**14.3.**

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"**.

**15.3.**

**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/app/webroot/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.

V dnešní době se již vývary zesilují tímto způsobem jen velmi málo. V současnosti se používají přípravky s obsahem glutaminu nebo sušené vývary, průmyslově vyráběné.

**16.3.**

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 nám však polévku ochladit pod požadovanou teplotu.

**Nejčastější tepelné postupy:****vaření ve vodní lázni  
pečením  
smažením  
syrové**

|  |
| --- |
|  |

**Vařené ve vodní lázni:****vaječná sedlina**vejce pečlivě rozšleháme s mlékem, přidáme nasekanou zelenou petrželku, sůl, dáme do vhodné, vymaštěné nádoby a vaříme ve vodní lázni.

**Pečené:*****vaječný svítek***rozetřeme tuk, vmícháme postupně žloutky, sůl, tuhý sníh z bílků, polohrubou mouku, zelenou petrželku, dáme do vymaštěného  
a vysypaného pekáče a pečeme.**šunkový svítek**rozmícháme žloutky, muškátový květ, sůl, tuhý sníh z bílků,  
polohrubou mouku, jemně nakrájenou šunku, dáme do vymaštěného  
a vysypaného pekáče a pečeme.**zeleninový svítek**rozmícháme žloutky, muškátový květ, sůl, tuhý sníh z bílků,  
polohrubou mouku, jemně nakrájenou uvařenou zeleninu, hrášek, dáme do vymaštěného a vysypaného pekáče a pečeme.**celestýnské nudle**palačinkové slané těsto (polohrubá mouka), připravíme tenké palačinky, krájíme nudle  4 – 5 cm dlouhé a 0,5 cm široké.**fritátové těsto**palačinkové těsto (hrubá mouka), připravíme palačinky, krájíme nudle asi 5 cm dlouhé a 0,3 cm široké, usmažíme je do červena.

**17.3.**

**Smažené:****smažený hrášek**mléko, hrubá mouka, vejce, sůl, připravíme řidší hladké těsto, přes cedník necháme těsto kapat do rozpáleného oleje a mírně smažíme  
smažená žemle, chléb.**pálené koule**zavaříme mléko a máslo, opatrně přisypeme hrubou mouku  
a připravíme odpalované těsto, necháme vychladnout, vmícháme  
vejce, vykrajujeme navlhčenou kávovou lžičkou, tvarujeme kuličky  
a ihned smažíme do červena.

**Syrové:*****žloutky***žloutek vložíme do šálku s vývarem, ve kterém ihned podáváme.

Zavářky do polévek

Jsou to potraviny nebo výrobky, které se mohou zavařovat přímo do polévky, často je však zavařujeme mimo polévku, protože by nám mohli polévku (vývar) zakalit.

**nudle**vejce, hrubá mouka, voda - vypracujeme tuhé těsto, necháme uležet, vyválíme tenké pláty, necháme proschnout, krájíme nudle, velikost podle potřeby, vaříme v osolené vodě**strouhání**nudlové těsto strouháme na hrubém struhadle, necháme oschnout, vaříme v osolené vodě**kapání**mléko, hrubá mouka, vejce, důkladně rozmícháme, necháme odležet, přes síto nebo struhadlo necháme kapat do mírně osolené vařící vody**noky**zavaříme mléko a máslo, opatrně přisypeme hrubou mouku  
a připravíme odpalované těsto, necháme vychladnout, vmícháme  
vejce, navlhčenou kávovou lžičkou vykrajujeme noky a ihned vaříme v mírně osolené vařící vodě**zeleninové noky**uvaříme zeleninu (mrkev a květák, nakrájíme na kostičky) do vody  
od vaření zeleniny přidáme máslo, opatrně přisypeme hrubou mouku  
a připravíme odpalované těsto, necháme vychladnout, vmícháme  
vejce, nakrájenou zeleninu a hrášek, navlhčenou kávovou lžičkou vykrajujeme noky a ihned vaříme v mírně osolené vařící vodě

**18.3.****krupicové noky**postup stejný, používáme mouku krupici a muškátový květ**špekové knedlíčky**uzený bůček uvaříme a nakrájíme na drobné kostičky, nakrájíme slaninu a roztavíme, vše spolu s drobně nakrájenou žemlí smícháme a opečeme v troubě, z vajec, mléka a hrubé mouky připravíme těstíčko, mletý pepř, sůl, mletý květ, zelená petrželka, přidáme orestovanou žemli s bůčkem, vypracujeme těsto, tvarujeme malé kuličky a vaříme v osolené vodě**játrové knedlíčky, noky, rýže**meleme hovězí játru, vymačkanou namočenou žemli a cibuli, přidáme strouhanku, hladkou mouku a česnek, sůl, vejce, majoránku a mletý pepř, promícháme, vaříme ve vývaru nebo osolené vodě: **knedlíky –**tvarujeme malé kuličky**noky –**tvarujeme malou lžičkou**rýže –**protlačujeme přes sítko  
Pokud vaříme zavářky mimo vývar, vyjmeme a propláchneme ve studené vodě.**masové knedlíčky, noky, rýže*-***

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 vložky a zavářky.

**Způsoby zahuštění:****BÍLÉ POLÉVKY ZAHUŠTĚNÉ JÍŠKOU**jíšku provaříme s vývarem z bílých kostí, případně jiným vhodným  
podle druhu polévky, polévku doplňujeme vložkou podle použité  
hlavní suroviny, kořeníme případně jemníme.**ŠLÉMOVÉ**tyto plévky připravujeme z odvaru některých druhů obilovin (rýže, krupice, kroupy, ovesné vločky), tyto suroviny osahují větší množství škrobu, který nám polévku částečně zahustí, většinou, ale s výjimkou dietních polévek, přidáváme i světlou zásmažku. Někdy zahušťujeme přímo škrobovou moučkou. Šlémové polévky často zjemňujeme. Jako vložky můžeme používat bílé pečivo.**KAŠOVINOVÉ**– zahušťujeme rozvařením a prolisováním suroviny (např. luštěniny, zelenina), i tyto plévky můžeme dohušťovat zásmažkou a zjemňovat.**SMETANOVÉ (KRÉMOVÉ)**– připravujeme je z vhodně voleného vývaru, který zahušťujeme zásmažkou a vložku z dušené zeleniny nebo masa do polévky prolisujeme. I tyto polévky můžeme zjemňovat.

**28.3.**[**Některé druhy bílých polévek:**](https://www.souhorky.cz/app/webroot/ftp/ucebnice/te/12rocnik/pracovni1/druhybilpolevek.htm)Selská polévka  
Bramborová polévka  
Hrachová polévka  
Zelná polévka  
Italská

**Zjemňování bílých polévek**

Ke zjemňování bílých polévek se používá, stejně jako k ostatnímu zjemňování**SMETANA, ŠLEHAČKA, MÁSLO**a**ŽLOUTEK**. Někdy se jako zjemnění považuje i rozmixování potravin, z hlediska stravování je to správně ale z kuchařského hlediska to přímo jako zjemňování nepovažujeme.**SMETANA** případně v kombinaci s mlékem, do výrobku vkládáme až těsně před podáváním, v žádném případě by pokrm již neměl projít varem.**ŠLEHAČKA**používáme neslazenou, pokud používáme šlehanou je vhodné ji dávat do bujón šálku až těsně před podáváním.**MÁSLO**pokud vložíme až těsně před podávání přímo do šálku, polévku nám nejen zjemní, ale polévka získá i lesk.**ŽLOUTEK**rozmícháme v mléce a vlijme do horké, nikoli však vařící polévky, polévku již dále nevaříme.  
   
Při zjemňování nesmíme zapomenout, že hlavně žloutek, ale i šlehačka nám mohou ovlivnit hustotu polévky.

**29.3.**

Speciální a studené polévky

Do této skupiny patří polévky, které se nepřipravují běžně v závodech veřejného stravování, nebo se přípravou odlišují od ostatních polévek. **Přesnídávkové polévky** tyto polévky se odlišují způsobem podávání, již z názvu vyplívá, že  
jsou určeny na podávání přesnídávek a svačin, jejich základní úkol  
je nasytit strávníka. Zvýšená kalorická hodnota je dosahována větším podílem vložek nebo zavářek. Mezi přesnídávkové 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 to oblíbené staročeské pokrmy, byly poměrně výživné a podávali se proto v období rekonvalescence, nejznámější byla polévka pivní.

**30.3.****Studené polévky** připravují se hlavně v jižních zemích, u nás spíše v restauracích  
vyšší úrovně a to nejvíce v letním období. Mají za úkol hlavně osvěžit.**Ovocné polévky** připravujeme z jednoho nebo více druhů ovoce, můžeme kombinovat čerstvé a konzervované, sladké podáváme dobře vychlazené, můžeme zahušťovat bramborovou, kukuřičnou moukou nebo zálivkou z mléka nebo smetany a pudinkového prášku. Lze rovněž použít i jogurt nebo zakysanou smetanu.

**31.3.**

Omáčky

Česká kuchyně je velmi známá velkým množstvím omáček, jejich dobrou kvalitu je však možno dosáhnout jen dodržováním správných postupů a výběrem vhodných surovin. Omáčky nám doplňují a chuťově zvýrazňují pokrmy. Můžeme jimi zvyšovat kalorickou nebo biologickou hodnotu jídel. Připravujeme je ze základu, vývaru, zásmažky, přísad a doplňků. Velký význam má procezení a provaření omáček. Kváskem se pokrmy nemají zahušťovat, protože nám nevhodně zabarvují pokrm a nepříjemně ovlivňují chuť a lepkavost (klihovatost) omáčky. Pokud připravujeme omáčky s mlékem a mají se kyselit, provařujeme mléko ještě před přidáním octu nebo citrónu a ocet předem převaříme. Většinu omáček po procezení a přidání vložek pouze krátce nebo již vůbec nevaříme. Omáčky jsou často málo provařené a jejich chuť je slabá, málo výrazná. Nejspolehlivější metodou jak poznat správně provařenou omáčku je na povrchu vystouplí tuk. Na jejich přípravu je často používáno příliš mnoho tuku a omáčky jsou pak příliš těžké a tučné. Základem pro dobrou omáčku je silný vývar - například**FOND**, který se používá pro přípravu moderních minutek, je připravován i několik dní a je často tak silný, že po vychladnutí se může krájet. Při ochucování rovněž často převládá jedna přísada a tím překrývá přirozenou chuť omáčky.  
Pokud si sami upravujeme poměr surovin, nesmíme zapomenout na jejich vlastnosti a ochucování těmto vlastnostem musíme přizpůsobit (mrkev je sladká - méně cukru, atd.). Velmi důležitý je rovněž správně připravený základ, jak jeho název říká, je to **základ** dobré omáčky.

**Omáčky dělíme podle těchto kritérií:**  
**Podle teploty**  
teplé  
studené  
**Podle barvy**  
bílé  
hnědé  
**Podle způsobu zahuštění**  
jemné - zahuštěné žloutky  
hrubé - zahuštěné moukou  
**Omáčky základní**  
hrubé, bílé - bešamelové a veloute, (telecí, drůbeží, rybí)  
hrubé hnědé - španělská, rajská, demiglas  
teplé jemné a bílé - holandská  
studené jemné a bílé – majonéza

**1.4.**

Omáčky – hrubé, bílé – bešamelové a veloute  
     
Připravujeme je z máslové jíšky, kterou zalijeme v případě bešamelu mlékem a provaříme, můžeme dále zjemnit, ochucujeme většinou solí, cukrem a muškátovým květem, dále ochucujeme a doplňujeme dle potřeby. Pokud tuto omáčku používáme k zapékání, připravíme ji hustější.

**Bešamel**  
je to světlá máslová jíška rozředěná mlékem a dochucená solí a muškátovým květem. Z této základní omáčky připravujeme některé další omáčky.    
  
**Omáčky připravované ze základní omáčky "bešamel"**  
**Krémová omáčka** - bešamelová omáčka zjemněná smetanou,  
               máslem a žloutky.  
**Aurora** - bešamelová omáčka dochucená rajčatovým protlakem  
               a smetanou, drobně nakrájená šunka loupaná rajčata.  
**Bohemia** - bešamelová omáčka dochucená bílým vínem a libečkem,  
               drobně krájená  šunka a šalotka.  
**Soubissa (cibulová)** - bešamelová omáčka s cibulkou dušenou na  
               másle.  
**Mornay** - hustá bešamelová omáčka smíchaná se žloutky  
               a strouhaným parmezánem, používá se k zapékání.  
**Polská** - bešamelová omáčka s kysanou smetanou a citrónem, fenykl,  
               křen.

**Veloute**  
je to světlá má máslová jíška rozředěná vývarem a podle použitého  
vývaru má omáčka název, vývar musí být čistý a chuťově výrazný. Z této základní omáčky připravujeme některé další omáčky.  
  
**Omáčky připravované ze základní omáčky "veloute"**  
**Francouzská** - veloute, telecí vývar, bílý pepř, muškátový oříšek.  
**Německá** - veloute, telecí vývar, muškátový oříšek, smetana, žloutky.  
**Česká houbová** - veloute, hovězí vývar, dušené houby, kyselá  
                 smetana.  
**Italská bílá rybí** - veloute, rybí vývar, dušené žampióny, petržel, bílé   
                 víno, sardelové máslo, citron.  
**Smetanová drůbeží** - veloute, drůbeží vývar, muškátový květ,  
                 smetana, žloutky.  
**Drůbeží vinná** - veloute, silný drůbeží vývar, šumivé víno, žloutky .