zdravší životný štýl, vegetariánska a vegánska kuchyňa - alternatíva v podobe bezmäsitých pokrmov, cieľom je podobať sa reálnemu mäsu chuťou a výživou,
- alternatívy mäsa – tofu, seitan, robi, šmakoun, tempeh, vegetariánske salámy, karbonátky, medailónky, lunchmeat, rastlinné tlačienky a iné. Ide o rastlinné alternatívy, ktoré obsahujú podobne ako mäso veľké množstvo bielkovín,
- vegetariánske mäso je zvyčajne mrazené alebo chladené jedlo zo sóje, pšeničného lepku, zeleniny alebo kombinácie týchto troch zložiek (obr. 4.8).



a) vegi steak



b) vegánsky burger

Obr. 4.8 Vegetariánske mäso

4.8.2 Marináda

Základná charakteristika:

- korenená zálievka k nakladaniu potravín pred ďalším tepelným spracovaním, zmes korenia oleja, octu, vína alebo piva,
- v prípade mäsa slúži tento nálev na zmäkčenie, zjemnenie mäsa,
- príprava domácej marinády je jednoduchá, všetky ingrediencie zmiešame, aby sa chute dobre prepojili, kombinácia korenín a bylín dodá mäsu nezabudnuteľnú chuť,
- pri grilovaní mäsa na prírodno používame základnú marinádu v zložení čierne korenie, olej, citrónová šťava,



ZAPAMÄTAJ SI!

Zapamätajte si, že pri grilovaní mäsa na prírodno ho osolíme až pred pečením.

Zložitejšie marinády sa skladajú napríklad z:

- piva, sójovej omáčky, cesnaku, rozmarínu a mletej papriky,
- oleja, horčice, mletej papriky a cesnaku,
- oleja, kečupu, horčice, worchestrovej omáčky a štipľavej papriky,
- medu, pomarančového džúsu, rasce, koriandra, cesnaku a vinného octu,
- jogurtu, cesnaku, čili a mletej papriky,
- oleja, horčice a tymianu.



ÚLOHY

Navrhňte a napíšte zloženie jednej marinády podľa vlastného uváženia.

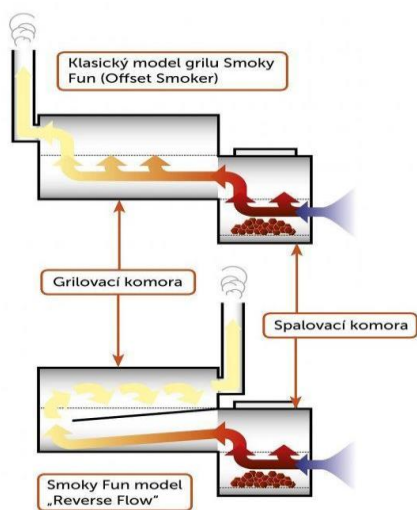
5 TEPELNÁ ÚPRAVA MÄSA – BARBECUE BBQ

Základná charakteristika:

- dlhá a pomalá tepelná úprava mäsa (veľkých kusov) pri nízkej teplote pod vekom a za prítomnosti dymu (pomalé údenie teplým dymom), **skratka BBQ** (obr. 5.1),
- pochádza z USA (Texas, Kansas City a karibskej oblasti),
- tepelná úprava mäsa je veľmi pomalá, bravčové rebrá pripravujeme až šesť hodín, bravčové plece 10-12 hodín (podľa hmotnosti, obr. 5.1)),
- teplota grilovania je cca 107°C-120°C, drevo horí slabým plameňom a vydáva dym charakteristický pre barbecue,
- používame BBQ korenie a BBQ omáčky,
- mäso na gril je veľmi korenené, pečie sa pri teplote 110°C-130°C, za prítomnosti dymu a potierané BBQ omáčkou



a) barbecue grill



b) princíp barbecue



c) barbecue bravčové plece

Obr. 5.1 Barbecue

5.1 Barbecue omáčka

Základná charakteristika:

- **barbecue omáčka** (z anglického jazyka barbecue sauce alebo BBQ sauce) je omáčka používaná k mäsu, ako ochucovadlo alebo marináda (obr. 5.2),
- používa sa ku grilovaným mäsám barbecue,



- BBQ omáčku si môžeme kúpiť hotovú alebo si ju doma svojpomocne vyrobiť.



Obr. 5.2 Barbecue omáčky na grilovanie

5.1.1 Recept na domácu barbecue omáčku

Ingrediencie:

- ½ hrnčeku kečupu alebo pretlaku,
- 1 lyžica medu,
- 2 lyžice trstinového cukru,
- 1 lyžica worchestru,
- 1 lyžica sójovej omáčky,
- 1-2 lyžičky červeného alebo bieleho vínneho octu,
- ¼ lyžičky čierneho korenia,
- ½ lyžičky sušeného cesnaku,
- ¼ lyžičky soli,
- 1 lyžica nadrobno nasekanej cibule, štipka sušeného čili.



POSTUP

Všetky suroviny dáme do menšieho hrnca a varíme asi 15 minút na miernom ohni do zhustnutia (obr. 5.3).



Obr. 5.3 Domáca barbecue omáčka

6 NIEKTORÉ RÝCHLE FORMY STRAVOVANIA

Uponáhľaný spôsob života otvára priestor novým, rýchlym formám stravovania typu:

- **Fast food** – rýchly spôsob stravovania – McDonald's, KFC (Kentucky Fried Chicken), Burger King a iné.
- **Barbecue reštaurácie** – ponúkajú grilovanie priamo na stole hostí, takto sa zážitok umocní posilnením vizuálnych a čuchových zmyslov. Pomocou špeciálnej technológie zabudovanej priamo v stole si host' môže jedlo pripraviť sám podľa svojich predstáv. Princíp je založený na zábave a vzájomnej komunikácii hostí.
- **Street Food** – jeho podstatou je, že jedlá a nápoje sú pripravované priamo na ulici alebo na inom verejnom mieste, ako je napríklad trh alebo veľtrh. Často sa jedlo predáva z prenosného stánku alebo potravinárskeho vozíka.
- **Zážitková gastronómia** – predmetom zážitkovej gastronómie nie je samotné jedlo, ale obsluhujúci personál, ktorí sa mení z poskytovateľa služby na hostiteľa a inšcenátora zážitku. Oblúbenou atrakciou pre hostí je „Front cooking“ teda otvorená kuchyňa, v ktorej host' vidí, z akých surovín a za akých podmienok sa jedlo pripravuje.



7 ZHRNUTIE V SKRATKE

	GRILOVANIE	BARBECUE
TEPLOTA	Od 260°C 	Od 100°C 
ČAS PRÍPRAVY	Do 30 minút 	Niekoľko hodín 
MARINÁDA A KORENIE	Doporučuje sa menej korenia a marinády, pretože môže na povrchu prihorieť 	Doporučuje sa viac korenia a marinády 
VÝSLEDOK	Kuracie prsia, steaky, hamburger, klobásy a salámy, morské plody, zelenina, ovocie, chlieb 	Výrazná dymová vôňa 
PRODUKTY	Chicken breasts, steaks, burgers, sausages and wieners, seafood, vegetables, fruits, bread 	Rebrá, bôčik, celé kura alebo morka/moriak 

source: Icons made by Freepik from www.flaticon.com

Obr. 7.1 Rozdiel medzi grilovaním a barbecue

8 KONTROLNÉ OTÁZKY



OTÁZKY

1. Vymenujte, aké spôsoby tepelnej úpravy pokrmov poznáme.
2. Objasnite pojem grilovanie.
3. Ktoré potraviny sú vhodné na grilovanie?
4. Vysvetlite rozdiely medzi úpravou potravín grilovaním a barbecue.
5. Je BBQ omáčka vhodná na marinovanie? Prečo áno? Prečo nie?
6. Vymenujte ingrediencie aspoň dvoch marinád.
7. Navrhňte zloženie vlastnej marinády.



INTERNETOVÉ ODKAZY

Základné pojmy grilovanie a barbecue. Dostupný z [www. www.grilovani.cz](http://www.grilovani.cz)

Domáce hamburgery. Dostupné z <http://grilovanie.nasehobby.sk/domace-hamburgery>

Grilovanie hydiny. Dostupné z <http://grilovanie.nasehobby.sk/grilovanie-hydiny>

Grilovanie zeleniny. Dostupné z <http://grilovanie.nasehobby.sk/grilovanie-zeleniny>

Grilovanie hovädzieho mäsa. Dostupné z <http://grilovanie.nasehobby.sk/grilovanie-hovadzieho-masa>

Grilovanie bravčového mäsa. Dostupné z <http://grilovanie.nasehobby.sk/grilovanie-bravcoveho-masa>

Syry ktoré milujú gril. Dostupné z <https://dobruchut.aktuality.sk/clanok/36374/syry-ktore-miluju-gril/>

Barbecue omáčka. Dostupný z <https://www.toprecepty.cz/recept/39606-bbq-barbecue-omacka/>

Grilovanie vs Barbecue. Aký je v tom rozdiel? Dostupný z <https://www.unileverfoodsolutions.sk/inspiracie-sefkuchara/sezona-grilovania/grilovanie-vs-barbecue.html>

Trendy v gastronómii v kontexte cestovného ruchu. Dostupná z <https://kmkt.sk/kontexty/nove-trendy-v-gastronomii-v-kontexte-cestovneho-ruchu/>

Bioland, potraviny z prírody. Dostupná z <https://www.bioland.sk/tofu-a-alternativy-masa/>



9 ZDROJE

Čížek, M. (2014). *Grilování – 50 snadných receptů*. Naše vojsko.

Kaufer, M. (2021). *Údíme a grilujeme, smokery a multifunkčné grily*. Grada.

Paul, S. (2009). *Grilovanie*. Slovart.

Polačeková, B. (2016). *Grilujeme po celý rok*. Ottovo nakladateľstvo.

Polman, M. (2014). *Dokonalý steak*. Slovart CZ.

Verčimáková, Ľ. (2013). *Technológia 4*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo Mladé letá.

