SOŠ A SOU
MĚSTEC KRÁLOVÉ

SOUHRN TECHNOLOGIE - III. ROČNÍK

KUCHAŘ-ČÍŠNÍK

PŘÍPRAVA POKRMŮ NA OBJEDNÁVKU

1. MINUTKY Z HOVĚZÍHO MASA

K přípravě minutkových jídel z hovězího masa používáme pouze maso z dobře odleželé svíčkové a z nízkého roštěnce (v některých případech, zejména v zahraničních kuchyních, i maso z hovězí kýty).

Maso při předpřípravě upravujeme odblaňováním, krájením na porce, naklepáváním, nasekáváním okrajových blan, formováním, marinováním v oleji, solením a kořeněním.

Minutky upravujeme nejčastěji tzv. anglickým způsobem (krátkodobé prudké pečení- opékaní na rozpáleném tuku nebo rozpáleném roštu či rožni). Správně připravené maso musí být křehké, šťavnaté, chuťově výrazné a uvnitř růžově zbarvené.

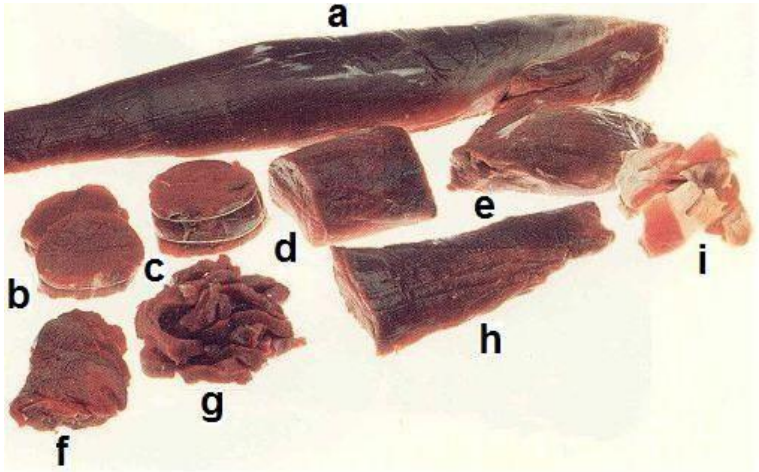
Základní způsoby pečení minutek ze svíčkové a roštěnce

BLEU (BLÉ)	- maso pečené do modra (syrové, uvnitř vlažné, skoro studené)
SAIGNANT (SEŇAN)	- krvavé s dobře pečenou kůrkou
MEDIUM (medium)	- polopečené, uvnitř růžové, křehké
A´ POINT (POEN)	- upečené
BIEN CUIT (BJEN KVI)	- dobře propečné

Základní rozdělení pokrmů z roštěnce dle způsobu krájení

ROŠTĚNKA	-plátek masa krájený přes vlákno z nízkého roštěnce o hmotnosti 150g
ENTRECÔTE	- plátek masa krájený přes vlákno v vysokého roštěnce o hmotnosti 170-200 g
ENTRECÔTE DOUBLE	– plátek masa o hmotnosti 350-400 g pro 2 osoby (též RUMPSTEAK)

Základní rozdělení pokrmů ze svíčkové dle způsobu krájení



a) v celku
b) bifteky
c) dvojitý biftek
d) střed
e) palec
f) řezy
g) filé na minutkové guláše
h) špička
i) ořez

CHATEUBRIAND -dvojitý biftek o váze 300-500 g se připravuje zpravidla pro 2 osoby z nejsilnější části svíčkové (v jednom kuse)

BIFTEK - krájí se ze střední části svíčkové v jednom kuse o váze 150-200 g pro jednu osobU

TOURNEDOS (svíčkové řezy) - jsou dva plátky ze slabší části svíčkové o celkové váze 150-200 g masa pro jednu osobu

FILÉ MIGNON (medailonky ze svíčkové) – krájíme ze slabší části svíčkové ve 3 – 5 kusech (plátcích) o celkové váze 150 g pro jednu osobu

SOTÉ - je na nudličky nakrájené maso o celkové hmotnosti 100-150 g pro jednu osobu, upravujeme jako minutkový guláš, Používáme nejen maso ze svíčkové, ale i z roštěnce, kuřecí, krůtí, telecí, vepřové, apod.

Minutky zvláštního druhu

Z roštence a svíčkové se tepelně upravují minutky zvláštního druhu, které jsou nabízeny o váze 800- 1000 g, pro 2 – 4 osoby

PORTERHOUSESTEAK ve velikosti, která je srovnatelná (nepřihlíží se ke kosti) s entrecôte double nebo s Chateaubriand

T-BONE –STEAK podobný porterhousesteak, ale s hmotností poloviční

a) SVÍČKOVÉ ŘEZY

Přírodní svíčkové řezy

Z upravené svíčkové ukrojíme dva plátky masa silné cca 2 cm, o celkové hmotnosti 150 g, mírně naklepeme, osolíme, opepříme, formujeme do oválného tvaru a opečeme na rozpáleném oleji z obou stran (z každé asi 3 minuty) tak, aby plátky zůstaly uvnitř růžové, křehké, šťavnaté. Opečené řezy vyjmeme a ve výpeku rozpustíme moučné máslo. Výpekem s máslem přelijeme opečené řezy a ihned je expedujeme.

Pozn.
Místo moučného másla možno použít pouze máslo, bylinkové máslo, hořčičné, petrželové nebo s menší dávkou jemně pikantní omáčky (holandská, bernská, apod.)

Další příklady:

- **TOURNEDOS OPERA**
- **TOURNEDOS ROSSINI**
- **TOURNEDOS DJUBASTIA**
- **SVÍČKOVÉ ŘEZY SE ŠUNKOU A VEJCEM**
- **SVÍČKOVÉ ŘEZY NA ŽAMPIONECH, apod**

viz Receptury teplých pokrmů

b) BIFTEK

Anglický biftek

Z upravené svíčkové - její střední části – ukrojíme přes vlákno silnější plátek masa, mírně jej naklepeme, osolíme, opepříme, formujeme do původního tvaru (možno převázat provázkem) a prudce pečeme anglickým způsobem (z každé strany asi 4-5 minut), maso je na povrchu propečené, uvnitř růžové, šťavnaté, křehké. Šťávu upravujeme obdobně jako u svíčkových řezů.

Poz. :

Biftek doplňujeme sázeným vejcem, různými druhy přírodně upravené zeleniny, různě upravenými bramborami, apod.

Další příklady:

- **BIFTEK SE ŽAMPIONY**
- **AMERICKÝ BIFTEK**
- **BIFTEK NA PRAŽSKÝ ZPŮSOB**

viz Receptury teplých pokrmů

c) CHATEAUBRIAND

Chateaubriand je dvojitý biftek krájený ze střední části upravené svíčkové (směrem k palci) o hmotnosti 300-400 g. Při předpřípravě upravujeme mírným naklepáním, solením, pepřením a formováním do původního oválného tvaru. Doporučuje se maso potřít olejem a nechat chvíli odležet. Maso pečeme anglickým způsobem, z každé strany 6-8 minut, šťávu upravujeme obdobně jako u svíčkových řezů.

Pozn.:

Opečené maso můžeme krátce podusit v různých druzích pochoutkových másel, čímž dosáhneme jemné chuťové obměny

Dokončovací úpravy (aromatizováním pochoutkovým máslem, vínem, destilátem či flambováním) můžeme provádět přímo před hostem z předem připravených surovin.

Vzhledem k velikosti masa krájíme jej před podáváním šikmo na tenčí plátky, které pak upravujeme do původního tvaru upečeného chateaubriand.

Obdobně jako při úpravě bifteku používáme vhodné druhy příloh, obloh a doplňků.

d) ROŠTĚNÁ

Vídeňská roštěná

Z očištěného nízkého roštěnce ukrojíme křížem přes vlákna slabší plátek masa (1- 1,5 cm silný) o hmotnosti 150 g. Maso mírně naklepeme, osolíme, opepříme, a nařízneme okrajové blány. Pečeme na pánvi nebo na roštu anglickým způsobem (každé strany 3-4 minuty). Šťávu upravujeme obdobně jako u svíčkových řezů.

Opečenou přírodní roštěnku mírně podlijeme šťávou a posypeme na kolečka krájenou a do křupava a zlatova osmaženou cibulí.

Další příklady:

- **PŘÍRODNÍ ROŠTĚNÁ (NA ROŠTU)**
- **ROŠTĚNÁ SE ŠUNKOU A VEJCEM**
- **ROŠTĚNÁ NA ŽAMPIONECH**
- **ROŠTĚNÁ PO ORIENTÁLSKU**
- **ROŠTĚNÁ PO MILÁNSKU**
- **SRBSKÁ ROŠTĚNÁ**

viz Receptury teplých pokrmů

e) RUMPSTEAK

Rumpsteak (dvojitou roštěnou) připravujeme z dobře odleželého a upraveného nízkého roštěnce, ze kterého krájíme silnější plátky masa (2-3 cm) o hmotnosti 300-400 g. Při předpřípravě maso mírně naklepeme, osolíme, opepříme, potřeme olejem a necháme minimálně 30 minut odležet. Připravujeme pečením na pánvi nebo na roštu anglickým způsobem, šťávu upravujeme obdobně jako u předchozích příprav. Při expedici používáme vhodnou kombinaci příloh, obloh a doplňků

Pozn.:

Rumpsteak je původem steak z kýty, u nás se však většinou krájí z roštěnce

f) MEDAILONKY

Medailonky (FILÉ MIGNON) jsou tenčí oválné plátky masa o hmotnosti 150 g – na porci podáváme nejčastěji 3 plátky masa (á 50 g), ale i 5 plátků. Při předpřípravě masa upravujeme solením, pepřením a formováním do oválného tvaru. Pečeme na rozpáleném tuku anglickým způsobem. Opečené medailonky můžemem krátce podusit v pochoutkovém másle (česnekovém, petrželovém, sardelovém, žampionovém apod.).
Souběžně s masem můžeme se zřetelem k recepturám opéka či dusit různé suroviny (šunku, husí játra, žampiony), které krájíme na plátky kostičky nebo nudličky. Použijeme je ke zdobení nebo obložení připravených medailonků. Použitím vhodných šťáv, omáček, doplňků, vložek a obloh připravujeme medailonky v různých obměnách s příslušným charakteristickýmpojmenováním.

- **při úpravë** minutek **na roštu** maso před pečením a v jeho průběhu potíráme olejem či rozpuštěným máslem
- **při expedici** hotových minutek nezapomínáme doplnit petrželkou, kapií, plátkem rajčete, listem hlávkového salátu (ochuceným citronovou šťávou, octovou marinádou, apod.)
- **vhodnými doplňky** k minutkám jsou jednoduché saláty s jednoduchými marinádami, tepelně upravenou nezahuštěnou zeleninou, s různými tabulovými omáčkami, jemnými teplými i studenými omáčkami, apod.)

2. Minutky z telecího masa

K přípravě minutkových jídel z telecího masa používáme maso z

- kýty (k přípravě řízků, řezů, medailonků, filé),
- pečeně –ledviny (k přípravě žebírek, řezů)
- telecí panenky (k přípravě medailonků)

Méně se používají i vařené části telecího masa – hrudí, nožičky, hlava.

Maso při předpřípravě upravujeme odblaňováním, blanšírováním, vařením, krájením na porce, naklepáváním, nasekáváním okrajových blan, plněním, tvarováním, lákováním v oleji, solením, kořeněním a obalováním.

Základní rozdělení pokrmů z telecího masa dle způsobů krájení:

TELECÍ ŘEZY	**–** jsou silnější plátky masa (15-20 mm) krájené z části telecí kýty nebo vykostěné ledviny od váze 150-200 g, na porci připravujeme jeden plátek masa
TELECÍ ŘÍZKY	**-** jsou tenčí plátky masa krájené z upravených částí telecí kýty, na porci podáváme 2 plátky masa o celkové hmotnosti 150 g.
TELECÍ FILÉ	- jsou menší a silnější plátky masa, krájené z upravené části telecí kýty, na porci podáváme 2 plátky masa o celkové hmotnosti 100-150 g.
TELECÍ MEDAILONKY	- jsou menší tenké plátky masa oválného tvaru krájené z telecí panenky nebo části upravené telecí kýty, na porci podáváme 3-5 plátků masa o celkové hmotnosti 150-200 g.
TELECÍ ŽEBÍRKA	- jsou plátky masa s žeberní kostí, odseknuté z částečně vykostěné telecí pečeně-ledviny. Na porci podáváme 1 žebírko o hmotnosti 150 g

Minutky z telecího masa opékáme na rozpáleném oleji na pánvi nebo potřené olejem na rozpáleném roštu z obou stran tak, aby zůstaly uvnitř (na řezu) mírně růžové, šťavnaté a křehké (anglický způsob).

K přípravě na roštu upravené maso (naklepané, nařezané apod.) před opékáním a v průběhu pečení potíráme olejem. Po opečení můžeme maso krátce podusit na čerstvém nebo pochoutkovém másle. Podušení na másle (aromatizování) nebo flambování se doporučuje provést přímo před hostem. Při úpravě gratinováním opečené maso přeléváme máslem a krátce zapékáme nebo sýrovou omáčkou Mornay, případně Holandskou omáčkou. Možno také překrýt plátky sýra a krátce zapéct v horké troubě (salamandru).

Použitím vhodných doplňků a vložek do šťávy, různých příloh a obloh nebo jejich vhodnou kombinací získává pokrm své charakteristické vlastnosti a pojmenování.

Holštýnský telecí řízek

Z očištěné telecí kýty (ořechu) ukrojíme přes vlákno 2 plátky, mírně je naklepeme, okrajové blanky krátce nařízneme, osolíme, prudce opečeme na rozpáleném oleji do zlatova. Uvnitř zůstává maso lehce narůžovělé, šťavnaté, křehké. Šťávu zjemníme a lehce zahustíme moučným máslem a ozdobíme sázeným vejcem se zapečeným sardelovým řezem, kapary a ihned podáváme

Pařížský řízek

Z očištěné telecí kýty (ořechu) ukrojíme přes vlákno plátky masa, mírně je naklepeme, okrajové blanky krátce nařízneme, osolíme.

Z mléka, špetky soli, vajec a hladké mouky připravíme hustší těstíčko do kterého zlehka vmícháme procezený sterilovaný hrášek. Do takto připraveného těstíčka namáčíme připravené řízky a smažíme v rozpáleném oleji po obou stranách do zlatova.

Telecí žebírko na žampionech

Z částečně vykostěné telecí ledviny odsekneme žebírko (kotlet), mírně naklepeme, osolíme, rychleji opečeme na oleji (dbáme, aby maso bylo propečeno i u kosti) a vyjmeme.

Do výpeku nasypeme na plátky krájené žampiony, mírně je osmahneme, zastříkneme vývarem „B“ a krátce podusíme. Před dodušením šťávu s žampiony dochutíme solí, zjemníme máslem.

Opečené žebírko přelijeme šťávou s žampiony a ihned expedujeme

Další příklady

- **PŘÍRODNÍ TELECÍ STEAK**
- **TELECÍ ŘEZ „PRAHA“**
- **TELECÍ FILÉ S CHŘESTEM**
- **PRAŽSKÝ TELECÍ ŘÍZEK**
- **PARMSKÝ TELECÍ ŘÍZEK**
- **TELECÍ ŽEBÍRKO V OMELETĚ¨**
- **ATD.**

Viz Receptury teplých pokrmů

3. Minutky z vepřového masa

K přípravě minutkových pokrmů z vepřového masa používáme maso z vykostěné kýty (řízky), upravenou, částečně vykostěnou pečeni karé, panenku (medailonky, pokrmy na jehle). Z uzeného masa používáme vařenou šunku.

Maso při předpřípravě připravujeme krájením na porce, odblaňováním, naklepáváním, nasekáváním okrajových blan, tvarováním, plněním, lákováním v oleji, solením, kořeněním a obalováním.

Minutky z vepřového masa tepelně opravujeme pečením na pánvi, pečením na roštu nebo rožni a smažením. Při další tepelné (dokončovací) úpravě dohotovujeme minutky gratinováním, pečením v alobalu a zapékáním v papilotě.

V některých případech se ke grilování používá např. vepřové koleno, vepřový bok, krkovice, apod.

Základní rozdělení pokrmů z vepřového masa dle způsobů krájení:

VEPŘOVÁ KOTLETA (ŽEBÍRKO) – je plátek masa s žeberní kostí, odseknutý z částečně vykostěné vepřové pečeně (karé), na porci podáváme 1 kotletu o hmotnosti 100-150 g

VEPŘOVÝ ŘÍZEK - je plátek masa krájený z upravených částí vykostěné kýty. Na porci podáváme 1 slabší plátek masa o hmotnosti 100-150 g.

VEPŘOVÝ ŘEZ (STEAK) -je silnější plátek masa krájený z netučné části kýty – na rozdíl od telecího řezu musí být téměř propečený, na porci podáváme 1 silnější plátek masa o hmotnosti 150 g

VEPŘOVÉ MEDAILONKY - jsou menší oválné plátky masa, krájené z vepřové panenky nebo pečlivě opracovaných částí vykostěné vepřové kýty. Na porci podáváme 3-5 plátků masa o celkové hmotnosti 150 g

POKRMY NA JEHLE - připravujeme z vhodně upraveného masa (nejčastěji kýty, vepřové panenky), krajeného ve formě medailonků, kostek nebo hranolků, které střídavě napichujeme na kovové jehly s různě upravenými a krájenými surovinami (např. anglická slanina, žampiony, šunka, telecí a drůbeží játra, ledvinky, cibule, rajčata, papriky, různé druhy uzenin, apod.)
Chuťový charakter pokrmu utváříme pomocí vhodně použitého druhu koření (pepř, paprika, kari koření, kmín, česnek, apod.) a dalších druhů pochutin (Worchester, kečup, různé druhy vína, hořčice, různé destiláty, apod.)
Obdobným způsobem připravujeme na jehle maso ze svíčkové, telecí maso z kýty, skopové maso z kýty a hřbetu, upravená kuřecí prsíčka, játra (telecí, vepřová, drůbeží a králičí) a ledvinky (telecí, vepřové, skopové a králičí)
Celková hmotnost masa na jednu porci je 100-150 g.

Brnënský vepřový řízek

Z části upravené vepřové kýty (ořechu) ukrojíme přes vlákno větší tenčí plátek masa, rozklepeme jej do tenka, mírně osolíme, a naplníme vychladlou směsí na másle umíchaných vajec, šunky a sterilovaného hrášku. Pečlivě zabalený řízek ve tvaru malé rolády podle potřeby sepneme párátkem a

obalíme v trojobalu. Smažíme v rozpáleném tuku do zlatova (nejprve vkládáme do více rozpáleného oleje a po chvilce snížíme příkon tepla a prosmažujeme). Párátko vyjmeme a ihned podáváme.

Vepřové ražniči

Z očištěné vepřové kýty nebo panenky nakrájíme přes vlákno 4-6 menších stejných kousků – plátků, mírně je naklepeme, osolíme a střídavě s cibulí napichujeme na jehly nebo špejle a pečeme na sádle. Podáváme přelité výpekem, doplněné hořčicí.

Cikánské vepřové žebírko

Z upravené, částečně vykostěné pečeně (karé) odsekneme žebírka (kotlety), mírně je naklepeme, okraje lehce nařízneme, žebírka potřeme česnekem utřeným se solí a pečeme na sádle z obou stran do zlatova společně s plátkem slaniny nakrojeným do tvaru hřebínku a řezem rajčete. Opečené žebírko přelijeme procezenou šťávou, ozdobíme opečenou slaninou, řezem rajčete a ihned expedujeme.

Pozn. Ve starší odborné literatuře se řez rajčete zaměňuje za rajský protlak, který přidáváme do výpeku, zastříkne se vývarem „B“ a krátce povaří.

Další příklady

- **PŘÍRODNÍ VEPŘOVÉ MEDAILONKY**
- **VEPŘOVÝ ŘÍZEK NA ŽAMPIONECH**
- **SIKULSKÉ VEPŘOVÉ ŽEBÍRKO**
- **SRBSKÉ VEPŘOVÉ ŽEBÍRKO**
- **SRBSKÉ VEPŘOVÉ RAŽNIČI**
- **VEPŘOVÉ ŽEBÍRKO SE ŠUNKOU A VEJCEM, atd…**

Viz Receptury teplých pokrmů

4. Minutky ze skopového masa

K přípravě minutek ze skopového masa používáme vykostěnou skopovou kýtu (k přípravě řízků, řezů, medailonků a pokrmů na jehle) a upravený skopový hřbet (dělený na karé) k přípravě žebírek. Maso při předpřípravě upravujeme krájením na porce, naklepáváním, nasekáváním okrajových blan, tvarováním a odležením. Odležení (marinování) je poslední úprava masa zráním, při kterém maso získává potřebné charakteristické vlastnosti (křehkost, jemnost a výraznou chuť). Většinu minutek ze skopového masa připravujeme z odleželého masa. Při úpravě masa odležením (marinováním) maso solíme, kořeníme, potíráme (pokapáme) olejem nebo chuťově upravujeme různými přísadami – česnekem, cibulí, kečupem, citronovou šťávou, různými druhy vín a destilátů a bylinkovými směsmi. Takto upravené maso necháme několik hodin před úpravou v chladu odležet.

Minutkové pokrmy ze skopového masa (žebírka, řezy, medailonky a pokrmy na jehle) připravujeme na různé způsoby, podobně jako minutky z telecího a vepřového masa či řezy ze svíčkové. Šťávu připravujeme a podáváme přírodní bez zahušťování.

Minutkové pokrmy ze skopového masa podáváme vždy velmi horké a na nahřátých talířích

5. Minutky z drůbeže

K přípravě minutek z drůbeže používáme nejčastěji kuřecí prsíčka (řezy, řízky, medailonky, soté, plněné), kuřecí stehýnka (grilováním, soté), kachní prsíčka, krůtí prsíčka (řezy, řízky, medailonky, soté, plněné). Při předpřípravě maso upravujeme vykosťováním, zbavováním kůže, krájením, mírným naklepáváním, tvarováním a odležením.

Kyjevský kotlet

Vykostěné kuřecí prsíčko zbavené kůže (až po křidélko, kde ponecháme kostičku) mírně nařízneme, lehce naklepeme, osolíme a plníme porcí (20 g) tuhého másla. Maso pečlivě zabalíme, obalíme v trojobalu a smažíme v rozpáleném oleji do červena.

Pozn.: Nejprve vkládáme do více rozpáleného oleje a po chvilce snížíme příkon tepla a prosmažujeme. Při podávání upozornit hosta na rozpuštěné máslo.

Další příklady

- **KUŘECÍ PRSÍČKA NA MÁSLE S BROSKVEMI**
- **KUŘECÍ PRSÍČKA S JABLKY A ŠUNKOU**
- **KUŘECÍ PRSÍČKA SMAŽENÁ V TĚSTÍČKU**
- **PLÁTEK Z KRŮTÍCH PRSOU S DRŮBEŽÍMI JÁTRY**
- **PLÁTEK Z KRŮTÍCH PRSOU NA ŽAMPIONECH, apod.**

Viz Receptury teplých pokrmů

6. Minutky z vnitřností

a) Minutky z telecích vnitřností

Z telecích vnitřností používáme nejčastěji játra, mozeček, brzlík, ledvinky a jazyk

Anglická telecí játra

Omytá a odblaněná telecí játra krájíme na tenčí plátky (2 ks na porci), opepříme a z obou stran prudce opečeme na rozpáleném oleji, Současně pečeme na plátky krájenou slaninu. Správně připravená játra musí být šťavnatá a uvnitř jemně růžová. Při podávání plátky jater lehce osolíme, obložíme opečenými plátky slaniny, přelijeme rozpuštěným máslem a posypeme jemně sekanou petrželkou.

Další příklady:

- **TELECÍ JÁTRA S BYLINKOVÝM MÁSLEM**
- **TELECÍ BRZLÍK NA MÁSLE**
- **TELECÍ MOZEČEK S VEJCEM**
- **TELECÍ BRZLÍK S DRŮBEŽÍMI JÁTRY**

Viz Receptury teplých pokrmů

b) Minutky z vepřových vnitřností

Z vepřových vnitřností používáme nejčastěji játra, mozeček, ledvinky a jazyk. Tepelně upravujeme obdobným způsobem jako telecí vnitřnosti.

Vepřový jazyk smažený

Uvařené jazyky vychladíme ve studené vodě, oloupeme a nakrájíme podílně na plátky. Plátky osolíme, obalíme v trojobalu a smažíme na obou stranách do zlatova.

Viz Receptury teplých pokrmů

Přiúpravách minutkových pokrmů se setkáváme také s tkzv. **mixed grill**, což je směs pečená na roštu. Existuje celá řada variací.

- Skopové a jehněčí kotlety, skopové ledvinky, plátek jater, slaniny, půlky rajčat a velké žampiony

- Malé telecí kotlety, dva plátky telecí ledviny s tukovým obalem, plátky klobás, plátek slaniny, velké žampiony, půlené opečené feferonky
- Svíčkové řezy, vepřové medailonky, klobásy, plátky slaniny, velké hlavičky žampionů, půlky rajčat, malá drůbeží prsíčka

Jako doplněk ke grilovaným pokrmům podáváme také ochucená másla

- K **hovëzímu masu** nejčastěji bylinkové máslo (MAÎTRE D´HÔTEL), sardelové máslo
- Ke **zvëřinë** křenové, hořčicové, někdy i pomerančové, máslo
- Ke **skopovému** bylinkové, estragonové máslo (někdy i mátové)
- **Telecí maso a drůbež** – petrželové máslo
- **Ryby –** krevetové, sardelové, křenové, bylinkové máslo

Výrobky studené kuchyně

1. Úprava salátů

Saláty připravujeme ze syrové nebo vařené zeleniny, šunky, brambor, jatečního masa (hovězího, telecího, vepřového), ryb, korýšů, vajec, čerstvého i kompotového ovoce, těstovin, luštěnin, apod.

Saláty spojujeme a ochucujeme různými marinádami (olejová, octová, smetanová, vaječná, se slaninou, hořčicová, rajčatová, česneková, apod.), majonézou, bílým jogurtem, smetanou, apod.

a) Saláty ze syrové zeleniny

Hlávkový salát – očištěný, omytý a okapaný salát před podáváním lehce zalijeme octovou marinádou (ocet, voda, cukr, sůl). Delším uchováním salát ztrácí křehkost a původní svěží barvu

Další příklady

- **HLÁVKOVÝ SALÁT SE SMETANOU , SE SLANINOU, ČESNEKOVOU, VAJEČNOU MARINÁDOU**
- **MRKVOVÝ SALÁT**
- **ŘEDKVIČKOVÝ SALÁT**
- **SALÁT Z KYSELÉHO ZELÉ**
- **OKURKOVÝ SALÁT**
- **RAJČANOVÝ SALÁT, APOD.**

Viz Receptury teplých pokrmů

b) Saláty připravené z vařené zeleniny

Salát z červené řepy -omytou červenou řepu vaříme do měkka, oloupeme a ponecháme vychladnout. Vychladlou řepu krájíme karblovacím nožem (nůž s prolamovaným ostřím) na plátky, zalijeme octovou marinádou s přísadou fenyklu, přidáme strouhaný křen, promícháme a necháme v chladu 24 hod odležet

Další příklady:

- **BRAMBOROVÝ SALÁT**
- **CELEROVÝ SALÁT**
- **SALÁT Z ČERVENÉHO (BÍLEHO) ZELÍ**
- **SALÁT Z FAZOLOVÝCH LUSKŮ, APOD.**

Viz Receptury studených pokrmů

c) Masité saláty s majonézou

Pražský salát - jemnou směs na nudličky nakrájeného pečeného vepřového a telecího libového masa, jablek, kyselých okurek a cibule vážeme majonézou a dochutíme solí, mletým pepřem a octem

Další příklady

- **VLAŠSKÝ SALÁT**
- **RUSKÝ SALÁT**
- **SALÁT Z DRŮBEŽE**

Viz Receptury studených pokrmů

d) Masité saláty bez majonézy

Masový salát - směs na nudličky nakrájeného vařeného hovězího masa, kyselých okurek, na tvrdo vařených vajec a cibule krájené na kolečka smícháme s marinádou připravenou z oleje, hořčice, octa, mletého pepře, soli, cukru a jemně sekané petrželky

Další příklady:

- **SALÁT Z VOLSKÉ TLAMY**
- **BULHARSKÝ SALÁT**

Viz Receptury studených pokrmů

e) Rybí saláty

Salát z uzenáčů - směs vařených a na kostky krájených brambor, vykostěných uzenáčů, cibule, mletého pepře, soli a octa (citrónové šťávy) smícháme s majonézou

Další příklady

- **SALÁT Z PSTRUHŮ**
- **SALÁT Z MAKREL**
- **SALÁT Z RYB**

Viz Receptury studených pokrmů

f) Zeleninové saláty

Francouzský salát -směs krájených vařených brambor, mrkve, celeru, petržele, sterilovaného hrášku, kyselých okurek, jablek smícháme s majonézou a ochutíme solí, cukrem, mletým pepřem, octem a wochesterem

Další příklady

- **CELEROVÝ SALÁT**
- **ŘECKÝ SALÁT**

g) Saláty z korýšů

Salát z krabů - směs konzervovaného masa z kraba, sterilovaných žampionů, vařeného (nebo sterilovaného) chřestu spojíme majonézou se šlehačkou a dochutíme solí, citrónovou šťávou

Další příklady

- **SALÁT Z HUMRŮ**
- **SALÁT Z KREVET**
- **SALÁT Z RAKŮ**

Viz Receptury studených pokrmů

h) Ovocné saláty

Americký salát - na kostičky nakrájené banány, broskve, hrušky a ananas lehce promícháme a přelijeme oslazenou a mírně osolenou ananasovou šťávou s několika kapkami oleje

Další příklady:

- **POMERANČOVÝ A BANÁNOVÝ SALÁT**
- **POMERANČOVÝ SALÁT S RAJČATY**

2. Úprava předkrmů z vajec

Obyčejně se používají vajec uvařených natvrdo a půlených, na podkladu z různých majonézových salátů, jako je salát francouzský, vlašský, humrová majonéza a přelitých tkzv. majonézovým přelivem. Mohou se však používat i vejce zastřená, kterých používáme u některých speciálních pokrmů z vajec.

K oblíbené úpravě patří i vejce plněná, která jsou již náročnějším výrobkem studené kuchyně. Vejce bývají různě doplněna, a to kaviárem, lososem, šunkovou pěnou apod., různě obložena, např. plátkem rajčete, salátovou i kyselou okurkou, citrónem, hlávkovým salátem, aspikem, apod.

Vejce se šunkou na francouzském salátu

Na vhodně upravený podklad z francouzského salátu kladem kornoutek ze šunky, do kterého vložíme půlku natvrdo uvařeného vejce žloutkem dolů, přelijeme majonézovým přelivem a doplníme přiměřeně velkou olejovkou.

Nakonec vajíčko obložíme vějířkem kyselé okurky, plátkem rajčete a ozdobíme zelenou petrželkou

Vejce Kardinál

Připravujeme ze zastřených vajec, která klademe na plátky veky potřené máslem. Přelijeme majonézou rozředěnou bílým vínem, rajčatovým protlakem a trochou studeného tekutého aspiku. Na vejce klademe kousky humřího masa. Doplníme dílkem citrónu a kapií.

Další příklady

- **KAVIÁROVÉ VEJCE**
- **LOSOSOVÉ VEJCE**
- **MYSLIVECKÁ VEJCE**
- **ŠTRASBURSKÁ VEJCE**
- **VEJCE SE ŠUNKOVOU PĚNOU, atd.**

Viz Receptury studených pokrmů

3. Úprava kaviáru

Kaviár se připravuje z jiker různých druhů jesetera, vyzy a některých jiných velkých mořských ryb, popř. i ryb sladkovodních. Za jeden z nejlepších je považován kaviár ruský, který má vynikající jakost a lahodnou chuť.

Jakost kaviáru závisí na správném solení, které jikrám má odejmout vodu. Kaviár musí být náležitě vychlazený, při nabírání dbáme na to, abychom nepoškodili (nerozmačkali) jednotlivá zrnka. Kaviár musí být naprosto čerstvý, bez špatné příchuti. Chutná-li hořce, nažlukle, je zdraví škodlivý.

MALOSOL (ruský kaviár) je málo solený, velkozrnný, vyrobený v zimních měsících je šedý, letní kaviár je tmavší, pevnější a více solený. Vyrábí se na dolním toku řeky Volhy, Uralu, Donu, Dněpru.

ČERVENÝ KAVIÁR je z lososovitých ryb, zrnka tohoto kaviáru jsou dosti velká a červená.

Podávání kaviáru: Nejčastěji podáváme kaviár dobře vychlazený a zaledovaný, obložený dílky citronu, růžičkami másla a toasty nebo černým chlebem.

Dále připravujeme:

- **Plněná vejce**
- **Trubičky z máslového tësta**
- **Kaviárový krém**
- **Do předkrmových kokteilů**
- **Speciální omáčky**
- **Ozdoba rybích výrobků**
- **Plnění zeleniny, atd.**

4. Úprava masitých pěn

Základem pro výrobu pěn je dušené nebo vařené maso, které vykostíme, zbavíme všech šlach a chrupavek, jemně semeleme a prolisujeme či nakutrujeme. Poté z něho upravujeme pěnu. Velmi jakostní pěny jsou z různých játrových a zvěřinových paštik, z vařeného nebo konzervovaného rybího masa a ze šunky.

Protože pro úpravu používáme mas již tepelně zpracovaných, která po semletí nemají vázací schopnost, je nutno maso spojovat takovými surovinami, které mají dobré vázací schopnosti. Jedná se například o základní omáčky (nejčastěji u pěn z rybího masa), dále syrové máslo, smetanu (nejčastěji u pěn z uzeného masa), silné masové rosoly či aspiky. Pokud přidáváme bílkový sníh, žloutky či celá vejce, je zapotřebí pěnu dusit nebo vařit a v tom případě již nejde o pěnu, ale o druh jemného masového nákypu nebo pudinku. Masitá pěna musí být jemná, dobře vyšlehaná, splňovat chuťové vlastnosti.

Využití masitých pěn používá se jako doplněk nářezových mís, obložených talířů, k plnění vařených vajec, zeleniny (rajčata, paprikový lusk, salátová okurka…), kornoutů a závitků (šunkových, sýrových, rostbeafových..), na chuťovky, chlebíčky, ozdoba výrobků studené kuchyně apod. Pěnu můžeme také nechat ztuhnout v jedno nebo víceporcových tvořítkách, dále potahovat krycími omáčkami, leštit aspikem, zdobit, atd…

Šunková pëna – změklé máslo vyšleháme, přidáme postupně jemně umletou šunku (je třeba šunku semlít 2-3x na masovém strojku) a stále mícháme. Potom přidáváme zvolna smetanu

a nakonec mletou papriku a pepř,podle potřeby sůl a vše vyšleháme v lehkou jemnou pěnu.

Další příklady

- **PAŠTIKOVÁ PĚNA**
- **JÁTROVÁ PĚNA**
- **SRNČÍ PĚNA**

5. Úprava galantin

Galantiny připravujeme buď z domácí drůbeže (nejčastěji z kuřete a kachny), nebo ze zvěřiny pernaté, případně z masa jatečních zvířat.

Základní postu při přípravë galantin

a) **Vykosťovaní kuřete** - kuře nařízneme po páteři od biskupa ke krku a opatrně, abychom neprořízli kůži, postupujeme kolem hrudního koše směrem k prsní kosti. Kosti z křidélka a stehýnka vykrucujeme směrem dovnitř (v některých případech necháváme na ozdobu lýtkovou kost). Z vnitřní strany prsíček skrojíme slabá filátka, která klademe na méně zmasiť části. Vykostěné maso rozložíme a z vnitřní strany ochutíme solí, paštikovým kořením a lehce posypeme práškovou želatinou.

b) **Plnění galantiny** – nejdůležitější součástí galantiny je nádivka neboli fáš, musí být jemná a vhodně kořeněná. Maso nejdříve 2x jemně umeleme a

prolisujeme nebo nakutrujeme. Jako vložku přidáme do fáše na kostičky nakrájený vařený uzený jazyk, šunku, slaninu, drůbeží játra, žampiony, lanýže, pistácie, mandle apod. Fáš ochutíme vínem, brandy, solí, paštikovým kořením. Naplněnou galantinu pak sešijeme pevnou nití tak, aby měla pěkný souměrný válcovitý tvar. Takto upravenou galantinu zabalíme do plátěného ubrousku a převážeme provázkem.

c) **Tepelná úprava galantiny** – nejdříve si připravíme vývar z telecích kostí, kostí z vykostěné drůbeže, mrkve, celeru, petržele, vody, soli, celého pepře, cibule. Galantinu vložíme do připraveného vývaru a zvolna (pošírováním) vaříme-1 kg galantiny cca 45 minut. Uvařenou galantinu necháme ve vývaru prochladnout, pak ji vyjmeme a odstraníme motouz a ubrousek. Poté ji vložíme opět do vývaru, lehce zatížíme a necháme v chladu do druhého dne dobře vychladnout a ztuhnout. Galantina si tak udrží správnou soudržnost a šťavnatost.

d) **Úprava galantiny na mísu –** vychladlou galantinu dočistíme (můžeme i opláchnout vlažnou vodou), položíme na drátěnou podložku a můžeme ji potáhnout krycí omáčkou. Když omáčka ztuhne, ozdobíme povrch masitou pěnou (šunkovou, játrovou – pusinky) a mandlemi, žampiony, ostružinami, lanýži apod. Ozdobenou galantinu přeleštíme lehce aspikem a necháme v chladu. Potom krájíme na plátky a šupinovitě skládáme na mísu (asi 1/3 můžeme nechat vcelku). Mísu s galantinou doplníme např. hroznovým vínem, plněnými paštičkami, plněným ovocem (pomeranče, hrušky, jablka), jeřabinami, brusinkami, krájeným aspikem apod.

Galantiny můžeme také upravovat pečením. Postup úpravy je stejný s tím, že naplněnou galantinu zabalíme do alobalu a zvolna propékáme. Před dopečením alobal roztrhneme a dopékáme kůžičku. Pečené galantiny nemusíme potahovat krycími omáčkami, pouze přeleštíme aspikem.

Vykostění kuřete

1 Kuře omyjeme, osušíme a zbavíme všech nečistot. Takto připravené kuře obrátíme hřbetem nahoru, odřízneme křídla a podél páteře je opatrně nařízneme dobře nabroušeným nožem.

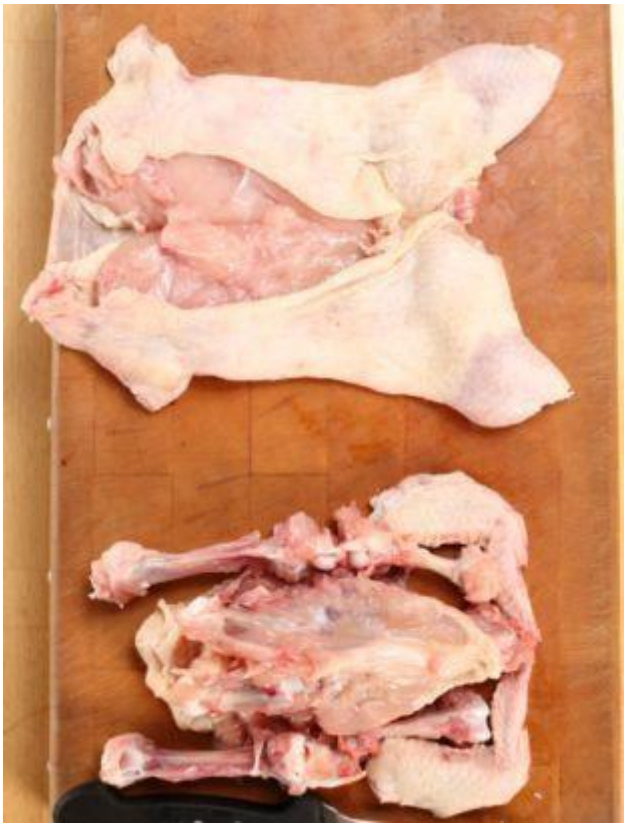
2 Potom odřežeme maso od skeletu. Nesmíme při tom proříznout kůži a maso příliš „rozdrobit“. Stehenní klouby uvolníme od skeletu.

3 Vyloupneme záda skeletu.

4 Stejně opatrně vyřízneme i přední část.

5 Nakonec vyřízneme stehenní kosti, obřízneme kostičky v křídlech a vytáhneme je.

6 Z vykostěného kuřete připravíme pokrm podle receptu a skelet se zbytky masa uschováme pro pozdější použití (bude z něj třeba základ polévky či omáčky).



6. Úprava paštik

Paštiky upravujeme z různých druhů mas, z jejich směsí a jater. Jednou nejznámějších je paštika z husích jater. Ve studené kuchyni upravujeme často malé paštičky z listového těsta, které teprve po upečení plníme vhodnou náplní – šunkovou nebo játrovou pěnou, v teplé kuchyni potom ragú, haše apod. Tím se podstatně liší od původních paštik.

Základní postup při úpravë paštiky

Při úpravě paštik musíme dbát, aby byla fáš (základní paštiková hmota) co nejjemnější. Maso, případně slaninu nebo syrové hřbetní sádlo nejdříve nakrájíme na kostky a pak jemně semeleme, prolisujeme či nakutrujeme. Faš jakostních paštik spojujeme žloutky nebo celými vejci, levnější pak omáčkou velouté apod. Kořeníme ji nejčastěji paštikovým kořením, solí nebo koňakem. Doplnit i ochutit můžeme i na kostičky krájenou slaninou, uzeným jazykem, šunkou, drůbežími játry, mandlemi, olivami, apod.

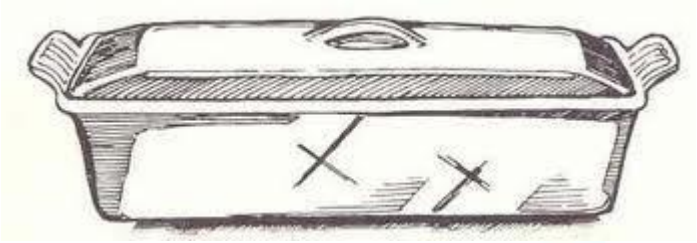
Připravenou fáš plníme pak do tvořítek vymazaných tukem nebo tvořítek vyložených tenkými plátky slaniny nebo syrového hřbetního vepřového sádla

Nejvhodnější tvořítka k přípravě paštik jsou buď podlouhlá s hladkými stěnami, kovová s víčkem nebo ohnivzdorné kelímky s pokličkou. Tvořítko plníme vždy je asi do 4/5. Naplněné tvořítko pak přikryjeme buď mastným, pergamenovým papírem, hřbetním sádlem nakrájeným na tenké plátky nebo plátky slaniny, které však se při pečení kroutí nežádoucím způsobem (použití uzené slaniny není vždy vhodné – její uzená chuť může pokazit jemnou chuť paštiky). Tvořítko můžeme přikrýt ještě víčkem nebo pokličkou.

Některé paštiky pečeme přímo v troubě, jiné vaříme ve vodní lázni buď v troubě, nebo na sporáku. Naplněné tvořítko postavíme do větší nádoby s horkou vodou (vyloženou utěrkou) a dáme ji tolik, aby tvořítko bylo zatopeno do poloviny. Když vaříme paštiku na sporáku, tvořítko vždy zakryjeme. Vaříme pošírováním, podobně jako galantiny.

Hotovou, ještě teplou, paštiku lehce zatížíme, přebytečnou tekutinu s povrchu slijeme a paštiku necháme do druhého dne dobře vychladnout a ztuhnout, neboť pak ji lépe krájíme. Na mísu ji upravujeme buď v celku, nebo nakrájenou na plátky. Můžeme též potahovat krycími omáčkami, leštit aspikem, vkusně zdobit.

Formy na paštiky



Složení paštikového **koření**

a) **Paštikové koření těžké -** používáme do všech paštik z jater a ze zvěřiny

5 g hřebíčku	5 g muškátového květu
5 g zázvoru	5 g bazalky
3 g nového koření	4 g bobkového listu
4 g bílého pepře	4 g tymiánu
4 g černého pepře	3 g rozmarýnu
5 g mleté papriky	4 g majoránky
5 g muškátového oříšku	

b) **Paštikové koření lehké -** používáme při úpravě galantin, pěn a paštik z drůbeže

10 g majoránky	1 g muškátového květu
10 g bobkového listu	5 g bílého pepře
10 g tymiánu	2 g rozmarýnu
10 g bazalky	3 g hřebíčku
2 g muškátového oříšku	

Paštikové koření buď jemně utlučeme, nebo semeleme a ještě prosijeme přes jemné síto tak, aby mělo granulaci hladké mouky.

7. Úprava huspenin

Huspeniny patří k oblíbeným a osvěžujícím pokrmům. Obvykle huspeniny podáváme s přílohou jemně krájené cibule a octa. Tak jako výrobky v aspiku nebo rosolu, tak i huspeniny mají být čiré. Rosol, který spojuje maso a ostatní doplňky, má být přiměřeně tuhý a čirý a náležitě ochucen, aby byl lahůdkový. Huspeniny tuhé, nebo naopak měkké, jsou nevzhledné a málo chutné, neboť byly znehodnoceny suroviny, ze kterých se huspenina připravuje.

Huspenina má být tvarována, nejlépe s použitím hladkých tvořítek, popřípadě i jednoporcových. Huspeninu můžeme připravovat z jakéhokoliv jatečného, drůbežího i rybího masa. Nejvhodnější je směs masa vepřového a telecího, popřípadě používáme i drobů a vedlejších částí, jako jsou nožičky, kůže, apod. Pokud přidáváme želatinu, dodržujeme přesně dávku, aby po ztuhnutí nebyla huspenina příliš tuhá.

Například:

- **LAHŮDKOVÁ HUSPENINA**
- **HUSPENINA Z DRŮBEŽE**
- **TELECÍ ROSOL**

Viz Receptury studených pokrmů

Mezi výrobky studené kuchyně dále řadíme studené předkrmy ze zeleniny (rajčata plněná speciálními majonézami z humra, langusty,plněné artyčoky, jemné druhy zeleniny se studenými omáčkami, olivy plněné pochoutkovými másly apod.), studené předkrmy z masa (anglická svíčková a rostbíf, pražská šunka, žebírko v aspiku, jemné druhy uzenin), studené předkrmy z ryb (úhoř v aspiku, pstruh na víně, marinované ryby, uzené ryby, apod.), studené předkrmy z korýšů (koktejly z humra, langusty, kraba, apod.), speciální majonézy (z humra, langusty, ryby, drůbeže, šunky, chřestu, artyčoků, apod.), máslové paštičky (košíčky a lodičky plněné různými pěnami, speciálními majonézami, speciálními saláty, apod.)

Teplé předkrmy

Teplé předkrmy podáváme obdobně jako studené předkrmy pro povzbuzení chuti. Neměly by tedy nahrazovat hlavní jídlo a z těchto důvodů musí být malé, chutné, pikantní a lehké. Stále častěji předkrmy nahrazují polévku a to jak v poledne, tak ještě častěji večer.

1. Teplé předkrmy z vajec

Zatřená vejce se šunkou – upravíme zastřená vejce, položíme na opečený toast potřený máslem,pokryjeme plátkem šunky a posypeme strouhaným sýrem, zapečeme, ozdobíme rajčaty a listem hlávkového salátu

Další příklady

- **MÍCHANÁ VEJCE S KREVETAMI**
- **VEJCE V KOKOTCE S CHŘESTEM A KUŘECÍMI JÁTRY**
- **OMELATA SE ŽAMPIONY (TOMATY, SÝREM, HRÁŠKEM, ZELENINOU, KARI apod.**

Kokotka

2. Teplé předkrmy ze zeleniny

Gratinovaný pórek - dobře omytý kořen pórku (pevnou část) rozdělíme na kousky 8 – 10 cm dlouhé a uvaříme ve slané vodě téměř do měkka, necháme okapat. Dáme na máslem vymazanou gratinovací misku, přelijeme omáčkou Mornay ochucenou kari kořením a zapečeme

Hlávkový salát s holandskou omáčkou – blanšírovanou hlavičku hlávkového salátu necháme okapat, přelijeme holandskou omáčkou a zdobíme citrónem, podáváme s teplými toasty

Další příklady

- **PLNĚNÁ RAJČATA KARI**
- **ZAPEČENÝ KVĚTÁK**

3. Teplé předkrmy z hub

Houbový toast - na másle osmahneme drobně krájenou cibuli, přidáme očištěné a nakrájené houby (směs hříbků, lišek, apod.), osolíme, opepříme a společně podusíme. Plátky toastového chleba zlehka potřeme kečupem, přidáme vychladlé dušené houby, na které dáme plátky oloupaných rajčat, překryjeme plátkovým sýrem, zakápneme máslem a zprudka zapečeme, zdobíme petrželkou.

Další příklady:

- **HOUBY NA SMETANĚ**
- **HOUBOVÉ KROKETY**
- **HOUBOVÝ KUBA**
- **SMAŽENÉ HOUBY V TĚSTÍČKU**
- **HOUBOVÉ SOUFLÉ**

4. Teplé předkrmy z ryb a korýšů

Zapečené rybí ragú - drobné kousky ryby podusíme na másle se žampiony spojíme rybí omáčkou Veloute, osolíme a ochutíme bílým vínem a citrónovou šťávou. Zasypeme strouhaným sýrem a zapečeme. Zdobíme kouskem rajčete, citrónem a petrželkou. Podáváme na mušli nebo v zapékací misce.

Meridon z krabů -obrané maso z krabů drobně pokrájíme a podusíme na cibuli s rajčaty. Ochutíme chilli kořením, bílým vínem, citrónem a solí. Z vařené rýže utvoříme úhledný věnec, do jehož středu dáme připravenou směs krabího masa. Posypeme strouhaným sýrem a zdobíme listem hlávkového salátu.

Další příklady:

- **CHILLI PAŠTIČKY Z KREVET**
- **SMAŽENÉ SCAMPI**
- **VINIČNÍ ŠNEK**
- **GRATINOVANÉ RYBÍ FILÉ**

5. Teplé předkrmy z těstovin

Milánské špagety - vařené špagety dáme na teplý talíř a doprostřed vložíme směs z dušených rajčat, žampionů a drobně krájené šunky. Strouhaný sýr podáváme zvlášť

Špagety s mušlemi - na oleji velmi krátce osmahneme česnek, přidáme rajčatovou šťávu a očištěné mušle. Ochutíme solí a mletým pepřem a krátce povaříme. Dáme do středu čerstvě vařených špaget.

Charakteristika pokrmů zahraničních kuchyní

Vývoj současné moderní technologie a kuchařského umění je nemyslitelný bez poznání charakteristiky přípravy pokrmů cizích kuchyní. Odlišnost kuchyní jednotlivých národů podmiňují zeměpisné, klimatické, rasové, náboženské sociální a kulturní podmínky a vlivy. Obchod a cestování měly a mají stále vliv na vzájemné přejímání zvyklostí cizích národů ve způsobu stravování. Národní kuchyně se rozvíjely zejména tam, kde byla vysoká kulturní úroveň a kde byl dostatek zařízení společného stravování.

1. Francouzská kuchyně

Minulost francouzské kuchyně můžeme odvodit z římské a italské kuchyně. Vysoké úrovně nabyla tato kuchyně v době vlády Ludvíka XV. V této době se nejvíce odlišovala od jiných národních kuchyní.

Typickým rysem je příprava pokrmů s velkým množstvím zeleniny. Zelenina je samozřejmou součástí každého stolování během dne, v poledne i večer. Připravují se z ní výtečné saláty nebo se vaří či dusí ve vlastní šťávě a podává přelitá máslem nebo s některými omáčkami. Také omáčky patří k typickým znakům francouzské kuchyně.

- **PŘEDKRMY (HORS – D´ OEUVRE VARIES)** jsou drobné, často pikantní předkrmy z ryb a dalších mořských živočichů, různých zelenin, masa, žab a hlemýžďů.
- **POLÉVKY** jsou připravovány z kvalitních surovin. Různé vývary a bujóny jsou často zesilovány klérem. Bílé polévky jsou připravovány ze zeleniny (zvláště hrášku a chřestu), ale i z masa, drůbeže a ryb
- **HLAVNÍ POKRMY**
    - **Maso –** kvalitní druhy masa a vnitřností se často upravují na roštu či rožni, zapékáním. Ostatní druhy se upravují jako ragú, pečením, na omáčky, šťávy
    - **Ryby -** nejžádanější je mořský jazyk pečený nebo dušený na víně, gratinovaný candát, pstruh, meridony z krabů a ryb, velmi často jsou podávány ústřice a krevety, hlemýždi
    - **Drůbež -** dušena jarní husa, jemné ragú z kuřat, drůbež na houbách, na česneku, se zeleninou, na rožni apod.

K oblíbeným pochoutkám patří dále

  - **šunka,**
  - **paštiky (z husích jater, králičí, srnčí apod.)** výtečné kvality.
    K doplnění a ochucení mnoha pokrmů jsou používány **lanýže**, které současně tvoří i ozdobu
  - **Přílohy –** různě uvařené brambory (kaše), bílý chléb
- **DEZERTY -** velice oblíbené jsou zejména různé druhy sýrů (přes 400 druhů), ale podává se též ovoce v různé podobě
- **MOUČNÍKY -** často se připravují přímo před hostem a flambují se, např. různé druhy palačinek (**crêpes – suzetti).** Velké oblibě se těší pečivo z listového těsta, odpalovaného těsta a křehkého máslového těsta. Místo moučníků se často podává zmrzlina připravovaná z ovocných šťáv.
- **NÁPOJE -** k pokrmům se pije většinou víno ředěné vodou, stolní i kvalitní druhy vín, šumivá vína i šampaňské, koňaky, oblíbené je však i pivo. Výtečné jsou nealkoholické nápoje, zvláště džusy lisované z čerstvého ovoce.
- **SNÍDANĚ -** bývá lehká, většinou ji tvoří nápoj (čaj, káva, mléko) a bílé pečivo podávané s máslem, džemem či medem
- **OBĚD -** je lehčí, většinou bez polévky
- **VEČEŘE -** podává se kompletní menu

Příklady pokrmů:

- **TOULONSKÉ VEJCE**
- **KAROTKOVÁ POLÉVKA**
- **POLÉVKA Z HLÁVKOVÉHO SALÁTU (CRÉME DE LAITUES)**
- **MOŘSKÝ JAZYK S HROZNY**
- **BIFTEK NA VÍNĚ**
- **PROFITEROLKY S ČOKOLÁDOU**

2. Italská kuchyně

Vychází z gastronomie starověkého Říma, je jednodušší než kuchyně Francouzská, je typicky národní, pestrá, neovlivněná kuchyněmi cizími.

- **MASO** v kuchyni se upravují všechny druhy jatečního masa, především pak maso z mladých zvířat – mladé tele (vitello di latte) a mladá jehňata, jejichž maso se dá co do jemnosti a lahodnosti porovnat jedině s masem nejjemnějších kuřat.
  Oblíbená je i drůbež a další druhy netučného masa. Rovněž se upravuje mleté maso a to nejen opékané, ale také dušené v zelenině nebo v pikantní omáčce, většinou rajčatové. K přípravě pokrmů se používá velmi kvalitní olej, za nejlepší je považován olivový. Olivy se konzumují také konzervované a různě plněné.
- **TĚSTOVINY -** v italské kuchyni se hojně konzumují upravené na různé způsoby, vyrábí se z muky a vajec, bramborové moučky i kukuřičné mouky apod. Různé nudle, čtverečky, špagety, a makarony (nejméně 0,5 m dlouhé), mušličky, a řada dalších tvarů. Vyrábějí se i na objednávku, vaječné i nevaječné, různých barev. Zvlášť oblíbené jsou těstoviny plněné masovými, zeleninovými i jinými náplněmi. Zavářejí se i do polévek. Tyto taštičky, **ravioly,** se také plní různými náplněmi a podávají se jako hlavní pokrm, zpravidla s kečupem a strouhaným sýrem (sýr je na stole již nastrouhán ve speciálních uzavřených nebo otevřených miskách se lžičkou). Jakýkoliv druh těstovin, především však špagety, se podává také s různými pikantními omáčkami často ochucenými vínem. Jako příloha k masitým pokrmům se podává mimo těstovin i rýže nebo chléb.
- **PIZZA** tento slaný koláč z kynutého těsta se potírá kečupem, tomatovou omáčkou nebo poklade nakrájenými rajčaty a obloží dalšími druhy nakrájené zeleniny (papriky, lilek, chřest, špenát), uzeninami, rybami, žampiony, olivami, ananasem, feferonkami apod. Ochucuje se čsnekem, organem, tymiánem, bazalkou,posype strouhaným sýrem nebo se pokladou plátky sýra a upeče.
- **ZELENINA** patří k základním surovinám italské kuchyně, ze syrové zeleniny se připravují výborné saláty, tepelně zpracovaná se podává jako samostatný pokrm i jako příloha k masu
- **MOUČNÍKY** většinou se celoročně konzumuje zmrzlina, mnoha druhů a výtečné jakosti, často se také podává ovoce.

- **NÁPOJE** k jídlu i během dne se pije víno ředěné vodou, stolní druhy vín i kvalitní vína (nejoblíbenější je Chianti), která se pijí po jídle. Oblíbené jsou také čerstvé šťávy z lisovaného ovoce.

Italská kuchynë má všechny znaky zdravé a moderní kuchynë

Příklady pokrmů

- **PIKANTNÍ CHŘEST (ASPARAGI APPETITOSI)**
- **ŽAMPIONOVÝ KRÉM S VÍNEM (ZUPPA DI FUNGHI)**
- **TRESKA PO VINCENTINSKU (BASCCALA ALLA VINCENTINA)**
- **MEDAILONKY ZE SVÍČKOVÉ (BISTECCHINE ALLA NAPOLETANA)**
- **TELECÍ FILÉ (SALTI IN BOCCA Á LA ROMANA)**

3. Anglická kuchyně

Pokrmy původní anglické kuchyně byly poměrně jednoduché, ve velké míře ji ovlivňovala domácí produkce surovin. Po průniku kuchyně francouzské začíná rozkvět, který byl podpořen i nadvládou nad koloniemi,kde byla možnost získání nových zdrojů surovin (čaj, kari koření, apod.). Angličané jako první začali používat moderní kuchyňské stroje a vaření potravin v páře, které má důležitou úlohu z hlediska správné výživy.

- **SNÍDANĚ (BREAKFAST)-** den Angličana začíná šálkem silného čaje, většinou se smetanou, který pije ještě před snídaní (early tea), případně pije různé druhy ovocných či zeleninových šťáv (pomerančová, citronová, grapefruitová, rajčatová, zelná).
  Snídaně v Anglii patří k nejvydatnějším pokrmům dne, velmi důležitou součástí jsou kaše - ovesná (porridge), případně z kukuřičných vloček. Dále se konzumují různé typy corn-flakes, zalité pouze studeným nebo horkým mlékem, případně promíchané s jogurtem. Z masitých pokrmů je oblíbená šunka, anglická slanina, jehněčí, skopové a hovězí maso (nejčastěji upravené na roštu), různě upravené ryby (treska, sleď, kambala, uzenáč), velmi oblíbená jsou i vaječná jídla, např. sázená nebo smažená vejce, míchaná vajíčka, různé druhy omelet.
  Doplňkem hlavního chodu bývají topinky, máslo, pomerančový džem nebo marmeláda, vše zapíjeno oblíbeným čajem.

- **OBĚD (LUNCH)** bývá jednoduchý, skládá se převážně z čaje a teplých či studených obložených toastů, lehkých zeleninových salátů s kuřecím masem či tuňákem
- **VEČEŘE (DINNER)** je hlavním jídlem dne. Bývá velmi bohatá a angličané ji považují za slavnostní událost. Tomu podřizují výběr jídel a oblečení, k večeři většinou bývá kompletní menu:
    - **Předkrm** – velmi důležitá součást večeře, Mohou to být různě upravení korýši, kteří se podávají v teplé i studené podobě. Oblíbené jsou i pokrmy ze sýrů (proslulé sýry **Chester, Cheddar, Stilton, Gloucester, Wiltshire, Blue Dorset**). Z vepřového masa se připravuje zejména **Yorshirská šunka,** která se podává teplá.
    - **Polévky** připravují se z hovězího a skopového masa. Při mimořádně slavnostních příležitostech se servíruje želví polévka. K oblíbeným plévkám patří silný bujón z hovězího masa (Beef-tea), který se podává jak teplý, tak studený.
    - **Hlavní pokrmy**
        - **Z hovězího masa -** svíčková v bramborovém těstě, svíčkové řezy se slaninou, rumpsteak s bylinkovým máslem
        - **Z telecího masa -** telecí žebírko se šunkou na smetaně, telecí řezy plněné husími játry, telecí žebírka v papilotě
        - **Ze skopového masa** – skopová kýta pečená na anglický způsob, skopové s kapustou, skopová plec na majoránce
        - **Z vnitřností** – oblíbené jsou zejména telecí ledvinky nebo játra na roštu, telecí brzlík
        - **Z drůbeže** – krocan plněný kaštanovou nádivkou, drůbeží paštika
        - **Ze zvěřiny** – maso se upravuje na anglický způsob a podává se s různými omáčkami (brusinkovou, jablečnou, angreštovou, s kečupem, s worcesterem)
- **Přílohy** - nejčastější přílohou jsou různě upravené brambory (zejména smažené hranolky), těstoviny, bílé pečivo (nikoliv rohlíky sypané kmínem a mákem). Pokrmy jsou bohatě obložené zeleninou (nezahuštěnou) s máslem
- **Moučníky -** typické jsou slané i sladké pudinky, nesmí chybět při žádné příležitosti. Nejoblíbenější je vánoční pudink, připravovaný

v několika variantách. Mnohé pudinky se začínají připravovat už měsíc před podáváním. Dále se připravují páje, ovocné koláče, zmrzlina a zmrzlinové poháry

- **Nápoje** – velký výběr kvalitních i silných piv, skotská whisky (se sodou), víno a šťávy z ovoce

Příklady pokrmů:

- **DOVERSKÝ MOŘSKÝ JAZYK**
- **KRUPKOVÁ POLÉVKA**
- **PEČENÉ KUŘE NA ANGLICKÝ ZPŮSOB**
- **DRŮŽIČKY**

Příprava moučníků

JEDNOTLIVÉ DRUHY TĚST

Těsta dělíme do několika skupin podle jejich použití, přísad a způsobu kypření:

1. **Kynuté tësto**
2. **Třené máslové tësto**
3. **Křehké máslové tësto**
4. **Odpalované tësto**
5. **Listové tësto**
6. **Piškotové tësto**
7. **Lité vaječné tësto**

1. KYNUTÉ TĚSTO

a) **Suroviny** – polohrubá mouka nebo směs hrubé a hladké mouky, čerstvé droždí, tekutina – mléko, tuk (dle druhu výrobku), vejce (celá nebo jen žloutky), cukr, sůl, chuťové přísady (citronová a pomerančová kůra, vanilkový, skořicový cukr, mandle, vlašské ořechy, lískové oříšky, rozinky, kandované ovoce, atd…)

b) **Výroba** – těsto připravujeme zásadně v teplém prostředí z přiměřeně nahřátých surovin

Příprava kvásku

Rozdrobené, neoschlé droždí rozmícháme s přidáním cukru, přidáme trochu teplého mléka, mírně nahřáté prosáté mouky, vypracujeme na řidší těstíčko, zaprášíme moukou, překryjeme čistou utěrkou a necháme v teple vykynout. Správně vykynutý kvásek je objemným se značně rozpukaným moučným povrchem.
Do kvásku nepřidáváme sůl!

Výroba samotného tësta

V míse promícháme ostatní nahřáté suroviny (mouku, mléko, rozšlehaná vejce, rozpuštěný tuk, chuťové přísady a sůl) s vykynutým kváskem a vypracujeme na hladké těsto. Poprášíme moukou, přikryjeme utěrkou a necháme v teple (27°- 30°C) vykynout. V průběhu kynutí těsto 1x – 2x mícháním srazíme, čímž se docílí příznivějšího průběhu kynutí a kyprosti těsta.

Dëlení tësta podle tuhosti:

lité kynuté tësto - lívance, některé druhy bábovek a výrobků pečených ve formách.

polotuhé kynuté tësto – chodské koláče, tlačené koláče, svatební koláčky, buchty, vdolky, koblihy, pletánky

tuhé kynuté tësto – vánočky, mazance, tyčinky, některé druhy závinů

Výrobky z vykynutého těsta tepelně připravujeme vařením (ovocné knedlíky), pečením (buchty, koláče, mazance) nebo smažením (vdolky, koblihy).

2. TŘENÉ MÁSLOVÉ TĚSTO

a) **Suroviny -** polohrubá nebo hrubá mouka, krupicový cukr, čerstvá vejce, čerstvé máslo nebo margarin, kypřící přísady, chuťové přísady, případně tekutina

b) **Výroba** – změklý tuk (22°-24° C) mícháním zpěníme za postupného přidávání cukru a žloutků. Hmota zvětší svůj objem, zbělá a je jemnější. Potom střídavě přidáváme chuťové přísady, mouku a tekutinu, poslední díl mouky přidáme s kypřícím práškem. V závěru vmícháme tuhý sníh z bílků (vyšleháme s částí cukru). Těsto plníme naběračkou do pečlivě vymaštěných a hrubou moukou (prosátou strouhankou, strouhaným kokosem) vysypaných forem a plechů. Formy plníme pouze ze dvou třetin (těsto během pečení nabývá na objemu).

c) **Pečení výrobků** – pečeme ihned, jinak sníh povoluje a těsto řídne. Pečeme v troubě při teplotě 150°- 180°C, Správně dohotovený moučník se lehce oddělí od okrajů formy, hotový moučník nevyklápíme ihned, necháme jej vychladnout asi na 60°C. Těsto se zpevní a při vyklápění se již nepoškodí.

Příklady výrobků:

- **BÁBOVKY**
- **OVOCNÉ ŘEZY**
- **KORPUSY NA DORTY**
- **BUBLANINY**

3. KŘEHKÉ MÁSLOVÉ TĚSTO

a) **suroviny -** hladká mouka, cukr, vejce, máslo nebo margarin, mléko nebo smetana, kypřící prášek, chuťové přísady

b) **výroba** - změklý tuk (22°-24° C) mícháme s cukrem a za stálého míchání postupně přidáváme vejce, tekutinu a mouku s chuťovými přísadami . Poslední díl mouky přidáme s kypřicím práškem. Těsto musíme důkladně vymíchat, aby bylo hladké, nelepilo se a všechny suroviny byly rovnoměrně rozptýleny. Míchání však bezdůvodně neprodlužujeme (těsto se zapaří a ztratí požadovanou konzistenci). Necháme v chladu odležet. Vyhlazené těsto válíme zlehka a na plech pokládáme pomocí válečku. Můžeme pomocí tvořítek vypichovat i různé tvary.

Rozdělení podle množství přidávaného druhu základních surovin

jednoduché křehké těsto – s menším obsahem tuku a vajec, kypřené práškem

linecké těsto – s větším obsahem tuku

vaflové těsto – je v podstatě linecké těsto, ve kterém část mouky nahradíme strouhanými mandlemi či ořechy

c) **pečení výrobku** – výrobky s menším obsahem tuku pečeme na tukem vymaštěném plechu, těsta s větším obsahem tuku (linecké, vaflové) pečeme na suchém plechu. Výrobky pečeme při teplotě cca 200°C.

Příklady výrobků:

- **SUŠENKY**
- **VÁNOČNÍ PEČIVO**
- **LINECKÉ KOLÁČKY**
- **NÍZKÉ KOLÁČE (MŘÍŽKOVÝ KOLÁČ)**
- **TYČINKY**

4. **ODPALOVANÉ TĚSTO**
   a) **suroviny -** hladká (nebo polohrubá) mouka, tuk, celá vejce, voda, sůl
   b) **výroba** – do vroucí, mírně osolené vody s rozpuštěným tukem nasypeme za stálého míchání celou dávku mouky a za stálého míchání provaříme tak dlouho, až se těsto nelepí na stěny nádoby a vařečku a utvoří se pevný bochánek. takto připravené těsto, po částečném vychladnutí, mícháme v kotlíku a po částech přidáme vejce. Důkladně promícháme a částečně vychladlé těsto stříkáme na plech pomocí sáčku s trubičkou ve formě rozmanitých tvarů
   c) **pečení výrobků** – pečeme v rozpálené troubě při teplotě asi 240°C. V průběhu pečení nesmíme troubu otevírat, neboť by se zastavilo vypařování, které příznivě ovlivňuje průběh pečení i tvarování pečiva

Příklady výrobků:

- **PUSINKY**
- **VĚNEČKY**
- **VĚTRNÍKY**
- **LABUTĚ**
- **BANÁNKY, atd..**

5. **LISTOVÉ TĚSTO**
   a) **suroviny** – hladká nebo polohrubá mouka, tuk, žloutky, voda, sůl, ocet (podporuje nabobtnání moučných bílkovin a zvyšuje pružnost těsta)
   b) **výroba** – těsto připravujeme v chladnějším prostředí ze dvou druhů těst – tukové kostky a vodánku
      a. **tuková kostka** - změklý tuk (máslo, margarin) propracujeme s 1/3 dávky mouky a necháme v chladu odpočinout
      b. **vodánek** – propracujeme 2/3 mouky s vodou, špetkou soli, žloutky a octem. Těsto musí být hladké, vláčné, pružné, lesklé,

nesmí se trhat (tuhost nesmí být větší než tuhost tukové kostky) – propracovat asi 20 minut a necháme v chladu odpočinout.

Po odležení je spojíme s tukovou částí tak, že tukovou kostku zabalíme do vyváleného vodánku a čtyřikrát přeložíme, tento úkon opakujeme ještě dvakrát v časových intervalech potřebných k uvolnění těsta. V průběhu zpracování odkládáme těsto do chladničky. Správně připravené těsto má hladký, vláčný povrch bez oschlých míst.

c) **pečení výrobků** – výrobky před pečením potíráme rozšlehaným vejcem, čímž hotový výrobek získá charakteristické zbarvení a lesk. Těsto před pečením propichujeme a tím zabraňujeme tvoření nežádoucích vzduchových bublin. Pečeme v dobře rozpálené troubě při teplotě 200°-220° C. Upečené pečivo má suchý povrch a zabarvení do zlatova

Příklady výrobků

- **JABLEČNÝ ZÁVIN**
- **JABLKO V ŽUPANU**
- **TRUBIČKY**
- **KREMROLE)**
- **ŠÁTEČKY**
- **PUDINKOVÉ ŘEZY, atd..**

6. PIŠKOTOVÉ TĚSTO

a) **suroviny** – těsto připravujeme z přesně odměřeného a odváženého množství surovin – vejce, krupicový cukr, hladká či polohrubá mouka, chuťové přísady

b) **výroba** – pečlivě oddělené žloutky vyšleháme s poloviční s dávkou cukru a chuťovými přísadami na hustou pěnu. Bílky vyšleháme zvlášť na tuhý sníh. Po vyšlehání obě hmoty spojíme a lehce vmícháme prosátou mouku.

c) **pečení výrobku** – těsto pečeme (podle potřeby a druhu moučníku) rozetřené na vhodném papíru na plechu, pánvi a v různých nádobách či formách (pečlivě vymaštěných a hrubou moukou vysypaných) ve středně rozpálené troubě do zlatova. Hotový výrobek má zlatožluté zabarvení, kyprou konzistenci a je vláčný, na řezu jsou jemné póry.

Příklady výrobků:

- **PIŠKOTOVÉ OMELETY (ŠTĚPÁNSKÁ, MONACO, LÁVOVÁ)**
- **OVOCNÉ BUBLANINY**
- **PIŠKOTOVÉ ROLÁDY (KÁVOVÁ, ČOKOLÁDOVÁ, KOKOSOVÁ, OŘECHOVÁ)**

7. **LITÉ VAJEČNÉ TĚSTO**
   a) **suroviny** – hladká mouka, mléko (smetana), vejce, cukr, sůl, chuťové přísady
   b) **výroba**
      a. do mléka zašleháme špetku soli, cukr (pouze v nezbytně nutném množství a tím zamezíme připalování těsta), vejce, chuťové přísady a ke konci přidáme za neustálého šlehání mouku, aby vzniklo hustší těsto
      b. do mléka zašleháme špetku soli, cukru, chuťové přísady a žloutky, vmícháme mouku a zvolna promícháme tuhý sníh z bílků (v některých případech zvyšujeme kyprost přidáním kypřicího prášku)
   c) **pečení výrobku** – na rozpálenou vymaštěnou pánev nalijeme naběračkou těsto a krouživým pohybem pánve rozlijeme na slabou placku, kterou pečeme z obou stran do zlatova

Příklady výrobků:

- **PALAČINKY (různé druhy)**
- **TRHANCE**

Tabulka teplot a délky pečení

druh těsta	předtopení trouby	teplota pečení	doba pečení	způsob pečení
kynuté				
vysoké	středně	180–200	30–45	rychle zapéci, stejnoměrně
nízké	více	200–220	30–45	volně dopékat
třené				
tučné	středně	180–210	35–45	péci prudčeji, zvolna dopékat
křehké				
tučné	silně	210–230	30–45	stejnoměrná teplota ke konci snížit
piškotové				
nízké	středně	170–190	20–30	stejnoměrně zvolna
vysoké	slabě	150–170	30–40	proopékat, jinak klesne
listové	silně	230–250	15–25,	prudčeji, neotevírat troubu, volněji dopékat
odpalované	silně	200–220	20–25	prudčeji, zvolna dopékat
tažené				
závinové	středně	180–200	30–40	sledovat
sněhové				
	slabě	100–110	25–30	podle síly, dosušit,
perníkové				
nízké	slabě	150–170	30–40	prudčeji zapéci, vysoké
vysoké	slabě	120–150	30–40	perníky zvolna dopékat

Náplně do výrobků z kynutého těsta

Náplně připravujeme nejčastěji z tvarohu, máku, povidel, apod. Doplňujeme je různými přísadami, jako jsou cukr, perník, rozinky, mléko, citronová kůra, koření, rum, apod. Náplně jsou doplňkem např., koláčů, závinů, ovocných knedlíků, apod.

1. **Tvarohová náplň** – rozmícháme měkký tvaroh, přidáme vejce (nebo jen žloutek), spařené (macerované) rozinky, moučkový cukr a ochutíme citronovou kůrou a muškátovým oříškem.
2. **Maková náplň** – jemně semletý mák a nastrouhaný perník přichutíme cukrem, citronovou kůrou a zalijeme mlékem. Směs zvolna povaříme. Mák nabobtná a zhoustne. Cukr lze nahradit medem, perník nastrouhanou hořkou čokoládou.
3. **Povidlová náplň** – do rozmíchaných švestkových povidel přidáme cukr, ochutíme rumem, popřípadě mletým badyánem. Pokud jsou povidla příliš hustá, rozředíme je horkou vodou.

Mimo uvedené náplně je rovněž vhodné hlavně ovoce (jablka, švestky, třešně, rybíz, jahody, borůvky, meruňka apod.), ale i džem. Doplňujeme rozinkami, mandlemi, ořechy, apod.

Krémy a krémové náplně

Teplé krémy

Krémy používáme jako složku různých sladkých pokrmů, k přelévání speciálních ovocných moučníků, zákusků, apod.

Základní vanilkový krém

Do vroucího mléka s cukrem a rozříznutým luskem vanilky zavaříme v mléku rozmíchaný krémový prášek a za stálého míchání ponecháme zhoustnout. Do uvařené směsi zamícháme v mléce rozšlehané žloutky a za stálého míchání dobře zahřejeme (nevaříme). Ke konci krém procedíme a udržujeme na teplé vodní lázni.

Přidáním dalších přísad do základního vanilkového krému připravíme krém kakaový, čokoládový, oříškový, punčový, mandlový a další.

Studené krémy

Studené krémy připravujeme z různých druhů teplých krémů a dalších přísad, jako je kompotové ovoce, piškoty, oříšky, mandle, čokoláda, káva, rozinky apod. Připravený krém plníme do olejem vymaštěných formiček do ¾, tepelně opracujeme v páře či vodní lázni. Po dohotovení ponecháme krém důkladně vychladnout (ztuhnout). Porce krému zdobíme šlehačkou, kompotový ovocem, strouhanou čokoládou, apod.

Krém karamel

Cukr krupici nasypeme na pánev, lehce zastříkneme vodou a zvolna, za stálého míchání, necháme na ohni zkaramelizovat do mírně nahnědlé barvy. Polovinu karamelu ihned rozlijeme do připravených, olejem vytřených tvořítek tak, aby dno bylo mírně pokryté ztuhlým karamelem. Do vroucího mléka s cukrem přidáme zbylou polovinu karamelu, přilijeme krémový prášek rozmíchaný s trochou studeného mléka a krátce povaříme. Potom do krému zamícháme vanilkový cukr, vejce rozšleháme s cukrem, rozředíme studeným mlékem a za stálého míchání vlijeme do vařícího mléka s práškem,. Zahříváme na páře až směs zhoustne (nevařit**).** Zhoustlý krém procedíme a za občasného

míchání necháme prochladnout. Prochladlý krém rozlijeme do tvořítek s karamelem do ¾, tvořítka vložíme do nádoby s vodou a pošírujeme nejméně 1 hodinu. Vychladlý krém vyklopíme, ozdobíme šlehačkou a expedujeme

Další příklady:

- **RUSKÝ KRÉM**
- **ČOKOLÁDOVÝ KRÉM**
- **PUDINK DIPLOMAT**

Krémové náplně

Krémové náplně – krémy dělíme podle použitý surovin na

A. **máslové krémy**
B. **tukové krémy**
C. **krémy připravené ze šlehačky**

Uvedené krémy používáme k přípravě cukrářských výrobků, jako jsou dorty, dezerty, rolády, apod. Základní surovinou k přípravě krému je základní žloutkový krém připravený z cukru, žloutků, mléka nebo smetany, krémového prášku a vanilkového cukru.

A. **Máslové krémy**

Základní máslový krém - vychladlý základní žloutkový krém a cukr šleháme ve stroji, Po rozšlehání cukru přidáme na kousky krájené změklé máslo a vše vyšleháme na hladký krém. V průběhu šlehání krém mírně zahříváme, aby se zvýšila jeho šlehatelnost.

Ze základního máslového krému přidáním různých přísad připravujeme další druhy máslových krémů, např. kávový, kakaový, ovocný, likérový, oříškový, ořechový, atd.

B. **Tukové krémy**

Tukové krémy připravujeme obdobně jako krémy máslové. Technologický postup při přípravě je stejný, jen máslo je nahrazeno ztuženým tukem.

C. **Krémy připravené ze šlehačky**

Pařížský krém - šlehačku, čokoládu na vaření, cukr a kakao za stálého míchání zavaříme. Směs po převaření odstavíme, přidáme ztužený pokrmový tuk a po částečném vychladnutí necháme v chladničce dobře vychladit. Potom vymícháme ve šlehacím stroji v jemný krém.

Další příklady:

- **KARAMELOVÝ KRÉM**
- **ŽLOUTKOVÁ ŠLEHAČKA**
- **PAŘÍŽSKÁ ŠLEHAČKA**

Zmrzlina a zmrzlinové poháry

Zmrzliny třídíme podle použitých surovin do tří základních skupin:

A. **Mléčné zmrzliny**
B. **Ovocné zmrzliny vodové**
C. **Smetanové zmrzliny**

A. **Mléčné zmrzliny**

Připravujeme z čerstvého nebo sušeného mléka, vaječných žloutků, krystalového cukru a krémového prášku.

Mléčná vanilková zmrzlina – krémový prášek rozmícháme v menším množství mléka. Zbývající mléko zavaříme s cukrem a rozkrojenou vanilkou. Do vroucího mléka zavaříme za stálého míchání připravený krémový prášek. Do této směsi zamícháme rozšlehané žloutky, procedíme a ponecháme vychladnout. Studenou směs vmícháme do výrobníku zmrzliny

Obdobně připravujeme zmrzlinu čokoládovou, oříškovou, kakaovou, mandlovou, apod.

B. **Ovocné zmrzliny**

Připravujeme z krystalového cukru, ovocného protlaku (čerstvého nebo konzervovaného ovoce), kukuřičného škrobu, kyseliny citronové a vody.

Cukr převaříme s vodou a zahustíme škrobem, Po převaření přidáme ovocný protlak, dochutíme kyselinou citronovou, procedíme a vychladíme. Studenou směs vymícháme ve výrobníku zmrzliny.

Takto připravujeme zmrzlinu citronovou, jahodovou, meruňkovou, malinovou atd…

C. Smetanové zmrzliny

Připravujeme z krystalového cukru, smetany, mléka a vaječných žloutků.

Do části mléka zamícháme žloutky. Zbytek mléka, spolu se smetanou a cukrem, procedíme a necháme zahřát na 80°C, za stálého míchání zavaříme rozšlehané žloutky a odtáhneme z tepelného zdroje. Směs procedíme a ponecháme vychladnout – studenou směs vymícháme ve výrobníku zmrzliny.

Takto připravujeme smetanovou zmrzlinu oříškovou, čokoládovou, punčovou, vanilkovou, kávovou, jahodovou, atd…

Zmrzlinové poháry

Připravujeme z různých druhů zmrzlin, které upravujeme ve vhodné kombinaci do pohárů (z čistého, mléčného i barevného skla, alpaky, apod.), chuť zmrzliny zvýrazňujeme přísadou kvalitního vína, ovocné šťávy nebo likéru (Curacao, Griotka, vaječný likér, kávový likér, apod.), na zdobení používáme čerstvé i kompotované ovoce, šlehačku, strouhanou čokoládu, kokos, ořechy, mandle, pistácie, apod. Zmrzlinové poháry podáváme s piškoty, vaflemi, apod.

Arabský zmrzlinový pohár – do poháru upravíme kávovou smetanovou zmrzlinu, zalijeme kávovým likérem a zdobíme šlehačkou a datlemi

Čokoládový pohár - do poháru upravíme smetanovou čokoládovou zmrzlinu, přelijeme ji vaječným koňakem, zdobíme šlehačkou a posypeme na plátky krájenými praženými mandlemi

Zmrzlinový pohár s míchanou zmrzlinou – do poháru upravíme vanilkovou a čokoládovou mléčnou zmrzlinu, posypeme na plátky krájenými praženými mandlemi a v rumu macerovanými rozinkami. Zdobíme šlehačkou a strouhanou čokoládou

Příprava teplých a studených nápojů

Teplé nápoje

KÁVA

Kávu připravujeme na různé způsoby. Konkrétní postup při její přípravě do jisté míry je ovlivněn národními zvyklostmi

Jakost hotového výrobku závisí na mnoha činitelích, jako jsou

- Druh kávy
- Stupeň jemnosti mletí kávy (hrubě mletá káva se nedostatečně vyluhuje, příliš jemně mletá káva způsobuje nežádoucí vyluhování látek – nevhodná hořkost, která zastírá lahodnost nápoje)
- Způsob vaření kávy (kávu nikdy nevaříme, zahřejeme ji jen k bodu varu a odstavíme nebo ji spaříme)
- Jakost vody (používáme čerstvo vodu střední tvrdosti)
- Vhodné nádoby k vaření (nejvhodnější jsou porcelánové, skleněné, dobře smaltované či z nerez oceli) – nádoby na vaření kávy nepoužíváme k jiným účelům
- Kávu naléváme do teplých šálků (silnostěnných sklenic)
- Vychladlou kávu nikdy neohříváme

Příklady úprav kávy

- **Vídeňská káva** - cezená silná černá káva podávaná se šlehačkou
- **Irská káva –** silná černá káva s whisky podávaná se šlehačkou
- **Španëlská káva –** do filtrované černé kávy přidáme citronovou a pomerančovou šťávu a pomerančovou kůru
- **Turecká káva** - silná černá káva připravená v džezvě
- **Espreso –** káva připravovaná v přístroji, který horkou vodou pod tlakem vyluhovává kávu s krémovou pěnou na povrchu (crema)
- **Cappuccino –** 1/3 espresa, 1/3 mléka 1/3 vyšlehané mléčné pěny, připravuje se z nízkotučného mléka, aby nezastřelo chuť kávy, pro lepší zpěnění je lépe používat mléko ohřáté (pěna však dříve opadne), používá se káva arabicca
- **Caffé Macchiato** - „flekatá káva“ - základem je silné, oslazené espresso, které se po nalití do šálku zastříkne několika kapkami

horkého mléka, případně mléčnou pěnou. Nápoj se nemíchá a na jeho povrchu zůstanou mléčné ornamenty. Podle způsobu přípravy dostala káva i svůj název, v italštině slovo macchiare znamená poskvrnit.

- **Latte Macchiato** - "flekaté mléko" - na jeho přípravu je třeba dvojnásobné množství spařeného mléka, podávaného ve vysoké sklenici. Mléko je podle potřeby oslazené a přidává se do něho několik lžiček velmi silného espressa. Aby vynikla dvoubarevná vrstva nápoje, opět se nesmí míchat.
- **Frappé -** 500 ml silného espressa, které se osladí několika lžícemi cukru a silně vychladí. Vychlazený nápoj se poté rozmixuje s deseti kostkami ledu a 250 ml smetany. Frappé se podává se ve vysokých sklenicích, ozdobené zrnky kávy nebo skořicí.

Kávu doplňujeme a dochucujeme: cukrem, Fernet Stockem, mlékem, mletým kardamomem, skořicí, šlehačkou, hořkou čokoládou, vaječným likérem, kávovou zmrzlinou, pomerančovou a citronovou šťávou, pomerančovou kůrou, vanilkou, whisky, třešňovicí, brandy, kakaem, apod.

Další viz www.kava.cz

ČAJ

- Čaj zásadně nikdy nepřipravujeme vařením, ale vždy pouze spařením vroucí vodou v tenkostěnném porcelánovém nebo skleněném šálku či konvičce
- Spařujeme zásadně pouze vroucí vodou, protože nedostatečně horká voda čaj patřičně nevyluhuje
- Voda k přípravě čaje musí být vždy čerstvá, střední tvrdosti
- Nejvhodnější nádoby na vaření vody jsou z nerez oceli nebo dobře smaltované
- Doba spaření
    - Zelený čaj 3 minuty
    - Černý čaj 4 – 5 minut

Delším spařováním ztrácí čaj jemnou chuť a získává černé zabarvení

- Čaj podáváme vždy čerstvě připravený a horký
- Čaj dochucujeme a doplňujeme – cukrem, citronovou a pomerančovou šťávou a kůrou, mlékem, šlehačkou, ovocným sirupem, brandy, rumem, hřebíčkem, skořicí, míchaným kompotem, džusy z citrusových plodů, zázvorovým sirupem, medem, apod.

Další příklady čajů podle způsobu zpracování lístků:

- **Černé**
  - **Indický**
  - **Čínský**
  - **Cejlonský**
  - **Čajové směsi**
- **Zelené**
  - **Čínské zelené**
  - **Japonské**
  - **Vietnamské**
  - **Tchajwanské**
  - **Indické**
  - **Žluté =** polofermentované oolong
- **Polofermentované čaje** (oolongy)
- **Bílé čaje**
- **Ovocné čaje a aromatizované čaje**
- **Dodatečně fermentované čaje**
- **Rostlinné čaje** (maté, roibos)
- **Balené**

Další viz: www.caj.cz

KAKAO

- kakaový prášek promícháme s trochou vlažného mléka, důkladně rozmícháme a vlijeme do vroucího mléka a za stálého míchání zavaříme, přecedíme do šálku
- nesmí se vařit dlouho, jinak ztrácí aroma

- kakao dochucujeme a doplňujeme cukrem, šlehačkou, syrovým žloutkem, mocca kávou

HORKÁ ČOKOLÁDA

- hořkou čokoládu (nepoužíváme čokoládu na vaření) necháme na mírném ohni změknout, přidáme teplé mléko a za stálého míchání necháme přejít varem. Přecedíme do zahřátého šálku
- ochucujeme a doplňujeme cukrem, šlehačkou, mletou skořicí, syrovým žloutkem

GANACHE

- patří k novým druhům horkých nápojů
- je to horká čokoláda doplněná šťávou z citrusů, kávou, likéry, sirupy apod.

GROG

- čerstvou vodu stření tvrdosti uvedeme do varu, nalijeme do nahřáté silnostěnné sklenice a doplníme rumem (lépe se uvolňuje aroma)
- doplňujeme a ochucujeme – plátkem citronu či pomeranče, citronovou šťávou a kůrou, celou skořicí, hřebíčkem, krystalovým cukrem apod.

TODDIES

- Obdoba našeho grogu oblíbená na americkém kontinentu, kde rum je nahrazen brandy, ginem a whisky

HOT PUNCHES (HORKÉ PUNČE)

- Punč se skládá z těchto pěti ingrediencí: arak (případně jiná lihovina), citronová šťáva, cukr, koření a voda (čaj)
- Čerstvá, středně tvrdá voda k jejich přípravě musí být vždy čerstvě převařena
- Lihoviny naléváme do punčů až na konec, abychom zachovali jejich aróma
- Ochucujeme krystalovým cukrem, citronovou kůrou, šťávou

HOT WINES (SVAŘENÁ VÍNA)

- Omytou citronovou kůru nebo plátky citronu, celou skořici, hřebíček a přírodní červené víno zahřejeme k bodu varu (nesmí se však vařit), odstavíme a přecedíme do nahřáté sklenice
- Doplňujeme a ochucujeme krystalovým cukrem, střikem třešňovice

Studené nápoje

MLÉČNÉ KOKTAILY

- Mléčné koktaily připravujeme z dobře vychlazeného mléka 2°-6°C, ovocných sirupů a některých druhů zmrzliny, upravujeme šleháním v elektrických mixerech

Kakaový koktail – jakostní smetanová kakaová zmrzlina, kakaový sirup a mléko

Malinový koktail - připravujeme z mraženého smetanového krému, malinového a citronového sirupu, čerstvých malin a mléka

Další příklady:

- **Jahodový koktail**
- **Pomerančový koktail**
- **Oříškový koktail**

AROMATIZOVANÉ MLÉKO

- Připravujeme z důkladně vychlazeného mléka (2°- 6°C), ovocných šťáv a sirupů. Uvedené suroviny důkladně vyšleháme v mixéru
- **Citronové mléko** - připravujeme z citronové šťávy, cukrového sirupu a mléka
- **Karamelové mléko** - připravujeme z karamelového sirupu a mléka
- **Brusinkové mléko -** brusinkový kompot, cukrový sirup a mléko

Další příklady:

- **Jablečné**
- **Ananasové**

- **Pomerančové**
- **Čokoládové**

COBBLERY (LEDOVÉ NÁPOJE)

- Cobblery jsou osvěžující nealkoholické nebo lehce alkoholické ledové nápoje připravené z jemně drceného ledu, ovocných šťáv a sirupů, cukru, čerstvého nebo kompotovaného ovoce, šlehačky, různých druhů zmrzliny, vína a ušlechtilých destilátů
- Nápoj podáváme ve vyšších skleněných pohárech zdobených dílky pomeranče, citronu apod. Nápoj podáváme se slámkou, vidličkou na ovoce nebo lžičkou.
- Při úpravě (plnění) poháru postupujeme tak, že do poháru vložíme jemně drcený led, na který nalijeme procezenou směs sirupu, šťávy,případně vína nebo destilátu. Povrch připraveného nápoje obložíme ovocem a zdobíme šlehačkou
- **Malinový cobbler** - připravujeme z rybízové a malinové šťávy, citronového sirupu, čerstvých malin, šlehačky a jemně drceného ledu
- **Cobbler ze šampaňského vína** - připravujeme ze šampaňského vína, cukrového sirupu, kompotovaného ananasu a jemně drceného ledu
- **Cobbler z ovocné zmrzliny** – několik druhů ovocné zmrzliny, citronová šťáva,koňak, šampaňské víno a čerstvé nebo kompotované ovoce

Další příklady:

- **Jahodový**
- **Ananasový**
- **Pomerančový, atd..**

Dietní pokrmy

Dietní jídla můžeme podávat preventivně jako ochranu před přímým ohrožením zdraví nebo jako součást léčebného či doléčovacího procesu. Při přípravě jakéhokoliv dietního pokrmu musíme vycházet z druhu diety a z charakteristiky surovin. Podle toho určíme jejich výběr, způsob mechanického a tepelného zpracování a sestavu jídelního lístku.

Mylný názor, že dietní stravování je omezeno na konzumaci pokrmů připravených z rýže, krupice, bílého masa, mléka apod. vyvrací skutečnost, že takřka všechny základní suroviny, podle svého složení, způsoby přípravy, sestavení a fyziologického účinku, jsou při chorobách povoleny a při jiných zakázány či kvantitativně omezeny.

Suroviny pro přípravu dietních pokrmů musí být vybírány obzvlášť pečlivě, používáme pouze nejhodnotnější a čerstvé potraviny.

Dietní léčebnou stravu podáváme nemocnému vkusně upravenu a ve vhodném prostředí, abychom takto povzbudili často malou chuť nemocného jídlu.

Připravujeme **11 druhů diet** označených pořadovými čísly. Jednotlivá pořadová čísla jsou shodná s označením diet podávaných v nemocnicích a lázních. Podle norem můžeme sestavit vhodný a pestrý jídelní lístek pro všechny druhy hlavních diet, které se mají v podnicích společného stravování podávat.

Požadavky na úpravu dietních pokrmů

Nejvhodnější technologické postupy při přípravě dietních pokrmů jsou vaření a dušení, v krajním případě opékání. Pokrm dusíme nebo vaříme v malém množství vody a zahušťujeme na sucho opraženou moukou. Syrové máslo přidáváme až do hotového pokrmu. Vaječné pokrmy (omelety, sedliny, míchaná vejce, apod.) upravujeme vařením v páře.

S ohledem na druh diety vylučujeme nebo omezujeme ostré druhy koření a sůl. Náhradou za koření používáme zelené natě (petržel, pažitka, kopr, apod.) a citrónovou či pomerančovou kůru či šťávu.

Omezujeme podávání aromatických surovin, jako jsou: zelenina, uzeniny, vnitřnosti, káva, apod. Stejně tak vylučujeme kuchyňské úpravy, při kterých vzniká větší množství aromatických a dráždivých látek (opékání a smažení na tuku, zahušťování jíškou, atd.), nepoužíváme škvařené tuky (sádlo).

ZÁKLADNÍ DRUHY DIET

DIETA č. 1 – žaludeční šetřící

- Podává se při chronických žaludečních katarech se zvýšeným vylučováním žaludeční šťávy (pálení žáhy), při vředové chorobě žaludku nebo dvanácterníku s vyloučením stavu akutního zhoršení
- Pokrmy pro tuto dietu upravujeme tak, aby nepodporovaly zvýšenou produkci žaludečních šťáv a nedráždily žaludeční sliznice. Proto se pokrmy **vaří a dusí do mëkka** a v případě potřeby **melou či pasírují** (sníží se tím produkce kyseliny chlorovodíkové, která má za úkol narušovat tvrdou a šlachovitou stravu v žaludku)
- **Nevhodné jsou:** pikantní a kořeněné pokrmy, silné masové a zeleninové vývary, polévkové koření, alkoholické nápoje,konzervy, káva, uzeniny (mimo šunky), zvěřina, nakládané maso a ryby, ostré sýry, ocet,kyselé ovoce, cibule, česnek, čerstvé kynuté pečivo, tučná masa, pokrmy připravované ve větších kusech, smažené pokrmy a nápoje sycené CO_2.

DIETA č. 2 – žaludeční dráždící (rehabilitační)

- Podáváme je nemocným se **sníženou produkcí žaludeční šťávy,** po operacích žaludku, při žaludečním kataru, zhoubné chudokrevnosti a nechutenstvích různého původu
- Podáváme **chuťově výrazné pokrmy,** které vzhledem k chuti povzbuzují chuť nemocného k jídlu. Připravujeme silné zeleninové a masové vývary, šťávy z masa, aromatické druhy zeleniny a kávu. Přiměřeně solíme, omezujeme sladké a mléčné pokrmy. Místo ostrých druhů koření používáme houby, kapary, křen a zelené natě (petržel, pažitka, kopr, celer, apod.). Velký důraz klademe na **pestrost jídelního lístku**, který má obsahovat všechny druhy oblíbených jídel.
- **Nevhodné jsou:** tučná a nakládaná masa, uzeniny (mimo šunky), nakládané ryby, škvarky, uzená slanina, zelí, kapusta, kyselé okurky,

čerstvé pokrmy z kynutého těsta a koření (pepř, paprika, tymián, polévkové a nové koření)

DIETA č. 3 – protisklerotická

- Podáváme ji při **podezření na předčasné kornatění tepen, mozkových a srdečních onemocnění**
- **Snižujeme množství tuků** zejména živočišného původu (sádlo, máslo, lůj, slanina), které částečně nahrazujeme oleji, Omezujeme suroviny s obsahem přírodních živočišných tuků (tučné vepřové maso, tučné sýry, uzeniny, apod.), omezujeme podávání energeticky bohatých pokrmů (moučné a sladké pokrmy)
- **Doporučujeme:** ryby, tvaroh, netučné druhy masa, sojové pokrmy, netučné sýry, zeleninové a ovocné pokrmy, zejména v syrovém stavu

DIETA č. 4 – žlučníková

- Podáváme ji nemocným s chorobami **žlučníku, žlučových cest, při žlučníkových kamenech, chronických střevních poruchách, ochoření podžaludkové žlázy čili slinivky břišní, po operacích břicha.**
- **Zásadním znakem je omezování tuků.** Nejvhodnější je používání másla a olivového oleje, ostatní tuky jsou zakázány. Obzvlášť škodlivý je tuk přepalovaný, proto mastíme pouze již hotové pokrmy syrovým nebo rozpuštěným máslem. Celkové množství tuku s ohledem na ostatní diety, má být asi poloviční. Podávání másla v syrovém stavu podstatně ovlivňuje technologii přípravy pokrmů - vylučuje běžné způsoby pečení, opékání, dušení a zahušťování jíškou. K zahušťovaní pokrmů používáme lehce na sucho opraženou mouku.
- **Nevhodné jsou:** upravené tuky (margariny), slanina, lůj, vaječné žloutky, tučné druhy drůbeže (husa, kachna), skopové a vepřové maso, zvěřina, rybí saláty, uzeniny (mimo šunky), nakládaná masa, konzervy, vnitřnosti, zelí, kapusta, luštěniny, cibule, koření, čerstvé kynuté těsto, smažené pokrmy, kakao, káva, alkoholické nápoje

DIETA č. 5 – jaterní

- Podáváme ji nemocným s **chronickými chorobami jater, po infekční žloutence, v rekonvalescenci po chorobách žlučníku a slinivky břišní**
- Tento druh diety se v podstatě neliší od diety č. 4 – žlučníkové (s omezením tuku), je však, s ohledem na výběr potravin méně přísný a zahrnuje i mléčné pokrmy, netučný tvaroh apod. K maštění používáme pouze čerstvé, nepřepálené máslo. Dieta má obsahovat velký výběr sladkých moučníků, zejména v kombinaci s tvarohem. Přísun bílkovin zvyšujeme na 100-150 g a omezujeme tuky na 80 g denně. Celkově má být tato dieta energeticky velmi vydatná (podáváme předkrmy i moučníky)

DIETA č. 6 – ledvinová (bezpurinová)

- Podáváme ji nemocným se **zánëty močových cest, močovými kameny, dnou, při nedostatečné látkové výmënë a nëkterými kožními a nervovými chorobami**
- Pokrmy připravujeme **nedráždivé, bez koření** (jako je paprika, pepř, bobkový list, nové koření, atd.). Místo ostrých druhů koření používáme ve velkém množství zelenou nať (petržel, celer, kopr, pažitka). Mimo to **nepoužíváme** potraviny s větším obsahem **kyseliny močové – (mořské ryby, luštëniny, vnitřnosti).** Podáváme **menší dávky masa a bílkoviny masa nahrazujeme mlékem a mléčnými výrobky** (sýry, tvaroh) a pokrmy připravenými z vajec. **Snižujeme i dávky tuků**, protože mají nepříznivý vliv na vylučování kyseliny močové. Kuchyňskou úpravu surovin přizpůsobujeme charakteru diety, tzn., snižujeme obsah extraktivních látek. Suroviny **vaříme,** ale vývary s obsahem extraktivních látek nepoužíváme. Povolené je i **dušení** bez předchozího opékání a pikantních přísad
- **Nevhodné jsou:** zvěřina, vnitřnosti, masové výtažky, sardele, silné vývary, šťávy, luštěniny, čaj a káva, čokoláda a kakao

DIETA č. 7 – odlehčovací

- Podáváme při **chorobách srdce, ledvin, otylosti** apod.
- Tato dieta je složena převážně z **ovoce a zeleniny.**
- Má **nízkou energetickou hodnotu** a proto je vhodné ji zařadit (1-2x týdně) do redukční diety při léčbě otylosti a vysokého krevního tlaku. O častějším zařazení této diety na jídelní lístek, s ohledem na nízký obsah bílkovin, **rozhoduje pouze lékař**

DIETA č. 8 – redukční (s omezením energetické hodnoty)

- Podáváme osobám s **nadmërnou tëlesnou hmotností,** u kterých chceme dosáhnout její snížení
- **Omezujeme** zejména **glycidy a tuky.** Vyhýbáme se podávání sladkých pokrmů, zejména moučníků (sladíme sacharinem) a pokrmy obsahující větší množství tuků. Důležitou součástí diety je podávání masitých a mléčných pokrmů. Maso musí být bez tuku, stejně jako mléčné výrobky (tvaroh, netučné sýry). S ohledem na snížení energetické hodnoty stravy **zařazujeme** do jídelního lístku větší množství balastních surovin (zeleninu, ovoce) s **větším množstvím rostlinných vláken** (vlákniny), které navozují pocit zdánlivého nasycení. Technologie přípravy je v podstatě shodná s běžnými kuchyňskými úpravami normální stravy
- **Vylučujeme** – smažení pro vysokou spotřebu tuků, solení a kořenění jídel neomezujeme, vyhýbáme se však příliš pikantním pokrmům

DIETA č. 9 – diabetická

- Podáváme ji nemocným **cukrovkou**
- Obsahuje **snížené a přesně odvážené množství glycidů,** které obsahuje zejména cukr, mouka, rýže, brambory apod., jejichž podíl musíme snižovat. Naproti tomu můžeme **zvýšit** množství surovin obsahujících **bílkoviny** (maso, mléčné výrobky). **Nedoporučujeme zvyšovat podíl tuků,** zejména živočišného původu, neboť hrozí komplikace cévními chorobami, které u diabetiků (nemocných cukrovkou), jsou velmi časté. Při přípravě velmi pečlivě vybíráme suroviny a hlídáme jejich hmotnost. Technologické postupy přípravy se neliší od přípravy normální stravy.
- **Vylučujeme:** džemy, marmelády, cukr, med, čokoládu, apod. (místo cukru se používají umělá sladidla – např., sacharin)

DIETA č. 10 – neslaná

- Podáváme ji nemocným s **chronickým zánětem ledvin, nebo při nedostatečné činnosti srdce, při tvorbë otoků**
- **Omezují se** dávky **masa, vajec, tvarohu a sýrů.** Podáváme různé **zeleninové pokrmy (pudinky, nákypy, krokety).** Občas se povoluje smažená zelenina, Oblíbená jsou jídla sladká, kuchyňská úprava pokrmů není omezena. Používáme zelené natě (petržel, kopr, celer, pažitku, atd.). V jednotlivém jídle nesmí být větší obsah sodíku než 100 mg, celková dávka 360 mg/den
- **Zakázáno** je polévkové koření, hořčice, sardele, apod.

DIETA č. 11 – výživná (energeticky bohatá)

- Podává se **nemocným v rekonvalescenci po operacích a infekčních chorobách, při poruše štítné žlázy, tuberkulóze, apod.** u pacientů, kteří v průběhu choroby **výraznë zhubli**
- Pokrmy této diety **musí mít vyšší energetickou hodnotu, než** činí běžná potřeba nemocného, aby se přebytek energeticky bohatých surovin shromažďoval v těle, působil na růst svalovin, případně se ukládal jako rezervní tuk. Strava musí být pestrá, bohatá a lehce stravitelná, ne však tučná a objemná
- **Přísný zákaz kouření a pití alkoholu**

Tabulka energetických hodnot diet

POŽADOVANÁ BIOLOGICKÁ A ENERGETICKÁ HODNOTA JEDNOTLIVÝCH DIETNÍCH POKRMŮ (OBĚDŮ NEBO VEČEŘÍ)

Dieta	Název diety	Energetická hodnota (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Glycidy (g)	Vitamín C (mg)
č. 1	Žaludeční šetřící	3 800	30	30	120	35
č. 2	Žaludeční rehabilitační (dráždící)	3 800	30	30	100	45
č. 3	Protisklerotická	3 300	30	25	100	50
č. 4	Žlučníková (s omezením tuku)	3 600	30	20	100	45
č. 5	Jaterní (bílkovinová s omezením tuku)	4 000	40	25	125	50
č. 6	Bezpurinová (s omezením dráždících látek)	3 600	30	25	110	35
č. 7	Zeleninové a ovocné pokrmy	1 700	10	5	70	150
č. 8	Redukční (s omezením kalorií)	2 500	30	15	50	50
č. 9	Diabetická (s omezením glycidů)	3 100	35	25	75	50
č. 10	Neslaná (s omezením bílkovin)	3 600	20	25	100	50
č. 11	Výživná (energeticky bohatá)	5 200	45	40	160	50

Obsah

PŘÍPRAVA POKRMŮ NA OBJEDNÁVKU 2

1. MINUTKY Z HOVĚZÍHO MASA 2

a) SVÍČKOVÉ ŘEZY 4

b) BIFTEK 5

c) CHATEAUBRIAND 5

d) ROŠTĚNÁ 6

e) RUMPSTEAK 6

f) MEDAILONKY 7

2. Minutky z telecího masa 8

3. Minutky z vepřového masa 10

4. Minutky ze skopového masa 13

5. Minutky z drůbeže 14

6. Minutky z vnitřností 15

Výrobky studené kuchyně 17

1. Úprava salátů 17

a) Saláty ze syrové zeleniny 17

b) Saláty připravené z vařené zeleniny 17

c) Masité saláty s majonézou 18

d) Masité saláty bez majonézy 18

e) Rybí saláty 19

f) Zeleninové saláty 19

g) Saláty z korýšů 19

h) Ovocné saláty 20

2. Úprava předkrmů z vajec 20

3. Úprava kaviáru 21

4. Úprava masitých pěn 22

5. Úprava galantin 23

6. Úprava paštik ... 27

7. Úprava huspenin ... 29

Teplé předkrmy ... 30

1. Teplé předkrmy z vajec ... 30

2. Teplé předkrmy ze zeleniny ... 30

3. Teplé předkrmy z hub ... 31

4. Teplé předkrmy z ryb a korýšů ... 32

5. Teplé předkrmy z těstovin ... 32

Charakteristika pokrmů zahraničních kuchyní ... 33

1. Francouzská kuchyně ... 33

2. Italská kuchyně ... 35

3. Anglická kuchyně ... 36

Příprava moučníků ... 39

Náplně do výrobků z kynutého těsta ... 46

Krémy a krémové náplně ... 47

Teplé krémy ... 47

Studené krémy ... 47

Krémové náplně ... 48

Zmrzlina a zmrzlinové poháry ... 49

Zmrzlinové poháry ... 50

Příprava teplých a studených nápojů ... 51

Teplé nápoje ... 51

Studené nápoje ... 55

Dietní pokrmy ... 57

DIETA č. 1 – žaludeční šetřící ... 58

DIETA č. 2 – žaludeční dráždící (rehabilitační) ... 58

DIETA č. 3 – protisklerotická ... 59

DIETA č. 4 – žlučníková 59

DIETA č. 5 – jaterní 60

DIETA č. 6 – ledvinová (bezpurinová) 60

DIETA č. 7 – odlehčovací 61

DIETA č. 8 – redukční (s omezením energetické hodnoty) 61

DIETA č. 9 – diabetická 61

DIETA č. 10 – neslaná 62

DIETA č. 11 – výživná (energeticky bohatá) 62

Tabulka energetických hodnot diet 63