OBSAH

Úvod 11

1 ZÁSADY ZDRAVÉ VÝŽIVY (P. Otoupal)
1 . 1 Správná výživa a způsoby stravování 12
1 . 2 Potřeba energie a hlavní živiny 13
1 . 2 . 1 Energetická hodnota živin 13
1 . 2 . 2 Bílkoviny 13
1 . 2 . 3 Tuky 14
1 . 2 . 4 Sacharidy 15
1 . 3 Ostatní živiny 16
1 . 3 . 1 Vitamíny 15
1 . 3 . 2 Minerální látky 16
1 . 3 . 3 Voda 17
1 . 4 Ztráty živin při kuchyňské úpravě 17

2 POŽIVATINY (P. Otoupal)
2 . 1 Potraviny živočišného původu 18
2 . 1 . 1 Mléko a mléčné výrobky 18
2 . 1 . 2 Maso 19
Drůbež 19
Zvěřina 20
Ryby 20
Masné výrobky 20
2 . 1 . 3 Vejce a výrobky z vajec 20
2 . 1 . 4 Tuky 21
2 . 2 Potraviny rostlinného původu 22
2 . 2 . 1 Mlýnské a pekárenské výrobky 22
2 . 2 . 2 Brambory, zelenina, ovoce 22

3 HYGIENICKÉ POŽADAVKY NA PROVOZ A ZAŘÍZENÍ GASTRONOMICKÉ VÝROBY (P. Otoupal)
3 . 1 Přejímka potravin a jejich uchování 23
3 . 1 . 1 Přehled lhůt pro uchování rozpracovaných surovin při chlazení od 0 °C do 4 °C 24
3 . 1 . 2 Zásady pro odběr a uchování vzorků pokrmů 24
3 . 2 Prostory pro přípravu potravin 25
3 . 2 . 1 Výrobní část gastronomických středisek 25
3 . 2 . 2 Úklid, sanitace, odstraňování tuhých odpadů 26
3 . 2 . 3 Šatny a denní místnosti 27

4 OCHRANA ZDRAVÍ A BEZPEČNOST PRÁCE V GASTRONOMICKÉ VÝROBĚ (P. Otoupal)
4 . 1 Požadavky na zdravotní stav pracovníků 28
4 . 2 Zásady ochrany zdraví a bezpečnosti při práci 28
4 . 3 Poučení pro pracovníky vykonávající činnosti epidemiologicky závažné 29

5 ZMĚNY V BIOLOGICKÉ HODNOTĚ POTRAVIN (H. Sedláčková)
5 . 1 Vlhkost 31
5 . 1 . 1 Namáčení 31
5 . 2 Teplota 31
5 . 3 Kyslík 32
5 . 4 Světlo 32
5 . 5 Chemická činidla 32
5 . 6 Kořenění 32

6 PŘEDBĚŽNÁ PŘÍPRAVA ZÁKLADNÍCH DRUHŮ POTRAVIN (H. Sedláčková)
6.1 Příprava potravin rostlinného původu ... 33
6.1.1 Čištění suchou cestou ... 33
6.1.2 Čištění mokrou cestou ... 33
6.2 Příprava potravin živočišného původu ... 34
6.3 Mechanické zpracování potravin ... 34
6.3.1 Krájení ... 34
6.3.2 Vykrajování do tvarů ... 35
6.3.3 Sekání ... 35
6.3.4 Strouhání a krouhání ... 35
6.3.5 Mletí ... 36
6.3.6 Lisování ... 36
6.3.7 Míchání ... 36
6.3.8 Tření – šlehání ... 36

7 TEPELNÉ ZPRACOVÁNÍ POTRAVIN V POKRMY (H. Sedláčková)
7.1 Vaření potravin a pokrmů ... 37
7.1.1 Spařování potravin – blanšírování ... 37
7.1.2 Předváření potravin ... 37
7.1.3 Vlastní vaření ... 38
Navařovací doba ... 38
7.1.4 Vaření pomalým varem – táhnutím – pošírováním ... 38
7.1.5 Vaření pod bodem varu ... 38
7.1.6 Vaření intenzívním varem ... 39
7.1.7 Vaření ve vodní lázni ... 39
7.1.8 Vaření v páře ... 39
7.2 Dušení potravin a pokrmů ... 40
7.2.1 Druhy základů ... 40
7.2.2 Zahušťování dušených potravin a pokrmů ... 40
Přírodní způsob ... 40
Zaprášení moukou ... 40
Jíškou nebo zásmažkou ... 40
Zálivkou ... 40
Suchým chlebem ... 40
7.3 Opékání potravin ... 41
7.4 Pečení potravin ... 41
7.4.1 Pečení masa ... 41
7.4.2 Způsoby pečení ... 42
Pečení v troubě ... 42
Pečení v teplovzdušných troubách – konvektomatech ... 42
Pečení ve smažicí pánvi ... 42
Pečení v keramickém pekáči ... 42
Pečení v hliníkové fólii – alobalu ... 42
Pečení na pánvi ... 42
Pečení v průsvitných pečicích foliích ... 42
Pečení ve vodní lázni ... 42
7.5 Zapékání – gratinování ... 44
7.6 Grilování – na roštu, na rožni ... 44
7.7 Smažení potravin ... 45
7.7.1 Smažení v malém množství tuku ... 45
7.7.2 Smažení ve velkém množství tuku ... 45
Hrncové smažiče ... 45
Ponorné smažiče ... 45
Smažicí pánve ... 45
Smažicí tunely ... 45
7.8 Mikrovlnný ohřev ... 46
7.9 Moderní úpravy pokrmů ... 47

8 POLÉVKY (H. Sedláčková)
8.1 Kuchyňské dělení polévek ... 48
8.2 Vývary ... 49
8.2.1 Vývar z hovězího masa a hovězích kostí ... 49
8.2.2 Vývar z vepřových a telecích (bílých) kostí ... 50
8.2.3 Vývar z drůbežích kostí, celé drůbeže a drůbků ... 50
8.2.4 Rybí vývar ... 50
8.2.5 Zvěřinový vývar ... 50
8.2.6 Vývar z vnitřností ... 50
8.2.7 Zeleninový vývar ... 51
8.2.8 Vývar z hub ... 51
8.2.9 Vývar z koření ... 51
8.3 Zahušťování polévek ... 51
8.3.1 Jíškou nebo zásmažkou ... 51
8.3.2 Zálivkou (zátřepkou, záklechtkou) ... 53
8.3.3 Základní potravinou ... 53
8.3.4 Zjemňování polévek ... 53
8.3.5 Kořenění a dochucování polévek ... 53
8.4 Množství potravin na přípravu 10 porcí polévky ... 54
8.5 Rozdělení polévek podle základní potraviny ... 54
8.5.1 Polévky z hovězího masa a kostí ... 54
Polévky čiré ... 54
Bujóny ... 54
Gulášové polévky ... 54
8.5.2 Polévky z telecího masa ... 55
Ragú ... 55
8.5.3 Polévky z vepřového masa ... 55
8.5.4 Polévky ze skopového masa ... 55
8.5.5 Polévky z vnitřností ... 55
Dršťková polévka ... 55
Játrová polévka ... 55
Polévka z ledvinek ... 55
Krevní – zabijačková polévka ... 55
8.5.6 Polévky z drůbeže ... 56
Slepičí polévka ... 56
Kuřecí polévka ... 56
Polévky z husí a kachen ... 56
Krémová drůbeží polévka s drůbky ... 56
8.5.7 Polévky z ryb ... 57
Polévky ze sladkovodních ryb ... 57
Polévky z mořských ryb ... 57
Polévky z mořských živočichů – plodů moře ... 57
8.5.8 Polévky ze zvěřiny ... 58
8.5.9 Polévky z luštěnin ... 58
Čočkové polévky ... 58
Fazolové polévky ... 58
Hrachové polévky ... 58
Sójové polévky ... 58
Polévky z více druhů luštěnin – hrstková ... 58
8.5.10 Polévky z mléka a mléčných výrobků ... 59
Polévky ze sladkého mléka ... 59
Polévky z kysaných mléčných výrobků ... 59
- S brambory a houbami ... 59
- Kulajda ... 59
- Krkonošské kyselo ... 59
8.5.11 Polévky z obilovin ... *60*
Polévka z ovesných vloček ... 60
Polévka rýžová bílá s obměnami ... 60
8.5.12 Polévky z pečiva ... 60

Polévka z chleba ... 60
Polévka z bílého pečiva – panádlová ... 60
8 . 5 . 13 Polévky z brambor ... 60
Bramborová polévka nezahuštěná ... 60
Bramborová polévka se zeleninou a houbami ... 60
Bramborový krém ... 60
8 . 5 . 14 Polévky ze zeleniny ... 61
Zeleninové polévky nezahuštěné ... 61
- Cibulová ... 61
- Květáková ... 61
Zeleninové polévky zahuštěné ... 61
- Květáková ... 61
- Pórková ... 61
- Rajčatová ... 61
- Brokolicová ... 61
- Chřestová ... 61
- Z bílého hlávkového zelí s obměnami ... 61
- Z kysaného zelí s obměnami ... 61
8 . 5 . 15 Polévky z hub ... 62
Polévky z čerstvých hub ... 62
- Žampionová polévka ... 62
Polévky ze sušených hub ... 62
8 . 5 . 16 Polévky zvláštní – speciální ... 62
Krabí polévka ... 62
Želví polévka ... 62
8 . 5 . 17 Polévky z alkoholických nápojů ... 63
Pivní polévka ... 63
Vinná polévka ... 63
8 . 5 . 18 Studené polévky ... 63
Polévky masové ... 63
- Vývar z hovězího masa – Consommé froid ... 63
- Vývar ze želvího masa ... 63
Polévky ze zeleniny ... 63
Polévky z ovoce ... 63
8 . 5 . 19 Polévky dokončované před hostem ... 64
8 . 6 Vložky a zavářky do polévek ... 64
8 . 6 . 1 Knedlíčky ... 64
Játrové ... 65
Houskové ... 65
Masové ... 65
Morkové ... 66
8 . 6 . 2 Noky ... 66
Z tukového základu – z krupice ... 66
Z pálené hmoty ... 66
Játrová rýže ... 66
Masové noky ... 66
8 . 6 . 3 Vaječná těsta tuhá ... 67
Domácí nudle ... 67
Strouhání ... 67
Taštičky ... 67
Smažené bublinky – hrášek ... 67
8 . 6 . 4 Vaječná těsta litá ... 67
Vařená – kapání ... 67
Opékaná – palačinky, celestýnské a fridátové nudle ... 67
Vařená ve formě – vaječné sedliny ... 67
8 . 6 . 5 Vaječné hmoty piškotové a šlehané ... 68
Vaječné svítky ... 68
8 . 6 . 6 Pálená hmota (odpalované těsto) ... 68
8 . 7 Množství polévky na jednu porci ... 68

9 OMÁČKY (H. Sedláčková) ... 75
9 . 1 Zahuštění omáček ... 75
9 . 2 Ochucení omáček ... 76
9 . 3 Rozdělení omáček ... 76
9 . 3 . 1 Základní teplé omáčky hrubé (bílé) ... 76
Bešamel ... 76
- Bohemia ... 76
- Cibulová ... 76
- Krémová ... 76
- Mornay ... 76
- Polská ... 76
Velouté ... 76
- Ciboulette ... 76
- Citronová rybí ... 76
- Česká houbová ... 76
- Drůbeží kari ... 76
- Drůbeží smetanová ... 76
- Estragonová ... 76
- Francouzská ... 76
- Chantilská ... 76
- Kaparová ... 76
- Krevetová ... 76
- Německá ... 76
- Zahradnická rybí ... 76
9 . 3 . 2 Základní teplé omáčky hrubé (tmavé) ... 77
Španělská espagnole ... 77
- Česká jalovcová ... 77
- Madeira ... 77
- Pepřová ... 77
- Zvěřinová ... 77
- Ženevská ... 77
Demiglace (demiglas) ... 77
- Cikánská ... 77
- Česneková ... 77
- Česká česneková ... 77
- Ďábelská ... 77
- Italská ... 77
- Robert ... 77
- Mikulovská vinařská ... 77
- Zvěřinová ostrá ... 77
9 . 3 . 3 Omáčky teplé, jemné a bílé ... 77
Holandská omáčka – 3 způsoby přípravy ... 77
- Bernaise (bernská) ... 77
- Choron ... 77
- Maltézská ... 77
- Mušelín ... 77
- Suvorov ... 77
- Šalvějová ... 77
9 . 3 . 4 Omáčky teplé krajové a národní ... 78
Cibulová ... 78
Koprová ... 78
Rajčatová ... 78
Smetanový křen ... 78
Houbová ... 78
Okurková ... 78
9 . 3 . 5 Studené omáčky ... 80
Omáčky z octa a oleje ... 80
- Vinaigrette ... 80
- Ravigote ... 80

9 OMÁČKY (H. Sedláčková) ... 75
9 . 1 Zahuštění omáček ... 75
9 . 2 Ochucení omáček ... 76
9 . 3 Rozdělení omáček ... 76
9 . 3 . 1 Základní teplé omáčky hrubé (bílé) ... 76
Bešamel ... 76
- Bohemia ... 76
- Cibulová ... 76
- Krémová ... 76
- Mornay ... 76
- Polská ... 76
Velouté ... 76
- Ciboulette ... 76
- Citronová rybí ... 76
- Česká houbová ... 76
- Drůbeží kari ... 76
- Drůbeží smetanová ... 76
- Estragonová ... 76
- Francouzská ... 76
- Chantilská ... 76
- Kaparová ... 76
- Krevetová ... 76
- Německá ... 76
- Zahradnická rybí ... 76
9 . 3 . 2 Základní teplé omáčky hrubé (tmavé) ... 77
Španělská espagnole ... 77
- Česká jalovcová ... 77
- Madeira ... 77
- Pepřová ... 77
- Zvěřinová ... 77
- Ženevská ... 77
Demiglace (demiglas) ... 77
- Cikánská ... 77
- Česneková ... 77
- Česká česneková ... 77
- Ďábelská ... 77
- Italská ... 77
- Robert ... 77
- Mikulovská vinařská ... 77
- Zvěřinová ostrá ... 77
9 . 3 . 3 Omáčky teplé, jemné a bílé ... 77
Holandská omáčka – 3 způsoby přípravy ... 77
- Bernaise (bernská) ... 77
- Choron ... 77
- Maltézská ... 77
- Mušelín ... 77
- Suvorov ... 77
- Šalvějová ... 77
9 . 3 . 4 Omáčky teplé krajové a národní ... 78
Cibulová ... 78
Koprová ... 78
Rajčatová ... 78
Smetanový křen ... 78
Houbová ... 78
Okurková ... 78
9 . 3 . 5 Studené omáčky ... 80
Omáčky z octa a oleje ... 80
- Vinaigrette ... 80
- Ravigote ... 80