

Obsah

I. VÝŽIVA A PŘÍPRAVA POKRMŮ – část teoretická

1. Výživa člověka	7
1.1 Význam výživy pro zdraví člověka, nové směry ve výživě	7
1.2 Základní pojmy v oboru výživy a stravování	8
1.3 Výživová hodnota potravy	9
1.4 Denní stravovací režim	9
1.5 Energeticky nedostatečná a nadbytečná výživa	10
2. Potrava a její složky	10
2.1 Základní živiny	11
2.2 Přídavné živiny	12
2.3 Obohacování poživatin	14
3. Kultura stolování	14
3.1 Prostředí pro stolování, estetická hlediska úpravy stolu	14
3.2 Pravidla společenského chování a komunikace při stolování	15
3.3 Používání inventáře při podávání a konzumaci jednotlivých druhů pokrmů a nápojů	15
4. Poživatiny	17
4.1 Maso a masné výrobky	17
4.2 Mléko a základní mléčné výrobky	20
4.3 Vejce	21
4.4 Obiloviny	22
4.5 Luštěniny	23
4.6 Ovoce	23
4.7 Zelenina	24
4.8 Brambory	26
4.9 Tuky	26
4.10 Sladidla	27
4.11 Pochutiny	27
4.12 Nápoje	29

II. VÝŽIVA A PŘÍPRAVA POKRMŮ – část praktická

1. Hygiena a ochrana zdraví při přípravě pokrmů	32
1.1 Seznámení s vybavením pracoviště	32
1.2 Zásady hygieny a bezpečnosti práce ve cvičné kuchyni	33
1.3 Organizace práce při přípravě pokrmů v praktických lekcích	33
1.4 Příprava na praktickou výuku	34
2. Zásady pro sestavování jídelníčku a menu	35
2.1 Hlavní zásady pro sestavování jídelníčku	35
2.2 Nákup potravin pro hospodárné sestavení jídelníčku	35
2.3 Příklady jídelníčku pro rodinu s malými dětmi	36

3.	Stolování	37
3.1	Prostírání k jednotlivým jídlům dne	37
3.2	Úprava stolu k různým příležitostem	38
4.	Výběr, nákup, skladování a předběžná úprava potravin	39
4.1	Výběr a nákup potravin	39
4.2	Skladování potravin	40
4.3	Odměřování potravin	41
4.4	Předběžná úprava surovin pro přípravu pokrmů	41
5.	Úprava pokrmů zasyrova	42
5.1	Mléčné výrobky	42
5.2	Obiloviny	42
5.3	Ovoce	42
5.4	Zelenina	42
6.	Tepelná úprava pokrmů – základní způsoby úprav	44
6.1	Vaření	44
6.2	Dušení	46
6.3	Opékání	47
6.4	Pečení	47
6.5	Zapékání	48
6.6	Gratinování	48
6.7	Grilování	48
6.8	Smažení	49
6.9	Mikrovlnný ohřev	50
7.	Příprava pokrmů vhodných pro snídane, přesnídávky a svačiny	52
7.1	Snídane	52
7.2	Přesnídávky	53
7.3	Svačiny	54
8.	Polévky	54
8.1	Dělení polévek	54
8.2	Zahušťování polévek	55
8.3	Zjemňování polévek	55
8.4	Dochucování polévek	56
8.5	Příprava polévek z různých druhů potravin	56
9.	Technologické zpracování masa, mléka, mléčných výrobků, vajec, obilovin, luštěnin, brambor, ovoce, zeleniny a hub	58
9.1	Telecí maso	58
9.2	Hovězí maso	60
9.3	Vepřové maso	61
9.4	Skopové maso	62
9.5	Vnitřnosti masa jatečného – droby	63
9.6	Drůbež	65
9.7	Ryby	66
9.8	Zvěřina	67
9.9	Mletá masa	68

9.10	Mléko	69
9.11	Mléčné výrobky	69
9.12	Vejte	70
9.13	Obiloviny	71
9.14	Luštěniny	71
9.15	Brambory	72
9.16	Ovoce	73
9.17	Zelenina	73
9.18	Houby	74
10.	Příprava omáček	75
10.1	Dělení omáček	75
10.2	Druhy potravin, přísad a koření, které používáme při přípravě omáček	75
10.3	Příprava světlých bílých omáček	76
10.4	Příprava tmavších omáček výraznější chuti	76
10.5	Studené omáčky	77
11.	Příprava příloh k hlavním pokrmům	77
11.1	Přílohy z mouky	77
11.2	Přílohy z rýže	78
11.3	Přílohy z brambor	79
12.	Využití polotovarů, konzerv a zmrazených výrobků	83
12.1	Polotovary z masa – nekonzervované	83
12.2	Polotovary ze sušených potravin – sáčkové	84
12.3	Polotovary ze zmrazených potravin	84
12.4	Polotovary na přípravu pokrmů z masa – v kovových obalech a ve skle	85
13.	Jednoduché moučníky	86
13.1	Kaše z různých druhů obilovin	86
13.2	Litá těsta vaječná	87
13.3	Litá těsta kynutá	88
13.4	Litá těsta rychlá	88
13.5	Těsta piškotová	89
14.	Nápoje	91
14.1	Nápoje studené	91
14.2	Nápoje teplé	92
14.3	Polotovary na přípravu nápojů	93
15.	Dávky potravin na dvě porce pro nejčastěji připravované pokrmy	93
	Doporučená literatura	95