Polévky – význam a rozdělení

Polévky připravujeme z různých surovin, jejich biologická a kalorická hodnot a závisí na duhu polévky a tím na použitých surovinách. Základem dobré polévky je silný vývar. Čistý vývar je odvar z kostí  
a masa s přísadou zeleniny, obsahuje menší množství výživných   
a extrakčních látek, tuků, bílkovin a minerálních látek. I přes svou nízkou energetickou hodnotu je velmi důležitý pro přípravu dalších pokrmů. Extrakční látky dodávají vývaru charakteristickou chuť a vůni  
a svým dráždivým účinkem působí na zvýšené vylučování trávicích šťáva a tím zlepšuje trávení.

**Polévky dělíme:** podle hustoty, způsobu zahušťování: čiré – hnědé  
                                                          zahuštěné – bílé **Čiré polévky** i když známe více druhů čirých vývarů, tak mezi čiré polévky řadíme pouze ty, na jejichž výrobu byl použit vývar hovězí - vývar**"A"**případně vývar**"C"**.

**Bílé polévky** jsou to plévky zahuštěné a ty můžeme zahušťovat různými způsoby,  
na jejich přípravu se používá většinou vývar „B“ připravený z vepřových nebo telecích kostí.

**Polévky zvláštní** mezi tyto polévky řadíme všechny polévky, které nespadají mezi předešlé, nebo které se od nich výrazně liší ze specifických důvodů   
zvěřinový vývar  
telecí vývar  
rybí vývar  
studené polévky  
polévky s alkoholem  
polévky dietní  
stravování uzavřených skupin (školky, nemocnice, domovy důchodců  
                                               atd.)      
V některých učebnicích se zde řadí i polévky drůbeží - vývar**„C"**.

**Dávkování polévek** velikost porce závisí na době, důvodu a způsobu podávání, pokud se podává dopoledne jako polévka přesnídávková, tak se podává 0,33litru a navíc obsahuje větší podíl vložek nebo zavářek. Polévka podávaná při obědě se podává v objemu 0,33 nebo 0,22 litru, to závisí na úrovni a podniku a na počtu podávaných chodů, pokud se podává polévka v rámci slavnostního stolování, bere si host sám, nebo mu obsluha nabízí porci o velikosti asi 0,22litru.

[**Polévky – druhy základních vývarů a hnědých polévek:**](https://www.souhorky.cz/ftp/ucebnice/te/12rocnik/pracovni1/vyvarydruhy.htm)**vývar   „A“****vývar   „B“****Ostatní vývary:****vývar   „C“  
zvěřinový vývar  
rybí vývar  
telecí vývar  
zeleninový vývar**

**Čištění vývarů** Čistota vývarů závisí na správném postupu přípravy. Správně připravený vývar po procezení přes husté síto nebo případně ubrousek namočený do vařící vody a vyždímaný, je čirý, nezakalený. V případě, že je vývar přesto zakalen, můžeme jej vyčistit. Čistíme jej pomocí vaječných bílků. Vývar necháme prochladnout, bílky napolo ušleháme a důkladně zamícháme do vývaru. Za občasného míchání přivedeme skoro k varu, vypneme, vývar odstavíme a necháme chvílí, asi 5 minut odstát. Poté přecedíme přes cedník a připravený ubrousek.

**Zesilování vývarů** Vývar zesilujeme pomocí zeleniny, masa a bílků. Očištěnou zeleninu nakrájíme, maso nameleme nahrubo a v připravené nádobě smícháme s bílky. Tuto směs vložíme do prochladlého vývaru, zavaříme, necháme pomalu táhnout asi 2 až 3 hodiny. Hotový vývar přecedíme přes síto  
a připravený plátěný ubrousek. Při přípravě musíme dát pozor, aby se nám v době kdy, vývar přivádíme k varu maso nepřipálilo.