



### Zelenina

má široké použití zasyrova. Lze ji konzumovat samostatně, jaké tvary, strouhanou nebo jen zhranou na menší kousky. Saláty zálivkami. Zeleninu krájenou také doplnit případně dippem.



5) Napište alespoň 7 názvů různých zeleniny a nepoškoz...



# PRÁČOVNÍ SEŠIT

#### Rozdělení

1. Podle náročnosti
- a) jednoduché – obilniny, nakypý, moučníky z bramborového, a z těstovin.
  - b) složité – dortové hmoty, moučníky z odpalovaného, plundrovaného, sýrňové omelety, flambované ovoce.

#### 2. Podle teploty při podávání

- a) teplé – omelety, moučníky z těst-knedlíky, taštičky
- b) studené – ovocné a



# TECHNOLOGIE





evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

**Tato publikace je spolufinancována Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.**

## **Projekt - Inovace výuky gastronomie**

CZ.1.07/1.1.07/03.0010

---

Manažer projektu: Mgr. Markéta Kulhánková

Autoři učebnice: Mgr. Zdeněk Remeš, Mgr. Monika Sysalová

Konzultanti: Bc. Radek Plaček, DiS, Bc. Zita Vantuláková,

Grafická úprava: Mgr. Pavel Viskup

© 2012 Střední škola společného stravování, Ostrava - Hrabůvka, příspěvková organizace

[www.ssss.cz](http://www.ssss.cz)

---



# OBSAH

HYGIENA A BEZPEČNOST NA PRACOVÍŠTI	4
ZAŘÍZENÍ VÝROBNÍCH STŘEDISEK	6
ŽÁDANKA, VÝDEJKA, KALKULACE, NORMOVÁNÍ	10
ZPRACOVÁNÍ SUROVIN ZASYROVA	13
MECHANICKÉ ZPRACOVÁNÍ SUROVIN	15
ÚSPORA ENERGIE PŘI PŘÍPRAVĚ POKRŇŮ	16
PŘEDBĚŽNÁ PŘÍPRAVA ZÁKLADNÍCH POTRAVIN	17
PŘEDBĚŽNÁ PŘÍPRAVA POTRAVIN ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU	19
ZÁKLADNÍ TEPELNÉ ÚPRAVY	23
POLÉVKY	26
OMÁČKY	29
PŘÍLOHY	30
BEZMASÉ POKRMY	33
TEPELNÉ ÚPRAVY MASA	36
TEPELNÉ ÚPRAVY DRŮBEŽE	42
MLETÉ MASO	44
TEPELNÉ ÚPRAVY RYB	45
POKRMY NA OBJEDNÁVKU – MINUTKOVÉ POKRMY	47
STUDENÁ KUCHYNĚ	50
MEZINÁRODNÍ A KRAJOVÉ KUCHYNĚ	53
MOUČNÍKY	62
PŘÍPRAVA TEPLÝCH NÁPOJŮ	65
DIETY	68
ALTERNATIVNÍ STRAVOVÁNÍ	70
MODERNÍ TECHNOLOGIE V GASTRONOMII	73



# HYGIENA A BEZPEČNOST NA PRACOVÍŠTI



**HACCP** – je kontrolní systém s jehož pomocí stanoví odpovědný pracovník kritické kontrolní body v provozovně a pomocí cílených opatření chrání hosta před poškozením zdraví a před podvodem.

**H**AZARD

**A**NALYSIS

**C**RITICAL

**C**ONTROL

**P**OINT

## Osobní hygiena

Každý pracovník, který přichází do styku s potravinami, se musí podrobit \_\_\_\_\_ . Je-li hodnocení dobré, obdrží \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_  
onemocnění je povinen hlásit lékaři.



## Zásady osobní hygieny

- Dbát na čistotu těla a čistotu dutiny \_\_\_\_\_
- Udržovat čistotu rukou \_\_\_\_\_
- Upravit vlasy pod pokrývku hlavy
- Dbát o čistotu pracovního oděvu \_\_\_\_\_  
i pracovní obuvi
- Při kýchnutí či zakašlání použít čistý kapesník a odvrátit se od potravin.



## Hygienické požadavky při přípravě pokrmů

### Základní požadavky na pracovní prostředí:

- Do výrobních a skladových prostor nemají přístup osoby bez \_\_\_\_\_
- Nesmí se křížit „čisté“ a „špinavé“ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Je zakázáno sedat si na pracovní stoly a technologická zařízení
- Po skončení pracovního úkonu musí zaměstnanec uklidit a umýt pracovní místo
- Podlahu je třeba udržovat v čistotě \_\_\_\_\_





- V kuchyni, jídelně a ve skladech nesmí být uloženy civilní oděvy, osobní předm<sup>st</sup>v.

### Požadavky na kvalitu a hygienickou nezávadnost pokrmů:

- ❖ Pokrmy je nutné připravovat z kvalitních a čerstvých surovin
- ❖ Je nezbytné zajistit správné \_\_\_\_\_ potravin
- ❖ K veškeré práci používat pouze \_\_\_\_\_ vodu
- ❖ Podle druhu potravin používat vhodné nářadí a náčiní
- ❖ Teplé pokrmy podávat na čistém, \_\_\_\_\_ inventáři.



### Bezpečnost práce a ochrana zdraví při práci

Která tvrzení jsou pravdivá a která tvrzení by mohla vést k úrazu?

Nesprávná tvrzení přeformulujte.

1. Každý pracovník musí být seznámen s platnými bezpečnostními předpisy.
  2. Pracovníci občas mohou nosit prsteny, hodinky, náramky, přívěšky.
  3. Protiskluzovou obuv nemusí mít zaměstnanec ve „vlhkém“ provozu.
  4. Pracovní prostory musí být řádně osvětleny, větrány, mít přijatelnou teplotu.
  5. V pracovních prostorech musí být zajištěna vysoká hlučnost.
  6. Při práci se stroji, kotli a zařízením pro tepelnou úpravu musí být pracovník seznámen s jejich obsluhou, funkcí a čištěním.
  7. Při zapalování plynových hořáků nejprve pustíme plyn, poté zažehneme plamen.
  8. Při práci s nožem je nutné se plně soustředit na tuto činnost, použité nože nedávat do dřezu mezi nádobí.
  9. Kluzké potraviny (např. ryby, zmrzlé maso) není vhodné při práci přidržovat suchou utěrkou.
  10. Podlaha má být čistá, mokrá, střeptiny skla a porcelánu uklidíme na konci směny.
  11. Při přenášení těžkých předmětů (např. plný hrnec, pekáč) je vhodné požádat kolegu o pomoc.
  12. Cesty kolem sporáků a kotlů zastavíme nádobami.
  13. Je třeba seznámit se s obsluhou výtahů.
  14. Na horké nádoby je nutné používat mokré utěrky.
  15. Je třeba znát pravidla první pomoci a v případě nutnosti umět poskytnout první pomoc.
- Každý úraz je třeba zapsat do deníku úrazů.



# ZAŘÍZENÍ VÝROBNÍCH STŘEDISEK

## Pracovní stoly

Jsou základním vybavením výrobních středisek, především \_\_\_\_\_. Mají rozdílnou konstrukci a provedení odpovídající jejich využití. Dnes jsou vyráběny nejčastěji z \_\_\_\_\_ (nerezové) oceli. Pracovní deska bývá ze stejného materiálu, ale i z \_\_\_\_\_, tvrdého dřeva, žuly, \_\_\_\_\_ nebo z kombinace těchto materiálů. V prostoru pod pracovní deskou mohou být zásuvky, rošty, \_\_\_\_\_, skříňky, nebo chladničky či \_\_\_\_\_.

## Váhy

Slouží ke zjišťování \_\_\_\_\_ surovin i hotových pokrmů. Všechny váhy používané v závodech společného stravování musí mít platné \_\_\_\_\_! Váhy musí být ve \_\_\_\_\_ poloze, která se nastavuje pomocí šroubovacích noh.

**CEJCHOVÁNÍ** – Úřední ověření, že váha váží správně. Váha je zkontrolována, případně seřizena, zapečetěna a označena. Ověření platí 2 roky (*vyhláška č. 344/2002 Sb.*).

**BRUTTO** – \_\_\_\_\_ váha. Hmotnost zboží a obalu dohromady. **Brutto = netto + tara**

**NETTO** – \_\_\_\_\_ váha. Hmotnost zboží bez obalu. **Netto = brutto – tara**

**TARA** – Hmotnost \_\_\_\_\_. **Tara = brutto – netto**

**TÁROVÁNÍ** – Vyvážení obalu. U mechanických vah položíme na misku pro závaží stejný obal (nádoby), u elektronických vah použijeme tlačítko Tara. Váha pak ukazuje čistou hmotnost zboží (netto).

**VÁŽIVOST** – \_\_\_\_\_, v němž je váha schopna vážit.

## **VÁHY ROVNORAMENNÉ (BALANČNÍ)**

Mají na stejně dlouhých ramenech upevněny (zavěšeny) dvě misky. Na jednu misku klademe závaží, na druhou \_\_\_\_\_ tak, aby byly v rovnováze. Váživost do \_\_\_\_\_ kg.

## **VÁHY SKLONNÉ (AUTOMATICKÉ) - stolní jednomiskové, dvoumiskové, můstkové**

Po uložení zboží automaticky ukážou jeho hmotnost na stupnici. Stolní váhy mají podle provedení váživost 1-5-10-15-20 kg. Stupnice je zpravidla do 1 kg (někdy i do 1/2 kg); je-li zboží těžší, přidáváme závaží. Můstkové váhy mívají váživost \_\_\_\_\_ až 300 kg.

## **DECIMÁLNÍ VÁHY**

Jsou založeny na dvojitelné \_\_\_\_\_ páce. Zboží se vyvažuje závažím 10x menší hmotnosti. ( $\frac{1}{10}$  = deci, proto decimální). Vyskytují se již velmi zřídka.



## MINCÍŘ (SILOMĚR)

Váha s tažnou \_\_\_\_\_. Není přesná, ale pro orientační vážení dobře poslouží.

## VÁHY ELEKTRONICKÉ (DIGITÁLNÍ, TENZOMETRICKÉ)

Hmotnost zboží se zobrazuje na \_\_\_\_\_. Existuje v mnoha verzích, s různou váživostí a (tárování, výpočet ceny, tisk etiket a účtenek, ...)



## VOZÍKY

### Dopravní vozíky

Slouží k přepravě surovin, \_\_\_\_\_, obalů i pokrmů ve výrobních prostorách, ale i k dokončování pokrmů, nabídce a \_\_\_\_\_ jídel, moučníků a nápojů v odbytových střediscích.

### Rudl

Dvoukolový ruční přepravní vozík s nosností až \_\_\_ kg. Je vhodný zejména k přepravě surovin v bednách a pytlích. Lze s ním jezdit i po nerovném terénu, dokonce po schodech.

Vozík dvoukolový – Rudl



Vozík čtyřkolový



### Plošinový vozík

Čtyřkolový vozík ocelové konstrukce s ložnou plochou ze \_\_\_\_\_ nebo ocelového plechu. Pro snadné řízení jsou dvě kolečka pevná a dvě směrovací.

### Paletovací vozík

K přemísťování palet ve skladech. Nosnost cca \_\_\_\_\_ kg. Palety se zvedají pomocí hydrauliky.

### **Nabídkový vozík**

Je rozdělen etážemi pro uložení více pokrmů. Slouží pro nabídku a prodej studených předkrmů, salátů moučníků apod.



### **Nápojový vozík**

Slouží k nabídce a prodeji chlazených nápojů. Nahoře je tepelně izolovaná nádoba, do které dáváme led, který udržuje nápoje studené.

### **Flambovací vozík**

Slouží zejména k dokončování pokrmů a výrobě jednoduchých pokrmů a moučníků přímo před hostem. Jsou vytápěny propan-butanem.



### **Vozíky na zmrzlinu a zmrazené výrobky**

Vyžadují velmi dobrou izolaci a chlazení, které zajišťuje mrazicí zařízení nebo suchý led.

### **Vozíky na prodej uzenin**

Bývají vytápěny \_\_\_\_\_ proudem nebo propan-butanem.

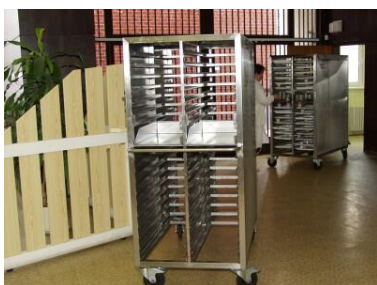
### **Vozíky pro odvážení nádobí**

Některé mají jednoduché etáže, většinou s odděleními pro příbory, \_\_\_\_\_ apod. , jiné koš, do kterého se nádobí ukládá, nebo mají \_\_\_\_\_ pro podnosy s nádobím.



### **Úklidový vozík**

Obsahuje vše potřebné k mytí podlah.



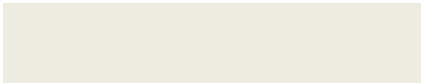
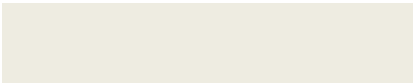
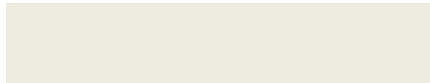
## **Ruční strojky**

Používají se ke zpracování malého množství surovin. Stále více jsou nahrazovány strojky s elektrickým pohonem. Patří sem například *mlýnky na mletí masa*, \_\_\_\_\_, *máku*, *nářezové stroje*, *kráječe chleba*, *dršťek*, \_\_\_\_\_ *brambor na hranolky*, *knedlíků*, \_\_\_\_\_, *lisy na česnek*, apod.

## **Nádobí**

Jsou to nádoby k přípravě, podávání a uložení pokrmů. Podle použití rozdělujeme na nádobí **KUCHYŇSKÉ** a \_\_\_\_\_ (**RESTAURAČNÍ**). V praxi se pro kuchyňské nádobí používá vžitý název **ČERNÉ** a pro stolní nádobí \_\_\_\_\_.

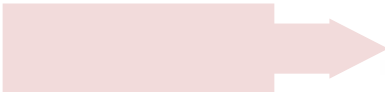




??? Vyřešte osmisměrku ???

- Mincíř
- Rudl
- Síta
- Stroje
- Váhy
- Vály
- Vozíky

V	S	T	V	Ř	E	M
D	Á	I	Á	Y	S	I
A	K	H	L	O	L	N
T	V	O	Y	D	Ý	C
Í	T	R	U	O	B	Í
S	T	R	O	J	E	Ř
N	K	Í	Z	O	V	Í



# ŽÁDANKA, VÝDEJKA, NORMOVÁNÍ, KALKULACE

## Skladová karta

Jsou zde zaznamenávány \_\_\_\_\_

Žádanka a výdejka jsou dokumenty, které slouží \_\_\_\_\_

Žádanka o výdej zboží je prováděna dle velikosti a uspořádání podniku. Skladník zboží připraví a zaeviduje na skladové kartě jako \_\_\_\_\_

**Konečný zůstatek**

**=**

**počáteční zůstatek**

**+**

**přírůstek**

**-**

**úbytek**

## Převádění jednotek

	mililitry ml	centilitry cl	decilitry dl	litry l
<b>1 l</b>	1000	100	10	x
<b>375 ml</b>	x			
<b>3,2 l</b>				x
<b>0,07 l</b>				x
<b>2,5 dl</b>			x	
<b>20 cl</b>		x		

	gramy g	dekagramy dkg	kilogramy kg
<b>1 kg</b>			x
<b>2,8 kg</b>			x
<b>800 g</b>	x		
<b>45 dkg</b>		x	
<b>40 g</b>	x		
<b>30 dkg</b>		x	

Převeďte následující výrazy na desetinná čísla.

1/2 \_\_\_\_\_

1/10 \_\_\_\_\_

3/4 \_\_\_\_\_

3/20 \_\_\_\_\_

1/8 \_\_\_\_\_

1/4 \_\_\_\_\_

2/3 \_\_\_\_\_

4/5 \_\_\_\_\_



## Normování

Jde o přesný výpočet potřebného množství \_\_\_\_\_ na určený počet porcí.

Základ tvoří soubor norem – receptury nebo receptury vlastní.

Druhy receptur:

- 1) Pro přípravu teplých pokrmů
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_ a jiné



Základní receptura je zpravidla pro \_\_\_\_\_ porcí.

Obsahuje následující údaje:

- a) Název
- b) Seznam použitých surovin
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_
- e) \_\_\_\_\_



Název: <b>Hovězí vývar</b>						
Druh potravin	Hmotnost v g			Hrubá .....porcí	Odpad	Čistá .....porcí
	Hrubá 10 porcí	Odpad	Čistá 10 porcí			
<b>Hovězí kosti</b>	400	–	400			
<b>Mrkev</b>	50	10	40			
<b>Petržel</b>	50	10	40			
<b>Celer</b>	50	10	40			
<b>Kapusta</b>	40	8	32			
<b>Cibule</b>	40	6	34			
<b>Sůl</b>	30	–	30			
<b>Pepř celý</b>	0,1	–	0,1			
<b>Voda</b>	3000	–	3000			
<b>Hmotnost surovin</b>	3660,1	44	3616,1			
<b>Ztráty celkem</b>			<b>616,1</b>			
<b>Hmotnost hotového výrobku</b>			<b>3000</b>			

## Kalkulace

Je to výpočet ceny výsledného produktu (*pokrmu, nápoje apod.*) + přírážka + DPH.

Přírážka zahrnuje ostatní náklady související s výrobou produktu.

Např.:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_ a jiné.

V současné době platí 2 daňové sazby \_\_\_\_\_% a \_\_\_\_\_%



Název: <b>Hovězí vývar</b>			
Druh potravin	Hmotnost v g		
	Hrubá 10 porcí	Cena za jednotku (kg, ks, l)	Cena za množství
<b>Hovězí kosti</b>	<b>400</b>	<b>50,-</b>	
<b>Mrkev</b>	<b>50</b>	<b>20,-</b>	
<b>Petržel</b>	<b>50</b>	<b>20,-</b>	
<b>Celer</b>	<b>50</b>	<b>25,-</b>	
<b>Kapusta</b>	<b>40</b>	<b>25,-</b>	
<b>Cibule</b>	<b>40</b>	<b>17,-</b>	
<b>Sůl</b>	<b>30</b>	<b>10,-</b>	
<b>Pepř celý</b>	<b>0,1</b>	<b>360,-</b>	
<b>Voda</b>	<b>3000</b>	<b>x</b>	
<b>Hmotnost surovin</b>			
<b>Cena surovin za 10 porcí</b>			
<b>Přírážka 180 %</b>			
<b>DPH 14 %</b>			
<b>Cena celkem za 1 porci</b>			





# ZPRACOVÁNÍ SUROVIN ZASYROVA

Některé suroviny zpracováváme zasyrova. Při tomto zpracování musí být věnována pozornost především hygieně, čerstvosti, jakosti a celkovému stavu suroviny. Zasyrova zpracováváme zejména zeleninu a ovoce, ale i obiloviny a mléčné výrobky.

Při předběžném zpracování ovoce a zeleniny musíme být velmi pečliví, především při samotném mytí. Surovinu je nutno zbavit nečistot – zbytků zeminy, prachu, postřiků a případně hmyzu či jiných cizopasníků.

Důležitý i samotný postup mytí – zbavování nečistot. Mytí by nemělo být zbytečně prodlužováno. Zeleninu a ovoce nenecháme zbytečně máčet, jak ve vodě tekoucí, tak i stojaté. Nejlépe je umýváme vcelku, dochází k minimálnímu vyluhování. Umyté suroviny pak ihned spotřebováváme nebo uložíme v chladu a temnu, přikryté vlhkým hadříkem.

I teplo, světlo a kyslík mají vliv na zachování obsahu vitamínů a minerálních látek. Suroviny umýváme zásadně v chladné vodě.

Cílem každého odborníka, který pracuje s potravinami různého původu, je zachovat v potravinách maximální množství obsažených prospěšných látek – \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ .



?? 1. Které suroviny zpracováváme zasyrova? Vyhledejte v textu.

---

---

?? 2. Co je důležité dodržovat při zpracování surovin zasyrova? Vysvětlete.

---

---

?? 3. Co je hlavním cílem při zpracování surovin?

---

---

?? 4. Jak bychom měli postupovat při přípravě surovin zasyrova, abychom zachovali co nejvíce užitečných látek?

---

---



## Zelenina

má široké použití zasyrova. Lze ji konzumovat samostatně, jako saláty, nakrájenou na různé tvary, strouhanou nebo jen trhanou na menší kousky. Saláty lze doplnit různými dressingy či zálivkami. Zeleninu krájenou lze také doplnit případně dippy nebo studenými omáčkami.

?? 5. Napište alespoň 7 názvů různých pokrmů ze zeleniny připravené zasyrova.



## Ovoce

Používáme vždy kvalitní, čerstvé a nepoškozené. Nevíce vitamínů se nachází pod slupkou. Pokud připravujeme saláty, zpracováváme ovoce těsně před použitím. Aby ovoce nezhnědlo, zakápneme jej citronovou šťávou.

?? 6. Zamyslete se, čím je možné doplnit (ochutit) a promíchat ovocný salát.

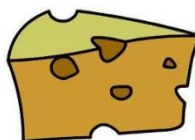
?? 7. Které konkrétní ovoce byste použili na přípravu ovocného salátu? Pouze vypište.

?? 8. Kdy si myslíte, že je nejvhodnější doba pro zařazení čerstvého ovoce na jídelní lístek?  
Zaměřte se roční období případně příležitost.

## Mléčné produkty

Řadíme zde např. mléko, smetana, jogurt, různé druhy sýrů, tvaroh apod.

?? 9. Jak byste použili uvedené mléčné výrobky při přípravě zeleniny a ovoce zasyrova? Uveďte na konkrétních příkladech.

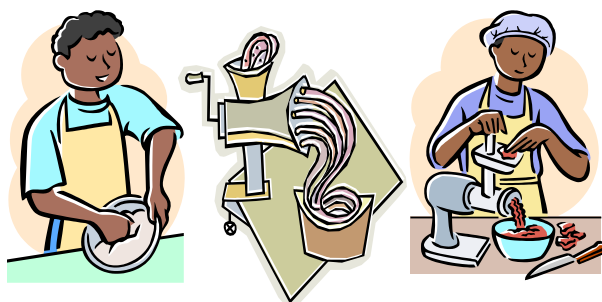


# MECHANICKÉ ZPRACOVÁNÍ SUROVIN

Mechanickým zpracováním rozumíme: krájení, sekání, míchání, hnětení, šlehání, mletí, strouhání a podobně. Využíváme k tomu různé pomůcky a přístroje (nože, sekáčky, mlýnky na maso). Při přípravě malého množství pokrmů si vystačíme sami s vlastní pracovní silou. Jinak je tomu v ZVS, kde vyrábí velké množství porcí. K tomuto účelu využívají zařízení pro mechanické zpracování. Množství, kapacita a vybavení konkrétními přístroji je stanoveno již při plánování stavby tohoto zařízení. Jedná se o jedno a víceúčelové stroje, mixery, kutry, mlýnky, kráječe a jiné, které jsou na ruční nebo elektrický pohon.

*Napište v čem je výhoda mechanických zařízení na zpracování surovin?*

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_



Přiřaďte popisy k následujícím výrazům (spojte).

Cezení (filtrování)

Mletí

Šlehání a tření

Scezování

Slití vody po uvaření brambor

Vhánění vzduchu do potravin, abychom je nakypřili

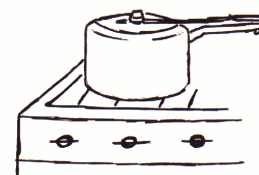
Rozmělnění struktury a uvolnění chuťových a aromatických látek

Pokrmu zbavujeme nežádoucích pevných příměsí, zlepšujeme jejich vzhled a jemnost



# ÚSPORA ENERGIE PŘI PŘÍPRAVĚ POKRMŮ

V kuchyni a výrobních střediscích pracujeme s hodnotami, surovinami a energiemi, které jsou stále dražší. Povinností pracovníků je s těmito hodnotami zacházet co nejšetrněji. Jedná se konkrétně o pracovní sílu, organizaci práce, se kterou souvisí znalost technologických postupů, správné využívání zařízení a přístrojů, plánování spotřeby surovin a náklady spojené s jejich skladováním, šetrné zacházení s energiemi a vodou.



Energii lze uspořit např. tím, že je stroje nenecháme běžet zbytečně, umíme je účelně obsluhovat, používáme nádoby se silným dnem a přiměřeně velké, používáme tlakový hrnec. Při přípravě pokrmů na plynu necháme hořet plyn tak, aby zahříval pouze dno nádoby, při vaření zakrýváme nádoby pokličkou a v případě, že vaříme na elektrických plotnách, používáme tak velké nádoby, které odpovídají velikosti plotny.



*Z uvedeného textu vyhledejte možnosti úspory finančních prostředků.*

---

---

---

---



*Na kterém ze tří obrázků je tepelná úprava neefektivnější?*





# PŘEDBĚŽNÁ PŘÍPRAVA ZÁKLADNÍCH POTRAVIN

Předběžnou přípravou rozumíme odstranění \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ částí potravin \_\_\_\_\_ i rostlinného původu. Úkony, které provádíme před \_\_\_\_\_ úpravou. Potraviny se stávají \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_.

## **Předběžná příprava potravin rostlinného původu**

Jedná se o \_\_\_\_\_, které jsou bohaté na vitamíny a \_\_\_\_\_ (železo, fosfor, hořčík, draslík). Musíme se snažit, aby úpravou nedocházelo ke zbytečným ztrátám těchto hodnotných látek.



**Ovoce** – zpracováváme i se \_\_\_\_\_, nejlépe \_\_\_\_\_, loupeme pouze ty druhy, jejichž slupka je nepoživatelná. Omýváme pod tekoucí vodou.

**Zeleninu** – zbavujeme \_\_\_\_\_, tvrdých a \_\_\_\_\_ částí, vrchních povadlých listů, tence \_\_\_\_\_ nebo \_\_\_\_\_, omýváme. Z biologického hlediska je nevhodnější používat zeleninu \_\_\_\_\_.

**Brambory** – před škrábáním důkladně omyjeme, odstraníme \_\_\_\_\_, písek, \_\_\_\_\_. Využíváme velkokapacitní škrabky. Pokud nám to další postupy a použití umožní, brambory vaříme \_\_\_\_\_.

**Obiloviny** = suché potraviny – rýži, \_\_\_\_\_, pohanku, \_\_\_\_\_ přebereme a odstraníme mechanické nečistoty. Vypereme a \_\_\_\_\_, tím odstraníme pach, \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_.

**Luštěniny** = suché potraviny - \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ přebereme, propereme, namočíme do studené vody = rychleji při vaření.



## Čištění suchým způsobem

➤ <b>přebírání</b>	
➤	<i>ovoce, brambory, cibule, česnek, okurky, kedlubny</i>
➤ <b>škrábání</b>	
➤	<i>znečištěná část hub, žloutnoucí listí zelí</i>
➤ <b>vypeckování</b>	
➤	<i>ořechy</i>
➤ <b>lisování</b>	

## Čištění mokrým způsobem

➤ <b>ponoření do vody</b>	
➤	<i>zelí, kapusta</i>
➤ <b>máčení</b>	
➤	<i>houby, špenát</i>

## Mechanické opracování

➤ <b>krájení</b>	
➤ <b>vykrajování</b>	
➤ <b>škrábání</b>	
➤ <b>sekání</b>	
➤ <b>lisování</b>	
➤ <b>strouhání</b>	
➤ <b>mletí</b>	
➤ <b>šlehání</b>	
➤ <b>tření</b>	
➤ <b>míchání</b>	

# PŘEDBĚŽNÁ PŘÍPRAVA POTRAVIN

## ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU



Jedná se o přípravu masa před \_\_\_\_\_ a dále před \_\_\_\_\_ .

V tom případě ji provádíme, až na \_\_\_\_\_ , těsně před tepelným zpracováním.

### Předběžná příprava masa jatečných zvířat

- ❖ **ODLEŽENÍ MASA** – většina mas jatečných zvířat je po zabítí \_\_\_\_\_ a má málo výraznou \_\_\_\_\_, proto maso necháváme dozrát = působením vlastních enzymů mění maso \_\_\_\_\_, stává se \_\_\_\_\_ a lépe se zpracovává.
- ❖ **VYKOSTŮVÁNÍ MASA** – oddělení kostí od masa. Některé části vykostujeme \_\_\_\_\_ kýta, plec, hrudí, některé jen částečně \_\_\_\_\_ pečeně, skopový hřbet.
- ❖ \_\_\_\_\_ – maso je začištěné, bez zbytečného tuku, připravené k tepelné úpravě.
- ❖ **MYTÍ MASA** – maso je nutno před tepelnou úpravou šetrně umýt, aby nedošlo k \_\_\_\_\_  
Pokud maso krájíme na kostky nebo plátky, myjeme před krájením.
- ❖ **KRÁJENÍ A PORCOVÁNÍ MASA** – plátky nebo kostky krájíme těsně před úpravou (nesmíme nechat osychat), plátky vždy \_\_\_\_\_, na okraji maso \_\_\_\_\_ .
- ❖ **ODBLAŇOVÁNÍ MASA** – některé části masa je třeba očistit od blan, protože zabraňují \_\_\_\_\_ a při tepelné úpravě by došlo ke smrštění a narušení vzhledu masa. Pokud maso upravujeme na roládu či plněné plátky, blánu neodstraňujeme ani nenařezáváme = pomáhá naopak \_\_\_\_\_ - např. Španělský ptáček.
- ❖ \_\_\_\_\_ – uvolňujeme svalová vlákna a zvětšujeme povrch masa, maso se rychleji tepelně zpracovává.
- ❖ **MLETÍ MASA** – \_\_\_\_\_, před mletím maso umyjeme, nakrájíme na vhodné velké kousky, meleme těsně před další úpravou. Na mletí můžeme používat i méně hodnotné a hůře \_\_\_\_\_ části masa.
- ❖ **PROTÝKÁNÍ, PROTAHOVÁNÍ, ŠPIKOVÁNÍ** – protýkáme suchá masa \_\_\_\_\_ - hovězí, drůbež, zvěřinu, a to před tepelnou úpravou = maso se stává \_\_\_\_\_ a chutnější.



### Předběžná úprava drůbeže

Drůbež má \_\_\_\_\_, kromě vodní drůbeže např. kachna, \_\_\_\_\_ lehce stravitelné maso. Výhodou jsou dodávky již naporcované \_\_\_\_\_ drůbeže, vnitřnosti se většinou dodávají zvlášť.

- **ZABÍJENÍ DRŮBEŽE** – živou drůbež zabíjíme rychle, ráno před krmením tak, aby došlo k přeříznutí \_\_\_\_\_, pak se nechá dobře vykrvácet = špatně vykrvácené maso je tmavé a nekvalitní.

- **ŠKUBÁNÍ** - zpravidla škubeme ihned po zabití, tučné kusy se nechávají v chladu ztuhnout, drůbež před škubáním \_\_\_\_\_. Drobné zbytky peří můžeme \_\_\_\_\_.
  - \_\_\_\_\_ – drůbež nařízneme od řitního otvoru k prsní kosti tak, aby nedošlo k proříznutí střev, poté rukou opatrně vyjmeme celý obsah břišní dutiny. Oddělíme dále využitelné vnitřnosti.
  - **VYHÁČKOVÁNÍ** – provádí se, pokud drůbež nezbavujeme ihned peří. Jedná se o vytáhnutí střev háčkem přes řitní otvor = zejména u \_\_\_\_\_ zvěřiny, kterou necháváme odležet vcelku.
  - **VYKOSTOVÁNÍ** – drůbež můžeme vykostovat úplně nebo \_\_\_\_\_.
- První způsob úplného vykostování = kuře položíme břichem dolů a rozřízneme na hřbetu.
- Druhý způsob úplného vykostování = kuře položíme na hřbet a rozřízneme prsíčka.
- **NAKLÁDÁNÍ** – můžeme nakládat vcelku nebo rozporcované, obvykle nakládáme před - \_\_\_\_\_ nebo úpravou \_\_\_\_\_. Drůbež vcelku jen nasolíme, okořeníme a necháme 2 hodiny odležet, koření dáváme i zevnitř. Porcovanou drůbež nakládáme většinou do \_\_\_\_\_ asi na 2 hodiny.
  - \_\_\_\_\_ **DREZÍROVÁNÍ** – drůbež před grilováním, pečením vcelku většinou drezírujeme pomocí provázku.
    - a) drezírujeme křídla = křídla odsekne u prvního kloubu a provázkem přivážeme k tělu a pevně přivážeme.
    - b) drezírujeme stehna = zkřížíme stehna a svážeme je k sobě motouzem, pak přitiskneme k tělu a pevně utáhneme.
  - **PORCOVÁNÍ** – kuřata je nejvhodnější porcovat na \_\_\_\_\_ nebo \_\_\_\_\_. Při porcování krůty, \_\_\_\_\_, husy nebo \_\_\_\_\_ musíme brát ohled na různé charaktery jednotlivých částí mas, host by měl dostat od každého druhu část.

## Předběžná úprava ryb

Ryby jsou lehce stravitelné, jemné chuti, mají (hlavně mořské) vysokou \_\_\_\_\_ hodnotu, vysoký obsah \_\_\_\_\_ = rychle se kazí.

- **ZABÍJENÍ** – zabíjíme těsně před \_\_\_\_\_, přidržíme utěrkou, omráčíme paličkou, přeřízneme \_\_\_\_\_.
- \_\_\_\_\_ – šupiny odstraníme co nejdříve po zabití oškrábáním, postupujeme od \_\_\_\_\_ k \_\_\_\_\_, opláchneme.
- \_\_\_\_\_ - odsekne ploutve, rybu rozřízneme od řitního otvoru k hlavě, rukou opatrně



vyjmeme vnitřnosti, poté oddělíme nejedlé části od částí dále upotřebitelných \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, odstraníme \_\_\_\_\_. S výjimkou pstruha od většiny ryb odsekne hlavu, důkladně omyjeme.

➤ **VYKOSTŮVÁNÍ** - vykostujeme jen ryby s velkými kostmi. Rozřízneme podél \_\_\_\_\_ až k \_\_\_\_\_, podél nich opatrně odřízneme maso od kostí. U lososa zbytky žebních kostí odstraňujeme pinzetou. Drobné kosti nelze u ryb odstranit.

➤ **STAHOVÁNÍ KŮŽE** – kůži stahujeme před \_\_\_\_\_, u některých ryb kůži před stažením \_\_\_\_\_ = snadněji se sloupne. Většinu ryb je vhodné před stažením \_\_\_\_\_, úhoře vykucháme, zavěsíme na háček, kůži oddělíme na vnitřní straně a směrem k ocasu stáhneme.

➤ **MARINOVÁNÍ** – marinujeme ryby \_\_\_\_\_, připravené, nakrájené na menší kusy, někdy na polovinu a většinou jen krátkou dobu.

- citronovou, \_\_\_\_\_ šťávou
- bílým, červeným vínem
- česnekem \_\_\_\_\_
- ochucenými \_\_\_\_\_
- losos se nakládá většinou do soli a \_\_\_\_\_ v poměru 1:1, necháme 24 hodin odležet



### Předběžná příprava zvěřiny

Maso má velkou \_\_\_\_\_ hodnotu, malý obsah \_\_\_\_\_, bývá často tuhé a někdy špatně \_\_\_\_\_. Kvalita záleží na \_\_\_\_\_, pohlaví, ročním období, způsobu \_\_\_\_\_ a způsobu života. Zvěřina chovaná v zajetí, krmená, bez možnosti pastvy, často ztrácí typické znaky pro tento druh masa a může často připomínat maso \_\_\_\_\_ zvířat.

➤ **ODLEŽENÍ** – necháváme odležet v kůži nebo peří, vysokou zvěřinu před odležením \_\_\_\_\_. Maso působením enzymů měkne a zlepšuje se jeho chuť a vůně – maso tzv. \_\_\_\_\_

➤ **STAHOVÁNÍ Z KŮŽE** – \_\_\_\_\_.

➤ \_\_\_\_\_ – pernatou zvěřinu zbavíme střev přes řitní otvor.

➤ \_\_\_\_\_ – týká se pternaté zvěřiny.

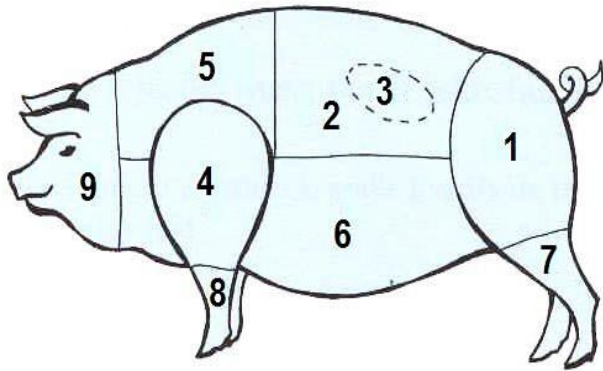
➤ **PROTÝKÁNÍ** – \_\_\_\_\_.

➤ \_\_\_\_\_ – většinou u pternaté zvěřiny.

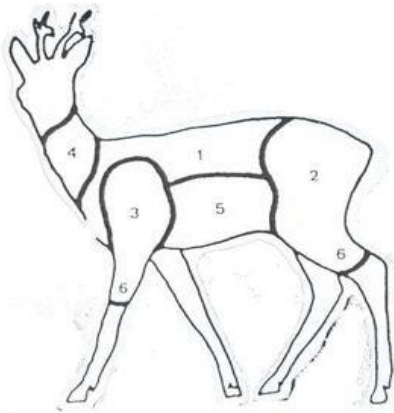
➤ **NAKLEPÁVÁNÍ** – \_\_\_\_\_.

➤ **NAKLÁDÁNÍ DO LAKŮ, MOŘIDEL** – dosáhneme tím zlepšení \_\_\_\_\_ vůně, \_\_\_\_\_.

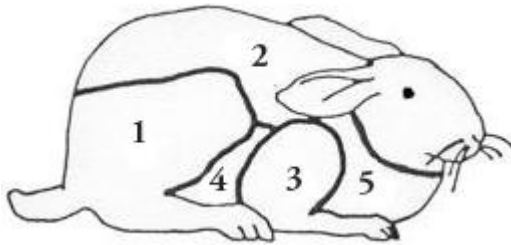
K číslům přiřaďte části masa.



1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.



1.
2.
3.
4.
5.
6.



1.
2.
3.
4.
5.



# ZÁKLADNÍ TEPELNÉ ÚPRAVY



Suroviny, které používáme v kuchyni, rozdělujeme podle jejich původu na \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_.



Některé suroviny musíme zpracovávat tepelně, abychom:

- |    |    |
|----|----|
| a) | d) |
| b) | e) |
| c) | f) |

Základní tepelné úpravy (TÚ) jsou:

Pokuste se zamyslet nad tím, co působí při tepelném zpracování na surovinu u jednotlivých tepelných úprav. Přiřaďte.

- 1) Horký tuk, na kterém surovina plave nebo je v něm ponořena.
- 2) Horká tekutina, ve které je surovina ponořena.
- 3) Malé množství tuku a horký vzduch v otevřeném nebo uzavřeném prostoru.
- 4) Malé množství tuku, tekutina a horká pára v uzavřeném prostoru.



VAŘENÍ

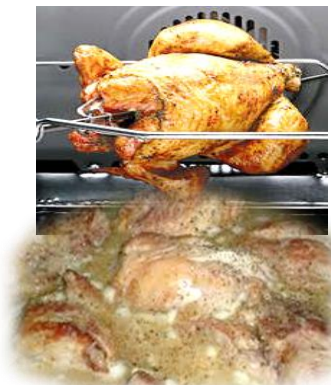
DUŠENÍ

SMAŽENÍ

PEČENÍ

Hlavním cílem při zpracování surovin je \_\_\_\_\_.

Pokud možno konzumovat suroviny v \_\_\_\_\_ stavu.



## ❖ Vaření a jeho způsoby

Při TÚ vaření na surovinu působí \_\_\_\_\_.

### Způsoby vaření

a) vařením **v tlakové nádobě** upravujeme např.:

---

---

---

b) vařením **ve vodní lázni** upravujeme např.:

---

---

c) vařením **v páře** upravujeme např.:

---

---

d) **blanšírování** (spařování) používáme při:

---

---

e) **pošírování** (táhnutí) uplatňujeme např.:

---

---

## ❖ Dušení a jeho způsoby

Při TÚ dušení na surovinu působí \_\_\_\_\_.

### Způsoby dušení

a) Na sporáku dusíme např.:

---

b) V troubě je možno dusit:

---

c) Ve vodní lázni lze dusit:

---



## Pečení a jeho způsoby

Při TÚ pečení na surovinu působí \_\_\_\_\_.

### Způsoby pečení

a) Pečení v troubě

---

---

b) Pečení na pánvi

---

---

c) Pečení „anglickým způsobem“

---

---

d) Pečení na roštu

---

---

e) Pečení na rožni

---

---

f) Gratinování (zapékání) lze použít při přípravě

---

---



## ❖ Smažení a jeho způsoby

Při technologické úpravě – smažení na surovinu působí \_\_\_\_\_.

### Způsoby smažení

a) smažením v malém množství tuku - na pánvi připravujeme

---

---

b) smažením ve velkém množství tuku – ve fritéze

---

---



# POLÉVKY

## *Význam a využití polévek v menu*

Polévky byly a jsou důležitou součástí našeho jídelníčku.

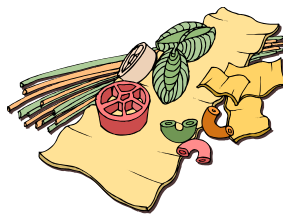
Základ tvoří zpravidla teplá tekutina, která připraví žaludek k přijímání dalších pokrmů. Polévky podporují a usnadňují \_\_\_\_\_, povzbuzují chuť k jídlu, dodají \_\_\_\_\_ do těla, nasytí, v zimě zahřejí. Polévky připravujeme z různých surovin, jejich biologická a kalorická hodnota závisí na druhu polévky a tím na použitých surovinách.

**Množství 1 porce** = 0,33 litru nebo \_\_\_\_\_ litru. Speciální polévky se mohou podávat v množství 0,1 litru.

## Rozdělení polévek

Polévky můžeme rozdělit podle různých hledisek:

- podle chuti – slané, \_\_\_\_\_
- podle teploty – \_\_\_\_\_, studené
- podle základní suroviny – z kostí, masové, zeleninové, luštěninové, ovocné
- podle zahuštění – hnědé, bílé



Z hlediska kuchařské technologie polévky rozdělujeme na :

- \_\_\_\_\_ – vývary
- bílé polévky
- přesnídávkové polévky
- speciální polévky – \_\_\_\_\_  
– zdravotní
- zvláštní polévky – \_\_\_\_\_, z piva, z \_\_\_\_\_, teplé, studené
- \_\_\_\_\_, krajové polévky
- exotické polévky



## Druhy polévek

### ❖ Vývary

Základem dobré polévky je silný vývar, který obsahuje menší množství výživných a extrakčních látek, \_\_\_\_\_, bílkovin a \_\_\_\_\_ látek. I přes svou nízkou \_\_\_\_\_ hodnotu je velmi důležitý pro přípravu dalších pokrmů.

Podle výchozích surovin rozlišujeme vývary:

- z kostí – **A** \_\_\_\_\_, **B** \_\_\_\_\_ **C** \_\_\_\_\_
- z masa a kostí – vývar z drůbeže, z ryb, \_\_\_\_\_
- ze zeleniny – \_\_\_\_\_, vícedruhový



## Příprava vývaru A:

---

---

---

---

### Vložky do polévek

Jsou to potraviny a výrobky z nich, připravené tepelně mimo polévku a většinou jiným postupem než vařením ve vodě. Do polévky se vkládají těsně před podáváním, nesmí však polévku ochladit pod požadovanou teplotu.

#### Nejčastější tepelné postupy:



- vaření ve vodní lázni \_\_\_\_\_
- pečením \_\_\_\_\_
- smažením \_\_\_\_\_
- syrové \_\_\_\_\_



### Zavářky do polévek

Jsou to potraviny nebo výrobky, které se mohou zavařovat \_\_\_\_\_, často je však zavařujeme mimo polévku, protože by nám mohly polévku (vývar) zakalit.

*Jedná se o vložku či zavářku?*

Celestýnské nudle		Kapání	
Máslové noky		Smažený hrášek	
Šunkový svitek		Játrové knedlíčky	
Nudle domácí		Pálené koule	

### ❖ Bílé polévky

Na přípravu bílých polévek používáme vývar „**B**“ nebo vývary podle druhu polévky (rybí). Vývary zahušťujeme vhodným způsobem a ochucujeme, některé vývary můžeme jemnit, do bílých polévek můžeme připravovat \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_.

#### Způsoby zahuštění:

#### **BÍLÉ POLÉVKY ZAHUŠTĚNÉ JÍŠKOU**

#### **ŠLÉMOVÉ**

#### **KAŠOVINOVÉ**

#### **SMETANOVÉ - KRÉMOVÉ**

Zjemňování bílých polévek \_\_\_\_\_



## Přesnídkové polévky

Tyto polévky se odlišují způsobem podávání. Již z názvu vyplývá, že jsou určeny na podávání přesnídávek a \_\_\_\_\_, jejich základní úkol je nasytit strávnicka. Zvýšená kalorická hodnota je dosahována větším podílem \_\_\_\_\_ nebo zavářek. Mezi přesnídkové polévky řadíme i některé hnědé a bílé polévky.



## Dietní a zdravotní polévky

Připravují se v souladu s předpisy pro jednotlivé druhy diet nebo splňují určité zdravotní hledisko podle zásad správné výživy.

## Polévky z alkoholických nápojů

Jsou oblíbené staročeské pokrmy, byly poměrně výživné a podávaly se proto v období \_\_\_\_\_.

## Studené polévky

Připravují se hlavně v jižních zemích, u nás spíše v restauracích vyšší úrovně. Nejvíce v \_\_\_\_\_ období. Mají za úkol hlavně \_\_\_\_\_ – např. Tarator, Gaspacho.

## Ovocné polévky

Připravujeme z jednoho nebo více druhů ovoce, můžeme kombinovat \_\_\_\_\_ a konzervované, sladké podáváme dobře vychlazené, můžeme zahušťovat bramborovým škrobem či \_\_\_\_\_ moukou, zálivkou z mléka nebo smetany a \_\_\_\_\_ prášku. Lze rovněž použít i jogurt nebo \_\_\_\_\_ smetanu – např. jablečková, ovocná se smetanou.



*Urči druh polévky.*

<b>Hovězí vývar s kapáním</b>	
<b>Kuřecí vývar s masem a domácími nudlemi</b>	
<b>Selská polévka</b>	
<b>Bramborová polévka</b>	
<b>Hrachová polévka</b>	
<b>Zelná polévka</b>	
<b>Rajčatová polévka</b>	
<b>Zeleninová polévka</b>	
<b>Gulášová polévka</b>	
<b>Špenátová polévka</b>	
<b>Květáková polévka jemná</b>	



# OMÁČKY

## Význam

Omáčky jsou specifickým druhem příloh. Doplňujeme jimi různé druhy pokrmů

\_\_\_\_\_, čímž zlepšujeme jejich \_\_\_\_\_.

Omáčky připravujeme z:

- |         |           |
|---------|-----------|
| ➤ _____ | ➤ _____   |
| ➤ _____ | ➤ _____   |
| ➤ _____ | ➤ _____   |
| ➤ _____ | ➤ _____   |
| ➤ jíšky | ➤ doplňků |



## Rozdělení omáček

1. podle teploty při přípravě a použití

a) \_\_\_\_\_ b) \_\_\_\_\_

2. podle použitých surovin

a) \_\_\_\_\_ b) \_\_\_\_\_

3. podle způsobu zahuštění

a) \_\_\_\_\_ b) \_\_\_\_\_

4. podle barvy

a) \_\_\_\_\_ b) \_\_\_\_\_

## Teplé omáčky

- teplé omáčky základní hrubé: bílé \_\_\_\_\_  
hnědé \_\_\_\_\_
- teplé omáčky základní jemné: \_\_\_\_\_
- teplé omáčky k hovězímu masu: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Studené omáčky

- majonézové \_\_\_\_\_
- krycí \_\_\_\_\_
- speciální tabulové \_\_\_\_\_



## Rozdělení omáček k vařenému hovězímu masu

1. zasmažka + vývar B

2. cibulová zasmažka + vývar B

*zjemněné máslem, smetanou*

3. cibulová zasmažka + vývar B

4. zeleninová zasmažka + vývar B

*zjemněné mlékem*

*Ke každé omáčce napište správné číslo zasmažky?*

pórková omáčka		celerová omáčka		sardelová omáčka	
mandlový křen		játrová omáčka		smetanový křen	
koprová omáčka		žampionová omáčka		houbová omáčka	
cibulová omáčka		rajská omáčka		pažitková omáčka	



## PŘÍLOHY

Přílohy jsou důležitou součástí všech pokrmů. Doplnují je jak biologicky, tak kaloricky. Přílohy musí s hlavním pokrmem souznít \_\_\_\_\_, vzhledově i svou \_\_\_\_\_ hodnotou.



## Druhy příloh

Podle základní suroviny, ze které se připravují, rozdělujeme přílohy:

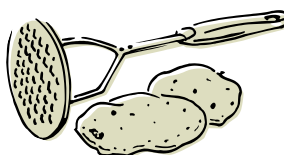
- z brambor
- \_\_\_\_\_
- z obilovin \_\_\_\_\_
- ze zeleniny
- \_\_\_\_\_
- z hub



Podle způsobu podávání přílohy rozdělujeme:

a) \_\_\_\_\_ vařené, dušené, pečené, smažené

b) zasyrova



## Hmotnost příloh

V současné době dávkování příloh není dáno recepturami, ale závisí již na samotné provozovně a přání hosta.

### **Dávkování na 1 porci:**

*Správně přiřaďte hmotnost.*



Přílohy z brambor - vařené, pečené	160 g
Přílohy z brambor - smažené	200 g
Přílohy z mouky	150 g
Přílohy z rýže	120 g
Přílohy z těstovin	200 g
Jednoduché saláty	150 g



## Přílohy z brambor

**Vaření brambor** – je nejvhodnější způsob přípravy, pokrm je \_\_\_\_\_.

Nejlepší způsob vaření je vaření v páře nebo \_\_\_\_\_ – snižuje se množství vyluhovaných látek.

**Variety vařených brambor:** vypichované brambory, anglické brambory, \_\_\_\_\_, gratinované brambory, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

**Dušení brambor** – brambory nakrájíme na kostky nebo plátky a orestujeme na \_\_\_\_\_ základě, poté podlijeme vodou nebo \_\_\_\_\_ a dusíme do měkka. Můžeme doplnit smetanou s moukou nebo \_\_\_\_\_.

**Variety:** brambory na bretaňský způsob, dušené na maďarský způsob, \_\_\_\_\_, provensálské brambory, \_\_\_\_\_.

**Smažení brambor** – \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Bramborové těsto:

a) ze syrových brambor – připravujeme

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b) z vařených brambor - vařených ve \_\_\_\_\_  
a připravujeme knedlíky, šišky, špalíky.



## Přílohy z mouky

Druhy: houskové knedlíky, \_\_\_\_\_, vídeňské, \_\_\_\_\_, špekové knedlíky



máslové, \_\_\_\_\_ noky, \_\_\_\_\_.



## Přílohy z těstovin

- Druhy:
- a) podle obsahu vajec - bezvaječné
    - vícevaječné
  - b) podle tvaru
    - krátké \_\_\_\_\_
    - dlouhé \_\_\_\_\_

Domácí těstoviny:

---

---

---

---



## Přílohy z rýže

- a) \_\_\_\_\_ rýže
- b) dušená rýže – kari rýže, papriková, \_\_\_\_\_, rýže s hráškem, se šunkou, sýrem, \_\_\_\_\_, petrželová, žampionová rýže.



## Přílohy ze zeleniny

Připravujeme vařením, dušením, zaděláváním

**Cibulová** – \_\_\_\_\_

**Kořenová** – mrkev, petržel, celer, ředkvička, červená řepa, křen, černý kořen

**Košťálová** – \_\_\_\_\_

**Listová** – hlávkový salát, čekanka, špenát

**Plodová** – \_\_\_\_\_

**Lahůdková** – chřest, rebarbora, kukuřice

---

---





# BEZMASÉ POKRMY

## Význam



Rozmanitostí a pestrostí obohacují jídelní lístek

Kalorická hodnota závisí na způsobu úpravy

Na tepelné úpravě závisí i stravitelnost

Mají vysokou biologickou hodnotu

Snižují spotřebu masa



Druhy podle základní suroviny

### ❖ Ze zeleniny

Vhodné tepelné úpravy:



chřest, květák, brokolice

zapékání

květák, celer, cuketa

dušení



### ❖ Z brambor

Vhodné tepelné úpravy:

brynzové halušky, plněné knedlíky s ovocem

dušení

bramborové placky, zapékané brambory

Postup:

---

---

---

---

---

---

---

---





## ❖ Z hub

Houby patří mezi \_\_\_\_\_, mají \_\_\_\_\_ energetickou hodnotu. Nevýhodou je \_\_\_\_\_ stravitelnost, která se zvyšuje i \_\_\_\_\_

**Pokrmý:** Houby dušené na cibulce s vejci



\_\_\_\_\_

Smažené houby

\_\_\_\_\_

Plněné žampióny

\_\_\_\_\_



## ❖ Z luštěnin

Z luštěnin můžeme připravovat hlavní pokrmy, \_\_\_\_\_, nákypy, krokety \_\_\_\_\_ . Mezi pokrmy z luštěnin řadíme přílohy ve vyšší dávce. Horší stravitelnost upravujeme přidáním kyselých doplňků \_\_\_\_\_ .

**Pokrmý**

\_\_\_\_\_ Čočka na kyselo se sázeným vejcem

\_\_\_\_\_ Šoulet s kysaným zelím



## ❖ Z vaječ

Použití vaječ v kuchyni:

- ❖ K přípravě samostatných pokrmů
- ❖ Doplněk k \_\_\_\_\_ pokrmům
- ❖ Příprava moučníků, moučných pokrmů
- ❖ Při přípravě jemných \_\_\_\_\_
- ❖ Na přípravu \_\_\_\_\_



**Vařená vejce:** *Správně přiřad'te a spojte.*

do skla

7–8 minut

na měkko

2–3 minuty

na hniličku

10 minut

na tvrdo

4–5 minut



Pečená vejce na pánvi: \_\_\_\_\_

Omelety: \_\_\_\_\_

## ❖ Z rýže

Mezi nejkvalitnější patří \_\_\_\_\_ rýže. Obecně platí, čím bělejší rýže, tím má menší \_\_\_\_\_ hodnotu. Mezi nejběžnější pokrmy z rýže patří \_\_\_\_\_ .

### Zeleninové rizoto

Postup:



## ❖ Z obilovin

Kromě pokrmů z \_\_\_\_\_ se řadí i ostatní obiloviny:

- Kroupy \_\_\_\_\_
- Krupky \_\_\_\_\_
- Vločky ovesné, pšeničné, žitné \_\_\_\_\_
- Jáhly \_\_\_\_\_
- Pohanka \_\_\_\_\_
- Kukuřice \_\_\_\_\_



# TEPELNÉ ÚPRAVY MASA

Před každou tepelnou úpravou maso nejprve důkladně „kuchyňsky upravíme“.

Tzn.: *umyjeme*, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Vše záleží na TÚ, druhu nebo části masa a podobě v jaké se bude upravovat.

Maso a jiné suroviny můžeme upravit čtyřmi základními tepelnými úpravami.

## ❖ Vaření masa

Rozlišujeme 2 způsoby vaření masa.

- 1) Vložením do studené vody - \_\_\_\_\_
- 2) Vložením do vroucí vody - \_\_\_\_\_

V obou případech tekutinu doplňujeme o \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, které dodají vývaru příjemnou vůni a chuť.

### Obecný postup při vaření masa (jatečného)

1. Maso vložíme do vody (studená, vroucí) dle potřeby.
2. Necháme dojít do bodu varu a snížíme přísun energie.
3. \_\_\_\_\_ = vaříme pomalým varem.
4. V průběhu varu „klírujeme“ = \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
5. Ke konci varu přidáme KZ + DK + cibuli.
6. Nakonec přecedíme a použijeme dle potřeby.

**Ryby** vaříme v rybí várce = \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Při vaření **zvěřiny** nebo jejich částí se předem doporučuje ji \_\_\_\_\_

S drůbeží se postupuje stejně jako u mas jatečných.

Na vaření jsou vhodnější spíše \_\_\_\_\_

## ❖ Dušení masa

### Obecný postup dušení masa (na sporáku)

1. Maso orestujeme.
2. \_\_\_\_\_ (CZ, PZ, ZZ, SZ)
3. Podlijeme tekutinou a \_\_\_\_\_
4. Maso vyjmeme a \_\_\_\_\_
  - (A) Zaprášením výpeku = \_\_\_\_\_
  - (B) Zásmažkou = \_\_\_\_\_
  - (C) Moukou orestovanou na sucho = \_\_\_\_\_
5. Provaříme, dochutíme \_\_\_\_\_



6. Doplňíme vložkou a zjemníme:

(A) \_\_\_\_\_

(B) \_\_\_\_\_

(C) \_\_\_\_\_

Takto „na základech“ připravujeme \_\_\_\_\_.

Ryby připravujeme na zelenině nebo na másle ve vlastní šťávě. Dusíme jen velmi krátce.

## ❖ Pečení masa

### Obecný postup pečení masa (v troubě)

1. Maso zapečeme v horkém tuku na pánvi, nebo v troubě 200 – 220°C cca 10 - 15 min.
2. Teplotu snížíme na \_\_\_\_\_ °C a dopékáme do hotového stavu.
3. \_\_\_\_\_.
4. \_\_\_\_\_.

Hovězí maso se peče také tzv. \_\_\_\_\_ způsobem.

Menší druhy ryb a drůbež se pečou v celku. Drůbež se navíc před pečením může plnit

a \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_.

## ❖ Smažení masa

Jde o rychlou TÚ. Proto ke smažení používáme jen jakostní části mas. Při smažení částí drůbeže s kostí (křídla, stehna) je musíme předem \_\_\_\_\_.

*U otázky č. 1 a 2 označte, které části z uvedených druhů mas lze použít na smažení.*

1) Z vepřového masa jsou to:

- a) plec, kýta, pečeně, krkovice
- b) kýta, panenka, krkovice, pečeně
- c) panenka, plec, pečeně, krkovice

2) Klasický 3obal (mouka, vejce, strouhanka)

jinak:

- a) varšavský obal
- b) vídeňský obal
- c) rakouský obal

3) Z telecího masa jsou to:

- a) kýta, hrudí, nožičky, hlava
- b) kýta, pečeně, hrudí, nožičky
- c) všechny části – po předvaření

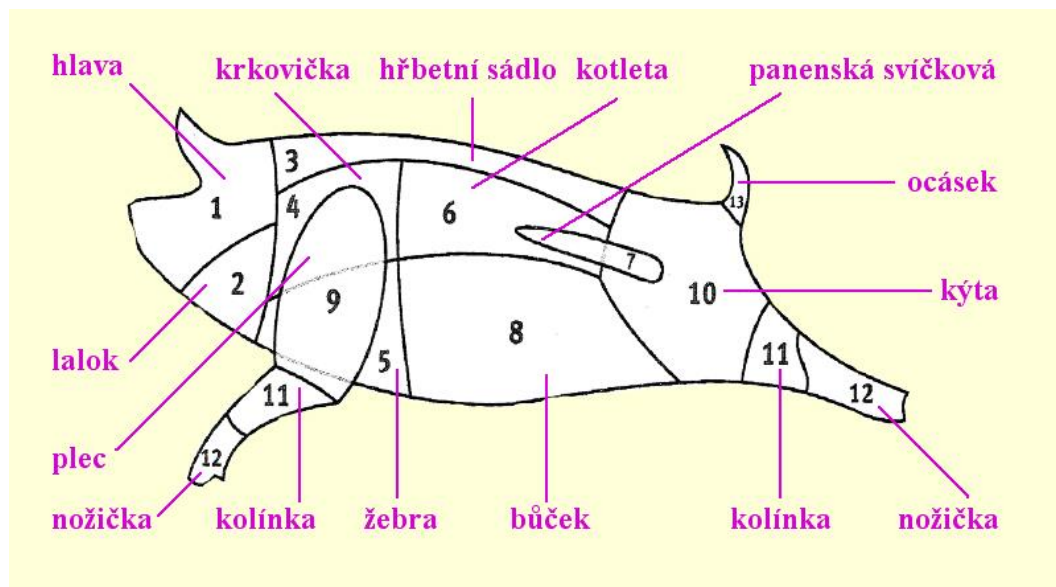


# VEPŘOVÉ HODY

Názvem „Vepřové hody“ jsou označovány tradiční pokrmy české kuchyně, které se připravovaly při zabíjačce. Vepř se většinou zabíjel při slavnostních příležitostech jako např.

\_\_\_\_\_ ,  
kdy se využijí všechny části vepře.

Na vepřové hody se pokrmy upravují \_\_\_\_\_ a používá se vepřový ořez, \_\_\_\_\_  
lalok, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, droby - \_\_\_\_\_.



Maso pro přípravu vepřových hodů vaříme tak, že jej vkládáme do vařící vody a tahem dovaříme do měkka. Vařené maso podáváme buď \_\_\_\_\_ jako ovarové maso s křenem, \_\_\_\_\_, sterilovanou okurkou nebo používáme k výrobě ostatních výrobků.

## Výrobky vepřových hodů

Ovarové maso

**Tlačěnka** \_\_\_\_\_, černá, \_\_\_\_\_, lahůdková.

Postup:

---

---

---

**Jitřnice, jelita** \_\_\_\_\_, kroupové, \_\_\_\_\_.

Postup:

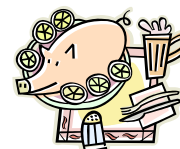
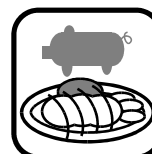
---

---

---

**Huspenina** obyčejná, masová.

**Prejt, Zabíjačková polévka**





# PŘÍPRAVA VNITŘNOSTÍ

Jako vnitřnosti označujeme \_\_\_\_\_

Výhody vnitřností \_\_\_\_\_

Nevýhody (rizika) vnitřností \_\_\_\_\_

Předběžné zpravování vnitřností: \_\_\_\_\_

*K následujícím obrázkům přiřaďte označení.*

- 1) hovězí ledvina
- 2) dršťky
- 3) telecí brzlík
- 4) kuřecí srdíčka
- 5) kuřecí žaludky
- 6) telecí hlava
- 7) hovězí jazyk
- 8) jehněčí ledvinky



## Vnitřnosti používané v kuchyni

Hovězí	
Telecí	
Vepřové	
Jehněčí	
Drůbeží	
Rybí	
Zvěřina	
Vnitřnosti můžeme upravovat	

## Hovězí vnitřnosti, použití

Hovězí játra	
Hovězí ledvinky	
Žaludky	
Jazyk	
Býčí žlázy	
Srdce	



### TECHNOLOGICKÝ POSTUP: Hovězí srdce na smetaně.

Kuchař udělal chyby v postupu, seřaďte do správného pořadí.

1) omáčku zahustíme	1)
2) srdce orestujeme na tuku	2)
3) důkladně provaříme a propasírujeme	3)
4) připravíme zeleninový základ	4)
5) zjemníme smetanou nebo mlékem	5)
6) srdce očistíme a protkneme slaninou	6)

## Telecí vnitřnosti, použití

Brzlík	
Játra	
Dršťky	
Ledvinky	
Plíce	
Srdce	



### TECHNOLOGICKÝ POSTUP: Telecí dršťky na paprice

---



---



---



---

## Vepřové vnitřnosti, použití

Mozek	
Játra	
Ledviny	
Plíce	
Srdce	

## Drůbeží vnitřnosti, použití

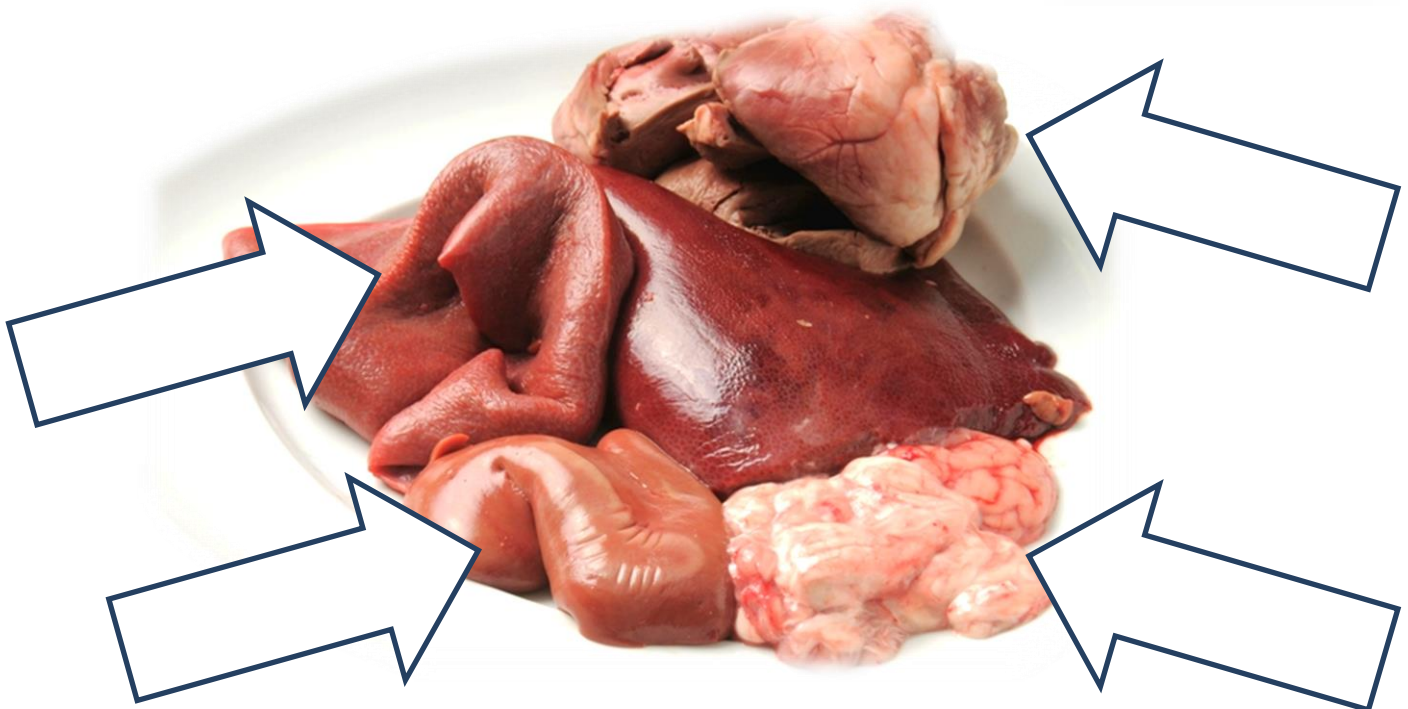
Z drůbežích vnitřností používáme \_\_\_\_\_



Upravujeme tepelnou úpravou \_\_\_\_\_

## Rybí vnitřnosti

Rybí mlíčí + jikry, použití \_\_\_\_\_



# TEPELNÉ ÚPRAVY DRŮBEŽE

Rozdělujeme na \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

Drůbeží rozumíme veškeré domácí ptactvo, které chováme za účelem:

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_



Předběžné zpracování drůbeže:

- 1) Usmrcení + odkrvení
- 2) Spaření + \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_



Drůbež můžeme rozbourat na následující části:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ❖ Vaření a zadělávání drůbeže

Pro tepelnou úpravu vaření jsou z drůbeže vhodné především

\_\_\_\_\_

Stejně jako u jatečných mas i u drůbeže rozlišujeme dva způsoby vaření:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_

Zadělávání je tepelná úprava, kdy je základní surovina uvařena a následně spojena omáčkou  
\_\_\_\_\_ nebo \_\_\_\_\_.

### TECHNOLOGICKÝ POSTUP: Kuře zadělávané

- 1) Kuře uvaříme ve vodě společně s KZ, DK a cibulí
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

Vhodná příloha: houskové knedlíky, vařené těstoviny.

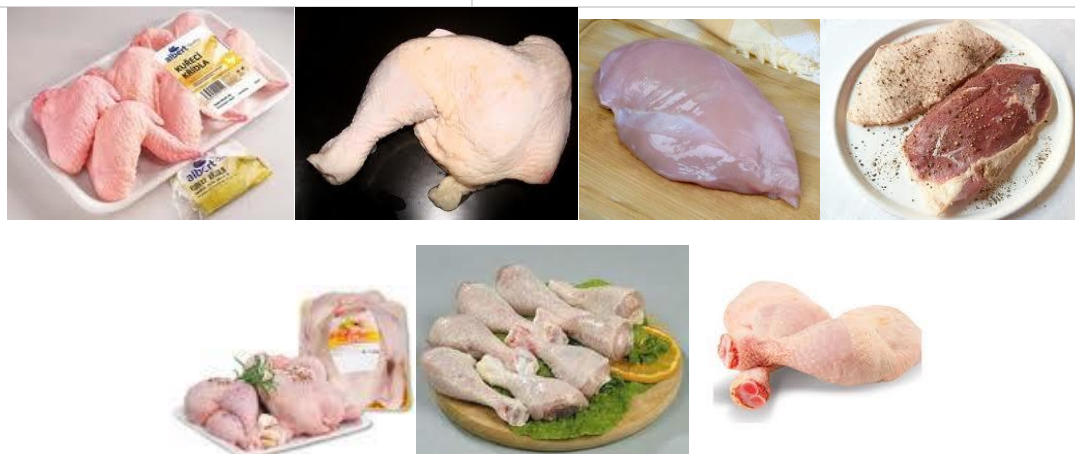
## ❖ Dušení drůbeže

Drůbež dusíme na základech.	
Cibulový	
Paprikový	
Zeleninový	
Slaninový	
Základy dodávají dušeným pokrmům	

### TECHNOLOGICKÝ POSTUP: Kuře na paprice

V tiskárně se stala chyba, seřad'te do správného pořadí.

• Dusíme do měkka	1)
• Kuře rozdělíme na čtvrtiny	2)
• Provaříme, procedíme, ochutíme	3)
• Připravíme paprikový základ	4)
• Zahustíme zasmažkou	5)
• Zjemníme smetanou nebo mlékem	6)



### ❖ Pečení drůbeže

Patří k nejoblíbenějším. Při pečení můžeme drůbež plnit nádivkami do hrudníku, \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_.

Vysvětlete výraz *drežírování*.

\_\_\_\_\_.



# MLETÉ MASO

Získáváme z:

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_



## Zásady pro přípravu mletého masa:

Přípravu provádíme těsně před TÚ nebo použitím	
Hrubost mletí	
Maso pojíme	
Zahušťujeme	
Při ochucování je třeba dbát na	

## Tvarování a porcování

- 1) kulaté knedlíčky
- 2) nízké oválné tvary
- 3) nízké kulaté tvary
- 4) malé válečky
- 5) velké „šišky“



Lze mleté maso upravovat všemi základními tepelnými úpravami?

ANO

NE

## Škrábání masa

Jde o speciální postup, kterým se zbaví maso vazů a tuku. Je časově i fyzicky náročnější.

Používá se při přípravě např.:

---

---

Pokuste se za pomoci obrázku nalevo vypsát ingredience pro přípravu **Tatarského bifteku**.




## TEPELNÉ ÚPRAVY RYB

Rybí maso lze připravovat všemi tepelnými úpravami: \_\_\_\_\_

a jejich příprava je poměrně rychlá – minutkové úpravy.

Obsahují \_\_\_\_\_ bílkoviny, tuk, vitamíny \_\_\_\_\_ a minerální látky – největší význam má \_\_\_\_\_.

Ryby rozdělujeme na sladkovodní a \_\_\_\_\_, koryše, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

Sladkovodní ryby řadíme do tří jakostních tříd – záleží nejen na druhu ryb, ale také prostředí ve kterém žijí, \_\_\_\_\_ potraviny, době tření, délce \_\_\_\_\_.

**I. jakostní třída:** siven, pstruh, lipan, candát, štika, mník, hlavatka losos, sumec, úhoř

**II. jakostní třída:** kapr, lín, okoun

**III. jakostní třída:** karas, tloušť, parma, cejn, bělice

Mořské ryby – sled'ovité ryby \_\_\_\_\_,

makrela, tuňák, mořský jazyk, halibut, \_\_\_\_\_.

### ❖ Vaření ryb

Používáme **rybí várku**, neboť samotné vaření je velmi krátké. Vaříme opatrně, pomalým varem neboli \_\_\_\_\_.

Základní technologický postup:

---

---



Vaření ryb na modro: po očištění ryb musí zůstat na kůži povrchový šlem – v teplém a kyselém prostředí zmodrá. Upravujeme \_\_\_\_\_.

### ❖ Dušení ryb

Zpravidla dusíme na \_\_\_\_\_, někdy pouze na másle. Vodu většinou nemusíme přilévat, neboť se uvolní z masa. Maso neobracíme – \_\_\_\_\_.

Pokrm: Kapr na paprice, \_\_\_\_\_,

Kapr na smetaně s kapary, na žampionech, Mořský losos s řeckou omáčkou.

### ❖ Pečení ryb

Menší ryby upravujeme vcelku - \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, makrela

Větší porcujeme – kapr, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, losos, \_\_\_\_\_.

**Ryby pečeme:**

- v troubě \_\_\_\_\_
- na pánvi – ochucené ryby na rozehřátém tuku
- na roštu – \_\_\_\_\_
- na rožni – pevnější druhy, před pečením a v průběhu potíráme olejem



Ryby ochucujeme dle způsobu úpravy – \_\_\_\_\_

Je vhodné podávat s \_\_\_\_\_ a bylinkovým máslem.



### ❖ Smažení ryb

Oblíbená úprava, připravujeme ryby sladkovodní i mořské – méně \_\_\_\_\_

Před tepelnou úpravou ryby obalujeme:

- v trojobalu: \_\_\_\_\_
- v \_\_\_\_\_: vinném, sýrovém, \_\_\_\_\_.

Smažíme po obou stranách v dostatečném množství tuku, doplníme plátkem \_\_\_\_\_.

### ❖ Příprava sekaného rybího masa

Vyžíváme odřezků z ryb nebo menší kousky \_\_\_\_\_. Před mletím musíme odstranit všechny větší \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_.

Pokrm: karbenátek, sekaná pečeně z rybího masa, smažené \_\_\_\_\_.

### ❖ Úprava rybích vnitřností

Rybí vnitřnosti – jikry, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, pankreas.

Používáme k přípravě samostatných pokrmů, jako \_\_\_\_\_,

speciálních pokrmů. Vaříme, dusíme, \_\_\_\_\_ na másle, zapékáme.

Pokrm: mlíčí na ďábelský a \_\_\_\_\_ způsob, zapékané mlíčí.

# POKRMY NA OBJEDNÁVKU – MINUTKOVÉ POKRMY

Příprava \_\_\_\_\_ je specifický \_\_\_\_\_ způsob přípravy pokrmů.

Jejich tepelná úprava nepřesahuje \_\_\_\_\_ minut. Používáme kvalitní suroviny, veškeré náčiní a zařízení \_\_\_\_\_ v dosahu zdroje.

## **Zásady při přípravě pokrmů na objednávku:**

- před přípravou můžeme maso \_\_\_\_\_
- maso zprudka zapečeme, pozvolna dopékáme
- \_\_\_\_\_ maso pečeme opatrně, rychleji \_\_\_\_\_
- dobu pečení neprodlužujeme, do masa \_\_\_\_\_
- potřebné množství oleje \_\_\_\_\_
- po opečení přidáme \_\_\_\_\_ máslo.



## **❖ Příprava minetek pečením**

Dnes nejrozšířenější způsob. Používáme již moderní zařízení dostupné na našem trhu.

Způsoby pečení:

v troubě	→ na potraviny působí horký vzduch
	→ působí malé množství horkého tuku
na roštu	→ několik porcí najednou nebo maso vcelku napíchnuté na tyči
papilota	→ obal omezující působení přímého tepla na potravinu
grilování kleště	→
	→ většinou jedna porce
pečení v alobalu	→
	→ oheň, dřevěné uhlí, upravujeme maso, zeleninu, potíráme olejem
anglický způsob	→
	→ nízká teplota _____ °C, kombinujeme horký vzduch, páru
zapékání	→

## **❖ Příprava minetek smažením**

Připravujeme ve \_\_\_\_\_ množství tuku při teplotě do \_\_\_\_\_. Při nižší teplotě smažíme drůbež, \_\_\_\_\_, zeleninu, řízky, \_\_\_\_\_ maso, brambory. Před smažením obalujeme v \_\_\_\_\_ nebo v těstíčkách \_\_\_\_\_.

### ❖ Minutky z hovězího masa



Používáme maso ze svíčkové a \_\_\_\_\_ roštěnce. Maso nakrájíme nebo rukou zlehka naklepeme, osolíme, opepříme a dále postupujeme podle konkrétního technologického postupu. Pokud připravujeme šťávu, výpek zaprášíme \_\_\_\_\_ nebo zahustíme \_\_\_\_\_ máslem, zalijeme \_\_\_\_\_ a provaříme. Svíčkovou dělíme na palec, \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_.

*Správně přiřad'te.*

Medailonky

1 plátek masa, váha od 150 g

Svíčkové řezy

4–5plátků masa, váha od 120 g

Bifteky

2 plátky masa, váha od 120 g

Pokrmý: svíčkové řezy s husími játry, Opera, filé „Djulbastia“, biftek s vejcem,

Dvojitý biftek – \_\_\_\_\_, vídeňská roštěná, roštěná po milánsku.

Dvojitá roštěná – \_\_\_\_\_.

### ❖ Minutky z telecího masa

Používáme: *kýtu* – připravujeme řízky, \_\_\_\_\_, filé, \_\_\_\_\_

*pečeni* – připravujeme řízky, \_\_\_\_\_

*panenku* – připravujeme \_\_\_\_\_, filé

*vnitřnosti* – játra, mozeček, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

Telecí řízek – 1,5 až 2cm silný plátek krájený z kýty nebo \_\_\_\_\_.

Telecí žebírko – 1 plátek masa nakrájený z \_\_\_\_\_

Telecí medailonky – 4-5 okrouhlých plátků z \_\_\_\_\_ nebo kýty.

### ❖ Minutky z vepřového masa

Připravujeme z *vykostěné kýty* – řízky, filé, \_\_\_\_\_, medailonky

z *pečeně* – žebírko, \_\_\_\_\_, karé

z \_\_\_\_\_ svíčkové – medailonky, \_\_\_\_\_

z \_\_\_\_\_ – obalenou v trojobalu smažíme

**Pokrmý:** srbské, cikánské, sikulské žebírko, vepřový, slezský, brněnský řízek, ražniči.

### ❖ Minutky ze skopového masa

Na přípravu používáme: *hřbet* – žebírka, z vykostěného hřbetu můžeme také připravit medailonky

*kýta* – řízky, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

Kavkazský šašlik:





# STUDENÁ KUCHYNĚ

Pokrmý studené kuchyně rozšiřují nabídku na \_\_\_\_\_.

Podáváme je jako předkrmy, samostatné pokrmy, \_\_\_\_\_, pokrmy při \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ a vždy vychlazené.

Používají se potraviny \_\_\_\_\_ zpracované – maso, zelenina, vejce

nebo \_\_\_\_\_ – zelenina, ovoce, máslo, sýry, dále koření a dochucovací prostředky.



## Výhody studené kuchyně:

- Studené pokrmy můžeme podávat ve větším časovém odstupu – od výroby po podávání
- Zeleninu a ovoce používáme v \_\_\_\_\_ stavu – uchováme biologickou hodnotu
- Můžeme podávat v kteroukoliv denní dobu
- \_\_\_\_\_ využití potravin – odřezky ze šunky, \_\_\_\_\_

## Druhy výrobků studené kuchyně:

➤ **Rosol** – připravený z druhů mas s \_\_\_\_\_ schopností.

Vývar z telecích a vepřových \_\_\_\_\_ a kůže.

➤ **Aspik** – umělý rosol. K jeho přípravě použijeme \_\_\_\_\_ a vývar s malou nebo žádnou rosolovací schopností – zeleninový, \_\_\_\_\_.

➤ **Marinády** - \_\_\_\_\_ chuť pokrmů. Potraviny do nich nakládáme a současně je tak \_\_\_\_\_.

Připravujeme z octa, koření, bylinek, cibule, vína, oleje, zeleniny, majonézy.

➤ **Pochoutková másla** – připravujeme z čerstvého másla a přísad, např. kapary, \_\_\_\_\_ sterilovaná okurka, \_\_\_\_\_ pasta, uzený losos, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

➤ **Majonéza** – připravujeme ze žloutků, \_\_\_\_\_, octa a soli. Používáme jako základ pro přípravu dalších studených omáček, ke spojování \_\_\_\_\_.

➤ **Pěny** ○ *masové*: připravujeme z jatečného masa, šunky, zvěřiny \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_. Maso je \_\_\_\_\_ upravené, \_\_\_\_\_, prolisované.  
○ *sýrové*: používáme tvaroh nebo různé druhy sýrů, smetanu, máslo a jiné přísady.



- **Paštiky** – základ tvoří syrové nebo \_\_\_\_\_ maso, umleté a \_\_\_\_\_  
Přidáme vejce, ochucujeme \_\_\_\_\_ kořením a doplňujeme žampiony, sardelmi, vínem, koňakem. Dle druhu paštiky vaříme v \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, pečeme.
- **Fáše** – z umletého \_\_\_\_\_ masa, žemle, \_\_\_\_\_ a koření připravíme kašovitou směs, kterou používáme jako náplň při výrobě galantin.
- **Galantiny** – připravujeme z vykostěné drůbeže = \_\_\_\_\_, telecího hrudí, vepřového \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ zvěřiny a plníme \_\_\_\_\_  
Maso zformujeme, zašijeme, zabalíme do alobalu a vaříme ve \_\_\_\_\_ z kostí táhnutím.

➤ **Složité saláty**

Suroviny pro přípravu: \_\_\_\_\_

- Druhy: masové saláty s majonézou \_\_\_\_\_  
 masové saláty bez majonézy \_\_\_\_\_  
 rybí saláty, saláty z koryšů \_\_\_\_\_  
 zeleninové, ovocné saláty \_\_\_\_\_  
 těstovinové a rýžové saláty \_\_\_\_\_

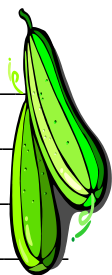
- **Plněná a obložená vejce** – složité vaječné pokrmy připravujeme z tepelně upravených vajec = vařením na \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, pečením, smažením. Na plnění používáme pochoutková másla, majonézy, \_\_\_\_\_, pěny, \_\_\_\_\_.



➤ **Plněná zelenina**



- čerstvá – \_\_\_\_\_  
 spařená a loupaná – \_\_\_\_\_  
 krátce povařená – \_\_\_\_\_  
 marinovaná – \_\_\_\_\_



➤ **Plněné ovoce**



- Používáme broskve, \_\_\_\_\_, ananas, jablka, \_\_\_\_\_. Před plněním marinujeme v sladkém nálevu s vínem.  
 Plníme \_\_\_\_\_ saláty, \_\_\_\_\_



➤ **Obložené chlebičky**

- Upravujeme je z bílé večky, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ chleba, rohlíků, \_\_\_\_\_  
 Krájíme na tenké plátky ve tvaru \_\_\_\_\_







Všechny otázky se týkají výrobků studené kuchyně.

1. Umělý rosol.
2. Základní studená omáčka.
3. Masové a sýrové . . . . .
4. Plněné . . . . .
5. Výrobek připravovaný z drůbežího masa, vepřového, telecího, rybiho a jiného masa.
6. Náplň galantiny.
7. Výrobky vařené v páře, ve vodní lázni, případně pečené.
8. Složité . . . . .
9. Pochoutkové . . . . .
10. Přívlastek chlebíčků.
11. Vařená na tvrdo, na měkko, na hniličku.
12. Studené pokrmy podáváme vždy . . . . .



# MEZINÁRODNÍ A KRAJOVÉ KUCHYNĚ

Jednotlivé národní kuchyně se od sebe odlišují znaky, které jsou ovlivněny různými skutečnostmi. Mohou to být např. podnební pásmo - kde se rozkládá území státu, geografická poloha – zda se na území vyskytují pohoří, přímořské oblasti, úrodná povodí řek apod.. Toto přímo souvisí se surovinami, které daná kuchyně využívá (rostlinné a živočišné), svou roli hraje i náboženství – víra, která na území převažuje a v neposlední řadě je to i historický vývoj – tedy co se v průběhu historie na daném území dělo. Tímto vším mohou být jednotlivé národní kuchyně ovlivněny.

1. Z textu vyhledejte skutečnosti, díky kterým se od sebe jednotlivé mezinárodní kuchyně liší?



## Krajev<sup>é</sup> kuchyn<sup>ě</sup>

Pokud se podíváme na mapu České republiky, můžeme si uvědomit, že i přes nevelkou rozlohu naší vlasti se na jejím území vyskytuje několik regionů, které co se týče gastronomie, žijí svým „vlastním životem“. Znamená to, že jednotlivé regionální kuchyně jsou v přeneseném slova smyslu kuchyně „národní“, jen na území jednoho státu. Konkrétně jsou to například Slezsko, Haná, Uherskohradištsko, Vysočina, Jižní Čechy, Chodsko, Podkrkonoší, Pardubicko, Opavsko, Hlučínsko, Valašsko a jiné. I když se všechny jmenované a mnoho dalších regionů vyskytují na území jednoho státu, nebylo tomu vždy stejně. Skladba regionálních jídel a surovin byla ovlivněna i úrodností, polohou a skladbou obyvatel daného kraje.

2. „Tiskařský šotek“ zpracoval. Přiřaďte k regionům jejich typické pokrmy a suroviny.

1. Valašsko	A. Tvarůžky, brambory, pšenice
2. Jižní Morava	B. Houbový kuba, kapr na černo, kapr na modro
3. Pardubicko	C. Perník, pšenice
4. Praha	D. Pražská šunka
5. Jižní Čechy	E. Zvěřina, vinná réva, trdelníky
6. Olomouc	F. Pečené skopové maso, pohanka, brynzové halušky, frgále



## Francouzská kuchyně

Hlavní myšlenkou každé kuchyně by mělo být: „kuchyně by měla harmonicky odrážet to, co nám země daruje“. Francouzská kuchyně má záviděníhodnou pověst nejlepší kuchyně na světě. Její pokrmy přejímá do svého jídelníčku každý civilizovaný národ. Tuto pozici získala díky bohaté historii a událostem, jež se na jejím území odehrály. Od osídlení Galy, následného osídlení Galie Římany, od kterých Francouzi převzali způsoby stolování, způsoby přípravy jídel přes období Karla Velikého. Za jeho doby se konzumovala jídla o třech chodech:

1. Saláty + zelenina, 2. Hlavní chod – maso, 3. Sladká jídla a ovoce.

Významný byl v 17. stol. také vynález „fondů“, předchůdců dnešních omáček. Není na světě kuchaře, který by neznal bešamel, velouté, majonézu, holandskou či bernskou omáčku společně s omáčkou vinaigrette. Dále vynález „konzervování“ a Papinův hrnec.

3. Čím ovlivnila francouzská kuchyně světovou gastronomii?

---

4. Co je to Papinův hrnec? Čím je pokrokový?

---

---

---

5. Vyjmenujte alespoň 5 neznámějších regionů ve Francii a krátce popište typické pokrmy případně, jmenujte typické suroviny.

---

---

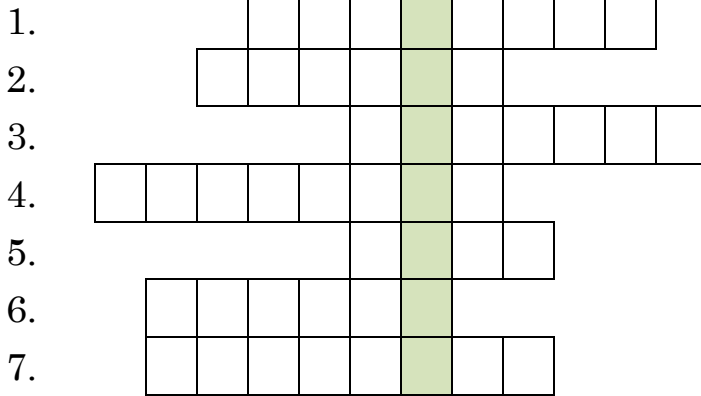
---

---

---



1. Region ve Francii známý bylinkami.
2. Zmrzlina bez mléčné složky.
3. Region ve Francii známý kyselým zelím.
4. Pálenka z jablek.
5. Mořský živočich s klepety.
6. Pokrm pomalu tepelně zpracovaný v tuku.
7. Studená omáčka z oleje a žloutků.



## Italská kuchyně

Je typická svými specifickými italskými pokrmy. Samotná se skládá ze široké palety regionálních kuchyní, které jsou ovlivněny svou geografickou polohou, dlouhou kuchařskou tradicí a širokou paletou surovin a specialit. Mezinárodně známé jsou např.: Italský olivový olej, Balsamikový ocet. Ze sýrů jsou to Parmezán, Mozzarella, Gorgonzola a z masových produktů Mortadela, Parmská šunka a Carpaccio.

A samozřejmě také neodmyslitelná „pasta“ a „pizza“ a domácí nabídka vín.

Hlavní jídlo dne se v Itálii jí \_\_\_\_\_

Typické italské menu se skládá z těchto chodů:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_



Jako předkrm se podává grilovaná zelenina, plody moře, Caprese nebo Carpaccio.

Caprese = \_\_\_\_\_

Carpaccio = \_\_\_\_\_

Jako první hlavní chod jsou nejčastěji podávány různě upravené těstoviny. Kdybychom měli srovnat s českou kuchyní, byla by na tomto místě polévka. Všechny těstoviny se v Itálii označují společným názvem \_\_\_\_\_.

Kromě těstovin to mohou být Lasagne \_\_\_\_\_  
nebo i Gnocchi \_\_\_\_\_.

Druhý hlavní chod se podává bez klasické přílohy – s pečivem. Jde většinou o rychle upravené jatečné maso či rybu. Z telecího masa jsou to Saltimbocca ala Romana nebo Osso buco.

Saltimbocca ala Romana

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Velmi známé jsou tiramisu a zabaione jako pravé italské dezerty.

Zabaione = \_\_\_\_\_.

Hlavní surovinou pro přípravu tiramisu je \_\_\_\_\_.



## Německá a rakouská kuchyně

Obě kuchyně mají s českou kuchyní mnoho společného. Především je to mnoho pokrmů z \_\_\_\_\_ masa, které bývá upravováno všemi základními tepelnými úpravami. Rakouská kuchyně je ovlivněna z dob Rakousko-Uherska kuchyněmi dnes již sousedících států. Jsou to: (od východu přes sever na západ) \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

Typickými pokrmy rakouské kuchyně jsou: vepřová pečeně s žemlovým knedlíkem a zelným salátem, \_\_\_\_\_ řízek, vídeňský tafelspitz (květová špička) s opékanými bramborami. Z moučníků jsou to např.: švestkové či tvarohové nebo meruňkové knedlíky a světově známý \_\_\_\_\_ dort a jablečný \_\_\_\_\_. Rakousko a jeho hlavní město \_\_\_\_\_ je světově známé díky svým typickým vídeňským \_\_\_\_\_, které jsou pro Vídeň tolik typické.



Dalším „nápojem“ typickým pro rakouskou, německou a českou gastronomii je \_\_\_\_\_. Zde se držíme v jeho konzumaci na světové špičce.



# Německá kuchyně

Typické pro německou kuchyni jsou vydatné masové pokrmy doplněné o kyselé zelí a bramborové přílohy v různých úpravách. Převažuje vepřové maso, dále následuje telecí, drůbež a během podzimní lovecké sezóny i \_\_\_\_\_. Z ryb jsou to: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ a z mořských např.: \_\_\_\_\_.

*Pojmenujte pokrmy.*

Vídeňský řízek, Sachrův dort, švestkové knedlíky, vařené vepřové koleno se zelím, vepřová pečeně s žemlovým knedlíkem, tvarohový závin, štrúdl, květová špíčka s křenovou omáčkou, meruňkové knedlíky





## Ruská kuchyně

Její rozmanitost je ovlivněna bohatostí surovin z vlastních surovinných zdrojů vyskytující se v různých klimatických podmínkách. Její pokrmy jsou ovlivněny krajovými a národními zvyklostmi jednotlivých republik.

Ruská kuchyně je všeobecně:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Pokrmy se upravují těmito tepelnými úpravami:

- Vaření, dušení, pečení – na roštu, rožni
- Smažení – spíše zřídka

Hlavní surovinou je:

- Jatečné maso \_\_\_\_\_
- Ryby (čerstvé, mražené, konzervované, sušené)  
\_\_\_\_\_
- Kaviár – černý, červený
- Mléčné výrobky – mléko, smetana – přidává se do většiny pokrmů
- Čerstvá i konzervovaná zelenina  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Velmi oblíbeny jsou kaše a pokrmy z obilovin – pohanka, jáhly, ovesné vločky – dříve základní lidový pokrm

Pokrmy typické pro ruskou kuchyni.

### Předkrmy

Bliny s kaviárem



Salát Mimóza \_\_\_\_\_

Kromě ruského boršče jsou známy i polévky Ucha, Masová soljanka, Moskevský rassolnik, polévka Šči a Okroška.

Ucha \_\_\_\_\_

Soljanka \_\_\_\_\_

Šči \_\_\_\_\_

Okroška \_\_\_\_\_



## Pokrmý z mletého masa a drůbeže

Golubce \_\_\_\_\_

Těftěli \_\_\_\_\_

Dolma \_\_\_\_\_

Kyjevský kotlet \_\_\_\_\_

Kuře Tabaco \_\_\_\_\_

*Pojmenujte a popište pokrmy na obrázcích.*



# Španělská kuchyně

Španělská kuchyně je velmi bohatá a pestrá. Zvláště pak je známá kvalitou a čerstvostí surovin. Právě suroviny dodávají pokrmům jejich chuť. Španělská kuchyně je ovlivněna středomořím a surovinami které se zde vyskytují. Jsou to především

---

Dalšími typickými surovinami jsou jatečná masa, ryby, fazole, rýže a různé druhy zeleniny. Časy kdy se podávají jednotlivá jídla dne, jsou odlišné než v Česku. Je to především proto, že přes den po většinu ve Španělsku panují vysoké teploty.

V 7-8 hod. ráno snídaně: chléb s marmeládou a horká čokoláda nebo káva.

Okolo 11 hod. dopoledne něco malého a mezi 14-15 hod. pak oběd. Odpoledne pak následuje opět něco malého.

Ve 20 hod. se pak Španělé scházejí v tapas-barech, kde jedí tapas.

Tapas = \_\_\_\_\_

Večeří se kolem 21-22 hod. večer. U žádného jídla dne nesmí chybět \_\_\_\_\_.

Mezi nejznámější pokrmy španělské kuchyně patří Paella. Jde o pokrm, kde je hlavní surovinou rýže. Další složení pak záleží na daném regionu kde se Paella připravuje. Mohou převažovat :

---

## TECHNOLOGICKÝ POSTUP: Valencijská Paella

---

---

---

---

---



Velmi známým pokrmem je studená polévka Gaspacho. Jde o polévku připravenou z čerstvých rajčat, okurek, paprik, olivového oleje. Podává se právě v horkých letních měsících.

## TECHNOLOGICKÝ POSTUP: Gaspacho

---

---

---

---

---



## Japonská kuchyně

Japonská kuchyně je pro Evropany velmi exotická hlavně tím, že se zde konzumuje velké množství syrových ryb, mořských řas a jiných pro ostatní tolik netypických surovin. Japonská kuchyně má podobnost s kuchyněmi jiných východoasijských zemí hlavní rozdíl je v šetrném používání oleje a koření. Především u čerstvých surovin je kladen důraz na udržení co možná nejvěrnější chuti. Podle možnosti mají být používány sezónní suroviny. Tradiční základní potravinou japonské kuchyně je rýže. Rýže je typickou, stálou součástí každé snídaně a je také podávána při každém jídle.

Mezi nejpoužívanější suroviny a pokrmy japonské kuchyně patří:

**Nori** – sušená mořská řasa tmavozelené barvy připomínající papír – používá se na přípravu suši.

**Surimi** – \_\_\_\_\_

**Mochi** – druh rýže, z Japonštiny překládáno často jako lepivá rýže – na přípravu Suši

**Miso** – pasta složená převážně ze sojových bobů, rýže a ječmene. Miso je důležitou částí japonské snídaně a mnoha tradičních jídel. (polévka Miso)

**Sashimi** – čerstvá ryba či jiné mořské plody. Zvláštní důraz je zde kladen na čerstvost, precizně se krájí jen extrémně ostrým nožem, důležitou roli hraje estetika

**Suši** – \_\_\_\_\_

**Wasabi** – vodní křen, dodává se v podobě pasty nebo prášku; patří

k nejostřejším ochucovadlům

**Kóbské hovězí** - nejexkluzivnější domácí hovězí na světě, z oblasti okolo města

Kóbe, japonská rasa

**Tempura** – varianta japonských fritovaných pokrmů; těstíčko z pšeničné mouky, vaječ a vody ve kterém jsou rozmanité suroviny - jatečné maso, ryby, houby, mladá zelenina.



*Čím se Japonská kuchyně liší od ostatních východoasijských kuchyní?*

---

---



Výrazy patřící k sobě spojte čarou.

Tempura	Smažený japonský pokrm v těstíčku
Wasabi	Druh rýže na výrobu suši
Mochi	Tmavozelená sušená mořská řasa
Sashimi	Vodní křen, ochucovadlo
Nori	Esteticky krájená ryba

## MOUČNÍKY

### ➤ Moučník

Tvoří \_\_\_\_\_ k hlavnímu pokrmu. Podáváme ho na zakončení menu nebo k \_\_\_\_\_ nápojům – káva, kakao, čaj. Má být podáván v \_\_\_\_\_ dávkách. Je vždy \_\_\_\_\_.

Hmotnost jedné porce \_\_\_\_\_ až \_\_\_\_\_ g.



➤ Dezert je \_\_\_\_\_ výrobek, zmrzlina, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_. Nemusí být \_\_\_\_\_.

### Rozdělení moučníků



#### 1. Podle náročnosti přípravy

a) *jednoduché* – obilné kaše, nákypy, \_\_\_\_\_, moučníky z litého, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, bramborového, \_\_\_\_\_ a z těstovin.

b) *složitě* – dortové hmoty, moučníky z odpalovaného, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, plundrového, \_\_\_\_\_, sněhové omelety, flambované ovoce.

#### 2. Podle teploty při podávání

a) *teplé* – \_\_\_\_\_, omelety, nákypy, \_\_\_\_\_, moučníky z těst = knedlíky, taštičky

b) *studené* – ovocné a \_\_\_\_\_ poháry, \_\_\_\_\_, mražené krémy.

### Hlavní suroviny na přípravu jednoduchých moučníků

**mouka** – \_\_\_\_\_

**vejce** – celá, žloutek, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ – droždí, pečivový prášek, \_\_\_\_\_

**tuky** – máslo, rostlinné tuky, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

**tekutiny** – \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

**přísady do těsta** – kakao, \_\_\_\_\_ cukr, \_\_\_\_\_ kůra, rozinky, \_\_\_\_\_ oříšky,

mandle, \_\_\_\_\_, různá koření = \_\_\_\_\_



## Jednoduché restaurační moučníky

**Kaše** – \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ – jableková, tvarohová žemlovka, krupicový, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

**Nákypy** – pečeme v troubě nebo ve \_\_\_\_\_

### **Moučníky z litého těsta**

a) litá těsta nekynutá \_\_\_\_\_

b) litá těsta kynutá \_\_\_\_\_



### **Moučníky z piškotového těsta**

Používáme na přípravu \_\_\_\_\_ – omelety a složitých moučnicků – korpusy, \_\_\_\_\_

Štěpánská omeleta \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### **Moučníky z bramborového těsta**

Těsto připravíme z \_\_\_\_\_ brambor, které umeleme, prolisujeme, přidáme krupici, mouku \_\_\_\_\_, vejce a sůl. Používáme k přípravě ovocných \_\_\_\_\_, povidlových \_\_\_\_\_, šišek, \_\_\_\_\_



### **Moučníky z kynutého těsta**

- kynuté lité \_\_\_\_\_
- méně tuhé \_\_\_\_\_
- tuhé \_\_\_\_\_

*Podle tepelných úprav dělíme na:*

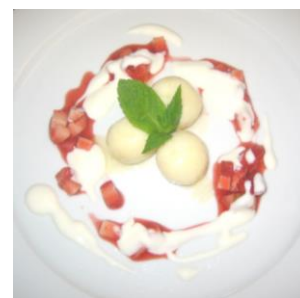
vařené, \_\_\_\_\_, smažené

### **Moučníky z tvarohového těsta**

Těsto se nesladí, a proto se může použít na moučníky pro nemocné cukrovkou.

### **Moučníky z těstovin**

Obvykle se připravují vařené těstoviny sypané \_\_\_\_\_, cukrem, \_\_\_\_\_, tvarohem, \_\_\_\_\_, čokoládou a maštěné \_\_\_\_\_.





## Náplně do těst

**TVAROHOVÁ** – \_\_\_\_\_

**POVIDLOVÁ** – povidla rozmícháme s vařící vodou, přidáme moučkový cukr, rumovou třešť, mletý badyán a skořici.

**MAKOVÁ** – \_\_\_\_\_

**OŘECHOVÁ** – do vařící vody s cukrem vmícháme strouhané vlašské ořechy ochucené skořicí a citrónovou kůrou. Můžeme přidat strouhaný perník nebo mlékem vlhčenou strouhanku.

*Odpověz na otázku*

ano 😊

ne ☹️

1. Moučník je doplněk k teplým nápojům.	😊	☹️
2. Dezert je vždy sladký.	😊	☹️
3. Moučníky dělíme na lehké a těžké	😊	☹️
4. Používáme také hrubou mouku	😊	☹️
5. Žemlovku řadíme do nákypů	😊	☹️
6. Trhanec připravujeme z kynutého těsta	😊	☹️
7. Štěpánskou omeletu plníme krémem	😊	☹️
8. Známe kynuté těsto vařené, pečené, smažené	😊	☹️
9. Tvarohové těsto se nesladí	😊	☹️
10. Makovou náplň vaříme v rumu	😊	☹️



# PŘÍPRAVA TEPLÝCH NÁPOJŮ

## Káva

Způsoby přípravy kávy:

- 1) spařením,
- 2) filtrováním
- 3) a pomocí stroje na espresso.



Jak připravit správně kávu? Úspěch je v čerstvě pražené kvalitní kávě. Kávová zrna by měla být mleta těsně před jejich užitím, odměřit jen potřebné množství a zalít čerstvou, vroucí, nejlépe měkkou vodou zalít. (95°C). Rozhodně nikdy nepoužívat horkou vodu z vodovodu. Je důležité veškeré zařízení a pomůcky udržovat v čistotě (stroj, filtry, nádobí). Nečistoty mohou kvalitu výrazně snížit. Praženou kávu uchováváme jen krátkodobě, zásoby omezit na max. 1 týden. Vakuovaná káva je velmi dobře skladovatelná. Mletou kávu skladovat stále uzavřenou v chladu. Při skladování v teple vyprchají její aromatické látky. Svou roli hraje i přehřátý inventář - šálky. Kávu podáváme neprodleně, v žádném případě neohříváme.



Přílohy servírované s kávou - mléko, smetana - mají být temperované.

Zvláštní formu přípravy má příprava originální turecké kávy. Je potřeba co nejjemněji mleté kávy, která se společně s vodou a cukrem nechá zavařit v džezvě.

Podává se v malých zahřátých šálcích.



? 1. Z textu vypište stěžejní body, které ovlivňují výslednou chuť kávy.

---

---

? 2. Jakým způsobem správně skladovat kávu?

---

---

? 3. Které informace v textu, pro tebe byly nové?



## Čaj

Jako čaj označujeme odvar z lístků čajovníku. Rozlišujeme černý a zelený. Zelený čaj pochází ze zvláštního čajovníku a na rozdíl od černého čaje není fermentovaný.



*Příprava čaje*

Při jeho přípravě by neměly být používány žádné kovové předměty (sítka, vajíčka), kov ovlivňuje jeho chuť. Čajové lístky zaléváme čerstvě převařenou, vroucí, nejlépe měkkou vodou. Chlorovanou

vodu necháme táhnout 2-3 min., aby se usadil vodní kámen. Na jeden šálek čaje se počítá 1 čajová lžička (2,5g), nebo jeden sáček na jednoporcovou konvičku. Nápoj nechat luhovat 3-5 min. a pak přelit do předehřátého porcelánového či skleněného inventáře. Pro povzbudivý účinek čaje necháme lístky luhovat 3 min. a pro uklidňující 5 min., v případě černého čaje. Zelený čaj necháme luhovat nejméně 6 min. Čajové lístky spařujeme jen jednou. Čaj podáváme s čerstvou smetanou, nevařeným studeným mlékem (kondenzované není vhodné), citronem, cukrem, případně rumem. Dále je zvykem servírovat vroucí vodu extra. Zelený čaj je světlejší, jemnější chuti. Zelený se proto pije neochucený. Čaj skladujeme v uzavřených nádobách, po dobu až 1 roku.



? 1. Proč se pije zelený čaj většinou neochucený?

---

? 2. Jaké je množství čaje na 1 porci?

---

? 3. Jak ovlivní délka luhování chuť čaje?

---

? 4. Proč při přípravě čaje není vhodné používat kovové předměty?

---

## Bylinné čaje

Jsou ze sušených květů, plodů, lístků apod. léčivých a jiných bylin. Nabízeno je asi 500 druhů čajových bylin, případně jejich směsí. Většinou obsahují látky podporující zdraví a jsou vhodné nejen pro děti, ale i dospělé osoby, které preferují zdravý životní styl. Luhují se přibližně 5 minut.



? 1. Vyjmenujte alespoň 7 názvů bylin vhodných pro přípravu bylinného čaje.

---

? 2. Proč jsou bylinné čaje čím dál oblíbenější?

---





## Kakao

Kakao se vyrábí z fermentovaných pražených semen kakaovníku. Obsahuje látku teobromin, která působí povzbudivě, ale méně než kofein, proto jsou kakaové nápoje vhodné i pro děti.



### *Příprava kakaa*

Běžné kakao rozmícháme nejprve s trochou horké vody (aby se netvořily hrudky) a pak zalijeme horkým mlékem. Prášek pro přípravu tekuté čokolády jako nápoje, je rovnou připraven k zalití horkým mlékem. Některé druhy jsou rovnou s přídavkem mléka, proto mohou být zality horkou vodou. Kakaové nápoje mohou být doplněny šlehanou smetanou nebo podávány s rumem. Kakaový prášek skladujeme v suchém, tmavém a chladném místě, aby nezežlukl.



? 1. Co je to teobromin?

? 2. Z čeho se získává kakao?

? 3. S čím je možno doplnit horkou čokoládu při jejím podávání?





# DIETY

Výživa, která pomáhá nemocnému organismu zdolávat nemoc, se stává součástí léčení – označujeme ji za léčebnou výživu – DIETU.

Dieta zahrnuje speciální způsob výživy, který je přizpůsobován požadavkům organismu v různých fázích choroby až po jeho uzdravení. Předcházení – prevence – klade vysoké nároky na každého člověka. Špatné stravovací zvyky a návyky se musí změnit, případně vůbec nezačínat – nikotin, škodliviny. Zdravá výživa a dostatek odpočinku zdraví jen podporují.

Žít zdravě, neznamena muset si mnohé odepřít.

Dietní stravování je součástí celkového léčebného režimu, ovlivňuje průběh nemoci, ale i rekonvalescenci. Základem diet je racionální strava.

Velký význam má časové rozdělení, pravidelnost podávaného jídla. Měla by být rozdělena na 5-6 denních dávek. (snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře, druhá večeře).

Důležité je, aby strava byla dobře a chutně připravena, aby povzbuzovala chuť k jídlu. Pacient by měl být informován o tom, co je cílem jeho stravovacího režimu, měl by mu rozumět a být schopen jej dodržet. V případě více chorob by tyto měly být zohledněny. Stravovací režim stanovuje lékař nebo dietní sestra a vycházejí jen z vědecky podložených a ověřených informací.



? 1. Z přiloženého textu vypište důležité principy diet.

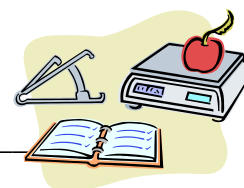
---

---

---

---

? 2. Co označujeme jako „dietu“?



? 3. Vysvětlete výraz rekonvalescence.

---

? 4. Co podporuje zdraví?

---

? 5. Vysvětlete výraz „prevence“.

---

? 6. Vysvětlete výraz „racionální strava“.

---

---

### Šetřící dieta



Šetří nebo doplňuje terapii při onemocněních, zákrocích nebo po operacích trávicího traktu (žaludek, játra, žlučník, slinivka, střeva). Je optimálním základem, tvoří lehce stravitelné plnohodnotné stravování. Od běžné stravy se liší: přípravou, výběrem jídel.

Bere se ohled na individuální potřeby strávnicků, konzumentů (nesnášenlivost, alergie na některé druhy potravin).



Je důležité, aby strava, kterou pacient přijímá, nebyla dráždivá. Denní stravovací plán pacienta by měl obsahovat 5-6 malých jídel denně, která šetří žaludek a nezpůsobují pocit plnosti, zároveň s tím, že jí pomalu, v klidu a potravu v ústech dobře rozmělní. Při šetřící dietě se omezují příliš horké nebo studené nápoje, pokrmy málo solené a přiměřeně kořeněné. Nejlepším pomocníkem nám mohou být čerstvé bylinky. Tepelné úpravy, kde se tvoří křusta, by měly být omezeny – prudké pečení, grilování, gratinování, fritování. Minimalizovány by měly být tučné a sladké poživatiny a jídla. Určitě se shodneme na tom, že při takovéto dietě nebudeme konzumovat košťálovou zeleninu, pór, česnek, feferonky, papriku, okurky, ale i švestky.



? 1. Čemu napomáhá šetřící dieta?

---

? 2. Jak s touto dietou souvisí tvrzení: „dobře pokousané je napůl strávené“?

---

? 3. Proč je z jídelníčku pacienta s šetřící dietou vyřazena i košťálová zelenina?

---

? 4. Z textu vypište rady pacientovi, který bude mít lékařem naordinovanu šetřící dietu.

---

---

---

---

---



# ALTERNATIVNÍ STRAVOVÁNÍ

## Vegetariánství

Jako alternativní považujeme vegetariánství. Rozlišují se tyto formy:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

Na světě se takto stravuje asi jedna miliarda osob. Většinou ovšem nedobrovolně z hospodářských nebo klimatických důvodů. Životní styl vegetariánů vyplývá také z morálně etického, ekonomického, religiózního nebo zdravotního přesvědčení. Vegetariáni většinou odmítají i alkohol a nikotin.



## Veganství

Vegani konzumují výhradně rostlinnou stravu. Nekonzumují potraviny živočišného původu, ani takové, které pochází od živočichů, jako jsou: mléko, mléčné produkty, vejce a dokonce ani med. Z tohoto důvodu musí obezřetně volit složení své stravy. U veganů hrozí díky jednostranné nebo špatné volbě poživatin nedostatečný přísun bílkovin, vitamínů a minerálních látek. Dodatečně musí být doplňován vitamín B<sub>12</sub> (výskyt jen v živočišných potravinách) a dále musejí vegani v dostatečné míře doplňovat i železo a zaměřit se na celozrnné produkty, luštěniny, ořechy, brambory a sušené ovoce. Tepelně upravené potraviny jsou organismem lépe využívány. Tento způsob stravy se nedoporučuje pro starší lidi, kojence, děti a kojící matky.



? 1. Co rozumíme pod pojmem alternativní stravování?

---

---

? 2. Proč se uvedeným skupinám (v textu) nedoporučuje veganství?

---

---

? 3. Vegani nekonzumují potraviny kterého původu?

---

? 4. *Jaké důvody vedou lidi k vegetariánství? Konkrétně vyjmenujte.*

---

---

### **Lakto-vegetariánství**

Konzumují rostlinné produkty, jako u veganů a navíc mléko (lakto), mléčné produkty a med.

Lakto-vegetariáni nekonzumují žádné jatečné maso, ryby, korýše, měkkýše, drůbež, zvěřinu a ani produkty z nich. Stejně tak nekonzumují vejce nebo produkty z nich, protože dle jejich přesvědčení již oplodněné vejce, skrývá život.

? 5. *Proč lakto-vegetariáni nekonzumují vejce a produkty z nich?*

---

### **Ovo-lakto-vegetariánství**

Obecně řečeno, jde o nejlehčí (volnou) formu vegetariánství. Je to lakto-vegetariánství rozšířené o konzumaci vajec (ovo) a produktů z nich. Konzumují rostlinnou stravu, mléko, mléčné produkty a med. Tato forma stravování je nejrozšířenější.

Lakto-vegetariánství a ovo-lakto vegetariánství dodávají dostatečné množství energie, bílkovin, tuků, vlákniny vitamínů a minerálních látek. Znamená to tedy, že jsou esenciální výživové látky dodávány v dostatečné míře. Vegetariáni mají většinou nižší tělesnou hmotnost, nižší krevní tlak a hladinu tuku v krvi. Méně se u nich vyskytují onemocnění srdce a choroby oběhového systému právě díky složení jejich stravy.

Přípravě pokrmů by měla být věnována zvláštní pozornost. Při dochucování je vhodné používat čerstvé bylinky, přiměřeně solit, šetrně užívat cukr. Velmi důležitá je u těchto forem stravování také barevná pestrost, změna ve formě a přípravě jednotlivých pokrmů.

? 6. *Jaké výhody pro člověka s sebou nese volné vegetariánství?*

---

---

? 7. *Čemu bychom měli věnovat zvláštní pozornost při přípravě pokrmů pro vegetariány?*

---

---

? 8. *Vyjmenujte formy vegetariánství.*

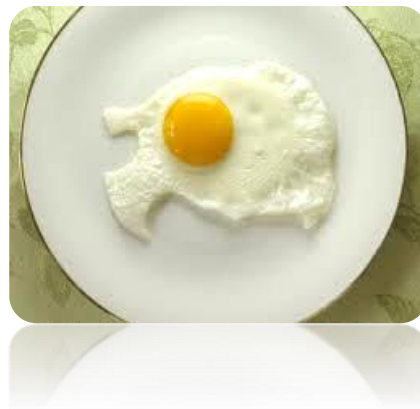
---

? 9. Pokuste se sestavit tříhodové menu pro ovo-lakto-vegetariána.

---

---

---



Posud'te následující tvrzení, jejich správnost.

- |   |        |
|---|--------|
| 1. Vegetariáni konzumují výhradně rostlinnou stravu.      | ANO NE |
| 2. Vegani konzumují med a mléčné výrobky.                 | ANO NE |
| 3. Lakto-vegetariánství je volná forma vegetariánství.    | ANO NE |
| 4. Vegetariánství = forma alternativního stravování.      | ANO NE |
| 5. Vegani nekonzumují žádné potraviny živočišného původu. | ANO NE |
| 6. Vegetariáni většinou odmítají alkohol a cigarety.      | ANO NE |





## **MODERNÍ TECHNOLOGIE V GASTRONOMII**

Ve společném stravování a gastronomii je snaha vyrábět čerstvé vysoce kvalitní pokrmy, ale za přiměřené náklady. Z technických a organizačních důvodů jsou pokrmy většinou připravovány dopoledne a drženy a teple až do jejich expedice. Tyto dlouhé časy držení v teple snižují jejich kvalitu. Přání (poptávka) hostů po větší rozmanitosti, kvalitě, výběru, čerstvých produktech a zdravých jídlech nutí provozovny a odborný personál hledat nové cesty v předpřípravě a kuchyňském zpracování.



*? 1. Které důvody vedou odborníky k vývoji nových technologií v gastronomii.*

*Vysvětlete vlastními slovy.*

---

---

### **Cook and chill neboli časově oddělená produkce**

Nejde o tepelnou úpravu, ale možnost s pomocí jednotlivých zařízení k produkci pokrmů ve spojení se šokerem zabezpečit těmto produktům delší dobu skladování. Toto se děje díky rychlému zchlazení z kritických 70°C na 10°C v co nejkratším čase. Díky tomu se při plánování produkce otvírají s Cook and chill nové možnosti.



Předpoklady jsou:

- okamžitě zpracovávat čerstvé suroviny,
- výroba produktů ve steameru,
- kombi-steameru (konvektomatu) atd.,
- produkty rovnou dochutit,
- po dohotovení okamžitě zchladit.

*? 2. Uveďte, které teploty jsou pro tepelně zpracované suroviny kritické?*

---

### **Rychlozchlazení - šokování**

Pro zavedení této moderní metody na provoz je nejvýznamnější šoker. Jde o přístroj, který je velice výkonný, vybavený kompresorem a výparníkem. Toto zařízení zvládne zchladit daný produkt za max. 90 min., ideálně do 60 min. Teplota v jádru produktu má během této doby klesnout na požadované 3°C. Teplota uvnitř šokeru je při zchlazování 0–2°C a ve fázi skladování 2–4°C. Šoker je konstruován tak, aby chlazený (šokovaný) produkt na povrchu neomrzl nebo neoschl. Šokery se vyrábějí v různých velikostech, podle toho jaké množství produktu v nich za 90 min. má být zchlazeno.

? 3. Co je to šoker a k čemu přesně toto zařízení slouží?

---

---

? 4. K čemu by při zchlazování výrobku rozhodně nemělo dojít?

---

? 5. Na kolik stupňů a za jak dlouho maximálně by produkt v šokeru měl být zchlazen?

---

---



## Sous -Vide technika

Technikou Sous-Vide (vaření ve vakuu) jsou potraviny v čerstvém stavu zpracovány, dle potřeby naporcovány (upraveny), dochuceny a zataveny do speciálních vakuových sáčků. Sáček se syrovým materiálem je pak okamžitě šetrně tepelně upraven např. ve steameru, konvektomatu – ve vlhké atmosféře. Tepelné úpravy jsou delší než obvykle. Bezprostředně potom je produkt šokově zchlazen na teplotu 1-3°C. Při této teplotě může být pak skladován bez změny na kvalitě 6-20 dní. Zboží opatříme popiskem (datem výroby + spotřeby). Provozní náklady lze snížit výrobou pokrmů ve větších množstvích (vyšší počet porcí najednou).

? 1. Co je to vaření technikou sous-vide?

---

---

Šetrné teploty při výrobě a zahřívání jsou jistotou pro vysokou kvalitu pokrmů. Zároveň je možné se vzdát používání konzervačních látek.

Cuisine Sous-Vide (CSV) technika je obzvlášť vhodná pro přípravu dietních pokrmů. Výhodou je optimalizace nákupu surovin ve větším množství a jejich zpracování technikou CSV pro jejich další pohotové využití.



? 2. Jaké výhody má CSV oproti běžným způsobům tepelného zpracování?

---

---

---



## Zdroje:

<http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSSN3rrY3dYyHNhwOgRQid86PavSaEaenAylRclJpCtC3i2YvHw>  
<http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSOPiXa8rOTBY4rjN8oYunXlSk2Pf46uUZPvzDN11cgLoVlPz>  
<http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRi1kt5f0UzPxyC2kFufcUwcP6061Go-Nioy2tQzLkuTjGnU9Nz>  
[http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcReG-x43469uc\\_4RZAIOPdxW2\\_gcg6ElkLNDsMkfeY4JBoF3QYYg](http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcReG-x43469uc_4RZAIOPdxW2_gcg6ElkLNDsMkfeY4JBoF3QYYg)  
[http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQK3HaBj\\_Jr3FWB9PHCO3YRgigA1SHJoxw'ssYdgMwNwipThRn](http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQK3HaBj_Jr3FWB9PHCO3YRgigA1SHJoxw'ssYdgMwNwipThRn)  
[http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQsabUNhstn7fuY-j\\_Js2D6W9sxTv\\_hAylZJXFSZyh3FEH\\_g4k](http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQsabUNhstn7fuY-j_Js2D6W9sxTv_hAylZJXFSZyh3FEH_g4k)  
<http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQpYl8eMSKZEDmqADiJSP6z8YqCCSQHm0w4QcGwVpsqQuRX29Q>  
<http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQsJCW85DEM-0ZCkRi8RPsyIhhZpZBtc4AahpQFNjw9N0GB9Q4OLw>  
[http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSPz8D3PdF2nByL9yP6iL8Ou4yuef\\_ofDS1BCRn5p0VvtqUeWW](http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSPz8D3PdF2nByL9yP6iL8Ou4yuef_ofDS1BCRn5p0VvtqUeWW)  
[http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSlyK9WneMbHTkXLsprZXBIHJJ7enELzmanSQpA3Z3G8zK\\_a06qNg](http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSlyK9WneMbHTkXLsprZXBIHJJ7enELzmanSQpA3Z3G8zK_a06qNg)  
<http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS8rB92l9tzaHa4q6gWS5ayoxR8zK5a7jUvoOenPu-Ess1DCMhqQ>  
[http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTr-UjvdSQoYt814NmEc2MvV5Zf0g\\_nO14n9PXCzFray6pK83Zg](http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTr-UjvdSQoYt814NmEc2MvV5Zf0g_nO14n9PXCzFray6pK83Zg)  
[http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQnaW3qUxlw\\_ahs5PZCmh\\_u5mQaU8zm1Jst3\\_9b7i27NzVbXM](http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQnaW3qUxlw_ahs5PZCmh_u5mQaU8zm1Jst3_9b7i27NzVbXM)  
<http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS2BZisINN4MtUxnn56cEs1A-FseEv9B68czMOMW524Ktgc3-DWDg>  
[http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSKDRsyBMQ\\_iHLqcJhWlvgM-hUzV\\_Fk1FXPwIQ\\_LdnA3j14jvV](http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSKDRsyBMQ_iHLqcJhWlvgM-hUzV_Fk1FXPwIQ_LdnA3j14jvV)  
[http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTklR0Gxc9z-fkWRM7BFTXTYUYnJesL\\_TK2iOQFVEhFQbcFdeeQ](http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTklR0Gxc9z-fkWRM7BFTXTYUYnJesL_TK2iOQFVEhFQbcFdeeQ)  
[http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRwPznKhjtQ\\_99g4oT6RpkjWjdEzX8y6gAp8Fb6opLDVqLswww](http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRwPznKhjtQ_99g4oT6RpkjWjdEzX8y6gAp8Fb6opLDVqLswww)  
<http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTUwbaS9vYPEQa4FIwIxnRbwn3hU3fhQNRfzycQMaEWPACbCy>  
<http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSf5FgS5nXDoc1vhtJbn6gNYObbB14sv7zG86NvixWUFlckmqm>  
<http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Lammnieren.jpg&filetimestamp=20060528154711>  
<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/1/14/H%C3%BChnermagen.jpg/220px-H%C3%BChnermagen.jpg>  
<http://blog.zeit.de/nachgesalzen/files/2007/04/kutteln.jpg>  
<http://www.saure-nierchen.de/images/allgemein/rinderherz-01.jpg>  
<http://www.stockfood.de/Bild-Foto-Kalbsbries-00193126.html>  
<http://www.saure-nierchen.de/images/allgemein/rindernieren-01-m.jpg>  
[http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSbnz-w17Zd6uaaFSoDgha0Ki\\_7HVfWnlJmRjQqUjRkDUcR-NAXA](http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSbnz-w17Zd6uaaFSoDgha0Ki_7HVfWnlJmRjQqUjRkDUcR-NAXA)  
[http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTgs27laf4QILGfATKKPRomg-WEALa6\\_F6ikClyYwg193cXTZSW](http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTgs27laf4QILGfATKKPRomg-WEALa6_F6ikClyYwg193cXTZSW)  
<http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcREvGvVwyS-ufRC9D9MBkFGBKvIbwDfKrfGUm88o3Ex8p9QX7td4Q>  
[http://i.idnes.cz/10/084/gal/MCE357857\\_profimedia\\_0014511106\\_CAT.jpg](http://i.idnes.cz/10/084/gal/MCE357857_profimedia_0014511106_CAT.jpg)  
<http://media.kuechengoetter.de/media/91/1221487361580/innereien.jpg>  
<http://www.kinder-brauchen-fleisch.de/produkte/images/kalbslunge.jpg>  
<http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSKwo-GNjs34l8LIVudXRwnHWijlJWMtnJfa8ExF2lterLGHWE>  
[http://album.fotoonline.cz/storage/fld/8945/8945-knedlickyzmlci\\_001\\_270786.jpg](http://album.fotoonline.cz/storage/fld/8945/8945-knedlickyzmlci_001_270786.jpg)  
<http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSrwVopBOU1QJSzUJc3BZOg5yVcCO-T-sPNWybilqni5gny7f>  
[http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR42bRFV-Z9hNgUMLSPtH6oqLS86eqNR5yn26qVc\\_x9Efe8eqQ](http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR42bRFV-Z9hNgUMLSPtH6oqLS86eqNR5yn26qVc_x9Efe8eqQ)  
<http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTRZ0E25AP6u3JsywZebMEX99L76oN6vMAAn4X63hmYv-xE2oAj4Kg>  
[http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQ7u8IrD-1xD9R8R0nzvi7y0OLuyy0wfv\\_qfJ31opUwGnW0pNE](http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQ7u8IrD-1xD9R8R0nzvi7y0OLuyy0wfv_qfJ31opUwGnW0pNE)  
[http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSlGuaAlFNkISBysB9oHZotUCOS-vYUjDFWGb\\_ww4A5Zj-LJGD](http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSlGuaAlFNkISBysB9oHZotUCOS-vYUjDFWGb_ww4A5Zj-LJGD)  
[http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQhW9HzHT\\_Em1A-mgVOfo2GAlXrlCZid6etdjdNWMVw9S2Ibwg](http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQhW9HzHT_Em1A-mgVOfo2GAlXrlCZid6etdjdNWMVw9S2Ibwg)  
<http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRxD7DZyYK7AC9bJoLHzUWAX8i9A15LKQEtHelyaUSTv8kXw>  
[http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSfYqngOgXCEVm1dIlw\\_rKrmFRcivGFIvROKlIvCPyeIWCBC8aj](http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSfYqngOgXCEVm1dIlw_rKrmFRcivGFIvROKlIvCPyeIWCBC8aj)  
[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/00/4939\\_Polish\\_Meatballs\\_Klopsy.JPG](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/00/4939_Polish_Meatballs_Klopsy.JPG)  
<http://www.cilichili.cz/img/ede/clanky/2010-02/cevabci-fin.jpg>  
<http://www.marions-kochbuch.de/rezept/0097.jpg>  
[http://img9.ceskatelevize.cz/specialy/kluvaciki\\_v\\_recept725.jpg](http://img9.ceskatelevize.cz/specialy/kluvaciki_v_recept725.jpg)  
[http://www.lahudkycajthaml.cz/fotky16611/fotosl\\_vyr\\_418karbanatek.jpg](http://www.lahudkycajthaml.cz/fotky16611/fotosl_vyr_418karbanatek.jpg)  
<http://lukas.faltynek.com/wp-content/uploads/2009/01/tatarak.jpg>  
[http://media.kuechengoetter.de/media/109/12266744615590/hackfleisch\\_gro.jpg](http://media.kuechengoetter.de/media/109/12266744615590/hackfleisch_gro.jpg)  
<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d1/Hackfleisch-1.jpg>  
<http://gambrinus.cz/centrum-informaci/vsehochut/vejec.jpg>  
<http://blog.idnes.cz/blog/798/48049/Obraz055.jpg>  
<http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS4dIFhmXhJJe7f9gTYpOcAhLXbLR6q2mEF6VjamS0cA>  
[http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRZC9eJswKp16n5L0NEvY3VnAjYCF0dywxkhk63e\\_G9U2eFceVTRw](http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRZC9eJswKp16n5L0NEvY3VnAjYCF0dywxkhk63e_G9U2eFceVTRw)  
[http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRVCd7w-HnY6okDNAI5ES\\_TMIUa471Ah8XQo\\_71dXxOy9\\_pmz](http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRVCd7w-HnY6okDNAI5ES_TMIUa471Ah8XQo_71dXxOy9_pmz)  
<http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQP1uT2dUnkca-DbZ8sq24bQhIChwHqaGwQ9FGAVkAkxtg7wX8e-Q>  
[http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQy0rRpaO2xZc6\\_EoGFgriNKpquvYpRasV3kG10XBGAig8jNwIQ](http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQy0rRpaO2xZc6_EoGFgriNKpquvYpRasV3kG10XBGAig8jNwIQ)  
[http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQ7SNbvqm5d3Gwpr5vvsb9fLrXGDjC2dP\\_KwdSDzBg5h0HYhHKYg](http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQ7SNbvqm5d3Gwpr5vvsb9fLrXGDjC2dP_KwdSDzBg5h0HYhHKYg)  
<http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRDnq1DR0uBckJYusU3kJoMT0n4pzF00h0J9579Kr-shUhQGQNug>  
[http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRjRq6VbrNjkTH07pMaD9Sk\\_LvrgTjOtQnjE2HEy87YH4T74be](http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRjRq6VbrNjkTH07pMaD9Sk_LvrgTjOtQnjE2HEy87YH4T74be)  
<http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSa3z8UgHu21U0jLY-O87rHqhmAw0K6k4EXTgOK2fAv0z1ZFLU>