

OBSAH

1 ÚVOD 5

- 1.1 Vývoj pohostinstva a kuchárstva 5
- 1.2 Význam technologickej prípravy pokrmov 7
- 1.3 Spoločné stravovanie v socialistickej spoločnosti 8
- 1.4 Vedecko-technický pokrok v potravinárskom priemysle 9

2 POŽÍVATINY 10

- 2.1 Výživová hodnota, význam a rozdelenie požívatín 10
 - 2.1.1 Rozdelenie požívatín 11
 - 2.1.2 Živiny a ich význam 11
 - 2.1.3 Potravinársky tovar, akosť, kontrola a posudzovanie akosti 12
- 2.2 Hygiena výživy, všeobecné poznatky 13
- 2.3 Základné druhy požívatín a ich používanie v príprave pokrmov 14
 - 2.3.1 Tuky 15
 - 2.3.2 Sladidlá 16
- 2.4 Druhy pochutín 16
 - 2.4.1 Korenie 16
 - 2.4.2 Kuchynská soľ 17
 - 2.4.3 Ocot 17
 - 2.4.4 Horčica 17
 - 2.4.5 Povzbudivé pochutiny 17

3 ZÁKLADNÉ TECHNOLOGICKÉ POSTUPY 18

- 3.1 Racionalizácia v technológii prípravy pokrmov 18
- 3.2 Prepočítavanie spotreby potravín, receptúry na výrobu pokrmov 19
- 3.3 Predbežná príprava potravín, zmeny a straty 20
- 3.4 Základné spôsoby úprav potravín 21
 - 3.4.1 Úprava potravín za surova 21
 - 3.4.2 Technologický postup varenia potravín 21
 - 3.4.3 Technologický postup dusenia potravín 22
 - 3.4.4 Technologický postup pečenia potravín 23
 - 3.4.5 Technologický postup vyprážania potravín 24
 - 3.4.6 Dohotovovanie pokrmov 24
 - 3.4.7 Uchovávanie hotových pokrmov, organizácia výdaja 26

4 ZELENINA 28

- 4.1 Rozdelenie, zloženie a význam zeleniny 28
- 4.2 Predbežná príprava a základné technologické úpravy 29

5 ZEMIAKY 32

5.1 Druhy, výživová hodnota a význam zemiakov 32

5.2 Technologické spracovanie zemiakov 34

6 OVOCIE 37

6.1 Druhy, zloženie a význam ovocia 37

6.2 Použitie ovocia v kuchyni 39

7 OBILNINY 40

7.1 Druhy obilnín a mlynských výrobkov, zloženie a význam 40

7.2 Krúpárske výrobky, ryža, ovsené vločky, cestoviny 43

7.2.1 Krúpy 43

7.2.2 Ryža 44

7.2.3 Ovsené vločky 44

7.2.4 Cestoviny 45

8 STRUKOVINY 46

8.1 Druhy, zloženie a význam strukovín 46

8.2 Základné technologické úpravy 47

9 VAJCIA 49

9.1 Zloženie a význam vajec 49

9.2 Použitie a základné úpravy vajec 50

10 MLIEKO A MLIEČNE VÝROBKY 52

10.1 Zloženie a význam mlieka vo výžive 52

10.2 Trhové druhy mliečnych výrobkov 54

10.3 Hygiena mlieka a mliečnych výrobkov, priemyselné spracovanie 57

10.4 Kuchynské použitie mlieka a mliečnych výrobkov 59

11 HUBY 60

11.1 Zloženie a význam húb 60

11.2 Kuchynské spracovanie húb 61

12 PRÍPRAVA A POUŽITIE PRÍLOH A DOPLNKOV K HLAVNÝM POKRMMOM 62

12.1 Prílohy k pokrmom – význam z hľadiska racionálnej výživy 62

12.2 Technológia prípravy príloh 62

12.3 Zeleninové prílohy 63

13	PRÍPRAVA BEZMÄSOVÝCH POKRMOV	65
14	PRÍPRAVA JEDNODUCHÝCH STUDENÝCH PREDKRMOV	67
14.1	Význam studených predkrmov	67
14.2	Základné úpravy jednotlivých druhov studených predkrmov	68
15	PRÍPRAVA POLIEVOK	69
15.1	Význam polievok vo výžive, ich delenie a základná príprava	69
15.2	Príprava jednoduchých vývarov	70
15.3	Príprava hnedých polievok	72
15.4	Príprava bielych polievok	73
16	PRÍPRAVA OMÁČOK	74
16.1	Význam, použitie a rozčlenenie omáčok	74
16.2	Príprava bežných druhov omáčok	76
17	SLADKOVODNÉ A MORSKÉ RYBY	78
17.1	Význam, rozdelenie rýb a ich priemyselné spracovanie	78
17.2	Predbežná príprava rýb	81
17.3	Technologické spracovanie rozličných druhov rýb	83
18	MÄSO JATOČNÝCH ZVIERAT, PRÍPRAVA VÝROBKOV Z MÄSA	86
18.1	Charakteristika mäsa, zloženie a kvalita jednotlivých trhových druhov	86
18.2	Jatočné spracovanie mäsa, hygiena skladovania mäsa a mäsových výrobkov	87
18.3	Vedľajšie jatočné produkty a ich použitie	89
18.4	Predbežné spracovanie a hlavné zásady pri technologickom spracovaní mäsa	91
18.5	Údenárske výrobky, delenie a použitie	93
18.6	Technologické využitie výrobkov mäsového priemyslu	94
18.7	Rozdelenie hovädzieho mäsa a použitie jednotlivých častí v kuchyni	95
18.8	Základné úpravy hovädzieho mäsa	99
18.9	Technologické spracovanie hovädzích drobov	101
18.10	Rozdelenie teľacieho mäsa a použitie jednotlivých častí v kuchyni	103
18.11	Technologické spracovanie drobov z teľacieho mäsa	106
18.12	Bravčové mäso, delenie a kuchynské spracovanie	107
18.13	Základné technologické úpravy bravčového mäsa	109
18.14	Použitie bravčových drobov. Bravčové hody. Údené mäso	113
18.15	Základné úpravy pokrmov a mletých mias	115
18.16	Delenie baranieho mäsa, význam, použitie drobov	118
18.17	Technologické spracovanie baranieho mäsa	120
18.18	Technologické úpravy jahňata a kozlaťa	121
18.19	Úprava domáceho králik, jeho význam vo výžive	122
19	HYDINA	124
19.1	Charakteristika mäsa hydiny	124
19.2	Druhy, akostné znaky, skladovanie a význam hydiny	125

19.3 Predbežná príprava jednotlivých druhov hydiny 128

19.4 Základné úpravy pokrmov z hydiny 128

20 ZVERINA 130

20.1 Charakteristika mäsa zveriny 130

20.2 Druhy, akostné znaky, zloženie a význam zveriny 130

20.3 Predbežná príprava, skladovanie 131

20.4 Základné technologické úpravy zveriny, osobitosti podávania 133

21 PRÍPRAVA ZÁKLADNÝCH CIEST A JEDNODUCHÝCH MÚČNIKOV 137

21.1 Zaradenie múčnikov z hľadiska výživy. Základné potraviny na ich výrobu 137

21.1.1 Potraviny na výrobu ciest a ich vlastnosti 138

21.1.2 Spracovanie ciest 141

21.1.3 Spôsoby tvarovania ciest 142

21.1.4 Pečenie ciest a ich úprava po upečení 145

21.2 Spracovanie základných druhov ciest, ich použitie 146

21.3 Rozdelenie múčnikov a ich podávanie 149

22 TEPLÉ A STUDENÉ NÁPOJE 150

22.1 Význam teplých a studených nápojov vo výžive 150

22.2 Príprava teplých nápojov 152

22.3 Príprava studených nápojov 155

TECHNOLOGICKÉ CVIČENIA

1. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Organizácia technologického cvičenia. Hygiena a bezpečnosť pri práci. Základné zariadenie cvičnej kuchyne 158

1.1 Organizácia technologického cvičenia 158

1.2 Hygiena pracoviska 159

1.3 Osobná hygiena 159

1.4 Bezpečnosť práce 160

1.5 Základné zariadenie cvičnej kuchyne 160

2. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Praktické ukážky využitia pracovných pomôcok a strojov pri práci.

Predbežná príprava potravín 163

2.1 Plynové sporáky 163

2.2 Elektrické sporáky 163

2.3 Predbežná príprava potravín 164

3. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Ukážky základných technologických postupov – varenie, dusenie, zaprávanie 165

- 3.1 Odporúčané pokrmy 165
- 3.2 Všeobecné technologické zásady 165
- 3.3 Spôsob úpravy odporúčaných pokrmov varením 166
- 3.4 Spôsob úpravy odporúčaných pokrmov dusením 167
- 3.5 Spôsob úpravy odporúčaného pokrmu zaprávaním 168

4. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Ukážky základných technologických postupov – pečenie, zapekanie, gratinovanie, vyprážanie 168

- 4.1 Odporúčané pokrmy 168
- 4.2 Všeobecné technologické zásady 169
- 4.3 Spôsob úpravy odporúčaných pokrmov 170

5. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Spracovanie zeleniny. Úprava za surova. Základné technologické úpravy 172

- 5.1 Odporúčané pokrmy 172
- 5.2 Všeobecné technologické zásady 173
- 5.3 Tepelné úpravy zeleniny 174
- 5.4 Spôsob úpravy odporúčaných pokrmov 175

6. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Použitie zemiakov v kuchyni. Samostatné pokrmy, polievky 177

- 6.1 Odporúčané pokrmy 177
- 6.2 Všeobecné technologické zásady 177
- 6.3 Prípravné práce 178
- 6.4 Spôsob úpravy odporúčaných pokrmov 179

7. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Múka a ostatné mlynské výrobky. Základné cestá s použitím ovocia 180

- 7.1 Odporúčané pokrmy 180
- 7.2 Všeobecné technologické zásady 181
- 7.3 Príprava domácich cestovín 182

8. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Obilninové polievky, kaše, nákypy doplnené ovocím 184

- 8.1 Odporúčané pokrmy 184
- 8.2 Všeobecné technologické zásady 184
- 8.3 Spôsob úpravy odporúčaných pokrmov 185

9. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Polievky a hlavné pokrmy zo strukovín, doplnené úpravami vajec 187

9.1 Odporúčané pokrmy 187

9.2 Všeobecné technologické zásady 187

9.3 Spôsob úpravy odporúčaných pokrmov 188

10. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Pokrmy z mlieka, z tvarohu a zo syrov. Samostatné vaječné pokrmy 190

10.1 Odporúčané pokrmy 190

10.2 Všeobecné technologické zásady 190

10.3 Spôsob úpravy odporúčaných pokrmov 191

11. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Múčne a zeleninové prílohy. Pokrmy s hubami 193

11.1 Odporúčané pokrmy 193

11.2 Všeobecné technologické zásady 193

11.3 Spôsob úpravy odporúčaných pokrmov 195

12. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Zeleninové polievky. Ďalšie úpravy zeleniny a zemiakov 197

12.1 Odporúčané pokrmy 197

12.2 Všeobecné technologické zásady 197

12.3 Spôsob úpravy odporúčaných pokrmov 198

13. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Bezmäsové pokrmy. Jednoduché predkrmy a studené pokrmy 199

13.1 Odporúčané pokrmy (vlastná kalkulácia) 199

13.2 Všeobecné technologické zásady 200

13.3 Spôsob úpravy odporúčaných predkrmov 200

13.4 Spôsob úpravy bezmäsových pokrmov 201

14. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Základné vývary. Základné úpravy hnedých a bielych polievok 203

14.1 Odporúčané pokrmy 203

14.2 Všeobecné technologické zásady 203

14.3 Spôsob úpravy odporúčaných pokrmov 204

15. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Základné omáčky, vhodné prílohy 206

- 15.1 Odporúčané pokrmy 206
- 15.2 Všeobecné technologické zásady 207
- 15.3 Spôsob úpravy odporúčaných pokrmov 207

16. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Sladkovodné ryby, vhodné prílohy 210

- 16.1 Odporúčané pokrmy 210
- 16.2 Všeobecné technologické zásady 210
- 16.3 Spôsob úpravy odporúčaných pokrmov 211

17. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Morské ryby, vhodné prílohy 214

- 17.1 Odporúčané pokrmy 214
- 17.2 Všeobecné technologické zásady 214
- 17.3 Spôsob úpravy odporúčaných pokrmov 214

18. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Údenárske výrobky ako súčasť samostatných pokrmov 217

- 18.1 Odporúčané pokrmy 217
- 18.2 Všeobecné technologické zásady 217
- 18.3 Spôsob úpravy odporúčaných pokrmov 218

19. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Príprava hovädzieho mäsa. Vývary, varené hovädzie mäso doplnené omáčkami a prílohami 220

- 19.1 Odporúčané pokrmy 220
- 19.2 Všeobecné technologické zásady 220
- 19.3 Spôsob úpravy odporúčaných pokrmov 221

20. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Použitie výrobkov mraziarenského a konzervárenského priemyslu 223

- 20.1 Odporúčané pokrmy 223
- 20.2 Všeobecné technologické zásady 224
- 20.3 Spôsob úpravy odporúčaných pokrmov 224

21. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Základné úpravy hovädzieho mäsa dusením a pečením 226

- 21.1 Odporúčané pokrmy 226
- 21.2 Všeobecné technologické zásady 226
- 21.3 Spôsob úpravy odporúčaných pokrmov 227

22. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Úprava drobov z hovädzieho mäsa. Úpravy teľacieho mäsa 229

22.1 Odporúčané pokrmy 229

22.2 Všeobecné technologické zásady 230

22.3 Úprava teľacieho mäsa 231

22.4 Spôsob úpravy odporúčaných pokrmov 231

23. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Úprava drobov z teľacieho mäsa 234

23.1 Odporúčané pokrmy 234

23.2 Všeobecné technologické zásady 234

23.3 Spôsob úpravy odporúčaných pokrmov 234

24. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Základné úpravy bravčového mäsa dusením, úpravy so zeleninou 237

24.1 Odporúčané pokrmy 237

24.2 Všeobecné technologické zásady 237

24.3 Spôsob úpravy odporúčaných pokrmov 237

25. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Ostatné úpravy bravčového mäsa pečením, vyprážením.

Úprava údeného mäsa 239

25.1 Odporúčané pokrmy 239

25.2 Všeobecné technologické zásady 240

26. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Úprava drobov z bravčového mäsa. Pokrmy na bravčové hody.

Úprava mletých mias 242

26.1 Odporúčané pokrmy 242

26.2 Všeobecné technologické zásady 242

26.3 Mleté mäsa 243

26.4 Spôsob úpravy odporúčaných pokrmov 244

27. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Dusenie a pečenie baranieho mäsa. Úpravy jahňata a kozľata 246

27.1 Odporúčané pokrmy 246

27.2 Všeobecné technologické zásady 246

27.3 Spôsob úprav, odporúčaných pokrmov 247

28. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Úprava hydiny 249

28.1 Odporúčané pokrmy 249

28.2 Všeobecné technologické zásady 249

28.3 Vhodné prílohy 251

28.4 Spôsob úpravy odporúčaných pokrmov 251

29. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Úprava zveriny 254

29.1 Odporúčané pokrmy 254

29.2 Všeobecné technologické zásady 254

29.3 Vhodné prílohy 255

29.4 Spôsob úpravy odporúčaných pokrmov 255

30. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Múčniky z liatych a kysnutých ciest, pľundrové a piškótové cesto 257

30.1 Odporúčané pokrmy 257

30.2 Všeobecné technologické zásady 258

30.3 Spôsob úpravy odporúčaných pokrmov 260

31. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Múčniky z lístkového, z odpaľovaného a z krehkého cesta. Plnky 262

31.1 Odporúčané pokrmy 262

31.2 Všeobecné technologické zásady 263

31.3 Spôsob úpravy odporúčaných pokrmov 265

32. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Samostatná príprava pokrmov zostavených do jednoduchých menu.

Príprava teplých a studených nápojov 267

32.1 Príprava teplých a studených nápojov 268

33. TECHNOLOGICKÉ CVIČENIE

Nácvik rozličných spôsobov podávania pokrmov pri kompletnej zostave menu – úprava pokrmov na tanieroch a misách. Prepočty spotreby surovín podľa receptúr teplých a studených pokrmov, doplnenie energetickými a biologickými hodnotami 271