

Správa o činnosti pedagogického klubu

1. Prioritná os	Vzdelávanie
2. Špecifický cieľ	1.2.1 Zvýšiť kvalitu odborného vzdelávania a prípravy reflektujúc potreby trhu práce
3. Prijímateľ	Trnavský samosprávny kraj
4. Názov projektu	Prepojenie stredoškolského vzdelávania s praxou v Trnavskom samosprávnom kraji 2
5. Kód projektu ITMS2014+	312011AGY5
6. Názov pedagogického klubu	Pedagogický klub bez písomného výstupu - Klub odborníkov hotelovej akadémie
7. Dátum stretnutia pedagogického klubu	26.10.2022
8. Miesto stretnutia pedagogického klubu	SPOJENÁ ŠKOLA, Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 38 č. m. 309 Org. zložka : Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 38
9. Meno koordinátora pedagogického klubu	Ing. Eva Nagyová Csápaiová
10. Odkaz na webové sídlo zverejnenej správy	www.dunagro.sk www.trnava-vuc.sk

11. Manažérske zhrnutie:

Kľúčové slová:

Čínska kuchyňa, zdravie, ingrediencie, čínska filozofia, čínske menu

Stručná anotácia:

Hlavnou témou a problematikou v klube odborníkov bola získať poznatky spojené s čínskou kuchyňou

12. Hlavné body, témy stretnutia, zhrnutie priebehu stretnutia:

Hlavnou témou v klube odborníkov bola charakteristika čínskej kuchyne

I. časť prednášky- Čínska kuchyňa

Spoznať čínske kuchárske umenie je nielen prínosom pre vlastné potešenie z nových chuťových variantov, ale i užitočné z hľadiska nášho zdravia. Už Benátčan Marco Polo, stredoveký cestovateľ po Ázii povedal: „Žiadna iná kuchyňa na svete nám neposkytne z tak mála toľko blaženosti“. Presvedčil sa, že Číňania dokážu s nepatrnými prostriedkami ukuchtiť pravé umelecké dielo, ktoré je najviac veľmi zdravé, ba dokonca aj liečivé.

Čínske kuchárske umenie sa vyvíjalo stáročia. Išlo o nekonečné pokusy a zlepšovanie rafinovanosti a dokonalosti pokrmov. Kuchári však pri tom dbali, aby nikdy nepotlačili pôvodnosť svojej kuchyne. V základoch a princípoch čínskej kuchyne absolútne nezávislých od času, nehádzali cez palubu tradičné a osvedčené postupy. Zásady súčasnej racionálnej výživy, ktorá rešpektuje najmodernejšie vedecké poznatky sú Číňanom známe odpradáva. Zdravá výživa je totiž od nepamäti základnou zložkou čínskeho liečiteľstva. Vychádza predovšetkým z toho, že človek je vystavený klimatickým zmenám, podmieneným ročnými obdobiami, ktoré môžu vyvolať ochorenia. Číňania sa preto vždy usilovali (a robia to dodnes) prispôbiť jedlá, pokiaľ ide o prísady a spôsob prípravy, prevládajúcemu počasiu a momentálnemu telesnému stavu človeka. Každá potravina je navyše svojou farbou, vôňou, vzhľadom, ako svojím látkovým zložením a svojou účinnosťou, priradená určitým telesným orgánom. Tak napríklad zelená uhorka podporuje činnosť pečene a čriev. Túto funkciu má aj biela cibuľa, ktorá navyše vďaka svojej ostrosti povzbudzuje činnosť pľúc. Na srdce a krvný tlak blahodarne pôsobia červené, trošku kyslé rajčiaky. Sladké ovplyvňuje slezinu a slinivku brušnú, slané obličky a močový mechúr. Toto kuchárske a liečebné umenie, ktoré sme naznačili len na niekoľkých prípadoch, vám teraz ešte raz názorne ukážeme na recepte, ktorým sa ľudia chránili v zime pred mrazom a jeho zdravotnými dôsledkami. Mrkvu s medom a zázvorom osmažili na psom tuku a k tomu jedli horúce mäso týchto, výslovne na liečebné účely chovaných zvierat. Toto jedlo každého prehrialo až do kosti. Varenie a jedlo však nie sú v Číne len prostriedkom, ako sa nasýtiť a zostať zdravý. Pekne prestretá tabuľa je skôr slávnosťou pre všetky zmysly – oči, nos i chuťové bunky. Ide teda o slávnosť, a nie o orgie! Hlboká úcta chráni Číňanov pred dekadentnou rozmarnosťou, lebo potraviny sú pre nich darom prírody. Dávne tradície, podľa ktorých napríklad skladba pokrmov závisela od ročného obdobia a počasia, sa v Číne ešte uchovávali. napriek moderným konzervačným a dopravným možnostiam sa rodinách varí doteraz zväčša z toho, čo si súkromne dopestovali alebo dochovali. Vďaka tomu sa u všetkých experimentátorov uchovali podstatné znaky rôznych kulinárskych smerov, ktoré sa vyskytujú v jednotlivých regiónoch čínskej zeme v pozoruhodnej mnohotvárnosti.

II. časť prednášky- Kuchárske umenie je úzko späté s čínskou filozofiou

Kuchárske umenie je tiež úzko späté s čínskou filozofiou, s vierou v „najvyššiu harmóniu“, teda v rovnováhu prírodných síl a jednotu protikladov. Protichodné prvky „Jin“ a „Jang“ sú v kuchyni rovnako významné ako v chráme. „Jin“ predstavuje v taoistickom svetonázore jemné, mäkké, studené a tmavé, teda ženské sily, „Jang“ znamená naopak tvrdé, svetlé, silné a horúce, teda mužské sily. Vo woku, v ohnivom hrnci alebo v napařovacích košíkoch sa „Jin“ a „Jang“ spájajú a dopĺňajú. Sladké kontrastuje s kyslým, jemné s ostrým. Na tento filozofický princíp jednoty protikladov sa berie zreteľ i pri zostavovaní každého menu s viacerými chodmi. Rozmanitý sled chodov má byť nakoniec, rovnako ako vesmír, v rovnováhe. Vôňa, spôsob prípravy, chuť a farba jednotlivých pokrmov spolu kontrastujú, a predsa sú v harmonickom súlade. To platí aj pre nápoje, ktoré – i keď v malej miere – jedlo dopĺňajú. Aj fakt, že sa pri jedle nepoužívajú nôž a vidlička, súvisí s tradičným duchovným pojatím: Konfucius, etik, ktorého vplyv siaha až po prítomnosť, zdôrazňoval svojim krajanom, aby zachovávali pri jedle a pití dôstojnosť a slušnosť. Odmietal pri stole „jatočné nástroje“ a odporučil namiesto noža jedálenské paličky ako jediný príbor okrem lyžice. Pôvod jedálenských paličiek však siaha až do ranej histórie „Homo asiatica“. Podľa starých povestí, keď prví ľudia spoznali, že mäso zvierat uhynutých v ohni chutí lepšie ako surové, zobrali malé vetvičky alebo prúty, aby si mohli mäso z ohňa vybrať, chytiť a jesť. Aj neskôr (od roku 3 000 p.n.l.), keď už Číňania jedlo varili na otvorenom ohni vo veľkých a masívnych železných nádobách, sa paličky opäť osvedčili. S ich pomocou sa podarilo zachytiť tie najlepšie kúsky ešte horúceho jedla. Jedálenské paličky teda prežili všetky inovácie a obyvateľstvo ich naďalej akceptovalo ako príbor, v kulinárii teda museli k paličkách prispôbiť prísady i celé pokrmy: volili sa úzke a dlhé ingrediencie, nakrájané na kúsky, ktoré sa vojdú do úst, alebo boli uvarené tak domäkka, aby sa pri stole dali deliť paličkami.

III. časť prednášky- Štyri hlavné smery čínskej kuchyne

Čínska kuchyňa však napriek svojim filozofickým koreňom a pre nás spočiatku nezvyčajnému príboru a niektorým neznámym kuchárskym nádobám, nie je ani komplikovaná, ani tajomná. Umenie zvládnuť ju spočíva predovšetkým v schopnosti využiť prirodzené vlastnosti potravín a vhodne ich kombinovať. Číňania sa v priebehu storočí usilovali zakaždým prekonať nové, a tak aj v oblasti kulinárie vytvorili charakteristické „kuchárske školy“. Dnes rozlišujeme štyri hlavné smery. Tieto zvláštnosti regionálnych kuchýň nie sú spôsobené len klimatickými alebo geografickými vplyvmi, ale aj cudzími kmeňmi. Tak napríklad Mongoli zanechali zreteľné stopy v kuchárskom umení severnej Číny. Táto „severná škola“ sa dnes nazýva „pekinskou kuchyňou“.

Na východe Číny obľubujú jedlá zo „šanghajskej“ kuchyne, na západe je to „sečuánska“ a na juhu „kantonská“ kuchyňa. „Pekinská kuchyňa“ je od konca 13. storočia ovplyvnená charakterom Pekingu ako hlavného mesta. V cisárskom paláci a príľahlých štvrtiach boli zamestnaní kuchári zo všetkých kútov zeme – bola to elita, ktorá špeciality privezené do svojho domova zjemňovala a kultivovala, preto sú tunajšie jedlá obzvlášť rozmanité a harmonicky korenené. Pre severnú Čínu je najviac typické používanie rezancov a rôznych cibulovitých rastlín, vrátane cesnaku. „Šanghajska“ kuchyňa je ovplyvnená bohatstvom vody v tejto oblasti: niektoré provincie hraničia s morom a navyše sa na tomto území nachádzajú početné vnútrozemské jazerá a povodie rieky Jang-c'-tiang. K špecialitám tu preto patria pokrmy z čerstvých rýb a krabov. Charakteristické je tiež používanie cukru a sójovej omáčky.

„Sečuánska kuchyňa“ je nezameniteľná. V oblasti s'-čhuanskej panvy, ktorá je vďaka okolitým horám trochu izolovaná – a tak horúca a vlhká klíma umožňuje zberať tri úrody ročne, sa jedlá ostro korenia. Okrem cesnaku a cibule dávajú jedlám charakteristickú chuť čili a sečuánske korenie. S'-čhuan a Jü-nan sú z hľadiska pestovania ryže najdôležitejšími

provinciami, preto je prirodzené, že tu prevládajú ryžové pokrmy. Čerstvých rýb je v tejto oblasti zasa nedostatok. Ľudia sa tu musia uspokojiť s nasolenými sušenými rybami a morskými živočíchmi. „Kantonská kuchyňa“ je za hranicami Číny najznámejšia. Na subtropickom juhu sa príroda stará o obzvlášť bohatý jedálny lístok, ktorý zahŕňa ryby, hydinu, bravčové mäso, veľa zeleniny a tropického ovocia. Ľudia tu majú radi jedlá len krátko varené a jemne korenisté, aby sa zachovala prirodzená chuť mnohých prísad.

Zvláštne postavenie, čo sa týka vzhľadu a chuti, zaujíma onen kuchársky smer, s ktorým sa stretáme, ak za hranicami Číny navštívime čínsku reštauráciu. Na celom svete je pre túto kuchyňu typické, že kuchári prispôbujú kuchárske umenie svojej vlasti čoraz väčšími obyčajom hostiteľskej krajiny, aby si získali priazeň návštevníkom. Takto sa zjavujú nové pokrmy, ktoré nemajú v Číne žiadnu tradíciu. Príkladom je napríklad pokrm „Chop Suey“, v ktorom sa zúžitkujú zvyšky potravín. Toto jedlo vzniklo za časov zlatokopov v Amerike. Nechýba na žiadnom jedálnom lístku, chutí v každej krajine a často každý deň.

IV. časť prednášky- Zvláštne ingrediencie čínskej kuchyne

Zelenina:

Bambusové výhonky

Mladé, žlté výhonky jedlých druhov bambusu nemajú príliš osobitú chuť. U nás ich dostať takmer výlučne v konzervách. Kúpajte radšej tie, v ktorých sú väčšie kúsky, pretože tie sú krehkejšie. Nespotrebované kúsky môžeme nechať ponorené v čerstvej vode niekoľko dní v chladničke.

Čili papričky

Čerstvé čili papričky dávajú mnohým čínskym pokrmom potrebnú ostrosť, či už zelené, ešte nedozreté, alebo červené, zrelé. Existujú v najrôznejších veľkostiach, no vždy sú menšie a štíhlejšie ako paprikové struky a sú veľmi ostré. Sušené mleté čili sa v obchodoch predáva ako kajenské korenie. Vďaka svojej ostrosti povzbudzuje čili látkovú výmenu, podporuje trávenie a má dezinfekčné účinky.

Čínska kapusta

Tento druh kapusty je v Číne okrem chrenu najčastejšie pestovanou zeleninou. Čínska kapusta chutí jemne, krehko a má len veľmi decentnú kapustovú chuť. Je veľmi ľahko stráviteľná a dá sa pripraviť na mnohoraký spôsob.

Feferónky

Ide o odrodu, ktorá má dlhé a úzke struky. Tie sú ostrejšie ako paprika, ale jemnejšie ako čili. V Číne sa používajú často, u nás sa predávajú zriedkakedy.

Čierne huby mu-er

Tieto huby, nazvané tiež „čínske smrže“ alebo „Judášovo ucho“, dostať sušené. Číňania ich obľubujú pre ich pevnú a chrumkavú konzistenciu. Využívajú sa predovšetkým na vytváranie tmavých chumáčikov vo svetlých a farebných pokrmoch. Ich výhodou je – na rozdiel od bežných lesných húb – že ich môžeme viackrát ohriať.

Klíčky (výhonky) fazule mungo

Často bývajú označované ako „sójové výhonky“. Ide o výhonky zelenej strukoviny veľkosti hrachu, ktorá sa nazýva aj zelené sójové bôby. Klíčky fazule mungo dostať čerstvé alebo v konzervách. Klíčky sa však rýchlo kazia, preto by sme mali dávať pri ich nákupe pozor, či už nie sú príliš biele a suché.

Pak-soi

Táto zelenina, ktorá sa trochu podobá nášmu mangoldu, sa často „čínska listová kapusta“. Číňania si ju veľmi cenia pre jej jemnú chuť. Čerstvý pak-soi by mal byť pokiaľ možno hneď spracovaný, lebo sa rýchlo kazí.

Sečuánska zelenina

Ide o druh horčice, ktorej hľuzy sa nakladajú do soli a čili. Má pevnú konzistenciu, ostro korenená aróma dáva čínskym polievkam a zeleninovým zmesiam typickú chuť.

Klíčky (výhonky) sójového bôbu

Sójové bôby sú bohaté na bielkoviny a tvoria základ mnohých čínskych potravín. Ich klíčky však majú oveľa menší význam ako drobnejšie klíčky fazule mungo. Na rozdiel od nej sa musia sójové bôby blanširovať alebo variť. U nás dostať predovšetkým klíčky konzervované, ale občas i čerstvé vo viazaničkách.

Slamienky (límcovka vrásčitoprstenatá)

Huby s guľatým klobúčikom, ktoré sa pestujú v Číne na ryžovej slame. V čínskej kuchyni sa používajú predovšetkým ako štrukturálny prvok. U nás ich dostať zatiaľ len sušené alebo konzervované.

Huby tung-kuo

Ide o sušené huby s názvom shitake, ktorých intenzívna chuť klobúčikov (nožičky sa odkrajujú) dodáva mnohým čínskym polievkam charakteristickú príchuť. Používajú sa i ako výborné korenie pre zeleninové jedlá a do plniek na cestové taštičky.

Vodné gaštany

Sú to plody istej vodnej rastliny, ktoré sú veľké ako vlašský orech a majú hnedú šupku. Čerstvé chutia ako orechy, konzervovaním strácajú síce svoju jemnú chuť, no chrumkavá konzistencia im zostáva. Vodné gaštany sú preto veľmi obľúbené hlavne v pokrmoch s miešanou zeleninou. Konzervované zvyšky, ponorené do čerstvej vody, sa môžu uchovať v chladničke i niekoľko dní.

Ovocie

Liči

Tieto plody veľkosti holubieho vajca, ktoré pripomínajú slivku, majú tvrdú šupinatú, červenú šupku a šťavnatú, pevnú sladkú dužinu. Jedia sa buď čerstvé, alebo upravené v chutných sladkých jedlách. U nás ich už dostať kúpiť čerstvé. Ak však naraz zjeme veľké množstvo, zvýši sa nám telesná teplota.

Mango

Toto veľmi šťavnaté tropické ovocie má žltú dužinu, ktorá sa v čínskej kuchyni používa predovšetkým na prípravu sladkých jedál. Červené mangá by sme mali krátko pred použitím uložiť na chvíľu do chladničky. Po ich použití by sa nemalo piť dve hodiny mlieko alebo alkohol, lebo táto kombinácia spôsobuje silné žalúdočné ťažkosti.

V. časť prednášky- Čínske menu

Pestrá kulinárska prechádzka, ktorú ponúka labužníkom dobre skombinované čínske menu, je zároveň aj zaujímavým pôžitkom pre oči. Farebnosť jednotlivých jedál, ktoré sú štýlovo upravené a ozdobené, farebne ladiaci jedálenský servis a príbor i pekne prestretý stôl, povzbudzujú chuť na ďalšie a ďalšie chody. Pozornosť si zasluhuje aj čínske stolné náčinie. Neodmysliteľné sú už skôr popísané paličky. Okrem lyžice, ktorá sa podáva len k polievkam, sú jediným príborom. Nadrobno nakrájané prísady sa však predsa len nedajú paličkami z plochého taniera tak dobre uchopiť, mali by sme používať jedálne misky s vyššími okrajmi. U menu s viacerými chodmi je vhodné, aby sme pre každého host'a prichystali dve misky: jednu na teplé jedlá z ryže a rezancov a na polievky, druhú na zeleninové jedlá a šaláty. Na čínske nápoje, podávané k jedlu, je nevyhnutná čajová kanvica a malá čajová miska. Ak podávame pivo alebo víno, dáme na stôl, pochopiteľne, zodpovedajúce poháre. Na viacpercentné alkoholické nápoje, ktoré by sa však mali podávať len v malom množstve, môžeme použiť porcelánové šálky na ryžové víno vo veľkom náprstku. Na stole nesmie

chýbať mištička na omáčku, nádobka na tyčinky a ozdobne upravené obrúsky. Vtedy je typické čínske slávnostné prestieranie kompletne.

Na rade je menu. Malo by pozostávať z viacerých pokrmov, ktoré by mali byť z hľadiska chuti (sladké, jemné, kyslé, štipľavé), farby, hlavných prísad a teploty, čo možno najrozmanitejšie, aby na stôl prinášali zmenu a spestrenie. Naše klasické poradie jedál (polievka, predkrm, hlavné jedlo, múčnik) tu neplatí.

Čínske menu pripúšťa podávanie jedál postupne alebo naraz. Stolovanie môže ukončiť ľahká polievka.

Na počet ponúkaných jedál existuje jednoduchá pomôcka: u menu pre štyri až osem osôb podávame na každého host'a jedno jedlo. Pri viac ako osem osôb podávame na každé dve osoby jedno jedlo navyše. Množstvo prísad na recepty tejto knihy je výhradne vyrátané tak, aby sa z hlavného jedla, teda vrátane prílohy (ryža, rezance), nasýtili štyria ľudia. Pokiaľ máme viac hostí, nebudeme zväčšovať množstvo prísad v uvedených predpisoch, ale naopak, trochu ich zredukujeme v prospech viacerých chodov. Počas takého menu s viacerými chodmi totiž postačí, keď každý host' dostane z jednotlivých pokrmov plnú misku.

VI. časť prednášky: Diskusia o téme

Záver a odporúčania:

Ako na záver sme si spoločne naformulovali otázky na tému aké zaujímavé poznatky sme získali o čínskej kuchyne

A zhrnuli sme odpovede na tieto otázky:

1. Ktoré sú charakteristické znaky čínskej kuchyne?
2. Ktoré sú štyri základné smery čínskej kuchyne?
3. Aké suroviny sú obľúbené v čínskej kuchyni?
4. Aké sú charakteristické črty čínskej menu?

V závere členovia klubu spoločne konštatovali, že táto téma je veľmi zaujímavá. Odporúčame zaviesť do vyučovacieho procesu našej školy.

Vypracoval (meno, priezvisko)	Bc, Jolana Földesová
Dátum	26.10.2022.
Podpis	
Schválil (meno, priezvisko)	Ing. Eva Nagyová Csápaiová
Dátum	26.10.2022.
Podpis	

Príloha: Prezenčná listina zo stretnutia pedagogického klubu

Príloha správy o činnosti pedagogického klubu

Prioritná os:	Vzdelávanie
Špecifický cieľ:	1.2.1 Zvýšiť kvalitu odborného vzdelávania a prípravy reflektujúc potreby trhu práce
Prijímateľ:	Trnavský samosprávny kraj
Názov projektu:	Prepojenie stredoškolského vzdelávania s praxou v Trnavskom samosprávnom kraji 2
Kód ITMS projektu:	312011AGY5
Názov pedagogického klubu:	Pedagogický klub bez písomného výstupu - Klub odborníkov hotelovej akadémie

PREZENČNÁ LISTINA

Miesto konania stretnutia: SPOJENÁ ŠKOLA, Námestie Sv. Štefana 1533/3, 929 01

Dunajská Streda

Org. zložka :

Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM, Námestie sv. Štefana 1533/3, Dunajská Streda 929 38

Dátum konania stretnutia: 26.10.2022

Trvanie stretnutia: 14:00 - 17:00

Zoznam účastníkov/členov pedagogického klubu:

č.	Meno a priezvisko	Podpis	Inštitúcia
1.	Ing. Eva Nagyová Csápaiová		SPOJENÁ ŠKOLA, Námestie Sv. Štefana 1533/3 929 01 Dunajská Streda Org. zložka : Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 38
2.	PaedDr. Csilla Mészáros		SPOJENÁ ŠKOLA, Námestie Sv. Štefana 1533/3 929 01 Dunajská Streda Org. zložka : Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 38

3.	Mgr. Szabolcs Nagy		SPOJENÁ ŠKOLA, Námestie Sv. Štefana 1533/3 929 01 Dunajská Streda Org. zložka : Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 38
4.	Bc. Jolana Földesová, DiS.		SPOJENÁ ŠKOLA, Námestie Sv. Štefana 1533/3 929 01 Dunajská Streda Org. zložka : Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 38
5.	Mgr. Roland Gaál		SPOJENÁ ŠKOLA, Námestie Sv. Štefana 1533/3 929 01 Dunajská Streda Org. zložka : Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 38
6.	Mgr. Matilda Csánóová		SPOJENÁ ŠKOLA, Námestie Sv. Štefana 1533/3 929 01 Dunajská Streda Org. zložka : Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 38