13.2.

 UOV Zavřel

 BOZP

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

 **14.2.**

 **Zavřel**

 **Omáčky k masům**

**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

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.

**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

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.

**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

 Základní omáčky k hovězím masům

Tyto omáčky sepodávají většinou s vařeným hovězím masem, ale je  možné k nim podávat například i vařené vejce nebo jiné potraviny. Při jejich přípravě nepoužíváme maso ale pouze základ zaléváme vývarem.

[**Druhy omáček k hovězím masům:**](https://www.souhorky.cz/app/webroot/ftp/ucebnice/te/12rocnik/pracovni1/omackhovmasu.htm) **Koprová omáčka**
**Rajčatová omáčka**
**Cibulová omáčka**
**Játrová omáčka**
**Pórková omáčka**
**Okurková omáčka**
**Žampiónová omáčka smetanová**

 **15.2.**

 **Zavřel**

 **Přílohy z brambor**

**PŘÍLOHY Význam příloh, druhy a dávkování**

Přílohy jsou důležitou součástí všech pokrmů. Volba závisí na druhu, způsobu úpravy hlavní suroviny a podle úpravy a podle přílohy se
pak může vybrat i doplněk. Přílohy mají za úkol doplnit pokrm jak biologicky, tak i kaloricky. Při přípravě se snažíme vybírat šetrné tepelné způsoby, někdy se příloha může podávat i syrová, zvláště v poslední době, s tím jak se zvedla váha některých masitých výrobků, mnoho lidí si pokrm doplňuje pouze salátem, který zde plní roli přílohy. Některé, zvláště tradiční české přílohy z brambor, se někdy používají i jako hlavní jídlo.

**Přílohy rozdělujeme podle základní suroviny**
**přílohy z brambor**
**přílohy z obilovin a výrobků z nich** (někdy se uvádějí zvlášť)
          -     mouky
          -     těstovin
          -     rýže
**obilných vloček
ze zeleniny
z ovoce
z hub**

**Dále přílohy dělíme podle způsobu podávání**
**tepelně zpracované**
         -      vařené
         -      dušené
         -      pečené
         -      smažené
**podávané za syrova**

**Dávkování příloh**
v současné době již velikost příloh není dána recepturami, ty se považují pouze za doporučující a závisí již většinou na samotné provozovně nebo na přání hosta.
**přílohy z brambor** - se s výjimkou smažených - **200g**

**Přílohy z brambor**

Brambory řadíme mezi potraviny sytící a současně i ochranné. Nejdůležitější látkou v bramborách je škrob, dále je důležitý význam bílkovin, ten je sice pouze 2 %, ale složením svých aminokyselin se bílkoviny v bramborách poměrně podobají bílkovinám mase. Z nerostných látek je důležitý obsah K, Fe a dále je zde obsažen vitamín C.
Brambory se v současné době dodávají oškrábané nebo loupané, tyto jsou chemicky ošetřeny, aby nedocházelo k černání, chemické ošetření však ovlivňuje chuť brambor, je nutné je okamžitě po dodání opláchnou a zkonzumovat, z loupaných brambor jsou nejvhodnější brambory vakuově balené, nesmí však dojít k roztržení obalu, v tom případě je brambory nutno dát do vody a co nejrychleji zkonzumovat.

**Vaření brambor**
vaření je ze zdravotního hlediska nejvhodnější způsob vaření brambor, pokrm je nejsnáze stravitelný, z biologického hlediska je nejlepší vaření v páře nebo ve slupce, oba způsoby snižují množství látek vyluhovaných do vody. Pokud vaříme brambory ve vodě, vkládáme je do vařící vody a to co nejdříve po očištění, není vhodné brambory dlouhodobě máčet ve vodě, brambory by měly být nakrájené na stejnoměrné kousky, u nás je většinou doplňujeme kmínem a zelenou natí, při podávání brambory doplňujeme máslem, pokud je podáváme bez šťávy můžeme je dávat i maštěné tukem nebo orestovanou cibulkou, tento způsob je zvláště vhodný v současné moderní gastronomii, protože nám umožňuje brambory tvarovat ve formičkách.

[**Varianty vařených brambor:**](https://www.souhorky.cz/app/webroot/ftp/ucebnice/te/12rocnik/pracovni1/varbrambory.htm)
**Vypichované brambory**
**Anglické brambory**
**Na holandský způsob**
**Brambory RITZ**
**Šťouchané brambory**
**Bramborová kaše**
**Brambory CAREME**
**Gratinované brambory**
**Bramborové SUFLÉ**
 **Brambory vařené ve slupce**
používají se většinou na přípravu salátů, připravených se zeleninou
a buď olejem nebo majonézou, dále je používáme na opékání.

**Dušené brambory**
připravené brambory nakrájíme na kostky nebo silnější plátky
a orestujeme na cibulovém základě, poté podlijeme vodou nebo vývarem, sůl, kousek zelené natě, dusíme do měkka a na závěr můžeme ještě doplnit smetanou s moukou nebo bešamelem.

[**Varianty dušených brambor:**](https://www.souhorky.cz/app/webroot/ftp/ucebnice/te/12rocnik/pracovni1/dusbrambory.htm) **Brambory dušené po staročesku s koprem**
**Brambory na bretaňský způsob**
**Brambory dušené na maďarský způsob**
**Vypichované brambory**
**Provensálské brambory**
**Zámecké brambory
Smažení brambor**
brambory očistíme, omyjeme, nakrájíme na tvary podle potřeby
- hranolky, nudličky, slámu, plátky, lupínky apod., zalijeme vodou
a necháme je asi hodinu vyluhovat, zbaví se tím škrobu, poté je osušíme, větší množství brambor je vhodné předsmažit, dnes se využívá více mražených polotovarů.
 [**Druhy smažených brambor**](https://www.souhorky.cz/app/webroot/ftp/ucebnice/te/12rocnik/pracovni1/smazbrambory.htm) **Opékané brambory**
brambory uvaříme v e slupce v osolené vodě, necháme vychladit
a oloupeme, nakrájíme na plátky, ty pak opékáme na tuku, nebo
je můžeme opékat i na cibulce .**Alsaské brambory** - krátce povaříme a poté opečeme na másle,
                podáváme s cibulí orestovanou na slanině a zelenými
                natěmi.
**Lyonské brambory** - brambory krájíme na plátky, opečeme na
                másle s cibulkou a podáváme s pažitkou.

**Pečené brambory**
očištěné ale i pouze důkladně omyté brambory nakrojíme do kříže
nebo rozkrájíme na plátky a pečeme rozložené na plechu, můžeme péct i zabalené v alobalu a podávané tak, že je shora rozřízneme  a prsty částečně zespodu vymáčkneme.
**Brambory Vlasty Buriana** - brambory i se slupkou rozkrojíme
                a vydlabeme, naplníme šunkou se špenátem a bramborovou
                kaší, zapečeme.
 **Brambory se šlehačkou**- brambory očistíme, nakrájíme na plátky,
                sůl, česnek, šlehačka a dáme péct.

**Bramborové těsto**
připravujeme buď z vařených nebo syrových brambor, ty nastrouháme, doplníme hrubou moukou, krupicí, vejcem, solí a tvarujeme nebo plníme dle potřeby, poté vaříme v osolené vodě nebo na páře.

**Syrové brambory**ze syrových brambor připravujeme těsta, které dále používáme dle technologického postupu.

**Chlupaté knedlíky** - brambory nastrouháme, necháme odstát,
                slijeme vodu, přidáme vejce, hrubou mouku a sůl,vypracujeme   těsto, lžící tvarujeme a hned vaříme, po uvaření ochladíme a promastíme.

**Bramborák, cmunda** - syrové strouhané brambory, vejce, sůl, česnek,
                kmín, mletý pepř, majoránka, někde mléko.

**Bramboráčky** - stejné těsto ale bez česneku ale s muškátovým
                oříškem a zelenými natěmi, smažíme v lívanečníku.

**Vařené brambory**
brambory vaříme ve slupce, dobře vychladíme, nastrouháme.

**Bramborové knedlíky** - vařené, ostrouhané brambory, hrubá
               mouka, krupice, sůl, vejce, těsto zpracujeme, připravíme
               potřebné tvary, ihned vaříme, po uvaření vychladíme ve
               studené vodě a namastíme, do knedlíků je možné dát
               i nakrájenou housku.

**Bramborové šišky**
**Bramborové špalíky**

 **16.2.**

 **Zavřel**

 **Přílohy z mouky**

Přílohy z mouky

řadíme zde všechny přílohy, ve kterých mouka tvoří základní část,
z mouky vytváříme  různé druhy těst, které můžeme dále doplňovat
a tepelně zpracováváme vařením.  **Druhy příloh připravovaných z mouky:
Houskové knedlíky kynuté**z vlažného mléka, části hrubé mouky a droždí připravíme kvásek,
po nakynutí dáme do zbytku mouky, přidáme ostatní vlažné mléko,
sůl, vypracujeme těsto, před koncem dáme nakrájené housky
a domícháme, necháme vykynout, vážíme a tvarujeme bochánky,
poté vyválíme knedlíky a necháme vykynout, po vykynutí vaříme,
pokud vaříme ve vodě knedlíky otočíme, po vytažení propícháme
aby mohla uniknou pára a knedlíky namastíme olejem.

**Karlovarské knedlíky, vídeňské, hrníčkové**žemle nakrájíme na kostičky, pokropíme mlékem, ve vhodné nádobě rozšleháme žloutky s mlékem a solí, přidáme hrubou mouku
a navlhčené žemle, zelenou petrželku, zlehka promícháme, na závěr přidáme hustý sníh a opět opatrně zamícháme, vaříme v ubrousku,
hrníčkový knedlík ve vymazaném hrníčku, který naplníme ze 2/3.
Dnes často vaříme ve fólii, v tom případě fólii příliš neutahujeme
(v průběhu vaření nám knedlík nabude na objemu a fólie, na rozdíl
od utěrky není dostatečně pružná), po zavázání obou konců ji propícháme.

**Špekové knedlíky**hrubá mouka, sůl, vejce, pepř mletý, květ mletý a mléko, vypracujeme
řídké těstíčko, přidáme nakrájený opražený bůček se slaninou, žemli, necháme odležet, tvarujeme knedlíky a vaříme v osolené vodě, po uvaření propícháme vidličkou, lze vařit i v utěrce nebo fólii.

**Máslové noky**mléko zavaříme se solí a máslem, přidáme hrubou mouku
a vypracujeme odpalované těsto, necháme vychladnout, přidáme muškátový květ, vejce, důkladně promícháme a dochutíme,
polévkovou lžící namočenou ve vodě tvarujeme noky a vaříme v osolené vodě.

**Krupicové noky**stejný postup pouze místo hrubé mouky používáme krupici.

**Halušky**mouka hrubá, kypřící prášek, vejce, voda, mléko a sůl, vše vypracujeme a přes děrované síto protlačujeme do vařící osolené vody, uvařené vyjmeme, propláchneme studenou vodou a promastíme.

**17.2.**

 **Zavřel**

 **Přílohy z mouky**

Přílohy z rýže

Rýže je poměrně lehce stravitelná, je vhodná i v dietním stravování, k nejkvalitnějším patří dlouhozrná rýže, čím je rýže bělejší, tím je
méně kvalitnější - má menší biologickou hodnotu. Z tohoto hlediska
je nejvhodnější rýže NATURAL, která je neloupaná, s typicky nahnědlou slupkou, velmi kvalitní je rýže BASMATI, ta pochází z předhůří Himalájí, je menší a je rovněž neloupaná. V poslední době se objevuje i rýže divoká – pochází ze severní Ameriky a jsou to neloupaná semena divoké trávy, je relativně drahá, při přípravě je vhodné ji nejdříve spařit a asi 1 hodinu nechat odmočit.

**Vařená rýže**
rýži přebereme a propláchneme v několika vodách, až ji zbavíme škrobu, poté ji vložíme do vařící dochucené vody, vaříme pomalu a po uvaření ji propláchneme ve studené vodě, můžeme dále používat na další přípravu.

**Dušená rýže**
rýži přebereme a propláchneme v několika vodách, až ji zbavíme škrobu, správně by se měla opéct na tuku, v případě že ji opečete příliš, rýže zůstane sklovitá a tvrdá. Po opečení ji zalijeme vařící vodou v poměru 1 díl rýže : 1,5 dílu vařící vody, přidáme sůl, cibuli s hřebíčkem, zavaříme, poté ji s poklicí na 20 minut vložíme do rozehřáté trouby, je vhodné po 15 minutách rýži zkontrolovat, dá se ještě upravit množství vody, po udušení vyjmeme cibuli a rýži promícháme.

**Varianty dušené rýže**
**kari rýže
papriková rýže
kečupová rýže
rýže s hráškem
rýže se šunkou
rýže petrželová
rýže zeleninová
rýže se sýrem
rýže žampiónová**

Přílohy z luštěnin

**hrách**

**čočka**

**cizrna**

**fazole**

**sója**