

# Vaření

- Tepelná úprava, při které na potravinu působí horká tekutina (voda, mléko, víno) o teplotě 100 °C nebo pára



# Množství použité vody

- **velké** – suché potraviny (rýže, těstoviny, luštěniny), při vaření zvětšují svůj objem
- **střední** – potravina je ponořena (brambory, maso)
- **malé** – potraviny, které uvolňují během vaření vodu (houby, některá zelenina)



# Vaření

- Chceme-li z potraviny získat co nejvíce chuťových látek, vkládáme ji do **studené vody** a potom přivedeme k varu
- Chceme – v potravině zachovat co nejvíce chuťových látek, vkládáme do **horké vody**.  
Na povrchu se uzavřou póry, srazí se B, a potravina zůstane chutná a šťavnatá.

# Spařování

- blanžívování
- krátké předvaření či spaření je krátkodobé zpracování surovin vařící vodou nebo párou
- odstraňujeme hořkost, nepříjemnou štiplavou chuť, čpavé látky (zelí, kapusta), ničíme mikroby, enzymy
- ovoce, zelenina, mandle – lépe se loupe