

OBSAH

Úvod	11
1 ZÁSADY ZDRAVÉ VÝŽIVY (P. Otoupal)	
1.1 Správná výživa a způsoby stravování	13
1.2 Potřeba energie a hlavní živiny	13
1.2.1 Energetická hodnota živin	13
1.2.2 Bílkoviny	14
1.2.3 Tuky	15
1.2.4 Sacharidy	15
1.3 Ostatní živiny	15
1.3.1 Vitaminy	15
1.3.2 Minerální látky	17
1.3.3 Voda	17
1.4 Ztráty živin při kuchyňské úpravě	17
2 POTRAVINY (P. Otoupal)	
2.1 Potraviny živočišného původu	19
2.1.1 Mléko a mléčné výrobky	19
2.1.2 Maso	20
Drůbež	21
Ryby	21
Zvěřina	21
Masné výrobky	22
2.1.3 Vejce a výrobky z vajec	22
2.1.4 Tuky	23
2.2 Potraviny rostlinného původu	23
2.2.1 Mlýnské a pekárenské výrobky	23
2.2.2 Brambory, zelenina, ovoce	24
3 HYGIENICKÉ POŽADAVKY NA PROVOZ A ZAŘÍZENÍ GASTRONOMICKÉ VÝROBY (P. Otoupal)	
3.1 Systém kritických bodů	25
Přehled základních nebezpečí	26
3.2 Provozovna poskytující stravovací služby	27
3.2.1 Přejímka potravin a jejich uchování	28
3.2.2 Prostory pro přípravu potravin	29
3.2.3 Výrobní část gastronomických středisek	30
3.2.4 Provozní hygiena, úklid, sanitace, odstraňování tuhých odpadů	31
3.2.5 Požadavky na šatny a denní místnosti	32
4 OCHRANA ZDRAVÍ A BEZPEČNOST PRÁCE V GASTRONOMICKÉ VÝROBĚ (P. Otoupal)	
4.1 Požadavky na zdravotní stav pracovníků	33
Zdravotní způsobilost a zdravotní průkaz	33
Znalosti nutné k ochraně veřejného zdraví	33
Zásady osobní hygieny při práci	34
4.2 Zásady ochrany zdraví a bezpečnosti při práci	34
5 ZMĚNY V BIOLOGICKÉ HODNOTĚ POTRAVIN (H. Sedláčková)	
5.1 Vlhkost	37
Namáčení	37
5.2 Teplota	37
5.3 Kyslík	38

5 . 4	Světlo	38
5 . 5	Chemická činidla	38
5 . 6	Kořenění	38
6 PŘEDBĚŽNÁ PŘÍPRAVA ZÁKLADNÍCH DRUHŮ POTRAVIN (H. Sedláčková)		
6 . 1	Příprava potravin rostlinného původu	39
6 . 1 . 1	Čištění suchou cestou	39
6 . 1 . 2	Čištění mokrou cestou	39
6 . 2	Příprava potravin živočišného původu	40
6 . 3	Mechanické zpracování potravin	40
6 . 3 . 1	Krájení	40
6 . 3 . 2	Vykrajování do tvarů	41
6 . 3 . 3	Sekání	41
6 . 3 . 4	Strouhání	41
6 . 3 . 5	Mletí	42
6 . 3 . 6	Lisování	42
6 . 3 . 7	Míchání	42
6 . 3 . 8	Tření – šlehání	42
7 TEPELNÉ ZPRACOVÁNÍ POTRAVIN V POKRMY (H. Sedláčková)		
7 . 1	Vaření potravin a pokrmů	43
7 . 1 . 1	Spařování potravin – blanširování	43
7 . 1 . 2	Předvaření potravin	43
7 . 1 . 3	Vlastní vaření	44
7 . 1 . 4	Vaření pomalým varem – táhnutím	44
7 . 1 . 5	Vaření pod bodem varu	44
7 . 1 . 6	Vaření intenzívním varem	44
7 . 1 . 7	Vaření ve vodní lázni	44
7 . 1 . 8	Vaření v páře	45
7 . 2	Dušení potravin a pokrmů	45
7 . 2 . 1	Druhy základů	45
7 . 2 . 2	Zahušťování dušených potravin a pokrmů	46
7 . 3	Opékání potravin	47
7 . 4	Pečení potravin	47
7 . 4 . 1	Pečení masa	47
7 . 4 . 2	Způsoby pečení	48
7 . 5	Zapékání – gratinování	50
7 . 6	Grilování	50
7 . 7	Smažení	51
7 . 7 . 1	Smažení v malém množství tuku	51
7 . 7 . 2	Smažení ve velkém množství tuku	51
7 . 8	Mikrovlonný ohřev	52
7 . 9	Moderní úpravy pokrmů	53
8 POLÉVKY (H. Sedláčková)		
8 . 1	Kuchyňské dělení polévek	55
8 . 2	Vývary	56
8 . 2 . 1	Vývar z hovězího masa a hovězích kostí	56
8 . 2 . 2	Vývar z vepřových a telecích kostí (z bílých kostí)	57
8 . 2 . 3	Vývar z drůbežích kostí, celé drůbeže a drůbků	57
8 . 2 . 4	Rybí vývar	57
8 . 2 . 5	Zvěřinový vývar	57
8 . 2 . 6	Vývar z vnitřností	57
8 . 2 . 7	Zeleninový vývar	58
8 . 2 . 8	Vývar z hub	58
8 . 2 . 9	Vývar z koření	58

8 . 3	Zahušťování polévek	58
8 . 3 . 1	Zahušťování jíškou nebo zasmažkou	58
8 . 3 . 2	Zahušťování zálivkou (záklechtou, zátřepkou)	60
8 . 3 . 3	Zahušťování základní potravinou	60
8 . 3 . 4	Zjemňování polévek	60
8 . 3 . 5	Kořenění a dochucování polévek	60
8 . 4	Množství potravin na přípravu 10 porcí polévky	61
8 . 5	Rozdělení polévek podle základní potraviny	61
8 . 5 . 1	Polévky z hovězího masa a kostí	61
	Polévky čiré	61
	Bujóny	61
	Gulášové polévky	62
8 . 5 . 2	Polévky z telecího masa	62
	Ragú	62
8 . 5 . 3	Polévky z vepřového masa	62
8 . 5 . 4	Polévky ze skopového masa	62
8 . 5 . 5	Polévky z vnitřností	62
	Dršťková polévka	63
	Játrová polévka	63
	Polévka z ledvinek	63
	Krevní polévka (zabijačková)	63
8 . 5 . 6	Polévky z drůbeže	63
	Slepičí polévka	63
	Kuřecí polévka	63
	Polévky z husí a kachen	63
	Krémová polévka drůbeží s drůbkou	64
8 . 5 . 7	Polévky z ryb	64
	Polévky ze sladkovodních ryb	64
	Polévky z mořských ryb	64
	Polévky z mořských živočichů – plodů moře	65
8 . 5 . 8	Polévky ze zvěřiny	65
8 . 5 . 9	Polévky z luštěnin	65
	Čočková polévka	65
	Fazolová polévka	65
	Hrachová polévka	66
	Sójová polévka	66
	Polévky z více druhů luštěnin – hrstková	66
8 . 5 . 10	Polévky z mléka a mléčných výrobků	66
	Polévky ze sladkého mléka	66
	Polévky z kysaných mléčných výrobků	66
	- S brambory a houbami	66
	- Kulajda	66
	- Krkonošské kyselo	67
8 . 5 . 11	Polévky z obilovin	67
	Polévka z ovesných vloček	67
	Polévka rýžová bílá	67
8 . 5 . 12	Polévky z pečiva	67
	Polévka z chleba	67
	Polévka z bílého pečiva – panádlová	67
8 . 5 . 13	Polévky z brambor	67
	Polévka bramborová se zeleninou a houbami	68
	Bramborový krém	68
8 . 5 . 14	Polévky ze zeleniny	68
	Zeleninové polévky nezahuštěné	68
	- Cibulová polévka – cibulačka	68
	- Květáková polévka	68
	Zeleninové polévky zahuštěné	68
	- Květáková polévka	68
	- Pórková polévka	68

	- Brokolicová polévka	68
	- Chřestová polévka	68
	- Rajčatová	69
	- Polévka z bílého hlávkového zelí	69
	- Polévka z kysaného zelí	69
8 . 5 . 15	Polévky z hub	69
	Polévky z čerstvých hub	69
	- Žampionová polévka	69
	Polévky ze sušených hub	69
8 . 5 . 16	Polévky zvláštní	69
	Krabí polévka	70
	Želví polévka	70
8 . 5 . 17	Polévky z alkoholických nápojů	70
	Pivní polévka	70
8 . 5 . 18	Studené polévky	70
	Studené polévky masové	70
	- Vývar z hovězího masa	70
	- Vývar ze želvího masa	70
	Studené polévky ze zeleniny	70
	Studené polévky z ovoce	71
8 . 5 . 19	Polévky dokončované před hostem	71
8 . 6	Vložky a zavářky do polévek	72
8 . 6 . 1	Knedlíčky	72
	Játrové	73
	Houskové	73
	Masové	73
	Morkové	73
8 . 6 . 2	Noky	73
	Noky z tukového základu – z krupice	73
	Noky z pálené hmoty	73
	Játrové noky	73
	Játrová rýže	74
	Masové noky	74
8 . 6 . 3	Vaječná těsta tuhá	74
	Domácí nudle	74
	Strouhání	74
	Taštičky	74
	Smažené bublinky – hrášek	74
8 . 6 . 4	Vaječná těsta litá	74
	Vařená – kapání	74
	Opékaná – palačinky, celestýnské a fridátové nudle	75
	Vařená ve formě – vaječné sedliny	75
8 . 6 . 5	Vaječné hmoty piškotové a šlehané	75
	Vaječné svítky	75
8 . 6 . 6	Pálená hmota (odpalované těsto)	75
	Chrupinky smažené	75
8 . 7	Množství polévky na jednu porci	76
9	O M Á Č K Y (H. Sedláčková)	77
9 . 1	Zahuštění omáček	77
9 . 2	Ochucení omáček	77
9 . 3	Rozdělení omáček	78
9 . 3 . 1	Základní teplé omáčky hrubé (bílé)	78
	Bešamel	78
	- Bohemia	78
	- Cibulová	78
	- Krémová	78
	- Mornay	78
	- Polská	78

	Velouté	78
	- Ciboulette	78
	- Citronová rybí	78
	- Česká houbová	78
	- Drůbeží kari	78
	- Drůbeží smetanová	78
	- Estragonová	78
	- Francouzská	78
	- Chantelská	78
	- Kaparová	78
	- Krevetová	78
	- Německá	78
	- Zahradnická rybí	78
9 . 3 . 2	Základní teplé omáčky hrubé (tmavé)	79
	Španělská omáčka (espagnole)	79
	- Česká jalovcová	79
	- Madeira	79
	- Pepřová	79
	- Zvěřinová	79
	- Ženevská	79
	Demiglaze (demiglas)	79
	- Cikánská	79
	- Česneková	79
	- Česká česneková	79
	- Ďábelská	79
	- Italská	79
	- Robert	79
	- Mikulovská vinařská	79
	- Zvěřinová ostrá	79
9 . 3 . 3	Omáčky teplé, jemné a bílé	79
	Holandská omáčka – 3 způsoby přípravy	79
	- Bernaise (bernská)	80
	- Choron	80
	- Maltézská	80
	- Mušelín	80
	- Šuvorov	80
	- Šalvějová	80
9 . 3 . 4	Omáčky teplé krajové a národní	80
	Cibulová	80
	Koprová	80
	Rajčatová	80
	Smetanový křen	80
	Houbová	80
	Okurková	80
9 . 3 . 5	Studené omáčky	81
	Omáčky z octa a oleje	81
	- Vinaigrette	81
	- Ravigote	81
	- Ruská	81
	Salátové omáčky z majonézy	81
	- Citronová	81
	- Chantilly	81
	- Bylinková	81
	- Hořčicová	81
	- Španělská	81
	- Švédská	81
	- Tatarská	81
9 . 3 . 6	Zálivky (dresinky)	81
	Jednoduché zálivky	82

- Dietní zálivka	82
- Základní zálivka	82
- Anglická zálivka	82
- Česká zálivka	82
- Francouzská zálivka	82
Složité zálivky	82
- Jogurtová zálivka	82
- Smetanová zálivka	82
- Česká sýrová zálivka	82
- Francouzská sýrová zálivka	82
Samostatné zálivky	82
- Jablkový křen	82
- Octový křen	82
- Houskový křen	82
- Křenová šlehačka	82
9 . 3 . 7 Průmyslově vyráběné omáčky	83
Barbecue	83
Cumberland	83
Chilli sauce	83
Kečupy	83
Mango chutneys	83
Oyster sauce	83
Relish	83
Sójová omáčka	83
Worcesterská omáčka	83
Tabasco	83
9 . 3 . 8 Ochucená másla	83
Bylinkové máslo	83
Koprové máslo	83
Kari máslo	83
Použitá a doporučená literatura	84