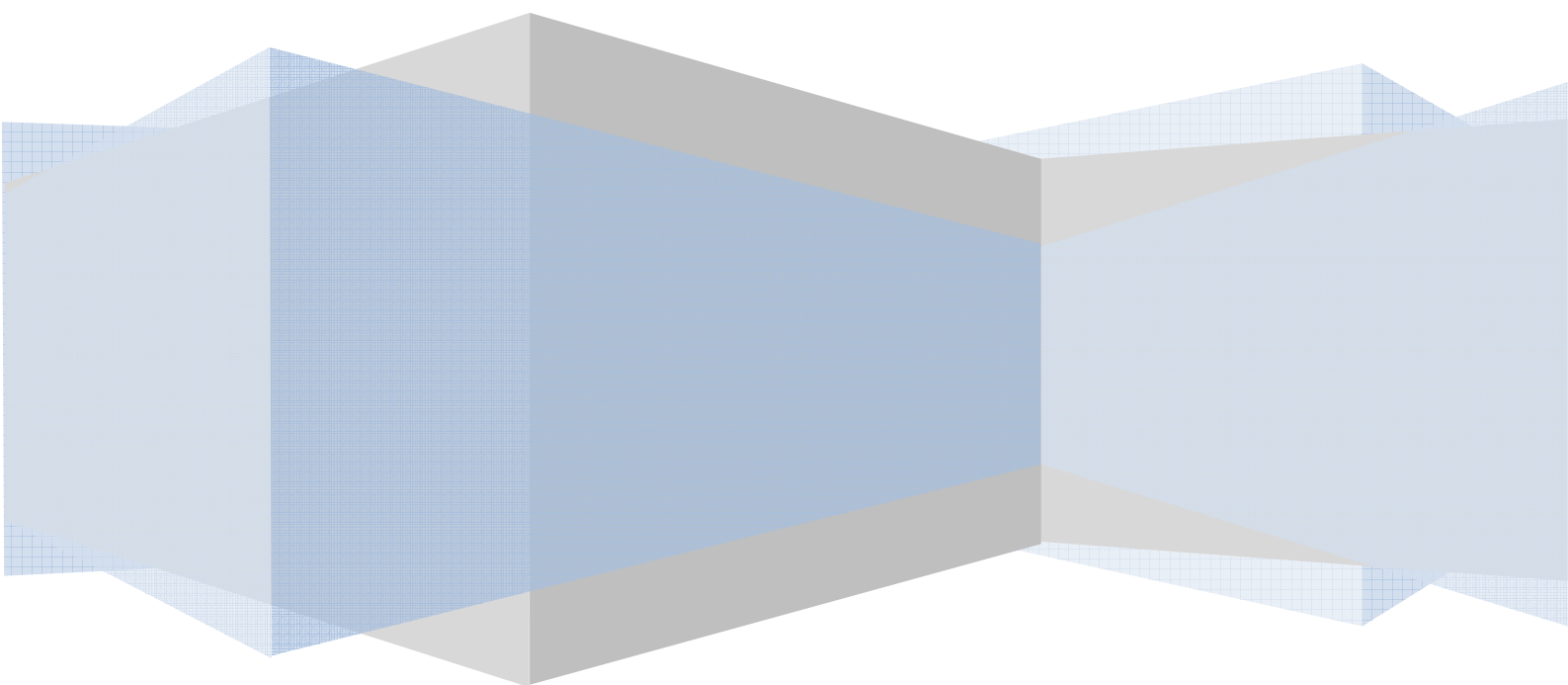


TECHNOLOGIE

Kuchař - číšník

1. ročník

SSOU ATHOZ



ZÁKLADNÍ PRAVIDLA HYGIENY V PROVOZOVNÁCH VS

1) OSOBNÍ HYGIENA

- pracovníci, kteří nastupují do závodů společného stravování, se musí před přijetím do pracovního poměru podrobit preventivní lékařské prohlídce, na základě vyšetření je jim vydán zdravotní průkaz.
- povinnosti pracovníků je hlásit ošetřujícímu lékaři každé průjemové, hnisavé nebo horečnaté onemocnění ihned po výskytu. Také při kontaktu s infekčním onemocněním anebo při podezření z jejího výskytu.
- každý pracovník musí dbát:
 - na dodržování čistoty těla
 - na řádné mytí rukou při nástupu do práce
 - na řádné umývání rukou při ukončení nečisté práce, před příchodem k čisté práci
 - na vyčištění a ostříhané, nenalakované nehty
 - na čistou pracovní obuv a čistý pracovní oblek (bez špendlíků a různých přívěsků)
 - na hlavu pokrytou tak, aby byly zakryty všechny vlasy

2) HYGIENA NA PRACOVIŠTI

Nejzákladnější požadavky:

- aby se pokrmy připravovaly z plnohodnotných nenarušených surovin
- aby se věnovala zvýšená pozornost kontrole kvality surovin a záručním lhůtám jednotlivých potravin
- aby se v průběhu kuchyňské úpravy mechanicky neznečistily suroviny
- aby se dodržovaly základní hygienické předpisy při přípravě a vydávání pokrmů (osobní hygiena a hygiena pracoviště)
- aby pokrmy byly teplé – udržované ve vodní lázni
- aby se pokrmy podávaly na čistém a předeheatém stolním inventáři (talířích, mísách)
- aby se výdej studených pokrmů zabezpečoval přímo ze studené kuchyně
- aby se výdej cukrářských výrobků zabezpečoval v kávové kuchyni

V závodních kuchyních, ve školních jídelnách a ve všech závodech účelového stravování se vzorky pokrmů musí uchovávat po dobu 48 hod. Totéž se vztahuje i na veřejné stravování, pro následnou kontrolu při hromadném stravování nebo po případném onemocnění strávníků. Pracovníci, kteří se zúčastňují vydávání pokrmů, se musí před započítím této činnosti převléci do čistého pracovního oděvu.

V kuchyni a přilehlých prostorách, které slouží pro ukládání pokrmů, se nesmí kouřit.

BEZPEČNOST PRÁCE A OCHRANA ZDRAVÍ PŘI PRÁCI

Povinností závodu veřejného stravování, který vykonává stravovací činnost, je zabezpečit pro pracovníky takové podmínky, jež příznivě působí na upevňování zdraví a bezpečnost při práci. Všechny pracovní postupy musí být uskutečňovány v souladu s hygienickými a bezpečnostními předpisy. Povinností vedoucích pracovníků je, aby pravidelným školením seznamovali své podřízené se základními předpisy o ochraně zdraví a bezpečnosti při práci a jejich dodržování pravidelně kontrolovali.

Faktory, které ovlivňují bezpečnost práce:

a) *Teplota provozních prostorů* – teplota vzduchu nad 30 C má nepříznivý vliv na lidský organismus (pocení, zvýšené vylučování tepla plícemi). I snížení teploty pod 10 C působí na lidský organismus (snížení výkonnosti a sníženou pohyblivost končetin)

b) *větrání* – zvýšení relativní vlhkosti nad 70% (dostavuje se pocit dušení, sníží se pozornost a tím se zvýší možnost úrazu). Musí být zabezpečeno umělé nebo přirozené větrání.

c) *osvětlení pracoviště* – má bezprostřední vliv na snižování pracovní úrazovosti. Důležitá je přiměřená intenzita osvětlení pracovních ploch i centrální osvětlení, která zlepšuje zrakovou ostrost a rychlost při rozeznávání předmětů.

d) *zvýšená hlučnost* – nesmí přesahovat 80dB, jinak poškozuje sluchový orgán a má negativní vliv na zdravotní stav pracovníků.

Pracovníci předcházejí pracovním úrazům tím, že:

- důsledně dodržují předpisy o předcházení úrazům
- jestliže nejsou seznámeni s obsluhou elektrického zařízení, plynových spotřebičů, točivých elektrických strojů apod., nesmějí s nimi samostatně pracovat
- při práci s elektrickými stroji se musí pracovník plně soustředit na vykonávanou práci, nesmí se rozptylovat
- proti uklouznutí musí nosit vhodnou pracovní obuv s protiskluzovou podrážkou
- zvláště je třeba dávat pozor při práci s noži (pracujeme vždy s ostrým nožem)
- při zdvihání těžkých břemen je třeba požádat o pomoc spolupracovníky. Při přenášení horkého nádobí se vždy používá utěrka a postupuje se opatrně
- kontrolují plynové spotřebiče v průběhu celého provozu, ověřuje se, zda hořáky řádně hoří, protože unikající plyn může způsobit výbuch

POSKYTNUTÍ PRVNÍ POMOCI PŘI ÚRAZECH NEBO NÁHLÉ NEVOLNOSTI PATŘÍ MEZI PRVOŘADÉ POVINNOSTI KAŽDÉHO PRACOVNÍKA.

Za bezpečnost pracovníků odpovídá nejen organizace, ale i pracovníci sami. Při výkonu musí postupovat tak, aby neohrožovali ani vlastní zdraví, ani zdraví spolupracovníků.

HISTORIE V GASTRONOMII

Jedním z předpokladů zachování života člověka je přijímání potravy. Člověk se původně živil kořínky různých rostlin, semeny a ovocem, později masem ulovených zvířat. Když ovládl oheň, naučil se potravu upravovat různými způsoby tepelně, neboť zjistil, že pokrmy takto upravované mají lepší chuť a jsou i lépe stravitelné.

Znalost přípravy pokrmů se postupně rozšiřovala a prohlubovala. Dosáhla u národů starověkých, zvláště Egyptanů, u Řeků a později i Římanů, vysoké úrovně. Ve starých záznamech jsou popsány hostiny orientálních králů a tehdejších labužníků, zejména Římanů – Lukulla a Petronia (108 – 56. př. n. l.). Přes značné umění kuchařské byly starověké znalosti o výživě nepatrné. Škola Hippokratova však správně tušila, že potrava je zdrojem energie. V době úpadku Antické kultury nastal jistý pokles kuchařského umění a teprve křížácké války opět obohatily kuchyňskou přípravu pokrmů používáním různého orientálního koření a ovoce.

Rozvoj a pokrok v kuchařství postupovaly s kulturním rozvojem a pokrokem od Římanů k národům románským, odtud k národům germánským a východoevropským. Středověké kuchařské umění mělo svou kolébku ve Francii. Francouzští kuchaři se snažili připravit jídlo nejen výživné, ale také chutné a pestré. Proto již ve Středověku, a potom až do doby dnešní proslula francouzská kuchyně jako vzor kuchařského umění. Česká kuchyně byla velmi vyspělá již v X. století a dosáhla velmi dobré úrovně ve století XI. Česká jídla byla známa a chválena v celém tehdejší světě. Později to byla chloubou Rakouska – Uherska, které to, co ještě ze staré české kuchyně zůstalo, převzalo a vydávalo za kuchyni vídeňskou. Úpadek staročeského kuchařského umění nastal v XVII. století, po ztrátě samostatnosti českého národa.

Šlechta a bohaté vrstvy žily rozmařile, kdežto lid byl živ většinou potravinami rostlinnými, kterých nadto bylo omezené množství. Maso bylo upravováno jen o velkých svátcích. Také první a zejména druhá světová válka přinesly našemu národu velké strádání (nedostatek základních surovin, potravinové lístky apod.).

V současné době se příprava jídel zaměřila nejen na výběr a složení potravin, jejich stravitelnost a biologickou hodnotu, nýbrž i na pokrokové kuchařské technologie. Není možné připravit pokrm tak, aby v něm zůstalo zachováno maximální množství všech látek, které obsahují suroviny syrové.

PŘEDBĚŽNÁ ÚPRAVA ZÁKLADNÍCH DRUHŮ POTRAVIN

1) předběžná úprava zeleniny, brambor a ovoce

Tyto suroviny se vyznačují vysokým obsahem vitamínů, minerálních látek i dalších důležitých živin, proto se při předběžné přípravě snažíme o minimální ztráty.

Ztráty vznikají především při:

- nesprávném skladování
- samotném čištění (loupání, škrabání...)
- okysličování
- vyluhování
- stykem s kovem
- dlouho tepelnou úpravou

Některé suroviny (brambory, mrkev, červená řepa...) můžeme také vařit ve slupce a loupeme až po uvaření. Důležité je tyto suroviny před vařením pečlivě očistit a omýt.

2) předběžná úprava masa

Úkony spojené s předběžnou úpravou masa:

- omytí masa
- odblanění masa (pomocí lezovacího nože)
- krájení masa (na pravidelné kusy o hmotnosti 1 – 1,5 kg, na plátky, na kostky, na nudličky, různá žebírka apod.)
- naklepání plátků masa
- špikování a protýkání masa (význam, jak špikujeme, jakými surovinami, čím špikujeme, kombinovaný způsob)
- ochucování masa

3) předběžná úprava ryb

Rybí maso patří mezi nejhodnotnější druhy masa pro svou energetickou i biologickou hodnotu.

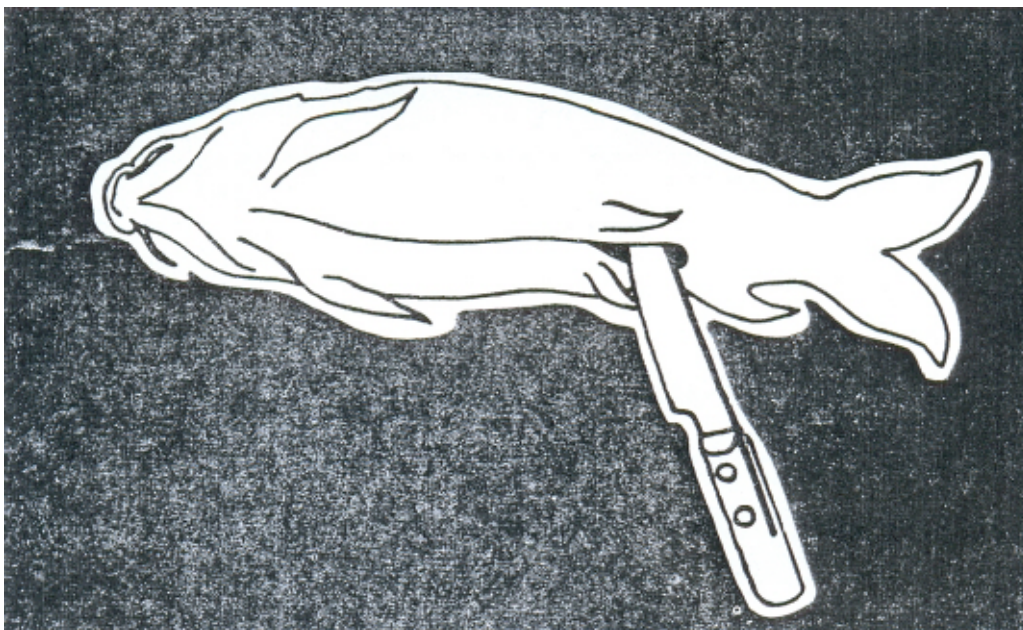
Ryby rozdělujeme na :

- sladkovodní: kapr, pstruh, úhoř, cejn, candát, okoun, sumec....
- mořské: treska, vyza, losos, doryš, makrela, tuňák, sardinka....

Předběžná úprava:

- omráčení ryby: rybu uchopíme do suché utěrky a úderem tupým předmětem do hlavy rybu omráčíme
- zabití ryby: a) přerušením páteře za hlavou
b) přerušením hlavní tepny
c) přerušením míchy v místě ocasu
- odstranění šupin: pomocí speciální škrabky na šupiny, polévkové lžíce, tupou stranou nože (můžeme i stáhnout šupiny s kůží)
- vykuchání: špičkou nože opatrně prořízneme břišní dutinu od análního otvoru směrem k hlavě tak, abychom neporušili žluč. Potom opatrně vyjmeme vnitřnosti.
- dočištění: odstraníme hřbetní i prsní ploutve, ocas, hlavu. Rybu omyjeme.
- porcování ryby: podkovy, půlpodkovy, filátka

Při předběžné úpravě pstruha rybu pouze zabijeme a vykucháme (neusekáváme hlavu, ploutve, neodstraňujeme šupiny).



kuchání ryby

4) předběžná úprava drůbeže

Drůbeží maso je velice jemné, málo tučné (mimo staré a vodní drůbeže), vhodné pro stravování dětí, starších lidí a dietách.

Rozdělení:

- hrabavá: kuře, slepice, kohout, kapoun, pulard, krůta, krocan, perlička...
- vodní: husa, kachna...

Předběžná úprava:

- zabítí
 - škubání (spařování drůbeže)
 - kuchání
 - opalování
 - omytí
 - drezírování (formování) drůbeže: význam – lepší vzhled, lépe se porcuje, při pečení se drůbež tolik nevysouší
- postup – křídylka zakládáme za záda, stehýnka svazujeme u kolenních kloubů nebo jejich konce prostrčíme proříznutou kůží

5) předběžná úprava zvěřiny

Maso zvěřiny je charakteristické svou typickou chutí a vůní. Maso obsahuje velice málo sacharidů, proto je před kuchyňskou úpravou necháváme dále zrát (odležet). Zvěřinu necháváme zrát v chladu, ve větraných prostorách, zavěšenou. Nízkou srstnatou necháváme zrát v kůži nevyvrhnutou. Vysokou srstnatou, černou a červenou v srsti, vyvrhnutou. Pernatou lesní a polní v peří nevyvrhnutou.

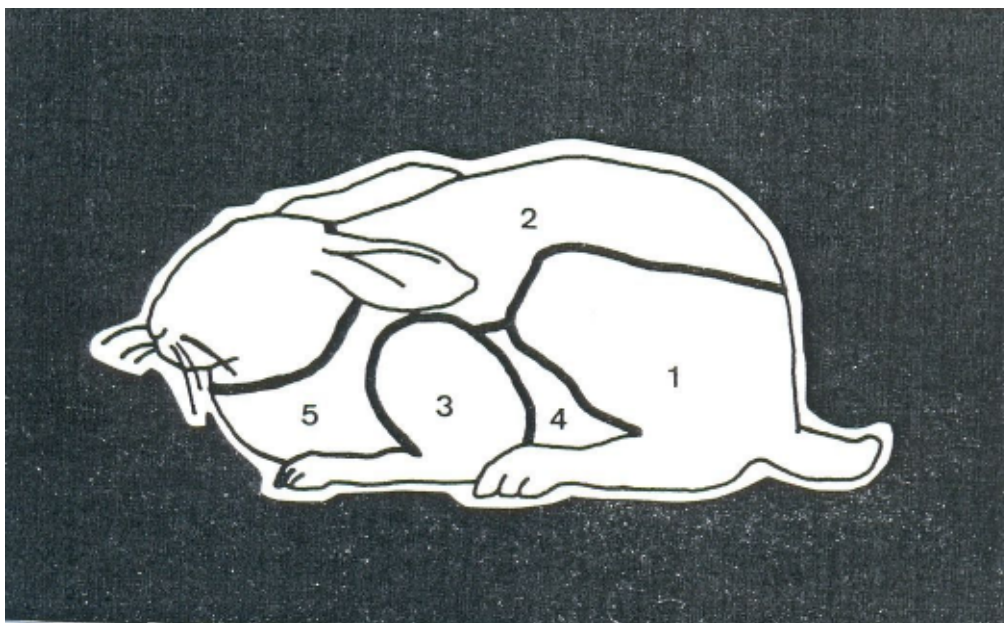
Výjimky tvoří vodní, kterou nenecháváme zrát, protože se rychle kazí.

Rozdělení zvěřiny:

- nízká srstnatá: divoký králík, zajíc
- vysoká srstnatá: jelen, laň, kolouch, srnec, srna, daněk
- černá: divočák, bachyně, podsvinče
- červená: medvěd, kamzík, muflon
- pernatá: a) lesní: tetřev, tetřívka
b) polní: bažant, koroptev, křepelka
c) vodní: divoká husa a kachna, lyska

Předběžná úprava zvěřiny nízké srstnaté:

- stahování: zajíce zavěšíme za zadní běhy, kde nařízneme kůži směrem k análnímu otvoru a potom stahujeme kůži směrem dolů k hlavě. Hlavu s kůží odřezáváme.
- vyvrhování (kuchání): opatrně prořízneme břišní dutinu a vyjmeme vnitřnosti tak, aby chom neporušily žluč. Nejdříve však podvážeme konec střeva.
- odblanění: odřízneme konce běhů a pomocí lezovacího nože odstraníme silné blány ze hřbetní části.
- porcování: podle způsobu úpravy můžeme upravovat v celku nebo ho dělíme na jednotlivé části, podle potřeby špikujeme.



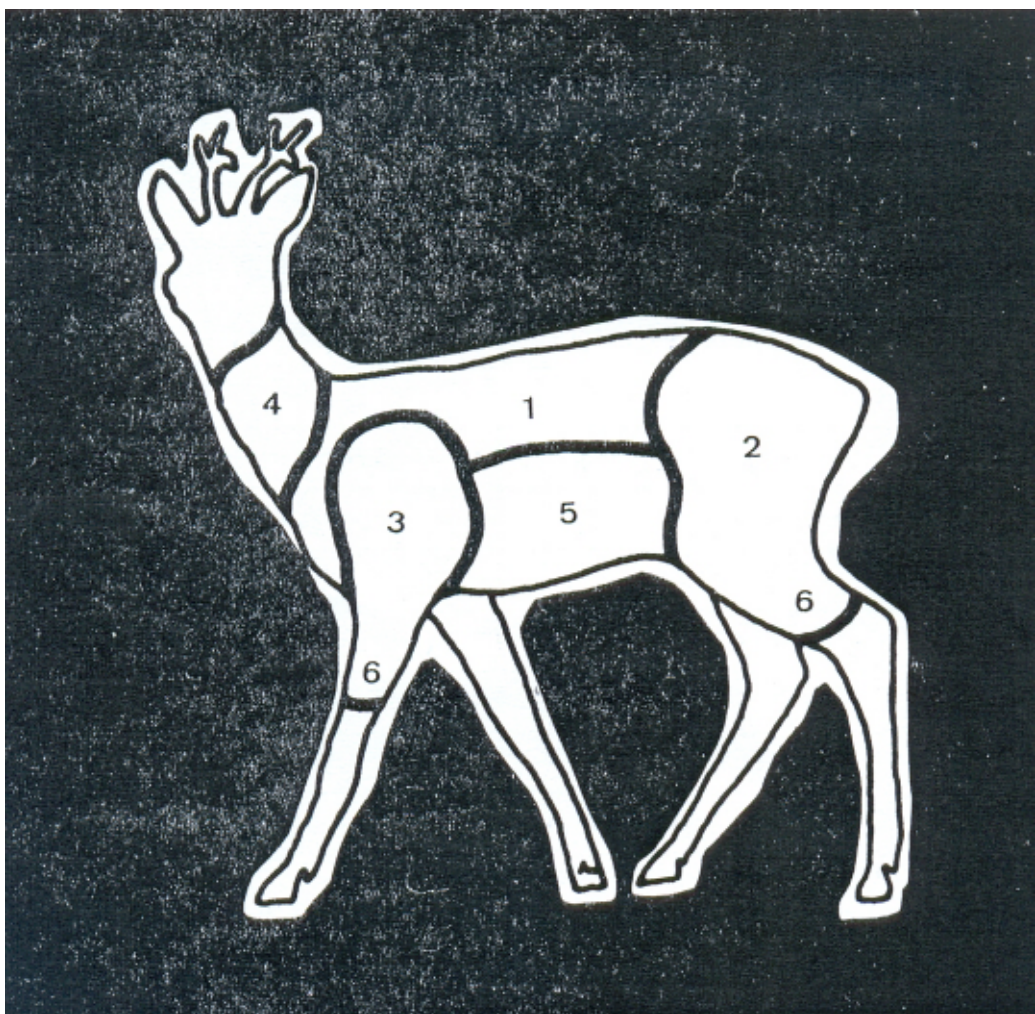
Dělení zaječího masa: 1- kýta, 2- hřbet, 3- plece, 4- hrudí, 5- krk

Předběžná příprava zvěřiny vysoké srstnaté, černé, červené:

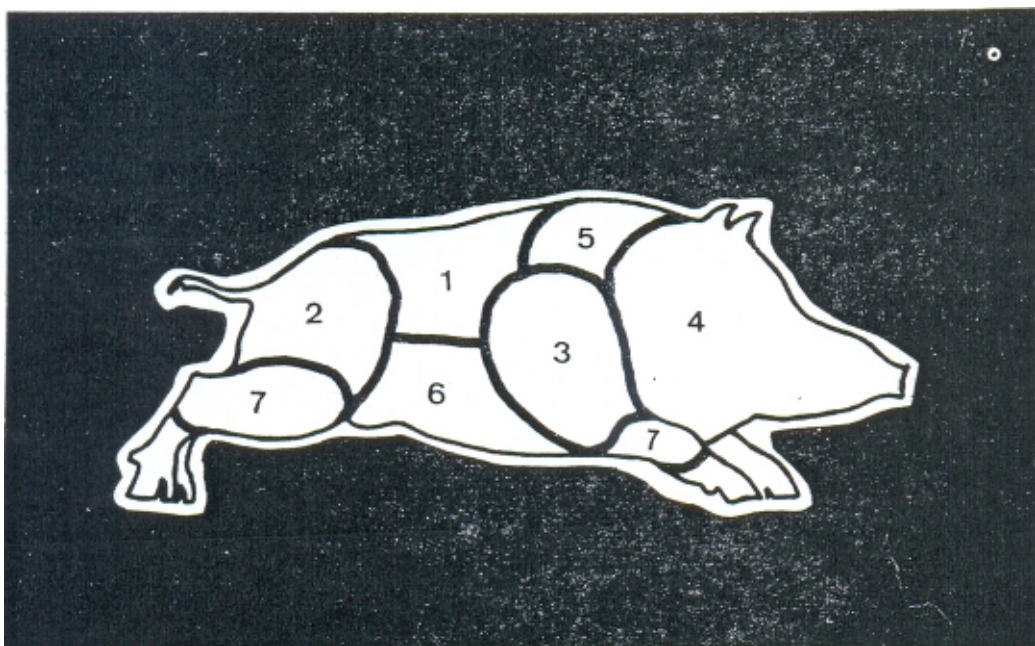
- při stahování kůže postupujeme tak, že kůži nařízneme od análního otvoru přes prsní kost až ke krku až vnitřní strany běhů. Kůži uvolňujeme pomocí lezovacího nože a případně utěrky. Po stažení a odblanění dělíme na jednotlivé části.

Předběžná příprava zvěřiny pernaté:

- postupujeme obdobně jako u drůbeže, zvěřinu pernatou však nespárujeme.



Dělení masa vysoké zvěře: 1- hřbet, 2- kýta, 3- plece, 4- krk, 5- hrudí, 6- klížky



Dělení masa divočáka: 1- hřbet, 2- kýta, 3- plece, 4- hlava, 5- krk, 6- hrudí, 7- přední a zadní koleno

Pře tepelnou úpravou můžeme maso zvěřiny mařit:

výrobní postup mořidla: do osolené vody nakrájíme očištěnou mrkev, celer, petržel, cibuli, oloupaný citron (vše na plátky), přidáme celý pepř, nové koření, bobkový list, tymián, jalovec, zastříkneme octem nebo červeným vínem a povaříme asi 20 minut, necháme vychladit.

postup při moření: očištěné, prošpikované díly masa uložíme do mořidla (aby byly zatopené) a v chladu moříme.

Mořením se částečně potlačí chuť i aroma masa zvěřiny.

Další způsoby přípravy potravin

- 1) máčení: máčíme sušené potraviny (houby, cibule, želatina)
solené potraviny (maso, ryby)
škrobnaté potraviny (luštěniny, brambory)
- 2) rozmrazování: rozmrazujeme pozvolna, nejlépe ve spodní části chladničky. Rozmrazujeme i v původních obalech (např. drůbež). Rozmrazené suroviny zpětně nezamrzujeme. Některé potraviny nerozmrazujeme a ihned tepelně upravujeme (rybí prsty, krokety, hranolky, špenátový protlak apod.).
- 3) rozmělnování: význam – lepší upotřebení (obilí, mák), uvolnění aromatických látek (káva, koření), rychlejší tepelná úprava, zvýšení stravitelnosti
- 4) mletí syrového masa: maso nejprve vykostíme, zbavíme kloubů, chrupavek a silných šlach, nakrájíme na menší kousky. Důležitá je ostrost krájecích křížových nožů a hran otvorů v krájecí destičce (šajbě). Jemnost umletí závisí na velikosti otvorů v krájecí destičce a na několikerém přemletí.
- 5) škrabání: je časově náročné, používáme ho při výrobě jemných jakostních výrobků (játra, maso ze svíčkové na tatarských biftek apod.).
- 6) lisování: lisujeme potraviny většinou předem tepelně zpracované pro přípravu jemných kašovin
- 7) cezení: význam – čiré tekutiny zbavujeme pevných příměsí (vývary, aspiky, rosoly), zahuštěné tekutiny zbavujeme pevných příměsí (omáčky, zahuštěné polévky), tuhé potraviny zbavujeme tekutiny (těstoviny).
- 8) odcezování: většinou přes poklici (vař. brambory)
- 9) filtrování: přes filtrační papír (káva)
přes plátno (utěrku) – při čištění vývaru, aspiku, rosolu

10) šlehání a tření: význam – potraviny se kypří, zvětšuje svůj objem, mění barvu a vzhled (vaječné bílky, šlehačka, žloutky s cukrem a tukem....)

11) blanšírování (spařování): význam – zbavení nepříjemné chuti či zápachu (např. ledvinky), dosažení srážení povrchových bílkovin (např. maso, kosti), zvýraznění barvy (některé druhy zeleniny), lepší loupání ovoce a zeleniny (mandle, rajčata)

12) kořenění: kořeněním zlepšujeme aroma, chuť, barvu, stravitelnost pokrmů

ZÁKLADNÍ TEPELNÉ ÚPRAVY POTRAVIN

VAŘENÍ

Je tepelná technologická úprava pokrmů, při které působíme na suroviny horkou tekutinou o teplotě asi 100 °C

Množství vody, do kterého dáme potraviny vařit, závisí na obsahu vody v potravine obsažené:

- a) suché potraviny dáváme do velkého množství vody, při vaření zvětšují svůj objem (rýže, těstoviny, luštěniny)
- b) potraviny se středním obsahem vody vaříme pouze lehce zatopené (brambory)
- c) potraviny, které uvolňují vodu dáváme do nezbytného množství vody (kapusta, hlávkové zelí, mrkev)

Důležitá je teplota vody:

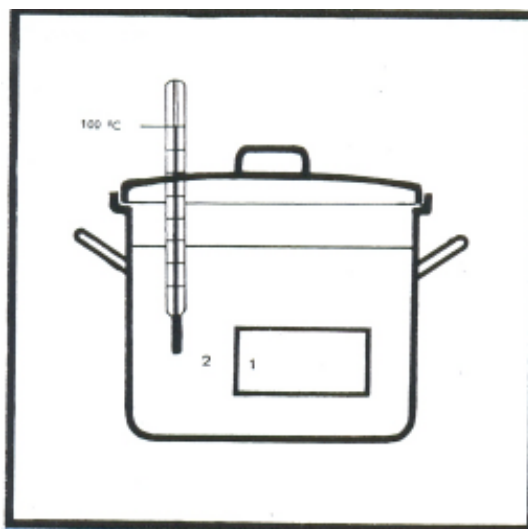
- vkládáme-li potravinu do studené vody, získáme silný, chuťově výrazný vývar, potravina má však velké ztráty hmotnosti, živin, je chuťově nevýrazná
- vkládáme-li potravinu do vroucí vody, bílkoviny na povrchu se rychle sráží a potravina má minimální ztráty na hmotnosti, objemu, živinách, je chuťově výrazná. Vývar je však mdlý, chuťově nevýrazný.
- při vaření zeleniny a brambor zaléváme vždy vroucí vodou, aby docházelo k minimálním ztrátám
- k vaření používáme moderní technologická zařízení (konvektomaty, mikrovlnné trouby, tlakové hrnce – vaří se za zvýšeného tlaku – 0,16MPa a teploty – 112 °C)

Pošírování: je zpevňování potravin varem pod 100 °C, nejčastěji 70 - 80 °C. Tímto způsobem vaříme potraviny, které by se prudkým varem mohly znehodnotit.

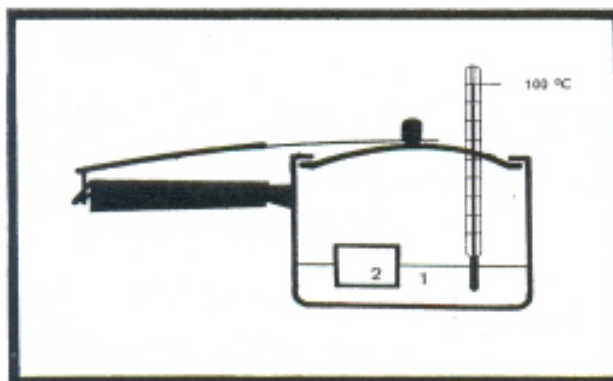
Např. vývary, aspiky, rosoly, ryby, holandská omáčka, křehké druhy zeleniny, vejce apod.

Příklad: pošírované vejce (zastřené, ztracené)

Do vroucí osolené vody přidáme ocet, uvedeme k bodu varu, snížíme intenzitu a ponoříme naběračku s vyklenutým syrovým vejcem, pomocí dvou vidliček omotáváme bílek okolo žloutku. Vaříme pošírováním (mírným varem) asi 3 – 4minuty.



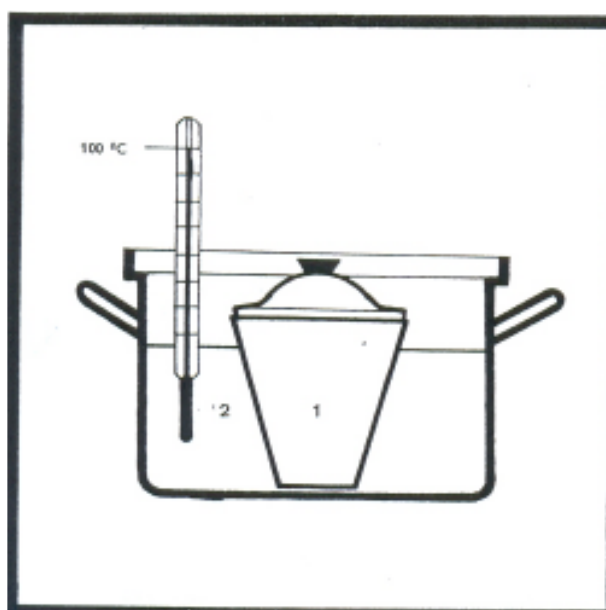
Vaření: 1- surovina, 2- kapalina



Vaření v tlakové nádobě: 1- tekutina, 2- surovina

Vaření bez přímého styku s vodou:

- a) vaření v páře – je pomalejší tepelná úprava, ale nedochází ke ztrátám vyluhováním, potraviny jsou lehčeji stravitelné. Vaříme např. křehké druhy zeleniny (chřest), knedlíky (kynuté, karlovarské), hovězí maso ap.
- b) vaření ve vodní lázni – potraviny jsou lehce stravitelné, jelikož dochází k pomalému srážení bílkovin. Vaříme např. pudinky, krémy, vaječné sedliny ap.



Vaření ve vodní lázni: 1- surovina v nádobě, 2- voda

ZADĚLÁVÁNÍ

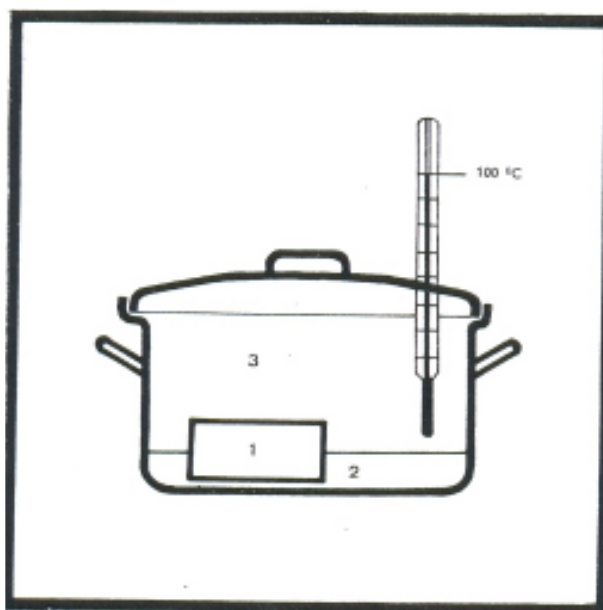
Některé druhy pokrmů s ohledem na požadovaný charakter zaděláváme (vážeme) různými jednoduchými nebo vhodně zvolenými kombinacemi přísad. Zaděláváme např. některé zeleninové přílohy (mrkev, kapusta, fazolky), jemné druhy pokrmů (ragú, salpikon, salmi) apod. K zadělávání používáme např. základní omáčky (bešamelová, velnuté=, španělská), jíšku, kašoviny ze zeleniny apod.

DUŠENÍ

Je tepelná technologická úprava, kdy potravina měkne pomocí páry a malého množství šťávy, z něhož se pára tvoří.

Postup při dušení:

- a) předběžná úprava masa (omytí, odblanění, krájení, naklepávání....)
- b) prudké opečení masa – ochucené maso prudce opečeme na rozpáleném tuku, čímž dosahujeme srážení bílkovin na povrchu. Opečené maso vyjmeme.
- c) příprava základu – na tuku po opékání masa připravíme požadovaný základ (cibulový, cibulopaprikový, paprikový, zeleninový), hotový základ (požadované barvy) zalijeme ihned malým množstvím vody či vývaru.
- d) samotné dušení masa – do připraveného základu vložíme opečené maso, osolíme, případně okořeníme a pod poklicí dusíme.
- e) zahušťování – měkké maso vyjmeme a šťávu zahustíme: zaprášením hladkou moukou, nastrouhaným tvrdým chlebem, nastrouhaným perníkem, nastrouhanou syrovou bramborou, bramborovým či kukuřičným škrobem. Nesprávné je zahušťování tzv. kváskem (voda – hladká mouka)
- f) dohotovení pokrmu – řádně provařenou šťávu můžeme zjemňovat, přichucovat, doplnit různými vložkami

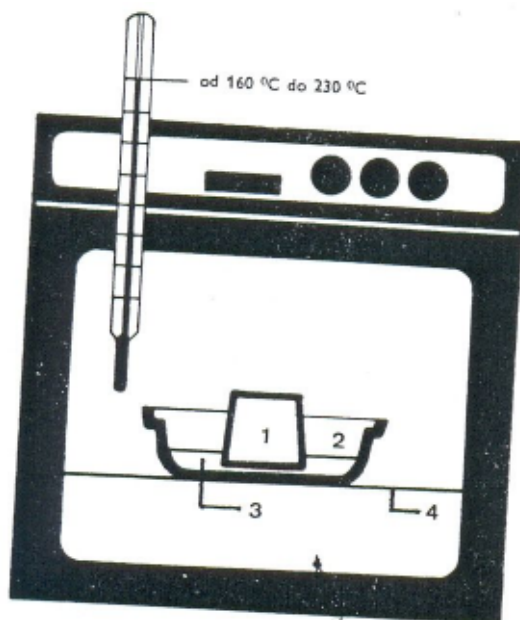


Dušení: 1- surovina, 2- tekutina, 3- pára

PEČENÍ

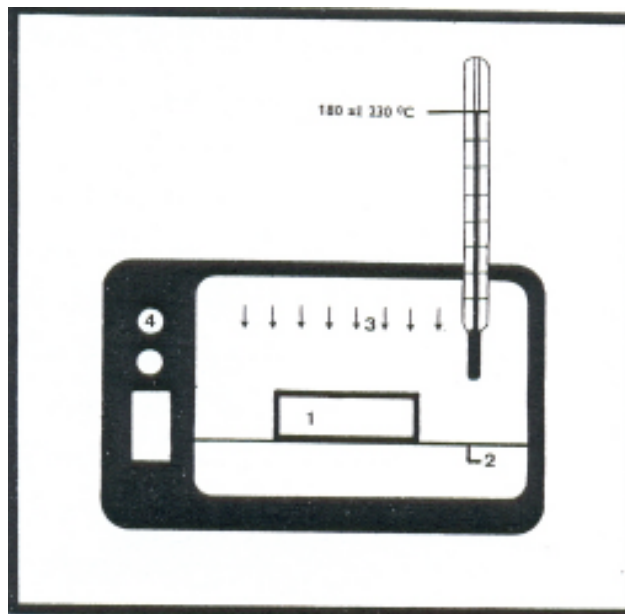
Je tepelná technologická úprava, kdy potravina měkne pomocí horkého vzduchu (160 - 230 °C) a případně malého množství šťávy. Při pečení větších kusů masa klademe nejprve na dno pekáče nasekané vepřové a telecí kosti. Při pečení vepřového bůčku klademe maso nejprve kůží dolů a po částečném propečení a rozpaření kůže maso otočíme a kůži nařízneme. V průběhu pečení do masa zbytečně nepícháme, a když, tak jen ke kosti. Při pečení libovolných druhů masa je vhodné maso před pečením špikovat, případně obkládat plátky slaniny.

Úprava šťávy po upečení masa: měkké maso vyjme, šťávu vyrestujeme do tuku, zaprášíme hladkou moukou, zarestujeme na požadovanou barvu, zalijeme prochladlým vývarem nebo vodou, rozšleháme, provaříme, dochutíme a přecedíme (můžeme zjemňovat máslem).

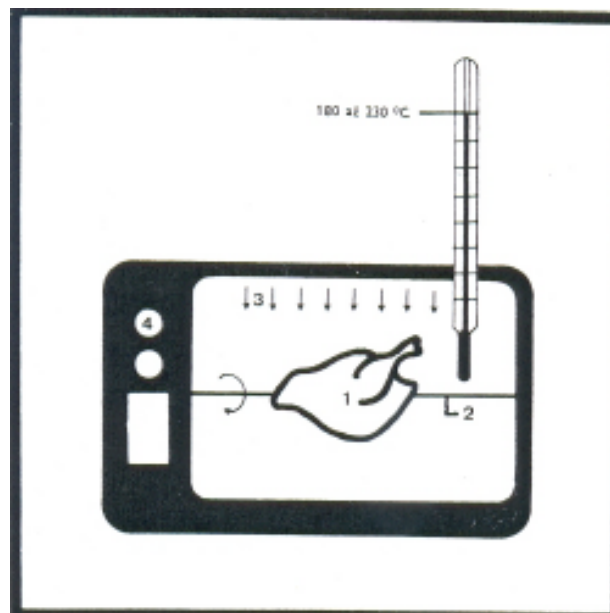


Pečení v troubě: 1- surovina, 2- pekáč, 3- tuk, 4- kovová mřížka

Anglický způsob pečení: Je takový způsob pečení, kdy je maso na povrchu propečené, křupavé a uvnitř růžové, šťavnaté, křehké. Nesmí být uvnitř krvavé, syrové nebo zcela propečené. Např. anglický rostbíf, anglická svíčková, svíčková Colbert, svíčková Wellington.



Pečení na roštu: 1- surovina, 2- kovová mřížka, 3- zdroj tepla, 4- termostat



Pečení na rožni: 1- surovina, 2- rožeň, 3- zdroj tepla, 4- termostat

SMAŽENÍ

Je tepelná technologická úprava, kdy potravina měkne pomocí vysoce rozpáleného tuku o teplotě 160 – 180 °C. Nejvhodnější tuky ke smažení jsou stolní oleje, některé ztužené pokrmové tuky, Fritol ap. Nevhodné ke smažení jsou živočišné tuky (snadno se přepalují, obsahují škodlivý cholesterol).

Jak odhadnout správnou teplotu tuku?

Tuky se nesmí přepalovat, jinak vznikají rakovinotvorné látky.

Potraviny před smažením obalujeme, čímž je chráníme před přímými účinky rozpáleného tuku:

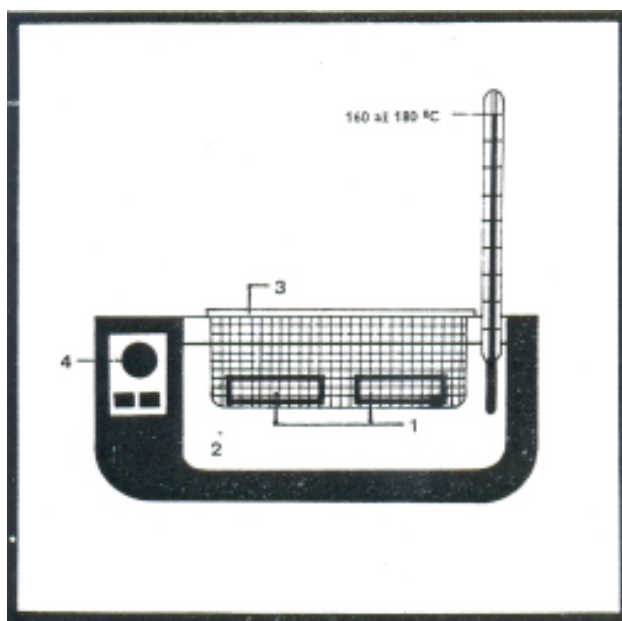
a) vídeňský způsob (trojobal) – hladká mouka, vejce, strouhanka

b) francouzský způsob (těstíčko) – mléko, vejce, sůl, mouka

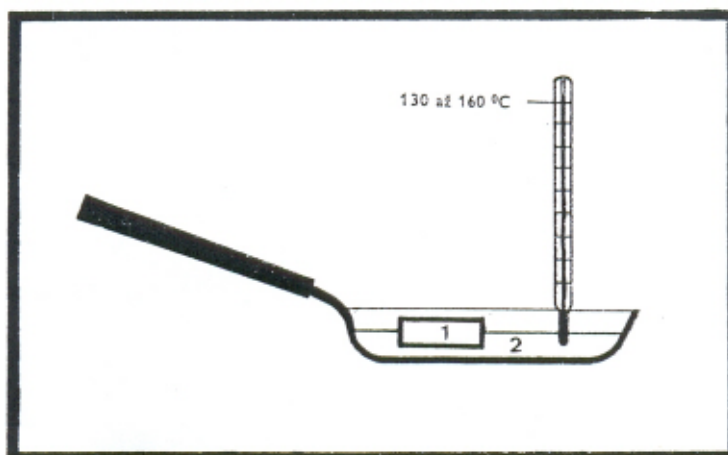
Některé potraviny musíme nejdříve povařit (např. květák, celer, jazyk, vemínko...).

Některé potraviny smažíme mražené (např. bramborové hranolky, krokety, rybí prsty, filé...).

Některé potraviny musíme před smažením blanširovat (např. mozeček...).



Smažení ve velkém množství tuku: 1- surovina, 2- tuk, 3- drátěný košík, 4- termostat



Smažení na pánvi v menším množství tuku: 1- surovina, 2- tuk

GRATINOVÁNÍ

Je tepelná technologická dokončovací úprava již tepelně zpracovaného pokrmu. Nádoby, v kterých gratinujeme, jsou z varného skla, porcelánu, keramiky (např. misky, misky, pekáčky, lastury, kokotky ap.).

Nejvhodnější zařízení ke gratinování je salamandr, trouba s horním vytápěním apod.

Rozdělení:

- a) lehké – pomocí jemné strouhanky a másla
- b) delší – pomocí ratinovacích omáček (např. Mornay)
- c) gratinování polévek

ÚPRAVA POKRMŮ V PAPILOTĚ

Papilota je pergamenový pečící papír vystřižený ve tvaru srdce, který po jedné straně potřeme tukem. Na půlku klademe hotový pokrm (i s přílohou) s doplňky, ozdobou. Mírně podlijeme šťávou či máslem a pevně uzavřeme. Pečeme ve vyhřáté troubě, dokud papilota nezezlátne a nenafoúkne se. Nesmí shořet!!

Papilotu číšník otevírá až před hostem a pokrm překládá na talíř.

Podobně můžeme připravovat pokrmy i v papilotě z alobalu.

POLÉVKY

Význam polévek:

- Doplnují tekutiny a zahřejí
- Podporují trávení a tvorbu žaludečních šťáv
- Některé polévky zasytí (přesnídkové)
- Některé polévky osvěží (studené, ovocné)
- Některé polévky mají vysokou výživovou hodnotu

Rozdělení polévek:

- 1) Hnědé polévky (vývarové): vývar A (hovězí)
 vývar B (z telecích a vepř. kostí)
 vývar C (drůbeží)
 vývar rybí, zvěřinový, houbový, zeleninový...
- 2) Bílé polévky (zahuštěné): polévky zahuštěné jíškou
 kašovitě polévky
 šlemové (sliznaté) polévky
 smetanové (krémové) polévky
- 3) Speciální polévky (zvláštní): národní (Boršč, Tarator...)
 krajové (Rambulec, Podkrkonošské kyselo...)
 dietní (dle charakteru diety)
 přesnídkové (s větším množstvím vložky či zavářky)
 pивní (studené i teplé, ze světlého i tmavého
 nízkostupňového piva)
 vinné (většinou z bílého vína, studené)
 mléčné (kokosová, skořicová, mandlová)
 ovocné (jahodová, rybízová... studené)
 ostatní speciální (želeví, šnečí, z vlaštovčích hnízd...)

HNĚDÉ POLÉVKY

Základem výroby těchto polévek jsou chutné a silné vývary, Vývar je odvar z kostí, masa, zeleniny, koření.

Hotový vývar musí být průzračný, nezakalený, zlatožluté barvy, s typickou chutí po použitých surovinách – chuťové vavážené. Vývary mají nízkou výživovou hodnotu.

Příklady: hovězí vývar
 drůbeží vývar
 zvěřinový vývar
 vývar z telecích a vepřových kostí (bílých kostí)
 rybí vývar

- viz receptury teplých pokrmů

Zavářky a vložky do polévek:

Zavářky zaváříme přímo do polévek, vložky upravujeme zvlášť vařením, pečením, smažením a vkládáme do polévky těsně před výdejem nebo je podáváme zvlášť.

Příklady zavárek: ze zeleniny
 z masa
 z obilovin

Příklady vložek: z těstovin
vaječné svítky (šunkový, hráškový...)
vaječné sedliny špenátové, rajčatové...)
celestinské nudle
citátové nudle
kapání
smažený hrášek
- viz receptury teplých pokrmů

BÍLÉ POLÉVKY

Polévky zahuštěné jíškou

Na přípravu bílých polévek používáme vývar (z kostí, šlach, kližek apod.). Vývar zahušťujeme jíškou s přísadou cibule a zeleniny, osolíme a okořeníme vhodným druhem koření. Zahuštěný vývar důkladně provaříme a potom procedíme.

Vložky do bílých polévek připravujeme z různých druhů zeleniny, luštěnin, brambor, obilnin, těstovin, hub apod., které upravujeme vařením, pečením, dušením a smažením.

Šlemové polévky

Šlemové polévky připravujeme z odvaru některých druhů obilnin, např. rýže, sága, krupice, krup, ovesných vloček apod. Některé druhy polévek částečně zahušťujeme světlou jíškou. Hotové šlemové polévky zjemňujeme mlékem, smetanou, máslem a vaječnými žloutky.

Vložky do šlemových polévek připravujeme z bílého pečiva nakrájeného na kostky a osmaženého na tuku.

Kašovité polévky

Kašovité polévky zahušťujeme kašovinou (protlakem), kterou připravujeme z vařených luštěnin, různých druhů zeleniny, brambor nebo obilnin (např. rýže, krup apod.). Kromě kašoviny zahušťujeme polévky ještě menším množstvím jíšky, protože samotná kašovina nemá dostatečnou schopnost vázat polévku. Usazuje se na dně nádoby a odděluje se od vývaru. Hotovou polévku zjemňujeme mlékem, smetanou nebo máslem.

Smetanové polévky (krémové)

Smetanové polévky připravujeme z vhodně voleného vývaru z telecích kostí, drůbeže, ryb, různých druhů zeleniny apod., který zahušťujeme světlou jíškou nebo bešamelem. Vložku připravujeme lisováním (pasírováním) dušené zeleniny nebo dušeného telecího masa, drůbeže, ryb apod. Hotové polévky zjemňujeme smetanou, máslem nebo vaječnými žloutky.

Příklady bílých polévek: kvěťáková polévka
chřestová polévka
zelná s klobásou
gulášová polévka
dršťková polévka
bramborová polévka
- viz receptury teplých pokrmů

Zesilování vývarů:

V případě, že je vývar slabý, chuťově nevýrazný, mdlý, zesilujeme ho klérem. Klér je nahrubo mleté maso nebo na malé kostičky nakrájené hovězí maso spojené poloušlehanými bílky (můžeme přidat na jemno nakrájenou mrkev, celer, petržel). Klér přidáme do prochladlého vývaru a mírným varem (táhnutím, pošírováním) vaříme, až se směs vyvaří a vývar zesílí. Potom přecedíme přes jemné (navlhčené) plátýnko.

Čištění vývaru:

V případě, že je vývar zakalený (většinou nedodržením správného technologického postupu), čistíme ho poloušlehanými bílky.

Bílky přidáme do prochladlého vývaru a pošírováním vaříme tak dlouho, dokud do sebe bílky neabsorbují veškeré nečistoty, potom vývar přecedíme přes jemné (navlhčené) plátýnko.

Legírování:

Legírování je zjemňování bílých polévek i omáček.

Legírujeme: mlékem – přidáváme v průběhu tepelné úpravy
smetanou – přidáváme v závěru tepelné úpravy, pokrm pouze pošírujeme, jinak se srazí
syrovými žloutky – přidáváme v závěru tepelné úpravy, pokrm pouze pošírujeme, jinak se srazí
směsí smetany a syrových žloutků – přidáváme v průběhu tepelné úpravy, pokrm pouze pošírujeme, jinak se srazí
máskem – v závěru rozpustíme v hotovém pokrmu

NORMOVÁNÍ POKRMŮ

1) PŘÍKLAD : NANNORMOVANÍ (VÝPOČET MNOŽSTVÍ SUROVIN)
PRO PŘÍPRAVU 34 PORCI BRAMBOROVÝCH PLACEK

2) ŽADÁNÍ :

DRUH POTRAVIN	HMOTNOST (g) = 10 p.		HMOTNOST (g) = 34 p.	
	HRUBÁ	ČISTÁ	HRUBÁ	ČISTÁ
BRAMBORY	500	400		
MOUKA HLADKA	150	150		
SŮL	30	30		
VEJCE	80	80		
OLEJ	100	100		
HMOTNOST POTRAVIN ZTRÁTY CELKEM		260		
HMOTNOST HOT. VÝROBKU				

3) POSTUP PŘI VÝPOČTU :

VĚTŠINA ŽADANÝCH POKRMŮ JE NORMOVÁNA NA 10 PORCI.
POZOR VŠAK PŘI VÝPOČTU VÝROBKŮ STUŽENÉ KUCHYNĚ, KDE JE
UDANÉ MNOŽSTVÍ RŮZNÉ (* 10 PORCI, 100 PORCI, 10 KG ...)

V NAŠEM PŘÍPADĚ VYCHÁZÍME ZE ŽADÁNÍ NA 10 PORCI :

a)

DRUH POTRAVIN	10 PORCI		34 PORCI	
	HRUBÁ	ČISTÁ	HRUBÁ	ČISTÁ
BRAMBORY	500	400	1700	1360
MOUKA HLADKA	150	150	510	510
SŮL	30	30	102	102
VEJCE	80	80	272	272
OLEJ	100	100	340	340

$500 : 10 \cdot 34 = 1700$ $400 : 10 \cdot 34 = 1360$
 $150 : 10 \cdot 34 = 510$
 $30 : 10 \cdot 34 = 102$
 $80 : 10 \cdot 34 = 272$
 $100 : 10 \cdot 34 = 340$

HRUBÁ HMOTNOST = HMOTNOST SUROVIN, KTERÉ ODBÍRÁME
ZE SKLADU (VČETNĚ NEPOŽIVATELNÝCH ČÁSTÍ
JAKO NAPŘ. ŠLUPKY, KOSTI, SLACHY, OCHRZKY AČ)

ČISTÁ HMOTNOST = HMOTNOST SUROVIN, KTERÉ JSOU OPRACOVÁNY
A PŘÍPRAVENY K TEPELNÉMU ZPRACOVÁNÍ

V NAŠEM PŘÍPADĚ JE ROZDÍL MEZI HRUBOU HMOTNOSTÍ BRAMBOR
(500g) A ČISTOU HMOTNOSTÍ BRAMBOR (400g), ROZDÍL JE 100g
COŽ JE ODPAJ (ŠLUPKY)

HMOTNOST SUROVIN VÝPOČÍTÁME TAK, ŽE HMOTNOST NA 10 PORCI
DĚLÍME 10 A NAŠOBÍME POŽADOVANÝM MNOŽSTVÍM PORCI, V NAŠEM
PŘÍPADĚ 34.

DRUH POTRAVIN	HMOTNOST (g) 10 p.		HMOTNOST (g) 34 p.	
	HRUBA'	ČISTÁ'	HRUBA'	ČISTÁ'
BRAMBORY	500	400	1700	1360
MOKKA HLADKÁ	150	150	510	510
SŮL	30	30	102	102
VEJCE	80	80	272	272
OLEJ	100	100	340	340
HMOTNOST POTR.	960	760	2924	2584
ZTRÁTY CELKEM		260		884
HMOTNOST HOT. VÝR.		500		1700

HMOTNOST POTRAVIN VYPOČÍTÁME TAK, ŽE JEDNOTLIVÉ HMOTNOSTI (SLoupce) SEČTEME.

ZTRÁTY CELKEM JSOU NA 10 PORCI ZADÁNY, NA 34 PORCI VYPOČÍTÁME TAK, ŽE ČÍSLO DĚLÍME 10 A NÁSOBÍME POŽADOVANÝM POČTEM PORCI. V NAŠEM PŘÍPADĚ $260 : 10 \cdot 34 = 884$

HMOTNOST HOTOVÉHO VÝROBKU VYPOČÍTÁME TAK, ŽE ZTRÁTY CELKEM ODEČTEME OD ČISTÉ HMOTNOSTI POTRAVIN.

V NAŠEM PŘÍPADĚ $760 - 260 = 500$
 $2584 - 884 = 1700$

c) ŽKOVNKA SPRÁVNOSTI VÝPOČTU

HMOTNOST HOTOVÉHO VÝROBKU 34 PORCI DĚLÍME 34, MUSÍ VÝSLEdek HMOTNOST JEDNÉ PORCE.

PŘ. $1700 : 34 = \underline{\underline{50}}$

OMÁČKÝ

Význam omáček: Omáčky jsou specifickým druhem příloh, kterým doplňujeme bezmasé i masité pokrmy po chuťové, výživové i estetické stránce. Omáčky musí být jemné, chuťově vyvážené, přiměřené barvy a konzistence, zahuštěné jíškou – dobře provařené.

Rozdělení omáček:

- 1) základní omáčky hrubé (zahuštěné jíškou):
 - a) bílé: bešamelové
velnuté
 - b) hnědé: španělská
francouzská, rajčatová
Demi – Glace
- 2) základní omáčky jemné (zahuštěné žloutky):
 - a) teplé – holandská
 - b) studené – majonéza
- 3) omáčky k hovězím masům: rajská, koprová, cibulová, okurková, smetanový křest, houbová, žampionová, játrová
- 4) krycí omáčky: bílá rosolová, hnědá, rosolová, rosolová majonéza
- 5) tabulové omáčky: Worcestrová, sojová, Tabasco

1) ZÁKLADNÍ HRUBÉ OMÁČKY

Bešamelová omáčka

Základní bílá omáčka husté konzistence. Připravuje se z máslové jíšky, zalité a provařené s mlékem a dalšími přísadami. Používá se jako polotovar k přípravě (zahušťování) bílých druhů omáček a polévek, ragú, zeleniny, zapékaných pokrmů apod. Omáčku můžeme podle potřeby zesílit (chuťově zvýraznit) silným vývarem z masa, případně okořenit muškátovým oříškem, tymiánem, petrželí apod.

Bílá omáčka velouté

Základní omáčka husté konzistence připravená z máslové jíšky, zalité a provařené s chuťově výrazným vývarem. Podle druhu použitého vývaru získává omáčka své charakteristické pojmenování (např. drůbeží velouté, rybí velouté apod.). Používá se jako polotovar k přípravě polévek a omáček.

Hnědá španělská omáčka

Základní hnědá omáčka husté konzistence připravená ze silného masového vývaru a osmažené kořenové zeleniny, zahuštěná tmavší jíškou, chuťově upravená přísadami červeného vína, rajčatového protlaku, pepře a nového koření, bobkového listu, tymiánu apod. Omáčku používáme jako polotovar k přípravě dalších druhů hnědých omáček nebo se podává jako příloha k masovým pokrmům, připraveným z tmavých druhů masa (hovězího masa, zvěřiny apod.).

Hnědá omáčka (demi-glace)

Je to silný masový výtažek hustší konzistence. Připravuje se ze silného masového vývaru (fonde), šťávy z telecího nebo hovězího masa, rajčatového protlaku, zahušťuje se tmavší jíškou a zjemňuje se máslem. Omáčku používáme jako polotovar k přípravě dalších druhů hnědých omáček, zesilování šťáv a omáček a k přípravě dalších druhů pokrmů.

Francouzská rajčatová omáčka

Základní hrubá hnědá omáčka hustší konzistence.

Na tuku, slanině nebo na drobně nakrájeném uzeném bůčku smažíme lehce kořenovou zeleninu (mrkev, celer, petržel) s cibulí nakrájenou na plátky, přidáme hladkou mouku a necháme mírně zrudnout. Jíšku zalijeme vývarem nebo vodou, přidáme překrájená rajčata nebo rajský protlak, česnek, bobkový list, tymián, celý pepř a přikrytou zvolna vaříme (nejlépe v troubě) asi 2 hodiny. Hotovou omáčku procedíme jemným sítem nebo látkovou pasírkou.

Podáváme ji zejména k těstovinám, obilovinám, masu, rybám apod.

2) ZÁKLADNÍ JEMNÉ OMÁČKY

Holandská omáčka

Je jemný druh hustší pikantní omáčky.

Výrobní postup: Do vařící vody postavíme kotlík, ve kterém šleháme žloutky s máslem, a postupně po troškách přidáváme vývar a citrónovou šťávu. Pak přidáme pepř, sůl a ve vařící vodě mícháme nebo šleháme do zhoustnutí. Po odstavení z vařící vody upravíme chuť a hustotu omáčky a přecedíme ji přes jemný cedník nebo látkovou pasírku. Při úpravě malého množství ji necedíme, ihned ji přelijeme do omáčníku. Větší množství omáčky uchováváme ve vodní lázni s teplotou vody nejvýše 60 °C. Holandskou omáčku je možno mírně vázat bílou nebo bešamelovou omáčkou.

Majonéza

Tuto studenou základní omáčku používáme jako pojidlo různých salátů, k přípravě různých studených omáček, marinád, zdobíme jí studená jídla apod. Hlavní přípravy jsou olej a žloutky.

Výrobní postup: Do porcelánové mísy nebo dobře vycínovaného kotlíku oddělíme čisté žloutky, mírně osolíme, opepříme bílým pepřem a za stálého šlehání přiléváme olej, nejdříve tenkým, později silnějším praménkem. Když majonéza zhoustne, přidáme ocet nebo citrónovou šťávu a šleháme dál při rychlejší přilévání oleje, až je majonéza znovu hustá a olej všechen zašlehán. (Může-li být v majonéze hořčice, přidáváme ji hned ke žloutkům.) Při spojování oleje se žloutky nesmějí se tvořit olejové ostrůvky, neboť špatným spojováním obou složek se majonéza sráží.

Hotovou majonézu přisolíme, přikápneme svařený horký ocet a ochutíme worčesterskou omáčkou. Ukládáme ji do porcelánové nádoby a přikryjeme pergamenovým papírem. Majonézu uchováváme v chladu, nikoliv v mrazu.

K přípravě majonézy používáme olej a žloutky o stejné teplotě. Při nestejné teplotě se vytvoří nesprávná emulze a majonéza se při šlehání sráží.

Vařená majonéza

Žloutky se rozšlehají s vodou, octem a solí a za stálého šlehání nad párou nebo v horké lázni se nechají zhoustnout. Do vychlazených žloutků se za stálého šlehání zvolna přilévá olej. Po pomalém zalití jedné poloviny oleje se může již olej přilévat rychleji.

Tato majonéza se běžně používá k přípravě salátů, marinád, omáček apod. stejným způsobem jako majonéza ze syrových žloutků. Zvláště je vhodná při větších akcích hromadného stravování, při nichž není ze zdravotních důvodů povoleno používat majonézy ze syrových žloutků.

3) OMÁČKY K HOVĚZÍM MASŮM

Koprová omáčka

Rajská omáčka

Žampionová omáčka

Omáčka smetanový křen

Okurková omáčka

Cibulová omáčka, apod.

- viz receptury teplých pokrmů

4) KRYCÍ OMÁČKY

Tyto omáčky k pokrmům nepodáváme, nýbrž jimi poléváme (potahujeme) výrobky studené kuchyně, např. gamantiny, paštiky, masité pěny, plněné ryby apod.

takto upravené pokrmy jsou nejen velmi chutné, ale i pěkně ozdobené.

Postup při potahování krycími omáčkami: Pokrm položíme na mřížku, omáčku nabíráme naběračkou nebo lžící a přeléváme přes pokrm a roztíráme do slabé vrstvy. Pracujeme v chladné místnosti a polévání několikrát opakujeme, až se na povrchu utvoří silná celistvá vrstva. Na ztuhlou vrstvu krycí omáčky klademe ozdoby a leštíme aspikem.

Bílá rosolová omáčka

Na každý litr omáčky velnuté přidáme 3/4l rosolu či aspiku a zavaříme na dvě třetiny.

V průběhu zvolna přidáváme smetanu. Hotovou omáčku přecedíme.

Hnědá rosolová omáčka

Na každý litr omáčky Demi – glace přidáme ¾ rosolu a zavaříme na dvě třetiny. V průběhu přidáváme lanýžový výtažek a víno Madeira. Hotovou omáčku přecedíme.

Rosolová majonéza

Promícháme 1 díl studeného (tekutého) rosolu se 2 díly majonézy.

ASPIK A ROSOL

Charakteristika: Aspik i rosol musí být čirý, nezakalený, světle nažloutl, přiměřené konzistence, bez cizích příměsí, vyvážen chuti po použitých surovinách.

ASPIK

Do mírně osolené vody přidáme očištěnou, na plátky nakrájenou mrkev, celer, petržel, cibuli, pláty oloupaného citronu, nové koření, celý pepř bobkový list, zastříkneme octem nebo bílým vínem, provaříme pošírováním asi 25 minut. Potom přidáme ve studené vodě předem namočenou želatinu (práškovou nebo plátkovou), dobře promícháme, ale již nevaříme. V závěru aspik přecedíme přes jemné síto (plátýnko).

ROSOL

Do mírně osolené vody přidáme očištěné a omyté vepřové a telecí nožičky a vepřové kůže, celý pepř, nové koření, bobkový list (můžeme přidat i kořenovou zeleninu a cibuli) zastříkneme octem a vaříme pošírováním do měkka. Hotový rosol přecedíme přes jemné plátýnko.

V případě že aspik nebo rosol se zakalí, čistíme poloušlehanými bílky obdobně jako vývary. Uchováváme v chladu, podle potřeby rozpustíme ve vodní lázni.

Využití aspiku a rosolu:

- k výrobě krycích omáček
- na zalévání výrobků studené kuchyně
- krájený na ozdobu
- k leštění výrobků studené kuchyně
- k výrobě zrcadel

POCHOUTKOVÁ MÁSLA

Jsou směsí změkklého čerstvého másla, které našleháme a přidáme chuťově zvýrazňující přísady a doplňky, včetně koření a soli, spojené důkladným promícháním.

Využití:

- a) v teplé kuchyni: máslem doplňujeme, zpestřujeme a zjemňujeme chuť hotových pokrmů, zejména minutek. Hotové máslo upravíme do tvaru válečku, zabalíme do alobalu či mikrotenové folie a v chladu necháme ztuhnout. při výdeji pokrmu odkrajujeme jednotlivé porce.
- b) ve studené kuchyni: hotové máslo ponecháme ve vyšlehaném stavu a používáme na zdobení studených mís, obložených talířů, chlebíčků, chuťovek, vařená vejce, trubičky z listového těsta apod.

Příklady:

Petrželové máslo – čerstvé, změkklé máslo prošleháme, přidáme jemně nasekanou petrželovou nat', osolíme, promícháme

Bylinkové máslo – máslo, jemně nasekaná směs Fines – herbes (nakládané hříbky nebo žampiony, kyselá okurka, sardelové řezy nebo pasta, šalotka, petrželová nat', kapary, citronová kůra)

Křenové máslo – máslo, jemně strouhaný křen, sůl

Kaviárové máslo – máslo, kaviár, citronová šťáva

Lososové máslo – máslo, třený uzený losos, citronová šťáva, mletá pepř

Česnekové máslo – máslo, třený česnek se solí, petrželová nat'

ÚPRAVA PŘÍLOH A DOPLŇKŮ K HLAVNÍM JÍDLŮM

Význam příloh:

- doplňujeme jimi masité i bezmasé pokrmy po chuťové, výživové i estetické stránce
- hůře stravitelné pokrmy doplňujeme lehčeji stravitelnými přílohami a naopak
- hůře stravitelné pokrmy (tučné) i přílohy (luštěniny) doplňujeme kyselými doplňky pro zlepšení stravitelnosti (např. kyselou okurku, zelnými nebo zeleninovými saláty apod.)

Základní dělení příloh a doplňků:

1. úprava brambor
2. úprava knedlíků
3. úprava noků
4. úprava těstovin
5. úprava rýže
6. úprava luštěnin
7. tepelně upravená zelenina

1. ÚPRAVA BRAMBOR

- vařené brambory
- dušené brambory
- opékané brambory
- smažené brambory
- bramborová kaše
 - viz receptury teplých pokrmů
- bramborová kaše na stříkání: uvařené brambory v osolené vodě odcedíme, rozšleháme, přidáme máslo, sůl, syrové žloutky a šleháme ve vodní lázni do zhutnutí. Pomocí cukrářského sáčku stříkáme různé tvary. Můžeme též gratinovat.

2. ÚPRAVA KNEDLÍKŮ

- houskové knedlíky
 - kynuté
 - kypřené kypřícím práškem
- bramborové knedlíky
- karlovarské knedlíky
- chlupaté knedlíky
- špekové knedlíky
 - viz receptury teplých pokrmů

3. ÚPRAVA NOKŮ

- máslové noky: vroucím, mírně osoleném mléce rozpustíme máslo a přisypeme celou dávku hrubé mouky najednou. Za stálého zahřívání mícháme tak dlouho, až se hmota přestane lepit na stěny kotlíku a vařečky. Stáhneme z ohně a po mírném zchladnutí vmícháme postupně vejce a muškátový květ. Polévkovou lžící vykrajujeme noky, které vaříme ve vroucí vodě, osolené vodě asi 5 minut.
- krupicové noky
- bramborové noky
- rýžové noky
- sýrové noky
 - viz receptury teplých pokrmů

4. ÚPRAVA TĚSTOVIN

K přípravě přílohových těstovin používáme těstoviny domácí a průmyslově vyráběné, např. široké nudle, špagety, makarony, vřetýnka, pene apod.

Těstoviny vkládáme do většího množství vroucí, osolené vody (můžeme přidat trochu oleje) a vaříme odkryté, za občasného míchání. Měkké těstoviny („na zkus“) scedíme a propláchneme vodou.

- viz receptury teplých pokrmů

5. ÚPRAVA RÝŽE

- dušená rýže

- vařená rýže

- ochucená rýže – hrášková, tomatová, žampionová, petrželová, pažitková, šafránová, mandlová, šunková, kari, ananasová....

- viz receptury teplých pokrmů

6. ÚPRAVA LUŠTĚNIN

- vařený hrách

- čočka na kyselo

- hrachová kaše

- fazole nakyselo

- šoulet

- viz receptury teplých pokrmů

7. TEPELNĚ UPRAVENÁ ZELENINA

- dušený špenát (listová, mrazený)

- dušené zelí (hlávkové, sterilované)

- dušená mrkev

- dušená kapusta

- viz receptury teplých pokrmů

Dávkování příloh (hmotnost uvedena v gramech na 1 porci)

Opékané brambory 200

Vařené brambory 200

Bramborová kaše 200

Bramborové knedlíky 200

Chlupaté knedlíky 200

Dušené zelí 100

Houskový knedlík 160

Těstoviny 200

Dušená rýže 150

Máslové, krupicové noky 160

Čočka na kyselo 200

Dušený špenát 100

- viz receptury teplých pokrmů

BEZMASÉ POKRMY

ZELENINOVÉ POKRMY

- smažený květák
 - květáková mozeček
 - kapustové karbanátky
 - lečo s vejcem
 - zeleninové rizoto
- viz receptury teplých pokrmů

JÍDLA Z KRUP

- houbový kuba
 - kroupy s krví
 - zeleninové krupoto
- viz receptury teplých pokrmů

JÍDLA Z TĚSTOVIN

- makarony po Pražsku
 - nudle s tvarohem a slaninou
 - nudlový nákyp s tvarohem
- viz receptury teplých pokrmů

JÍDLA Z BRAMBOR

- bramborák
 - grenadýrský pochod
 - bramborový guláš
 - bramborové placky
 - šubánky s mákem
- viz receptury teplých pokrmů

JÍDLA Z VAJEC

- knedlíky s vejci
 - hříbky s vejci
 - omeleta se zavařeninou
 - omeleta se špenátem
 - omeleta s hráškem (s rajčaty)
 - míchaná vejce na cibulce (na slanině, se sýrem)
- viz receptury teplých pokrmů

Další úpravy vajec:

- vejce vařené do skla: vejce vložíme do vroucí vody a pomalu vaříme 2-3 minuty. Potom vyndáme, přelijeme studenou vodou, rozklepneme a vyklopíme do ohřátého skla na vejce nebo podáváme v kalíšku na vejce.
- vejce na měkko: vaříme 4-5 minut
- vejce na hniličku: vaříme 6 minut, bílek je úplně uvařen a žloutek jen částečně.
- vejce na tvrdo: vaříme podle velikosti 8-10 minut. Vaříme-li je déle, převaří se a tím se znehodnotí jejich obsah i vzhled.

- vejce sázená: do pánve (lívanečníku), kterou jsme nahřáli a vymastili, vyklepneme opatrně vejce. Pečeme zvolna, solíme teprve, až jsou hotová. Žloutek má zůstat tekutý.
- pošírované vejce (zastřené, ztracené)
 - viz úprava pošírováním
- vejce smažená: do rozehřátého oleje na pánvi vyklepneme vejce, osolíme. Když se začne bílek srážet, přeložíme jeho kraje přes žloutek, vejce obrátíme a dosmažíme do růžova. Žloutek musí zůstat řídký. (Podáváme s teplými omáčkami, zeleninou apod.)

JÍDLA ZE SÝRŮ A TVAROHU

- brynzové halušky: očištěné syrové brambory nastrouháme, odcedíme vodu, přidáme hrubou mouku, vejce, sůl a zpracujeme na těsto. Těsto protlačíme do vroucí osolené vody přes speciální struhadlo, které má otvory o průměru 1cm. Volně promícháváme a vaříme asi 3-4minuty. Uvařené vyjmeme, necháme odkapat, promastíme tukem, přidáme dobře uleželou brynz, promícháme a podáváme na teplém talíři. Porci přelijeme na kostičky nakrájenou, zpěněnou slaninou.
- smažený sýr (eidam, hermelín, ementál...)
- zapékané brambory se sýrem: ve slupce uvařené a oloupané brambory nakrájíme na plátky a vložíme do rozpáleného tuku, osolíme, okmínujeme a opečeme. Potom přelijeme vejci rozšlehanými v mléce, posypeme strouhaným sýrem a rychle zapečeme do růžova.
- tvarohové knedlíky
- tvarohový nákyp s nudlemi
 - viz receptury teplých pokrmů

OBSAH

Základní pravidla hygieny v provozovnách VS	2
Bezpečnost práce a ochrana zdraví při práci	3
Historie v gastronomii	4
Předběžná úprava základních druhů potravin	5
Základní tepelné úpravy potravin	11
Polévky	18
Normování pokrmů	21
Omáčky	23
Aspik a rosol	27
Pochoutková másla	28
Úprava příloh a doplňků k hlavním jídlům	29
Bezmasé pokrmy	31