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**