

## A: Témy teoretické (1 – 25):

### Téma č. 1/25

#### DELENIE POTRAVÍN

- podľa pôvodu a funkcií vo výžive
  - podľa akostných tried
- 

Potraviny sú najužším spojivom človeka s prírodou. Človek spotrebúva potraviny priamo, po priemyselnej úprave a po kuchynskej úprave.

Potraviny obsahujú živné látky - živiny, ktoré ľudský organizmus používa na stavbu a obnovu buniek, energie a na ochranu organizmu. Nie všetky potraviny obsahujú živiny, namiesto živín sa v nich nachádzajú aj pochutiny.

Potraviny a pochutiny označujeme spoločným názvom požívatin.

#### a) delenie potravín podľa pôvodu a funkcií vo výžive

Potraviny *podľa pôvodu* vo výžive delíme na živočíšne a rastlinné.

*Živočíšne potraviny* sú charakteristické vysokým prívodom energie a plnohodnotných bielkovín a v tuku rozpustných vitamínov. Patrí sem: mlieko, mliečne výrobky (smotana, jogurt, cmar, tvaroh, syry, mrazené mliečne výrobky), mäsa, mäsové výrobky (údeniny, varené výrobky, údené mäsa, konzervy), vajcia.

*Rastlinné potraviny* sú významným zdrojom minerálnych látok, vo vode rozpustných vitamínov. Charakteristickým znakom je vyšší obsah sacharidov a menší obsah neplnohodnotných bielkovín. Patrí sem: ovocie (domáce, južné), obilniny, pekárske výrobky, cukrárske výrobky, cestoviny, strukoviny, mak, zemiaky, zelenina.

Potraviny podľa funkcie vo výžive rozdeľujeme:

- *energetické sytiace* potraviny (vysoký obsah tukov a sacharidov): živočíšne tuky, repný cukor, obilninové produkty a zemiaky,
- *stavebné* potraviny (s obsahom bielkovín, najmä živočíšnych): mäso, mlieko, mliečne výrobky, vajcia, strukoviny,
- *ochranné* potraviny (vysoký obsah vitamínov a minerálnych látok): zelenina a ovocie.

#### b) delenie potravín podľa akostných tried

Akosť výrobkov definujeme ako súbor vlastností vyjadrujúcich schopnosť splniť požiadavky, ktoré sa im určili pri výrobe. Akosťou potravín rozumieme súhrn vlastností zodpovedajúcich ich určeniu na priamu spotrebu alebo na prípravu pokrmov a to podľa:

- obsahu živín,
- vzhľadu zmyslových faktorov (tvar, farba, vôňa, chuť),
- technologických faktorov (konzistencia, štruktúra),
- hygienických faktorov (množstvo mikroorganizmov).

Akosť potravín hodnotíme týmito metódami:

- zmyslové hodnotenie- vôňa, chuť, vzhľad, hmatové pocity,
- hygienické zisťovanie zdravotnej bezchybnosti a obsahu cudzorodých látok.

## **PRÁCA OBSLUHUJÚCEHO**

- a) prípravné práce pred začatím prevádzky
  - b) práce po skončení prevádzky
- 

### **a) prípravné práce pred začatím prevádzky**

Predpokladom dobre vykonaných prípravných prác je včasný príchod na pracovisko a reálne vymedzený čas na ich vykonanie. Rozoznávame prípravné práce:

- základné, pred začatím prevádzky a príprava na raňajky,
- prípravné práce na desiatu, olovrantom,
- prípravné práce na obed,
- prípravné práce na večeru.

Príprava pracoviska pred začatím prevádzky je dôležitá pre plynulosť, rýchlosť a kvalitu obsluhy.

Pritom rozlišujeme:

- *pomocné práce*: pozostávajú z upratovacích prác, vykonávajú ich pomocné sily (upratovačky) alebo sami obsluhujúci, patrí sem čistenie podlahy (zametanie, vysávanie, leštenie a pod.), polievanie a ošetrovanie kvetov, utieranie prachu, vetranie,
- *prípravné práce na prevádzku*: vykonávajú ich len obsluhujúci zamestnanci, za organizáciu práce zodpovedá vedúci strediska (hlavný čašník), ktorý najprv skontroluje:
  - čistotu prevádzkovej miestnosti,
  - správnu teplotu,
  - osvetlenie odbytového strediska,
  - čistotu ovzdušia.

Keď hlavný čašník zistí pri kontrolovaní vykonaných pomocných prác nedostatky, postará sa o ich odstránenie a len potom začne s prípravou pracoviska na začatie prevádzky v tomto poradí:

- úprava stolov: rozloženie, vyrovnanie a podloženie stolov, prestieranie obrusov,
- príprava malého stolového inventára a jeho rozloženie na stoly,
- úprava veľkého stolového inventára a prestieranie na stoly v tomto poradí: porcelán, príbory, sklo, obrúsky,
- príprava priestoru výčapu,
- príprava pomocných servírovacích stolov,
- príprava príručných stolov,
- príprava ohrievacích a chladiacich stolov,
- príprava bufetových alebo výstavných stolov,
- príprava servírovacích stolíkov,
- príprava pečiva (15 - 30 min pred výdajom),
- preštudovanie jedálneho a nápojového lístka,
- osobná hygiena,
- kontrola pracoviska a osobnej prípravy na začatie prevádzky a rozdelenie prác pri obsluhu.

### **b) práce po skončení prevádzky**

- dobre vyvetrať, poskladať malý stolový inventár,
- poskladať obrusy, povykladať stoličky,
- poumývať inventár (sklo, porcelán), vysypať popolníky a poumývať,
- odovzdať tržbu, povypínať všetky plynové a elektrické spotrebiče,
- dobre uzamknúť.

### Téma č. 3/25

## ZÁKLADNÉ TECHNOLOGICKÉ POSTUPY

- a) vymenuj a charakterizuj jednotlivé technologické postupy  
b) predbežná príprava potravín pred varením (zeleniny, ovocia, mäsa, strukovín)
- 

Väčšina surovín na prípravu pokrmov sa pre ťažkú stráviteľnosť nemôže priamo používať, preto ju musíme tepelne upraviť.

### a) vymenuj a charakterizuj jednotlivé technologické postupy

Potraviny tepelne upravujeme:

- *varenie* - tepelná úprava pokrmov v horúcej kvapaline (voda, mlieko), potraviny sú úplne ponorené.
- *parenie* - potraviny sú uložené na site nad vriacou vodou,
- *blanširovanie* - krátkodobé povarenie potravín, používa sa na stužovanie, odblaňovanie a bielenie potravín,
- *zaprávanie* - technologická úprava varením jedného alebo niekoľkých druhov mäsa, zeleniny, húb, korenín a soli, zaprávaním môžeme pripravovať mäso jatočných zvierat, hydiny, zverinu, zeleninu,
- *dusenie* - tepelná úprava pokrmov v minimálnom množstve horúcej tekutiny a tuku v tesne uzavretej nádobe, polovica suroviny je ponorená v tekutine a polovica v pare, para sa vytvára z vlastnej šťavy (vyduseniny) pripravovanej potraviny, pri dusení niektorých potravín, najmä mäsa, pridávame príslušné korenia a zeleniny a pripravujeme tak základ,
- *pečenie* - tepelná úprava pokrmov horúcim tukom a horúcim vzduchom, priamym ohňom alebo infračervenými lúčmi, rozoznávame zároveň tieto druhy pečenia: pečenie v rúre, na panvici, na rošte a na ražni,
- *vyprážanie* - tepelná úprava pokrmov v horúcom tuku,
- *zapekanie* - dokončenie prípravy pokrmov horúcim vzduchom,
- *grilovanie* - úprava pokrmov horúcim vzduchom.

Varenie

Potraviny varíme iba do zmäknutia, neprevárame ich. Na varenie používame primeraný hrniec, pokrievku, dno hrnca zodpovedá veľkosti platničky. Varením pripravujeme: polievky, omáčky, kaše, pudinky, múčne pokrmy, mäsa, zeleninu, kompóty, strukoviny, zemiaky, ovocné kaše, vaječné a iné krémy.

Pri varení rozoznávame dva technologické postupy: vkladanie do horúcej vody a do studenej vody.

### b) predbežná príprava potravín pred varením (zeleniny, ovocia, mäsa, strukovín)

Pred varením sa potraviny preberajú, lúpu, škrabú, vykrajujú, obkrajujú, tľú, osievajú, lisujú, krájajú na polovičky, kocky, rezne, rezance, plátky, kolieska, odstraňujú sa stopky, vykôstkujú, tľú, strúhajú, osievajú, lisujú, čistia vodou - ponorením do vody, pod prúdom vody, máčaním, sprchovaním, oplachovaním.

Niektoré druhy hydiny a zveriny sa šklbú, sťahujú z kože, pitvú, vykosťujú, melú, odblaňujú, špikujú, formujú, sekajú, šľahajú, obaľujú, plnia.

## Téma č. 4/25

### **POLIEVKY - PRÍPRAVA POLIEVOK**

- a) význam a rozdelenie polievok
  - b) príprava zápražky a základné vývary
- 

Vo všeobecnosti sú polievky tekuté pokrmy. Pripravujú sa z rozličných vývarov z mäsa, z obilnín, zo strukovín, zeleniny, zemiakov, z ovocia, mlieka, syrov, piva, vína, z rôznych druhov korenia a pod.

Výživná hodnota úzko súvisí so surovinami, z ktorých sa polievky pripravujú ako aj podľa spôsobu ich zahustenia a pod.

Základom chutnej a silnej polievky je *vývar*. Vývar je odvar z mäsa a kostí s prísadou koreňovej zeleniny, cibule a vhodného korenia.

#### **a) význam a rozdelenie polievok**

Polievky vo výžive človeka majú veľký význam, ktorý spočíva hlavne v tom, že nemajú človeka priamo nasýtiť, iba pripraviť žalúdok na ďalšiu konzumáciu. Výnimku z toho tvoria sýtejšie, resp. desiatové polievky.

Polievky delíme na: hnedé,  
biele,  
špeciálne,  
diétne.

#### **b) príprava zápražky a základné vývary**

Podľa zafarbenia *zápražku* delíme na svetlú, svetlohnedú a hnedú. Zápražku pripravujeme z hladkej múky a z tuku. Z tuku môžeme použiť bravčovú masť, maslo, stužený potravinový tuk.

Diétne pokrmy zahusťujeme zápražkou pripravenou bez tuku - nasucho.

Horúcu zápražku riedime a rozšľaháme studenou tekutinou a studenú zápražku riedime a rozšľaháme horúcou tekutinou. Pri tomto postupe sa nám netvorí v zápražke hrudky a zápražka sa nám ľahko rozšľahá.

Neodporúča sa pokrmy zahusťovať zátrepkou. Pokrmy zahustené zátrepkou majú chuť po surovej múke a ostávajú glejovité.

Svetlá zápražka sa používa na zahusťovanie bielych polievok a omáčok. Svetlohnedou zápražkou zahusťujeme ostatné druhy zapražných polievok a omáčok. Hnedá zápražka sa používa pri príprave gulášov, tmavých omáčok, pokrmov zo zveriny a pod.

K *základným vývarom* patrí vývar A a vývar B.

Vývar A je číry, mierne žltkastý. Je takmer nemastný a jeho vôňa je po použitých surovinách - hovädzie mäso a kosti, koreňová zelenina, korenie. Vývar A sa používa pri príprave hnedých polievok.

Vývar B je číry a môže byť aj mierne zakalený. Používa sa na prípravu niektorých polievok, omáčok a štiav.

## Téma č. 5/25

### **OMÁČKY**

- a) význam omáčok a rozdelenie
  - b) základná biela omáčka, studené omáčky
- 

Omáčky sú polotekuté pokrmy. Pripravujeme ich z vývaru, zo zápražky, z rozličných prísad a doplnkov. Výživnú hodnotu omáčok tvoria suroviny, ktoré boli použité pri ich príprave. Kvalita pripravených omáčok je závislá od hustoty omáčky, dĺžky jej varenia, spôsobu cedenia, resp. pasírovania omáčky.

Omáčku je potrebné variť minimálne 1 hodinu, čím odstránime nežiaducu príchuť po surovej múke. Neodporúča sa omáčku zahusťovať zátrepkou. Zátrepka dodáva omáčke nesprávnu chuť, farbu a nechutnú glejovitosť. Do bielych omáčok pridáme ocot a citrónovú šťavu až do hotových omáčok, v opačnom prípade sa nám biela omáčka, resp. mlieko v omáčke zrazí.

#### **a) význam omáčok a rozdelenie**

Omáčky zvyrazňujú chuť suchých pokrmov a pokrmov s málo výraznou chuťou a tým súčasne zvyšujú aj výživnú hodnotu takýchto pokrmov.

Podľa použitých surovín, spôsobu prípravy a podľa použitia, omáčky delíme na:

- *teplé omáčky k varenému hovädziemu mäsu,*
- *základné omáčky,*
- *zložité omáčky,*
- *studené omáčky.*

#### **b) základná biela omáčka , studené omáčky**

K základným bielym omáčkam patrí bešamelová omáčka a biela omáčka velouté.

##### Bešamelová omáčka

Je základná biela omáčka pripravená z čerstvého masla, hladkej múky, mlieka, soli, mletého čierneho korenia alebo muškátového orecha. Bešamelová omáčka je krémovito hustá a používa sa ako základná biela omáčka pri príprave ďalších bielych omáčok, pri príprave niektorých prívarkov a pod.

##### Biela omáčka velouté

Pripravuje sa podobne ako bešamelová omáčka, len namiesto mlieka sa použije vývar z hydiny, rýb a pod. Podľa použitého vývaru nadobúda omáčka svoje pomenovanie - hydínové velouté, rybacie velouté a pod.

##### Studené omáčky

Studené omáčky majú zlepšiť chuť mnohých pokrmov. Pri úprave studených omáčok musíme dodržiavať správny pomer surovín uvedených v jednotlivých receptúrach. Vložky musia byť jemne posekané alebo nastrúhané, prípadne prelisované. Husté omáčky riedime na správnu hustotu prevarenou studenou vodou. Rozlišujeme *krycie* (rôsolové), *majonézové* (majonéza - tatarska omáčka) a jemné studené *omáčky*.

## Téma č. 6/25

### **BEZMÄSITÉ JEDLÁ**

- a) význam a ich rozdelenie
  - b) jedlá zo zeleniny
- 

#### **a) význam bezmäsitých jedál a ich rozdelenie**

Bezmäsité jedlá pripravujeme zo širokého sortimentu základných surovín. Je to zelenina, strukoviny, ryža, krúpy, cestovina, huby, vajcia, zemiaky, rozličné droby. Pri príprave bezmäsitých jedál môžeme niekedy použiť ako doplnkovú surovinu aj nadrobno pokrájané alebo pomleté mäso jatočných zvierat.

Zo zdravotného hľadiska je potrebné kombinovať prípravu bezmäsitých jedál so surovinami, ktoré obsahujú dostatočné množstvo plnohodnotných bielkovín, vitamínov a minerálnych látok. K bezmäsitým pokrmom je vhodné podávať ako prílohu šaláty pripravené hlavne zo surovej zeleniny, ktoré sa stanú dobrým vitamínovým doplnkom.

Hlavné bezmäsité pokrmy majú svoje opodstatnenie, aby našli miesto na našich jedálnych lístkoch. Sú chutné, sýte, výživné, ľahko stráviteľné, cenovo prístupné a u konzumentov veľmi obľúbené.

Bezmäsité pokrmy rozdeľujeme na hlavné jedlá:

- zo zeleniny,
- z ryže,
- z cestovín a obilnín,
- zo strukovín,
- zo zemiakov.

Medzi bezmäsité jedlá patria aj jedlá:

- *bezmäsité jedlá z ryže* - zeleninové rizoto, srbské rizoto, ryžová kaša, rizoto z husacích drobov, šampiňónové rizoto, ryžový nákyp s jablkami,
- *bezmäsité jedlá zo strukovín* - fazuľa na kyslo, šošovica s pečeným vajcom, rajčiaková fazuľka na ruský spôsob,
- *bezmäsité jedlá zo zemiakov* - granadírsky pochod, zemiakový guláš, zemiaky zapekané so syrom, francúzske zemiaky, pražské zemiaky, nové zemiaky s tvarohom a maslom, zemiakové krokety so syrom, zemiakové pirohy, strapačky s kapustou, bryndzou, tvarohom, zemiakové placky,
- *bezmäsité jedlá z cestovín a obilnín* - krupicová, vločková, ryžová kaša, krupicový nákyp, kysnuté knedle s lekvárom, s ovocím, plnené buchty, pirohy, strapačky, rezance s makom, tvarohom, vločkové fašírky, placky, zapekané cestoviny (rezance s makom, s tvarohom),
- *jedlá z vajec* - varené vajcia, stratené vajcia, praženica, poširované vajcia, vaječné omelety bez plnky, s plnkou, vyprážené vajcia,
- *jedlá zo syrov* - vyprážený syr, syrové krokety, zapekaný syr,
- *jedlá z húb* - pripravujeme zaprávaním, dusením, vyprážením, zapekaním, plnením (vyprážené šampiňóny, dusené huby na paprike, karfiol s hubami, hubové rizoto, plnené šampiňóny, hubový guláš, huby na kyslo, hubový nákyp so zeleninou).

## **b) bezmäsité jedlé zo zeleniny**

Môžeme ich pripravovať varením, zaprávaním, dusením, vyprážením, grilovaním, opekaním na rošte. Zelenina v kombinácii s ďalšími potravinami a pochutinami vytvára veľa výživných a pestrých pokrmov.

Širokú a pestrú paletu pokrmov tvoria:

vyprážený karfiol, karfiol ako mozoček, lečo s vajcom, zeleninový rezeň, špenát so smotanou, plnená kapusta (list), zapečená brokolica, kelové čevapčiči, vyprážený karfiol, kaleráb, zeler, mrkva a pod.

Ako prílohu k týmto pokrmom môžeme podávať rozlične upravené zemiaky, chlieb a pečivo, knedle, ryža, halušky a rozličné druhy zeleninových šalátov.

## Téma č. 7/25

### JEDNODUCHÉ MÚČNIKY

a) rozdelenie a príprava jednoduchých múčnikov

b) múčniky z liateho cesta, zemiakového cesta, plnky do múčnikov - vymenovať

---

Jednoduché múčniky sú obľúbené, konzumujú sa k obеду alebo k večeri. Majú vysokú energetickú a nepatrnú biologickú hodnotu. Sú sýtiace a z hľadiska správnej výživy sú iba doplnkom jedla. Podávame ich ako múčnik alebo hlavný chod, niektoré druhy pečiva podávame na raňajky a olovrant.

#### a) rozdelenie a príprava jednoduchých múčnikov

Pripravujeme ich z prvotriednych a čerstvých surovín. Sú to vajcia, múka, tuk, cukor, tekutina, kypriace prostriedky a rozličné prísady a korenie.

Cestá na prípravu jednoduchých múčnikov rozdeľujeme do niekoľkých skupín.

K jednoduchým múčnikom patrí príprava obilninových kaší - krupicová a ryžová kaša, príprava múčnikov z tekutého - liateho cesta, príprava múčnikov zo zemiakového cesta, múčniky z ovocia, z tvarohu, z kysnutého cesta, z cestovín a príprava múčnikov z piškótového cesta.

V zásade rozlišujeme: *teplé múčniky*, *studené múčniky (hotové výrobky)* a *múčniky na objednávku*.

Ďalej ich rozdeľujeme na *jednoduché* a *zložité*.

*Spôsoby spracovania ciest*: miesenie, miešanie, šľahanie, trenie.

*Spôsoby tvarovania ciest*: valkanie, krájanie, rolovanie, formovanie, plnenie do foriem a formičiek a pod.

#### b) múčniky z liateho cesta, zemiakového cesta, plnky do múčnikov - vymenovať

- *Tekuté - liate cestá* používame v kuchyni na prípravu omeliet, palacinek, lievancov a trhancov. Zo slaného tekutého cesta v kuchyni môžeme pripraviť niektoré druhy vložiek do polievok.

Príprava liateho cesta: hladká alebo polohrubá múka, mlieko (kyslé mlieko, smotana), vajcia, cukor (vanilkový cukor), soľ, citrónová a pomarančová kôra, droždie (prášok do pečiva).

Palacinky - vajcia, soľ, mlieko, polohrubá múka, cukor.

Trhance - vajcia, mlieko, polohrubá múka, hrozienka, cukor, (bielka- sneh), soľ.

Lievance - droždie, mlieko, cukor, hladká múka, vajcia, soľ, citrónová kôra.

- *Zo zemiakového cesta* môžeme pripraviť zemiakové šúľance s makom alebo opraženou strúhankou, slivkové knedle, lekvárové pirohy – taštičky.

Príprava zemiakového cesta: uvarené zemiaky, vajcia, hrubá múka, krupica, soľ.

Do jednoduchých i zložitých múčnikov používame tieto *druhy plniek*: tvarohovú, makovú, orechovú a lekvárovú.



## Téma č. 8/25

### STOLOVÝ INVENTÁR

- a) sklený inventár
  - b) ošetrovanie skleneného inventára
- 

Stolovým inventárom sa nazýva skupina potrieb, ktoré potrebuje obsluhujúci pri podávaní jedál a nápojov.

Medzi stolový inventár patrí bielizeň, sklený, porcelánový, kovový inventár.

#### **a) sklený inventár**

Dá sa ľahko čistiť a vyniká v ňom farba podávaných jedál a nápojov. Kladie zvýšené nároky na jeho udržiavanie z hygienickej stránky a z bezpečnostného hľadiska pre jeho krehkosť.

Sklený inventár sa rozdeľuje na:

- podávanie jedál a teplých nápojov - patria sem malé mištičky (ploché na maslo, hlboké na med, džem), misky (ploché na šalát, hlboké na kompóty), dezertné taniere (na cukrárske výrobky, ovocie, syr), podnosy na torty, misky na cukrárske výrobky (okružle, oválne, obdĺžnikové), misky na ovocie, misky na podávanie melónov, misky na kaviár, poháre na vajcia do skla, poháre na krémy a pudinky, poháre na zmrzlinu, oplachovač prstov, poháre na čaj a teplé mlieko, poháre na viedenskú kávu, na kvapkanú kávu, na grog, na punč,
- sklený inventár na podávanie studených nápojov - používajú sa poháre rôznych tvarov, podľa hrúbky skla rozlišujeme poháre hrubostenné a tenkostenné, podľa tvaru rozlišujeme stopkové a štučové sklo, podľa vyznačenia ciachované a neciachované sklo, podľa použitia rozlišujeme poháre na limonády a minerálne vody (objem 0,1 l, 0,2 l, 0,3 l), poháre na pivo (štuče, rámštuče, tulipánové, krčahy, kalichy, poháre miskovitého tvaru), poháre na víno (poháre na moselské a rýnske vína, kalichy, poháre na biele a červené burgundské vína, na bordeaux, poháre na šampanské a šumivé vína, špice, flety, džbány, karafy), poháre na liehoviny (malé misky s objemom 2 cl, 3 cl, 5 cl, kališky, napoleonky, whisky poháre, poháre na miešané nápoje - poháre na koktaily, flippy, crusty, na pouce café, na fizzy, na bowle, na coblery).

#### **b) ošetrovanie skleneného inventára**

Sklený inventár sa umýva počas prevádzky v studenej tečúcej vode a po skončení pracovného dňa alebo pred začatím prevádzky vo vlažnej vode s pridaním vhodných saponátov, ktoré sklo odmasťujú. Potom sa sklo oplachuje v studenej vode, uloží sa hore dnom a nechá sa odtiecť a vysušiť. Vhodné je vysušovanie pomocou teplého vzduchu, kde možno vhodne využiť priestory režónov - ohrievacích stolov.

## Téma č. 9/25

### FORMY SPOLOČNÉHO STRAVOVANIA

- a) výrobné strediská
  - b) odbytové strediská
- 

Podľa zamerania činnosti a okruhu spotrebiteľov delíme spoločné stravovanie na: *otvorené* (reštauračné) a *uzavreté*.

Úlohou reštauračného stravovania je poskytovať služby spojené s výrobou a konzumáciou jedál a s podávaním občerstvenia pre verejnosť.

Náplňou uzatvoreného stravovania je zabezpečovať stravovanie pre uzavreté skupiny spotrebiteľov. Náklady sa čiastočne hradia z prostriedkov stravníkov a čiastočne zo spoločenských prostriedkov. Sem zaraďujeme: závodné stravovanie, stravovanie členov družstva, školské stravovanie, stravovanie dôchodcov, stravovanie v nemocniciach, liečebných ústavoch, stravovanie armády.

Spoločné stravovanie sa delí na: výrobné strediská,  
odbytové strediská,  
ubytovacie závody a strediská.

#### **a) Výrobné strediská**

Vyrábajú jedlá a polotovary. Zabezpečujú čerstvú stravu pracujúcim, šetria čas zamestnaným ženám, zaručujú dokonalejšie využitie potravín a optimálne dodržiavanie zásad správnej výživy pri príprave jedál. Pracujú tam odborne kvalifikovaní kuchári. Práca je maximálne zmechanizovaná.

#### Členenie výrobného strediska:

odbytové strediská

expedícia (pokladnica)

studená kuchyňa  
kávová kuchyňa  
cukráreň

teplá kuchyňa

umyváreň kuchynského riadu

prípravovne:

- mäsa, hydiny, zveriny
- rýb
- zeleniny a zemiakov

sklady:

- potravín (suché, chladné, chladené)
- odpadkov
- obalov
- inventára

## b) Odbytové strediská

Členia sa podľa odborovej normy „Kategorizácia odbytových stredísk reštauračného stravovania a klasifikačné znaky pre ich zaradovanie do skupín“.

Podľa toho, aký druh dopytu po službách reštauračného stravovania uspokojujú a akú základnú funkciu v sieti plnia, členia sa na strediská:

- *so stravovacou funkciou,*
- *so spoločenskou a zábavnou funkciou,*
- *s funkciou doplnkového stravovania a občerstvenia, vrátane ostatných služieb.*

Podľa druhu poskytovaných služieb ich delíme na kategórie a podľa stupňa vybavenia, rozsahu a úrovne poskytovaných služieb na skupiny III. , II. , I. , výberovú.

### Členenie odbytových stredísk:

stravovacia funkcia

spoločenská a zábavná funkcia

funkcia doplnkového  
stravovania a občerstvenia

reštaurácia  
jedáleň so samoobsluhou  
pohostinstvo  
gril - bar  
polotovarov  
snack - bar  
koliba, salaš  
jedálenské vozne

kaviareň  
(viecha, bar, varieté)  
pivnica  
hostinec

bufet motorest  
občerstvenie  
výčap piva a  
predaj

## SYRY

- a) rozdelenie syrov
  - b) výrobky z ovčieho mlieka
- 

### a) rozdelenie syrov

Syry sú plnohodnotné potraviny živočíšneho pôvodu. Syry obsahujú všetky podstatné súčasti mlieka pri zníženom obsahu vody. Pri výrobe syrov bielkoviny a tuk nadobúdajú odlišný vzhľad, ale aj lepšiu chuť a stráviteľnosť.

Podľa výrobných postupov a spôsobu zrážania mlieka delíme syry na sladké, kyslé a sušené.

- *Sladké syry* sa vyrábajú zo sladkého štandardného mlieka. Podľa spôsobu výroby ich rozdeľujeme do niekoľkých skupín: mäkké čerstvé syry, mäkké zrejúce syry, syry s bielou plesňou na povrchu, syry s vnútornou plesňou, nízkoohrievané syry – holandský typ, vysokoohrievané syry – ementálsky typ, parené syry a syry z ovčieho mlieka.
- *Kyslé syry* - patria k nim všetky druhy tvarohu a tvarohové syry. Kyslé syry sa vyrábajú z nepasterizovaného a pasterizovaného mlieka. Podľa spôsobu výroby poznáme konzumný tvaroh – na priame použitie, priemyselný tvaroh. Podľa konzistencie môže byť syr tvrdý alebo mäkký a podľa obsahu tuku syr tučný a suchý. Kyslé syry delíme na čerstvé tvarohové syry a topené syry

Topené syry sú prírodné druhy syrov. Vyrábajú sa tepelnou technológiou zo syra, masla a tvarohu. Kvalita topených syrov je závislá predovšetkým od akosti pôvodného prírodného syra.

- *Chyby syrov*: najčastejšie chyby sú prezretie, deformácia, chorobné zmeny na povrchu, vyschnutie a napadnutie škodcami.

### b) výrobky z ovčieho mlieka

Medzi výrobky z ovčieho mlieka patrí:

- *Ovčí hrudkový syr* má cesto bielej farby, z odtieňom do žltá a jemnú kôru poprášenu bielou plesňou. Na reze má malý počet dierok veľkosti obilného zrna.
- *Bryndza* sa pripravuje z mäkkého ovčieho syra, ktorý sa po dôkladnom rozomletí premieša so soľou a naloží do geletiek. Jarná májová bryndza sa vyznačuje sviežou lahodnou typicky štiplavou chuťou. Má vysokú energetickú a biologickú hodnotu. Zimná bryndza má ostrejšiu chuť. Bryndza vhodne dopĺňa múčne jedlá.
- *Oštiepok* je údený ovčí syr. Upravuje sa z rozdrobeného, vymiešaného a v teplej vode 60°C formovaného syrového cesta. Máva vajcovitý tvar s prstencovou výzdobou. Hnedý povrch je lesklý, cesto jemné, zlatožlté.
- *Parenica* má podobný postup výroby ako oštiepok. Vypracované formovateľné cesto sa vyťahuje na 5 - 6 cm široké a 6 - 7 cm dlhé stužky, ktoré sa zvinú do kotúča. Je to chutný, netrvanlivý pochúťkový syr.

## Téma č. 11/25

### ZARIADENIA NA PRÍPRAVU JEDÁL

- a) varné kotly, univerzálny stroj
  - b) obsluha zariadenia
- 

#### a) varné kotly, univerzálny stroj

- varné kotly

Používajú sa na varenie polievok, prívarkov, omáčok, zemiakov, knedlí, zeleniny atď. Majú väčší obsah ako hrnce. Ľahko sa plnia a vyprázdňujú (sklápaním alebo vypúšťaním). Sú dvojplášťové, preto sa v nich potraviny nepripaľujú.

Kotly majú kovovú konštrukciu a biely smaltovaný obal. Malé kotly, predovšetkým diétne batérie, ale aj veľké kotly, sú z nehrdzavejúceho plechu alebo smaltované. Vnútri sú plášťové vložky a varný proces je založený na princípe priameho ohrievania. Tepelný zdroj (plyn, elektrická energia, uhlie) zahrieva vodu v medziplášti a premieňa ju na paru. Para sa

privádza priamo do medziplášťa parných kotlov a zahrieva vnútorný plášť s pokrmom. Preto kontrolujeme stav vody v medziplášti.

Kotol je uzatvorený vekom a tesne nad dnom má výpustný kohút s mriežkou alebo sitkom. Poistná armatúra chráni kotol pred roztrhnutím nadmerným tlakom a kontroluje intenzitu varu.

Varný kotol má tieto časti:

*manometer, bezpečnostný ventil, vákuový ventil, otočnú batériu na naplnenie vody, odvzdušňovací ventil.*

Elektrický kotol má tieto časti:

*výhrevné telesá umiestnené buď pod duplikátorom, alebo má ponorné telesá umiestnené priamo vo vodnom kúpeli a medziplášti, regulujú sa dvoma spínačmi, ktoré sú na kryte kotla.*

Plynový kotol má tieto časti:

*pod duplikátorom horáky, ktoré sa regulujú kohútikom na paneli v prednej časti kotla, kohút je zabezpečený pružinou, aby sa náhodou neotvoril, po stranách kotla sú montážne otvory k horákom, ktoré sú uzatvorené dierovaným krytom.*

- univerzálny stroj

Tento stroj mieša, miesi, šľahá cestá, cukrárske hmoty, krémy a iné. Prípojnými strojčekmi sa nahrádza veľké množstvo malých strojčekov. Používa sa vo všetkých kuchyniach s väčšou prevádzkou.

Stroj má celokovovú konštrukciu. Kónický stojan v strede má v hornej časti hlavicu, v ktorej je prevodová skriňa a na vonkajšej strane dva hriadeľčeky. Vertikálny hriadeľček je na metly, miesiče a háky do kotlíka. Horizontálny hriadeľček je určený na prípojnú strojčeky. Vnútri stojana je elektromotor. Na bočnej vonkajšej strane sú lišty s držadlom na kotlík, ovládaný kolesom alebo pákou.

Postup práce:

nasadiť príslušný nástavec a dobre upevniť,

zapnúť hlavný spínač a rýchlostnú spojku,

I. rýchlosť - miesi, melie, strúha, pasíruje,

II. rýchlosť - mieša, šľahá riedke pokrmy,

III. rýchlosť - šľahá bielky, smotanú, melie kávu a mak, po skončení práce vypnúť

rýchlostnú spojku a hlavný spínač, stroj umyť.

Stroj môže vykonávať iba jednu funkciu. Prípojnú strojčeky sa nasadzujú na predný horizontálny hriadeľček, zabezpečia sa a utiahnu skrutkou.

*Prípojňý strojček na mak:*

má hliníkovú kónickú násypku, pod ktorou je podávacia závitovka a mlecie kamene, jemnosť sa nastavuje skrutkou a maticou.

*Prípojňý strojček na mletie kávy a korenia:*

kónická násypka z plexiskla, hliníka alebo skla s vekom, pod ktorou je pohyblivá podávacia závitovka, ktorá posúva potravinu k mlecím kameňom z liatiny, pod tým je nádoba na pomletú potravinu, jemnosť sa nastavuje skrutkou a maticou.

*Prípojňý strojček na strúhanie a rezanie zeleniny, ovocia, cestovín, strúhanky a pod.:*

pod ochranný kryt s páčkou na prisúvanie potravín k vlastnému kotúču sa nasadia rozličné dierkované kotúče alebo jemné (hrubé) nože.

*Prípojňý strojček na pasírovanie:*

pasíruje polievky, omáčky, tepelne spracované tuhé potraviny, ako sú strukoviny, ovocie, zelenina, zemiaky a i., alebo surové mäkké potraviny, ako sú prezreté ovocie a pod., zloženie ako pri mäsovom strojčeku, ale podľa jemnosti a mäkkosti potraviny sa namiesto rezacieho strojčka nasadí stierač a volí sa jemnosť lisovacej alebo pasírovacej dosťičky, na spodnej časti strojčka je sitko a žľab na prelisované potraviny.

*Prípojňý strojček na mletie a rezanie mäsa:*

má liatinový obal s násypnou miskou a tlačidlom, v ktorom je liatinová otáčacia závitovka, tá posúva mäso k nožu a k dierkovanej prietlačnej dosťičke až zo stroja von.

## **b) obsluha zariadenia**

### • zásada správnej obsluhy

Zariadenia na tepelnú úpravu pokrmov vyžadujú, aby sa zamestnanci oboznámili nielen s ich prevádzkou, ale aj s ich každodennou údržbou. Pri každom druhu zariadení je potrebné dodržiavať čistotu, najmenej raz za deň umyť povrch a súčasti, dbať na to, aby voda, ktorou sa zariadenie čistí, bola bez masnôt. Ďalej je potrebné zabezpečiť pravidelné prehliadky, v rámci sanitárnych dní zoradenie a kontrolu inštalácie.

Kotly čistíme odmasťovacím prostriedkom, nikdy nie pieskom alebo drôtenkou. Vypláchnutý kotol necháme otvorený. Nezapíname ohrev, kým sa nepresvedčíme, či máme vodu v medziplášti a v kotly.

Pri obsluhu strojov postupujeme nasledovne:

- skôr, ako začneme s prácou na elektrických strojoch, dokonale si preštudujeme spôsob ich obsluhy a bezpečnostná predpisy (zapojenie, spúšťanie, postup práce, technológia výroby, vypínanie, údržbu),
- pred uvedením stroja do chodu skontrolujeme, či má stroj v poriadku všetky bezpečnostné zariadenia,
- prekontrolujeme chod stroja,
- stroj vždy zostavujeme a rozoberáme len vtedy, ak nie je napojený na sieť elektrického prúdu,
- pred zapnutím elektrického prúdu sa presvedčíme, či bol stroj správne zostavený,
- pri stroji pracujeme sústredene a pozorne.

## Téma č. 12/25

### **MÄSO**

a) využitie mäsa v kuchyni a jeho význam

b) mäso jatočných zvierat - rozdelenie

---

Mäsom v širšom zmysle slova rozumieme všetky požívateľné časti jatočných a iných úžitkových zvierat. Z hľadiska racionálnej výživy sa mäso cení najmä preto že dodáva ľudskému organizmu v porovnaní s ostatnými surovinami najviac výživných a stavebných látok. Sú to najmä plnohodnotné bielkoviny, minerálne soli, tuk, niektoré druhy vitamínov (skupina B), sacharidy a mnohé extraktívne látky, ktoré po kuchynskej úprave mäsa dodávajú hotovým pokrmom príjemnú charakteristickú chuť a vôňu.

#### **a) využitie mäsa v kuchyni a jeho význam**

Z hľadiska kuchárskeho odboru má mäso v kuchyni dôležitý a nezastupiteľný význam a využitie.

Mäso sa stáva stráviteľným až po kuchynskej úprave. Pred tepelným spracovaním v kuchyni sa musí mäso každého druhu vopred upraviť. To znamená, že pred kuchárskou úpravou musíme mäso najprv vykostiť, rozdeliť podľa anatomických znakov na menšie časti a mäso pokrájať na vhodné kusy, alebo pokrájať mäso na porcie alebo na väčšie, menšie kocky, to podľa toho, aký druh pokrmu budeme z mäsa pripravovať. Pred tepelnou úpravou mäsa musíme mäso kuchársky pripraviť a opracovať.

Mäso v kuchyni pripravujeme varením, dusením, pečením, vyprážaním, grilovaním, zapekaním a podobne.

#### **b) mäso jatočných zvierat - rozdelenie**

Rozdelenie mäsa v kuchyni vo všeobecnosti je popísané v predchádzajúcich častiach. V diétnom stravovaní má mäso svoje dôležité zastúpenie. Pri diétnej príprave pokrmov sa najviac využíva teľacie mäso, ryby, netučná hydina, hovädzie mäso a netučné časti bravčového mäsa. Pokrmy z mäsa sa najčastejšie pripravujú varením, dusením, zapekaním.

- rozdelenie mäsa

*jatočné mäso* – hovädzie, teľacie, bravčové, baranie, jahňacie, kozľacie mäso,

*hydínové mäso* – kurčatá, sliepky, perličky, morcky, husi, kačice,

*zverinové mäso* – vysoká zverina, nízka zverina, pernatá zverina, čierna zverina,

*mäso studenokrvných živočíchov* – sladkovodné a morské ryby, sladkovodné a morské kôrovce (raky), mäkkýše (slimáky a ustrice).

## Téma č. 13/25

### **HOVÄDZIE MÄSO**

- a) charakteristika a rozdelenie hovädzieho mäsa
  - b) technologické postupy varenia hovädzieho mäsa
- 

Hovädzie mäso je mäso z jalovic, kráv, volov a býkov. Toto mäso z mladých kusov do 2 rokov je mäkké, jemnozrnné, svetločervené a mierne prerastané tukom, ktorý je biely a tuhý. Mäso z dospelých kráv a volov je tuhé, prerastané tukom a tmavočervené. Tuk je bielej až žltkastej farby. Mäso zo starých kráv je hrubozrnné, vodnaté, bez tuku. Býčie mäso je hrubo vláknité a má typický zápach po moči.

#### **a) charakteristika a rozdelenie hovädzieho mäsa**

Po kuchárskej stránke hovädzie mäso delíme na prednú a zadnú časť.

Predné hovädzie mäso: hrud', rebrá, podplecie, krk, glejovky, husička a plátok.

Zadná časť hovädzieho mäsa: stehno bez glejovky, plece bez glejovky, nízka a vysoká roštenka a sviečkovica.

Hovädzie mäso je v kuchyni bohato využívané a pripravujú sa z neho hotové jedlá v širšom sortimente a niektoré druhy minútkových pokrmov.

#### **b) technologické postupy varenia hovädzieho mäsa**

Na varenie je najvhodnejšie hovädzie mäso z mladých kusov, dobre odležané a mierne prerastané tukom.

Z predného hovädzieho mäsa na varenie sú najvhodnejšie rebrá, hrud', podplecie a glejovka.

Zo zadnej časti hovädzieho mäsa na varenie sa používa výlučne glejovka a tabuľová špička.

V kuchárskej tepelnej úprave mäsa sú známe dva spôsoby (technologické postupy) varenia mäsa.

Prvý technologický postup je taký, že mäso vkladáme variť do vriacej vody. Pri tomto postupe dosiahneme okamžité zrazenie bielkovín na povrchu mäsa, čím sa utvorí tzv. ochranná vrstva, ktorá obmedzuje vylúhovanie cenných štiav z mäsa do vývaru. Uvarené mäso ostáva šťavnaté, chutné a mäkké.

Druhý technologický postup je smerovaný na prípravu silného hovädzieho vývaru. V tom prípade mäso dávame variť do studenej vody, pri ktorom dosiahneme vylúhovanie chuťových látok v maximálnej miere z mäsa do vývaru. Získaný vývar je silný a chutný. V žiadnom prípade sa hovädzie mäso nesmie variť búrlivým varom. Hovädzie mäso varíme vo väčších kusoch o hmotnosti 1,5 – 2,5 kg. Počas varenia zbytočne nepicháme do mäsa vidličkou. V opačnom prípade podporujeme nežiaduce unikanie cenných štiav z mäsa.



## Téma č. 14/25

### **BRAVČOVÉ MÄSO**

a) charakteristika bravčového mäsa, rozdelenie

b) jedlá z bravčového mäsa upravené varením, dusením, pečením, vyprážením

---

Bravčové mäso je ružovkasté, niektoré časti sú tmavočervené, iné časti sú svetloružové so sivým odtieňom.

#### **a) charakteristika bravčového mäsa, rozdelenie**

Bravčové mäso je mäkké, jemnozrné a prerastané tukom. Podkožný tuk – slanina je biely až ružovkastý, čo je závislé od spôsobu výkrmu zvierat'a. V porovnaní s inými druhmi mäsa, má bravčové mäso vzhľadom na vyšší obsah tuku vyššiu energetickú hodnotu a je aj ťažšie stráviteľné, najmä, ak pochádza z tučných kusov. Najlepšie vlastnosti pre kuchynskú potrebu má mäso zo 7 – 10 mesačných kusov o hmotnosti 60 – 80 kg.

Do závodov spoločného stravovania sa dodáva bravčové mäso už rozdelené, v zriedkavých prípadoch v poloviciach.

Z kuchárskeho hľadiska bravčové mäso delíme na tieto časti: *stehno, karé, krkovička, plece, bôčik, koleno, paprčky – nohy, hlava, lalok a vnútornosti.*

#### **b) jedlá z bravčového mäsa upravené varením, dusením, pečením, vyprážením**

- *jedlá upravené varením*

Varíme najčastejšie hlavu, koleno a bôčik. Varíme s prísadou soli, celého korenia, cibule.

- *jedlá upravené dusením*

Dusíme bravčové na rasci, bravčové na paprike, prírodný závitok, dusené bravčové v mrkve, bravčové dusené v keli segedínsky guláš a pod..

- *jedlá upravené pečením*

Pečieme bravčovú pečenku, bravčový plnený bôčik ,bravčový vrabec a pod..

- *jedlá upravené vyprážením*

Vyprážame bravčový rezeň, bravčové rebierko a pod..

#### Príprava prírodnej šťavy – postup

Bravčové mäso po upečení z pekáča vyberieme. Prebytočný tuk z výpeku zlejeme do inej vhodnej nádoby, aby sa pri pražení zbytočne nepálil. Šťavu vydusíme do tuku, opražíme, zalejeme potrebným množstvom horúcej vody, prevaríme asi 1 hodinu. Dokonale prevarenú prírodnú šťavu precedíme cez jemné cedidlo a dochutíme soľou a hotovú šťavu používame na polievanie podávaného bravčového mäsa, ktoré sme predtým upiekli.

## Téma č. 15/25

### **MLETÉ MÄSO**

- a) mäso používané na prípravu mletých mias - druhy a ich časti
  - b) viažuce prísady, korenie, aromatická zelenina používaná na prípravu mletých mias - druhy
- 

Mäso melieme na mäsových mlynčekoch s elektrickým alebo ručným pohonom.

Na mletie používame rozličné druhy mäsa jatočných zvierat, zveriny a rýb. Na prípravu pokrmov z mletého mäsa používame menej hodnotné, lacnejšie druhy, najmä predné mäso.

*Surové mäso* - používame na prípravu sekaných pečienok, sekaných rezňov, klopsy, plniek, halušiek, knedličiek, čevapčiči a pod.

*Tepelne upravené* mleté mäso - používame na prípravu hašé, krokiet, plniek, nákyrov, pudingov, paštét, kašovín a pod.

Pokrm z mletého mäsa tepelne upravujeme varením, dusením, pečením, vyprážením, opekaním na rošte.

#### **a) mäso používané na prípravu mletých mias - druhy a ich časti**

*Z hovädzieho mäsa* na mletie je najvhodnejšie mäso z pleca, hrude, boku, rebier, orez a výrez.

*Z telacieho mäsa* je najvhodnejšie mäso z pliecka, hrude, krku a odrezky.

*Z bravčového mäsa* na mletie je najvhodnejšie mäso z bôčika, pliecka, orez a výrez.

Pred mletím odstránime z mäsa zvyšky kostí, blán, šliach a mäso porežeme na menšie podlhovasté kúsky. Jemnosť mletia mäsa závisí od použitej vložky a veľkosti dierok.

#### **b) viažuce prísady, korenie, aromatická zelenina používaná na prípravu mletých mias druhy**

Konzistenciu pokrmov z mletého mäsa ovplyvňuje množstvo, druh a akosť kypriacich a viažucich prísad, ktoré sú do mletého mäsa pridané.

Ako prísady sa do mletého mäsa pridávajú v mlieku namočené žemle, strúhanka, vajcia a v niektorých prípadoch i bešamel a pod.

Chuťovosť pokrmov z mletého mäsa zvýrazňujeme vhodným druhom korenia. Je to mleté čierne korenie, rasca, mletá červená paprika, majoránka, muškátový orech a muškátový kvet, soľ a pod.

Na prípravu paštét používame paštétové korenie.

Z aromatickej zeleniny je to cesnak a cibuľa. Ďalšiu chuťovú zložku mletých mias tvoria huby, kapary a pod.

Šťavnatosť mletého mäsa zvýšime pridaním smotany a slaniny.

## Téma č. 16/25

### MINÚTKA

- a) pojem „minútka“, charakteristika
  - b) mäso a vnútornosti vhodné na prípravu minútok
- 

#### **a) pojem „minútka“, charakteristika pojmu**

Pod pojmom minútka rozumieme rýchlu prípravu pokrmov. Príprava minútok je špecificky vyhranený spôsob prípravy pokrmov, ktorých časť tepelnej úpravy nepresahuje v priemere

25 minút. Krátky čas úpravy pokrmov na objednávku možno dodržať len za predpokladu, že sa všetky suroviny potrebné na jeho prípravu vopred pripravujú.

V teplej kuchyni na prípravu minútok je osobitne vyhradené pracovisko, ktoré má všetko potrebné vybavenie - pracovné prostredie v blízkosti tepelného zdroja, klát na krájanie a vyklepávanie mäsa, príručnú chladničku a pripravené suroviny. Súčasťou tohto pracoviska by mohol byť aj ponorný vyprážač na hranolky, konvektomat, panvica na vyprážanie, mikrovlnová grilovacia a zapekacia rúra a pod. Samozrejme aj dostatočné vybavenie kuchyne špeciálnym riadom, náradím a ostatnými drobnými pomôckami.

Dĺžka tepelnej prípravy podmieňuje spôsob prípravy, druh suroviny, veľkosť porcie, intenzita tepla, organizácia práce a pod.

K najbežnejšie používaným spôsobom úpravy pokrmov na objednávku patrí pečenie na panvici a grilovanie (pečenie na rošte a na ražni, v grilovacích kliešťach alebo na grilovacích platničkách a grilovanie na ihlách), zapekanie (v špeciálnych nádobách – gratinky, ohňovzdorné misky, mušle a pod.), úpravy v papilote (v uzavretom obale z polopergamenového papiera) a alobale.

Príprava minútok sa vo vhodnom stredisku (kuchyni) realizuje na základe objednávok medzi odbytovým a výrobným strediskom, resp. medzi čašníkom a kuchárom - minútkárom.

#### **b) mäso a vnútornosti vhodné na prípravu minútok**

Minútkové pokrmy sa pripravujú len z prvotriednych a bezchybných surovín. Na prípravu minútok používame len určité časti mäsa z jatočného dobytka, zveriny, z hydiny a z vnútorností.

Minútky pripravujeme aj zo sladkovodných a morských rýb. Mäso na prípravu minútok musí byť prvotriedne, z mladého kusa zvierat'a, dobre vyzreté a odležané, nie však dlho skladované.

*Z hovädzieho mäsa* požívame na minútku len sviečkovicu a roštenec.

*Z teľacieho mäsa* stehno, karé a panenskú.

*Z baranieho mäsa* stehno a chrbát. Na prípravu minútok z hydiny sú vhodné len kurčatá a morčacie prsia.

*Z hydiny* používame len prsia z husí, kačíc.

*Zo zveriny* používame z jelenieho a srnčieho mäsa stehno, chrbát a panenskú. Z pernatej zveriny na prípravu minútok je najvhodnejší bažant, sluka, jarabica a prepelica.

*Z vnútorností jatočných zvierat* na prípravu minútok používame pečeň (teľacia, bravčová, barania), obličky (teľacie, bravčové, baranie), mozog (teľací, bravčový, hovädzí, baraní).

*Minútky poznáme napr.:*

sviečkové rezy opera, sviečkové rezy so šunkou a vajcom, sviečkové rezy s husacou pečeňou, anglický biftek s vajcom, sviečkové rezy s jarnou zeleninou, sviečkové rezy na šampiňónoch, viedenská roštenka, roštenka na ražni a na rošte, roštenka so šunkou a vajcom.

*Prílohy* k minútkam:

zemiaky a ryža pripravené na rôzny spôsob, rôzne druhy zeleniny pripravené na prírodný, anglický a francúzsky spôsob, zeleninové šaláty, špeciálne studené a teplé omáčky, pochúťkové maslá, chlieb, pečivo a pod.

## Téma č. 17/25

### **OVOCIE**

a) rozdelenie a charakteristika jednotlivých druhov ovocia

b) uskladnenie ovocia

---

Ovocím nazývame plody rozličných kultúrnych a divorastúcich rastlín. Ovocie patrí do skupiny potravín, ktoré sa konzumujú zväčša priamo v surovom stave. Sčasti je ovocie

základnou surovinovou zložkou ovocných pokrmov a kompótov. Veľká časť sa konzumuje v ovocných nápojoch a sirupoch.

#### **a) rozdelenie ovocia a charakteristika jednotlivých druhov ovocia**

Ovocie rozdeľujeme do týchto skupín:

- *jadrové ovocie* - jablká, hrušky, dule, mišpule,
- *kôstkové ovocie* - čerešne, višne, slivky, slivy, ringloty, mirabelky, marhule, broskyne,
- *bobuľové ovocie a lesné plody* - ríbezle, jahody, egreše, maliny, černice, moruše, hrozno, brusnice, čučoriedky, šípky,
- *škrupinové ovocie* - vlašský orech, lieskové oriešky, mandle, jedlé gaštany,
- *citrusové ovocie* - citróny, pomaranče, mandarínky, grapefruity,
- *rozličné iné dovážané ovocie* - datle, figy, kokosové orechy, ananás, banány, pistácie.

Ovocie sa vyznačuje vysokým obsahom minerálnych látok a vitamínov. V ovocí sa nachádza veľké množstvo vitamínu C. Svojim obsahom je prospešné pre zdravie a krásu človeka.

#### **b) uskladnenie ovocia**

Pri uskladňovaní ovocia treba prihliadať na jeho rozmanité chemické zloženie a jeho vlastnosti. Úspešnosť skladovania závisí jednak od druhu a odrody ovocia, od pestovateľských podmienok, od stavu plodu (zrelosť, neporušenosť, starostlivosť triedenia, balenia a dopravy) a pod. Úspešnosť skladovania ovocia je závislá tiež od celkového vybavenia skladu, od teploty, vlhkosti a od možnosti vetrania skladu.

Najvýhodnejšie sa skladuje ovocie v špeciálnych ovocných skladoch. Tieto špeciálne sklady sú vetrané a chladené vzduchom.

Okrem toho sa môže ovocie uskladniť aj v tzv. machových pivniciach. Mach na dlážke pivnice reguluje vlhkosť, teplotu a čistotu vzduchu a obmedzuje rast rozličných plesní.

## Téma č. 18/25

### DIÉTY

- a) druhy diét a ich využitie
  - b) redukčná a neslaná diéta
- 

Diétne stravovanie je liečebné zameranie stravy. Chorému diétu predpisuje lekár ako súčasť liečenia určitej choroby popri liečbe liekmi. Je to zmena množstva stravy, zmena pomeru živín, výberu potravín - niektoré sa zakazujú, iné obmedzujú.

Technologické úpravy jedál: varenie, pečenie, dusenie, zaprávanie.

#### a) druhy diét a ich využitie

- č. 1      žalúdočná šetriaca
- č. 2      žalúdočná dráždiaca
- č. 3      protisklerotická
- č. 4      žlčníková
- č. 5      pečeňová
- č. 6      bezpurínová
- č. 7      odľahčovacia
- č. 8      redukčná
- č. 9      diabetická
- č. 10     neslaná
- č. 11     výživná

#### b) redukčná a neslaná diéta

- *Redukčná diéta* sa predpisuje chorým s nadmernou telesnou váhou. Účelom tejto diéty je, aby chorý stratil predovšetkým prebytočný tuk, ale nie svalovú hmotu. V redukčnej diéte sa obmedzujú sacharidy a tuky, nie bielkoviny. Chorému je potrebné vyhýbať sa sladkým jedlám a jedlám s vyšším obsahom tuku. Odporúča sa podávať mlieko, tvaroh, ovocie, zeleninu, čierny chlieb, chudé mäsa jatočných zvierat a chudú hydinu. Pri tejto diéte sa odporúča suroviny variť, dusiť, piecť, opekať na rošte a ražni.
- *Neslaná diéta* sa predpisuje chorým, u ktorých je potrebné obmedziť bielkoviny a kuchynská soľ. Predpisuje sa chorým pri nedostatočnej činnosti srdca, pri chronickom zápale obličiek a pri všetkých chorobách, pri ktorých sa objavujú opuchliny. V neslanej diéte sa obmedzujú mäsa, ktoré obsahujú veľké množstvo sodíka. Z tejto diéty sú úplne vylúčené nakladané mäsa a údeniny vrátane šunky. Do jedálneho lístka sa zaraďujú rôzne zeleninové jedlá, často sa podávajú sladké múčne jedlá. Pri príprave tejto diéty sa používajú rastlinné oleje, menej maslo. Technológia prípravy pokrmov je náročná. Pokrmy sa musia pripraviť tak, aby boli chutné aj bez použitia kuchynskej soli. Pri príprave pokrmov pre neslanú diétu sa používajú aromatické druhy zeleniny – petržlen, cibuľa, cesnak, zeler, pór alebo sa pokrmy pripravujú na kyslo, aby pocit neslaného pokrmu bol čo najmenší.

## Téma č. 19/25

### VÍNO

- a) rozlišovanie a posudzovanie vína, rozdelenie vína
  - b) pravidlá podávania vína
- 

Víno je nápoj, ktorý sa získava alkoholickým kvasením vylisovanej šťavy z čerstvých bobúľ viniča hroznorodého.

Kvalita vyrobeného vína je závislá od pestovateľskej oblasti, odrody viniča, od akosti hrozna a pod.

#### a) rozlišovanie a posudzovanie vína, rozdelenie vína

Kvalita vín sa hodnotí zmyslovým posudzovaním a laboratórnymi skúškami. Podľa týchto zistených vlastností a hodnôt sa vína zaraďujú do akostných tried.

Na zmyslové posudzovanie sú vypracované schémy osobitné pre biele vína a osobitne pre červené vína.

Čistotu a farbu vína, ako aj jeho hustotu posudzujeme zrakom.

Čuchom zisťujeme významnú vlastnosť vína - jeho vôňu. Vôňa vína charakterizuje jeho odrodu a zdravotný stav vína.

Ochutnávaním rozlišujeme najdôležitejšie zložky vína. Súčasne zisťujeme, či je víno zdravé, chybné alebo choré. Pri ochutnávaní vnímame kyslosť a sladkosť vína, množstvo alkoholu a prípadné chyby - zápachy po sudovine, korku, pachuti a pod. Podľa obsahu alkoholu poznáme vína slabé, stredne silné, silné a veľmi silné vína.

Rozdelenie vína:

- podľa druhu a spôsobu spracovania hrozna rozlišujeme *prírodné, šumivé a dezertné vína*.

V závislosti od použitej suroviny rozoznávame tieto prírodné vína:

*biele vína,  
ružové vína,  
červené vína,  
tokajské vína.*

- podľa obsahu cukru delíme prírodné vína na:

*suché, takmer bez cukru,  
sladké,  
šumivé a perlivé vína,  
dezertné a likérové vína.*

- z výrobného-obchodného hľadiska rozdeľujeme vína na:

*výberové vína,  
odrodové vína,  
typové vína,  
značkové vína,  
zmes vína.*

#### b) pravidlá podávania vína

Pred podávaním vína sa pozrieme, či nie je vo fľaši usadenina. Ak zistíme usadeninu, usilujeme sa nerozviriť ju a fľašu otvárame v polohe, v akej sa skladovala. Iba náležitá teplota podávaného vína vytvára podmienky, aby vynikala jeho ušľachtilá vôňa a chuť.

Biele vína pri podávaní majú mať teplotu 10-12°C.

Červené vína podávame pri teplote 6-8°C.

Korenené vína môžu byť schladené aj na nižšiu teplotu.

K jedlám z bieleho mäsa podávame biele víno, k tmavým mäsám podávame červené víno. K jemným a ľahkým jednoduchým jedlám servírujeme ušľachtilé víno. K chuťovo výrazným, koreným a tučným jedlám podávame silnejší druh bieleho alebo červeného vína. Počas chladných dní je obľúbením nápojom varené víno.



## Téma č. 20/25

### **RYBY – SLADKOVODNÉ, MORSKÉ**

- a) význam vo výžive
  - b) technologické spracovanie rozličných druhov rýb
- 

#### **a) význam vo výžive**

Na prípravu pokrmov sa používajú morské a sladkovodné ryby. Obsahujú plnohodnotné bielkoviny, vitamíny A, B, D a minerálne látky, v menšom množstve tuk, neobsahujú sacharidy. Mäso z rýb obsahuje purínové látky, preto je vhodné na prípravu diétnych pokrmov. Okrem toho obsahuje podstatne menej extraktívnych látok, preto sú jedlá menej výraznej chuti. Ryby sú ľahko stráviteľné, mäso z rýb má vysokú biologickú hodnotu .

Rybacie pokrmy sa pripravujú zo živých alebo mrazených rýb, z rybacích konzerv, polotovarov a z konzervovaných rýb.

Sladkovodné ryby sa podľa akosti zatriedujú do troch akostných tried:

- I. akostná trieda - lososovité ryby (pstruh, hlaváčka, losos, štika, zubáč, jeseter, sumec, úhor),
- II. akostná trieda - kapor, lieň, ostriež,
- III. akostná trieda - karas, boleň, podustva, mrena, pleskáč veľký.

Morské ryby dovážame v mrazenom stave alebo solené, údené, sušené, konzervované. Patria sem: morský losos, makrela, tuniak, sled', treska, morská štika.

#### **b) technologické spracovanie rozličných druhov rýb**

Všetky druhy rýb upravujeme varením, dusením, pečením, vyprážením a zapekaním.

##### • úprava rýb varením

Ryby varíme v celku alebo pokrújané na porcie. Pri varení ryby vkladáme vždy do horúcej osolenej a okyslenej vody alebo do horúceho zeleninového vývaru. Ryba sa nesmie prudko variť (10 až 12 minút). Na varenie rýb v celku používame rybnie vaničky, rybu upevníme na dierkovanú podložku a zalejeme studeným vývarom. Varíme 30 minút.

##### • úprava rýb dusením

Používame tri spôsoby dusenia rýb:

- rýchle dusenie v horúcom tuku na panvici,
- pomalé dusenie v rybacom vývare,
- dusenie na zelenine.

##### • úprava rýb pečením

Ryby narežeme na povrchu, osolíme, ľahko pomúčime a dáme piecť na panvicu. Po upečení ryby na panvici, pripravíme z výpeku šťavu. Pred pečením môžeme rybu ešte pokvapkať citrónovou šťavou pre lepšiu chuť. Najčastejšie úpravy pečených rýb: na masle, na rasci, na sardeli. Ryby pečieme tiež na rošte alebo v alobale.

##### • úprava rýb vyprážením

Ryby pred obaľovaním dobre osušime, na povrchu narežeme, aby sa lepšie prepražili. Vyprážame pomaly vo väčšom množstve tuku. K vypráženým rybám pridávame vždy porciu citróna.

## Téma č. 21/25

### **OBLOŽENÉ CHLEBÍKY**

- a) druhy obložených chlebíkov, príprava a podávanie
  - b) pochúťkové maslá
- 

Obložené chlebíky patria medzi najobľúbenejšie výrobky studenej kuchyne. Rozličným spôsobom pripravené chlebíky môžeme podávať ako predkrm, ako zákusok k čaju, pivu, k vínu, ako studenú večeru, prípadne ako ďalšie jedlo po večeri.

#### **a) druhy obložených chlebíkov, príprava a podávanie**

- druhy obložených chlebíkov

Ruský obložený chlebík, švédsky obložený chlebík, francúzsky obložený chlebík, obložený chlebík s homárom, obložený chlebík s kaviárom, pražský obložený chlebík.

- príprava obložených chlebíkov

Obložené chlebíky pripravujeme výlučne z čerstvých prvotriednych potravinových produktov. Pripravujeme ich zo sendviča alebo z bieleho chleba štvorhranného tvaru. Najbežnejší tvar obložených chlebíkov je oválny, ale môže byť aj okrúhly alebo hranatý. Pri príprave niektorých druhov obložených chlebíkov používame aj hrianky. Hrúbka nakrájaných chlebíkov môže byť maximálne 1 cm.

Na prípravu obložených chlebíkov používame: čerstvé maslo, maslové krémy, rôzne nátierky, rôzne druhy syrov, špeciálne šaláty, špeciálne majonézy, údenárske výrobky, rozličné druhy pečeného mäsa, pečenú hydinu, galantíny, rôzne druhy paštét, pien, ryby, varené vajcia, čerstvé druhy zelenín, nakladanú zeleninu, uhorky a podobne.

#### **b) pochúťkové maslá**

Pochúťkové maslo je zmes čerstvého masla a chuťovo výrazných prísad, doplnkov a korení, ktoré je potrebné dôkladne vymiešať. V studenej kuchyni používame pochúťkové maslo ako nátierku pri úprave obložených chlebíkov, ako plnku pri úprave vajec, pri úprave syrov a ako ozdobu studených mís.

*Pochúťkové maslá používané v studenej kuchyni:* sardinkové, lososové, kaviárové, horčicové, bylinková zmes a zmes rôznych plesňových syrov.

## Téma č. 22/25

### **PREDJEDLÁ**

a) význam, druhy a rozdelenie predjedál - príklady

b) podávanie predjedál - inventár

---

#### **a) význam, druhy a rozdelenie predjedál**

- význam

Predjedlá sú lahôdkové druhy pokrmov. Podávame ich v malých porciách. Predjedlom povzbudzujeme chuť do jedla, podnecujeme dobré vylučovanie tráviacich štiav, čím umožňujeme dokonalejšie trávenie. Ako predjedlá podávame pikantnejšie jedlá, ktoré svojim zložením a chuťou vhodne dotvárajú a dopĺňajú nasledujúce chody podávaných jedál.

- druhy

Výber studených predjedál zostavujeme z vhodne upravených vajec, rýb, kôrovcov, mäkkýšov, rôznych druhov mäsa, údenárskych výrobkov, šalátov, pochúťkových masiel, syrov. Spestrujeme ich obloženými chlebíčkami, kanapkami, údenárskymi výrobkami, ktoré podávame v pôvodnom nezmenenom stave, chuťovkami, galantínami, plnenými a obloženými vajcami, plnenou čerstvou zeleninou (paprika, rajčiny, uhorky), mäsovou penou, paštétou, plnenými košíčkami a pod.

- rozdelenie - príklady

*Teplé predjedlá* sú jemné druhy teplých pokrmov, ktoré podávame v malých porciách. Ako teplé predjedlá podávame ľahko stráviteľné druhy pokrmov. Môžu to byť vaječné omelety, rôzne pokrmy z cestovín, z ryže, zo zeleniny, rybacie pokrmy a podobne. Teplé predjedlá sú článkom jedálneho lístka medzi polievkou a hlavným jedlom.

*Teplé predjedlá z cestovín a ryže:* rizoto so šunkou, so zeleninou, so šampiňónmi, zapečené rezance so špenátom, špagety so syrom a kečupom.

*Teplé predjedlá z vajec:* varené vajce, srbská omeleta, sedliacka omeleta.

*Teplé predjedlá zo zeleniny:* zapečená špargľa so syrom a šunkou, artičoky s holandskou omáčkou.

*Teplé predjedlá z rýb:* kapor na modro, pečený pstruh, losos na víne so šunkou.

*Teplé predjedlá zo šunky:* šunka s husacou pečeňou a šampiňónmi, zapečená šunka so špargľou.

*Studené predjedlá z rýb:* úhor v aspiku, údené ryby, kaviár, marinované ryby a pod..

*Studené predjedlá z kôrovcov:* koktaily z homára, langusty, kraba.

*Studené predjedlá z vajec:* vajcia plnené žĺtkovou penou, vajíčková tlačienka.

*Studené predjedlá zo zeleniny:* rajčiaky plnené špeciálnym vlašským šalátom, plnené artičoky, paprika plnená bryndzou.

*Studené predjedlá z mäsa:* anglická sviečkovica a pod..

*Studené predjedlá zo syrov:* syrové krémy, syrová roláda plnené topeným syrom a zeleninou.

*Maslové paštéty:* košíčky plnené špeciálnymi majonézami.

*Špeciálne majonézy:* z homára, langusty, kraba.

*Studené predjedlá pripravené zo šalátov:* jemné zeleninové šaláty, špeciálne šaláty.

## **b) podávanie predjedál - inventár**

Predjedlá sa zvyčajne podávajú pri slávnostnejších príležitostiach, v lepších reštauráciách i mimo slávnostných príležitostí.

Vo všeobecnosti platí zásada, že studené predjedlo sa podáva pred polievkou a teplé predjedlo po polievke. Na želanie hostí je možné polievku v jednom i druhom prípade z jedálneho lístka vylúčiť. Zvyčajne sa vždy podáva iba jeden druh predjedla a to buď studené alebo teplé.

Studené a teplé predjedlá sa môžu hosťom podávať zo spoločných mís alebo na dezertnom tanieri. Predkladajú sa prekladacím príborom na dezertné taniere. K predjedlám používame dezertný príbor, podľa druhu predjedál môžeme použiť aj rybí príbor. Záleží to od vybavenia podniku a od prania zákazníka. Treba dbať, aby podávané predjedlá vždy mali svoju požadovanú teplotu a boli esteticky upravené.

## Téma č. 23/25

### KYSNUTÉ CESTO

- a) suroviny na prípravu kysnutého cesta
  - b) pečené buchty s lekvárom - výrobný postup
- 

#### a) suroviny na prípravu kysnutého cesta

Kysnuté cesto používame na prípravu mnohých druhov teplých a studených múčnikov. Kysnuté cesto pripravujeme z múky, droždia, tekutiny, vajec, tuku, cukru a rozličných chuťových prísad.

Na prípravu kysnutého cesta používame polohrubú múku alebo zmes hladkej a hrubej múky. Múku pred použitím preosejeme, čím ju prevzdušíme a súčasne odstránime cudzie predmety.

Mlieko alebo tekutinu používame vlažné. Množstvo mlieka určujeme podľa vlhkosti múky a jej schopnosti viazať tekutinu.

Droždie musí byť čerstvé a neuschnuté, používame ho na prípravu kvásku alebo rozdrobené pridáme priamo do múky.

Tuk sa dáva do kysnutého cesta pre chuť a vláčnosť. Najvhodnejším tukom je maslo, rastlinné oleje, stužené tuky. Tuk pridávame do cesta nahriaty a roztopený.

Vajcia používame celé alebo len žĺtky a to dôkladne vyšľahané s inými prísadami.

Sol' tvorí podstatnú chuťovú zložku cesta a pridáva sa do cesta rozpustená v tekutine. Nepoužíva sa na prípravu kvásku.

Cukor dáva cestu chuť po určitú hranicu množstva a zvyšuje jeho krehkosť a zväčšuje jeho objem.

Kysnuté cesto ochucujeme citrónovou a pomarančovou kôrou, vanilkou, hrozienkami a podobne.

Kysnuté cesto zásadne pripravujeme v teplej miestnosti s primerane ohriatych surovín. Cesto z menšieho množstva pripravujeme ručne priamo na doske, väčšie množstvo cesta pripravujeme mechanicky v miešacích alebo hnetacích strojoch.

#### • **príprava kvásku**

Čerstvé, neuschnuté droždie s prísadou cukru miešaním rozpustíme vo vhodnej nádobe, pridáme časť vlažného mlieka, časť mierne ohriatej múky a všetko vypracujeme na redšie cestíčko. Cestíčko prikryjeme a necháme vykysnúť.

#### • **príprava cesta**

Do vykysnutého kvásku pridávame ostatné vlažné suroviny (mlieko, múku, rozšľahané vajcia, roztopený tuk, chuťové prísady) a všetko dobre vypracujeme na hladké cesto. Vymiesené cesto necháme vykysnúť pri izbovej teplote.

#### b) pečené buchty s lekvárom - výrobný postup

Z preosiatej hladkej múky, kvásku, vajec, cukru, tuku, soli, postrúhanej citrónovej kôry a vlažného mlieka vypracujeme hladké cesto. Hotové cesto necháme vykysnúť na teplom mieste. Vykysnuté cesto rozvaľkáme na tenší plát a rozdelíme na rovnomerné štvorce s rozmermi asi 4x4 cm. Jednotlivé štvorce plníme plnkami – makovou, lekvárovou, tvarohovou a vyformujeme do tvaru buchiet. Osobitne každú buchtu natrieme tukom a ukladáme do vymasteného pekáča. Naplnené buchty necháme v pekáči vykysnúť, na povrchu ich omastíme a vo vyhriatej rúre upečieme do zlatista. Upečené buchty vyberieme z pekáča a posypeme práškovým cukrom.

## **Téma č. 24/25**

### **KÁVA, ČAJ**

- a) význam kávy, príprava, druhy
  - b) význam čaju a jeho príprava
- 

#### **a) význam kávy, príprava, druhy**

- význam kávy

Káva sú semená tropickej kernatej rastliny, ktorú poznáme ako kávovník. Kôstkovité plody kávovníka z dužinou bohatou na triesloviny sa podobajú našim čerešňiam. Jadro tvoria dve žlté pergamenovité puzdrá, v ktorých sú uložené dve semená - kávové zrná, farby zelenej až žltozelenej.

Zrná obsahujú sacharidy, bielkoviny, triesloviny, pektín, kyselinu citrónovú a kofeín. Akosť a charakter kávy závisia od druhu a spôsobu uskladnenia. Najkvalitnejšie sú drobné semená kávovníka arabského, ktorý sa pestuje v Brazílii. Káva sa praží pri teplote 200 - 300°C. Po vychladnutí sa preberá, premýva, suší a uskladňuje.

Káva pôsobí povzbudivo na nervovú sústavu, nie je iba nápojom, ale používa sa aj na prípravu zmrzliny, kávovej šľahačky, kávových koktailov, na dochucovanie piškótového cesta, omeliet, na prípravu zákuskov a krémov.

- príprava kávy

Čiernu kávu pripravujeme viacerými spôsobmi podľa požiadaviek hostí. Akosť hotového nápoja závisí od viacerých činiteľov, ako sú druh kávy, stupeň jemnosti mletia, kvalita vody, použitie vhodnej nádoby na varenie, spôsob varenia kávy.

Najvhodnejšie sú na varenie kávy sklenené, dobre smaltované nádoby alebo nádoby z nehrdzavejúcej ocele. Nádoby určené na varenie kávy používame výhradne na tento účel.

Na prípravu kávy sa hodí čerstvá voda strednej tvrdosti. Na dobrú kávu treba použiť zodpovedné množstvo kávy a vody. Kávu nikdy nevaríme, ale privedieme len teplotu varu a ihneď odstavíme alebo ju sparujeme vriacou vodou, pričom dodržiavame čas na potrebné vylúhovanie.

Kávu nalievame do teplých šálok a podávame primerane teplú. Na prípravu stredne silnej kávy počítame na 0,1 litra vody 5 - 7 gramov kávy, Na prípravu silnej kávy počítame na 0,1 litra vody 8 - 10 gramov kávy.

*Príprava kávy sparením (zalievaná káva)*

Sparenie je najjednoduchší spôsob prípravy kávy. Do ohriatej nádoby dáme pomletú kávu, ktorú zalejeme vriacou vodou.

*Príprava tureckej kávy*

Do kovovej nádoby (džezvy) dáme vodu, cukor, privedieme do varu a vsypeme kávu. Len čo káva dosiahne teplotu varu, odstavíme nádobu na krátky čas z ohňa a potom opäť necháme na ohni zovrieť.

*Príprava kávy filtrovaním (prekvapkávaná káva)*

Kávu obaríme vriacou vodou a veľmi krátky čas filtrujeme. Zomletá káva sa nasype do papierového (alebo iného vhodného) filtra, ktorý sa položí do špeciálneho lievika priamo nad šálku alebo nad inú nádobu. Takáto káva už nemá usadeninu ako káva zalievaná. Na tomto princípe sú zostrojené rôzne druhy kávovarov.

*Príprava kávy vo vákuovom stroji (espresso)*

Neskôr sa k nám dostali kávovary, ktoré sa skladajú z troch častí (spodná nádoba na vodu, stredná časť podobná deravému lieviku na zomletú kávu a tretia na hotovú uvarenú kávu).

Princíp varenia kávy v takomto kávovare je v tom, že para z vriacej vody sa pretláča cez kávu natlačenú v strednej časti a táto para sa následne vyzráža na pokrievke vrchnej nádoby a zostane v nej.

- druhy káv

*káva Anisette*: silná káva prichutená anízovým likérom, ozdobená šľahačkou,

*káva Curacao*: silná čierna káva s prísadou citrónovej kôry a likéru Curacao,

*francúzska káva*: silná čierna káva s prísadou horúceho mlieka v pomere 1:1,

*berlínska káva*: silná čierna káva s prísadou dvojnásobného množstva mlieka,

*káva mokka*: filtrovaná silná čierna káva podávaná v kanvičke s prílohou kockového cukru,

*parížska káva*: silná horká čierna káva, chuťovo zvýraznená kakaovým likérom, ozdobená šľahačkou,

*viedenská káva*: cedená silná čierna káva, podávaná so šľahačkou,

*parížska káva*: prevapkávaná káva alebo neskafé, kakaový likér, na ozdobu šľahačka,

*alžíriska káva*: neskafé zalejeme vodou, ozdobíme šľahačkou a polejeme vaječným koňakom.

## b) význam čaju a jeho príprava

Čaj sú upravené mladé listy čajovníka. Najviac čaju sa pestuje v Číne, Japonsku, Indii, Srí Lanke, Indonézii.

Na trh sa dodávajú tri druhy čaju, ktoré sa navzájom líšia podľa spôsobu úpravy a zloženia. Ide o *fermentovaný* (čierny), *polofermentovaný* (žltý), *nefermentovaný* (zelený čaj).

*Fermentovaný čierny čaj* sa pripravuje enzymatickým kvasným postupom, pri ktorom z čerstvých zelených listov vznikajú čierne aromatické konzumné čajové lístky s obsahom čajového éterického oleja, kofeínu a čajového farbiva.

Čaj je obľúbený nápoj, ktorý *obsahuje kofeín, triesloviny, čajové éterické oleje*. Kofeín, ktorý sa nachádza v čaji, zaháňa únavu a podporuje vnímanie. Triesloviny čaju pôsobia močopudne a upravujú peristaltiku čriev.

Čaj nikdy nevaríme, ale iba obárame vriacou vodou v tenkostenných porcelánových a sklenených šálkach alebo v kanvičkách. Voda na prípravu čaju musí byť čerstvá, strednej tvrdosti. Najvhodnejšie sú na varenie vody smaltované nádoby alebo nádoby z nehrdzavejúcej ocele.

Obáranie zeleného čaju trvá 3 minúty, čierneho 4 - 5 minút. Dlhším obáraním stráca čaj jemnú chuť a nadobúda čierne zafarbenie.

Čaj podávame vždy čerstvo pripravený a horúci. Pri príprave čaju sa uplatňujú rôzne prísady ako sú: mlieko, citrón, ovocné sirupy, med a rôzne druhy liehovín.

## PRÍLOHY

a) význam a druhy príloh

b) prílohy zo zemiakov

---

### a) význam a druhy príloh

- význam

Prílohy sú dôležitým doplnkom k hlavným jedlám. Pripravujeme ich z rozlične upravených zemiakov, zo zeleniny, strukovín, húb, ryže, múky, obilnín, ovocia a podobne.

Prílohy tvoria dôležitý sýtiaci doplnok k hlavným jedlám, sú vhodné aj ako vitamínový doplnok. Ako prílohy alebo doplnky podávame aj rozličné šaláty zo surovej alebo varenej zeleniny, ovocné šaláty, kompóty.

Podávame ich teplé alebo studené. Upravený pokrm má byť príťažlivý vhodnou kombináciou, farebnosťou, chuťou a estetickou úpravou pri podávaní.

- druhy príloh

*Prílohy zo zeleniny:* varené, dusené, kapusta, kel, hrášok, špargľa, karotka, špenát, kaleráb, baklažán, tekvica, miešaná zelenina a pod..

*Prílohy z múky:* žemľové knedle, chlpaté knedle, zemiakové knedle, domáca cestovina, cestovinová ryža - tarhoňa, rozličné halušky a pod..

*Prílohy z ryže:* dusená s rozličnými prísadami (hrášková, karí, ovocná, hrozienková, pažítková, šampiňónová a pod.).

*Prílohy zo strukovín:* šošovica, hrach, hrachová kaša, fazuľa a pod..

*Jednoduché šaláty:* rozličné zeleninové šaláty pripravené zo surovej (hlávkový šalát, mrkvový šalát, kalerábový šalát, uhorkový šalát a pod.) alebo varenej zeleniny (obyčajný zemiakový šalát, zelerový šalát, cviklový šalát a pod.), ovocné šaláty (jablkový šalát, marhuľový šalát a pod.).

### b) prílohy zo zemiakov

Umyté a očistené zemiaky varíme v osolenej vode, do ktorej sú úplne ponorené. Nevaríme až do zmäknutia, vývar používame na prípravu polievok a omáčok. Podávame ako prílohu k mäsitým, zeleninovým, vaječným, syrovým pokrmom, posypané petržlenovou vňaťou, poliate rozpusteným maslom alebo tukom.

Zemiaky varené v šupke upravujeme opekaním alebo dusením.

Ako prílohy zo zemiakov podávame ešte aj vyprážené lupienky, hranolky, zemiakové knedle, zemiakovú kašu, chlpaté knedle.



## ***B: Témy praktické (1 – 10):***

### **Téma č. 1/10**

#### **ŠOŠOVICOVÁ POLIEVKA KYSLÁ SO ZEMIAKMI**

Prebratú šošovicu umyjeme, zalejeme dostatočným množstvom vody, pridáme bobkový list, celé čierne korenie a varíme do polomäkka. Podľa potreby počas varenia dolievame vriacou vodou. V polovici varenia pridáme ošúpané, umyté, na kocky nakrájané zemiaky, osolíme a spolu uvaríme do mäkka.

Zahustíme zápražkou, rozriedime mliekom, povaríme, pridáme rozotrený cesnak, cukor a ocot a podľa potreby ešte dosolíme.

Zápražka: Z tuku a preosiatej múky pripravíme svetlú zápražku, za stáleho prešľahávania drôtenou metlou ju zalejeme vlažným vývarom (odvar zo šošovice), privedieme do varu a pomaly varíme najmenej 20 minút. Potom pridáme do šošovice a ešte prevaríme.

#### **RYŽOVÝ NÁKYP**

Kompót necháme odkvapkať. Ryžu preberieme, umyjeme a dáme variť do osoleného mlieka. Maslo vymiešame s cukrom, žĺtkami, citrónovou kôrou a vanilkovým cukrom. Pridáme uvarenú vychladenú ryžu, premiešame a skypríme snehom ušľahaným z bielkov. Pekáč vymastíme, dáme vrstvu ryžovej masy, kompót a znova vrstvu ryže. Upečieme do ružova, pokrájame na porcie a podávame so zriedeným sirupom.

## Téma č. 2/10

### **RAJČIAKOVÁ POLIEVKA**

Z hladkej múky a tuku pripravíme zápražku (nie celkom bledú), zalejeme ju vlažným vývarom a drôtenou metlou dobre rozšľaháme. Pridáme rajčiakový pretlak, pridáme kryštáľový cukor, bobkový list a za občasného pomiešania varíme približne 1 hodinu.

Potom dochutíme soľou, pridáme umytú a uvarenú (mäkkú) ryžu a ešte raz krátko povaríme.

Pred podávaním pridáme sekanú petržlenovú vňať.

### **BULGUR S FRANCÚZSKOU ŠOŠOVICOU A KURACÍM MÄSOM**

Bulgur prepláchneme teplou vodou, pridáme umytú francúzsku šošovicu, zalejeme vodou a dáme do rúry na 50 minút. Vykostené kuracie stehná umyjeme a nakrájame na drobné kocky. Cibuľu očistíme, pokrájame, opražíme na oleji, pridáme kuracie mäso, červenú papriku, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Zmiešame s uduseným bulgurom a dochutíme soľou. Pred podávaním posypeme strúhaným syrom.

### **DOMÁCE PEČENÉ PLNENÉ BUCHTY**

Z preosiatej hladkej múky, kvásku, vajec, cukru, tuku, soli, postrúhanej citrónovej kôry a vlažného mlieka vypracujeme hladké cesto.

Hotové cesto necháme vykysnúť na teplom mieste. Vykysnuté cesto rozvaľkáme na tenší plát a rozdelíme na rovnomerné štvorce s rozmermi asi 4x4 cm. Jednotlivé štvorce plníme plnkami – makovou, lekvárovou, tvarohovou a vyformujeme do tvaru buchiet. Osobitne každú buchtu natrieme tukom a ukladáme do vymasteného pekáča. Naplnené buchty necháme v pekáči vykysnúť a vo vyhriatej rúre upečieme do zlata. Upečené buchty vyberieme z pekáča a posypeme práškovým cukrom.

## Téma č. 3/10

### **HOVÄDZÍ VÝVAR S CELESTÍNSKÝMI REZANCAMI**

Hovädzie kosti – riedke, špikové – rozsekáme, dobre umyjeme, zalejeme studenou vodou a uvedieme do varu. Varenie pokračuje miernym varom, aby sa nám vývar nezakalil. Počas varenia do vývaru pridáme soľ, celé čierne korenie a varíme aspoň 2 – 3 hodiny. Pred koncom varenia do vývaru pridáme očistenú, opláchnutú koreňovú zeleninu a cibuľu a uvaríme do mäkka.

Hotový vývar precedíme cez husté cedidlo a dochutíme soľou, mletým čiernym korením a polievkovým korením.

Ako vložku do polievky pridáme celestínske rezance, ktoré pripravíme z nesladkého cesta. Z cesta upečieme tenké palacinky, ktoré po vychladnutí pokrájame na širšie rezance. Pri podávaní rezance vložíme do vývaru spolu s posekanou petržlenovou vňaťou.

### **GRANADÍRSKY POCHOD S ÚDENOU SLANINOU**

Pokrájanú cibuľu opražíme spolu s pokrájanou údenou slaninou, pridáme červenú papriku, posolíme, vložíme očistené na kocky pokrájané zemiaky a dusíme. Cestoviny uvaríme v slanej vode, scedíme, prepláchneme vlažnou vodou a zmiešame s udusenými zemiakmi. Zapečieme v rúre.

### **PALACINKY S DŽEMOM**

Vajcia rozšľaháme so soľou, rozriedime mliekom a za stáleho miešania pridáme preosiatu polohrubú múku.

Z takto pripraveného cesta, na panvici vymastenej tukom pečieme z obidvoch strán tenké palacinky.

Upečené palacinky natierame džemom a zavinieme. Pred podávaním posypeme práškovým cukrom zmiešaným s vanilkovým cukrom.

## **ŠPENÁTOVÁ POLIEVKA S OPRAŽENOU ŽEMĽOU**

Na oleji opražíme múku, zalejeme vodou, rozšľaháme a varíme. Mrazený špenát podlejeme vodou a privedieme do varu. Pridáme do povarenej zápražky, rozriedime mliekom, v ktorom rozšľaháme vajcia. Necháme prejsť varom. Do hotovej polievky vložme opraženú žemľu.

## **ŠVAJČIARSKY REZENĚ**

Syr tofu nakrájame na plátky. Na každý plátok položíme plátok šunky a syra. Obalíme v múke, rozšľahaných vajciach s mliekom a obalíme v strúhanke. Vyprážame v horúcom oleji.

## **ZEMIAKOVÁ KAŠA**

Očistené, umyté zemiaky dáme variť do vriacej osolenej vody. Scedíme a vyšľaháme s horúcim mliekom a maslom.

## **MRKVOVÝ ŠALÁT S ANANÁSOM**

Očistenú, umytú mrkvu postrúhame, pridáme na menšie kúsky pokrúpaný ananás so šťavou. Dochutíme citrónovou šťavou, cukrom, soľou a premiešame.

## **ŠIŠKY S DŽEMOM**

Z droždia, mlieka, cukru a múky pripravíme kvások, ktorý necháme v teple nakysnúť. Ku zvyšku hrubej múky pridáme žĺtky, zvyšok cukru, na jemno nastrúhanú citrónovú kôru, soľ, zvyšné množstvo vlažného mlieka, rum a roztopený vlažný tuk. Nakoniec pridáme nakysnutý kvások, zamiešame a cesto dobre vypracujeme, až sa prestane lepiť a ostane hladké so vzduchovými bublinami. Vypracované cesto prikryjeme obrúskom a necháme na teplom mieste vykysnúť.

Dobre vykysnuté cesto vyvaľkáme asi na 10 mm hrubý plát. Vhodnou okrúhlou formou naznačíme na ceste kolieska a polovicu vypicháme.

Do prostriedku naznačených koliesok vložíme zamiešaný džem a prikryjeme vypichnutým kolieskom cesta. Okraje vrchného kolieska pritlačíme k spodnej vrstve cesta – naznačeného kolieska. Dobře vykysnuté šišky vyprážame po oboch stranách do zlata v rozohriatom oleji. Hotové šišky posypeme práškovým cukrom.

## Téma č. 5/10

### **RAJČIAKOVÁ POLIEVKA**

Do vriacej vody dáme bobkový list, korenie, očistenú cibuľu, paradajkový pretlak, soľ a povaríme. Múku opražíme nasucho, pridáme olej, zalejeme, vodou, dobre rozšľaháme, povaríme 20 minút a vlejeme do polievky. Dochutíme cukrom, soľou. Pred dovarením zavaríme ovsené vločky. Do hotovej polievky vkladáme strúhaný tvrdý syr.

### **KURACIE PRSIA ZAPEKANÉ SO SYROM A BROSKYŇAMI**

Kuracie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na rezne, naklepeme a osolíme. Rezne obalíme v múke, prudko opečieme na oleji z oboch strán, poukladáme do vymasteného pekáča, pridáme očistenú nakrájanú cibuľu, podlejeme vodou a dusíme v rúre. Na každú porciu uduseného mäsa poukladáme plátok broskyne, ktorý posypeme strúhaným syrom a dáme do vyhriatej rúry zapiecť.

### **ZEMIAKOVÁ KAŠA**

Očistene, umyté zemiaky dáme variť do vriacej osolenej vody. Scedíme a vyšľaháme s horúcim mliekom a maslom.

### **BUCHTY NA PARE S KAKAOVOU POSÝPKOU**

Rozdrobené droždie premiešame s cukrom, rozriedime malým množstvom vlažného mlieka, pridáme trochu preosiatej múky, zamiešame na riedke cesto – kvások a necháme ho na teplom mieste vykysnúť.

Do zvyšku preosiatej hrubej múky (trochu múky si odložíme na pomúčenie cesta) pridáme vajce, soľ, nakysnutý kvások, zvyšok vlažného mlieka, všetko spolu zamiešame a vypracujeme na hladké cesto, ktoré necháme vykysnúť.

Dostatočne vykysnuté cesto vyvaľkáme na hrubší plát (10 – 15 mm) a pokrájame na rovnomerné štvorce potrebnej veľkosti. Na jednotlivé dielce cesta položíme slivkový lekvár, zabalíme a dobre uzavrieme, aby lekvár nevytekal a necháme vykysnúť. Vykysnuté buchty paríme asi 10 – 15 minút. Pri podávaní posypeme práškovým cukrom zmiešaným s kakaom a polievame roztopeným maslom.

## Téma č. 6/10

### **POLIEVKA Z FAZULEOVÝCH STRUKOV NA KYSLO**

Umyté, očistené a na kocky pokrújané zemiaky dáme variť do slanej vody. Keď sú zemiaky polomäkké, pridáme fazuľové struky a povaríme. Do uvarenej polievky pridáme zápražku, ktorú sme pripravili z nasucho opraženej múky pridaním oleja, mlieka a vody. Rozšľaháme a povaríme. Pred podávaním pridáme maslo, posekaný kôpor, dochutíme cukrom a octom.

### **ŠPAGETY S BOLONSKOU OMÁČKOU**

Mäso umyjeme vcelku, pomelieme nahrubo. Cibuľu očistíme, pokrújame na drobno a speníme na oleji, pridáme pomleté mäso, červenú mletú papriku, soľ, podlejeme vodou a dusíme. Do uduseného mäsa pridáme kečup. Špagety uvaríme v osolenej vode. Uvarené prepláchneme vlažnou vodou, scedíme a pomastíme rozpusteným maslom. Premiešame s uduseným mäsom a šťavou. Podávame s postrúhaným syrom.

### **ČEREŠŇOVÁ BUBLANINA**

Cukor, tuk vymiešame za postupného pridávania žĺtkov a vymiešame do peny. Pridáme preosiatu múku zmiešanú s práškom do pečiva, vlažné mlieko a opäť dobre premiešame. Na koniec pridáme z bielkov ušľahaný tuhý sneh a všetko zľahka premiešame, rozotrieme na vymastený a múkou vysypaný plech. Na povrch cesta dáme odkvapkané ovocie a pečieme v mierne vyhriatej rúre. Upečenú bublaninu vyberieme posypeme práškovým cukrom a pokrújame na porcie.

## **KARFILOVÁ SO SYROVOU LIEVANKOU**

Očistený, umytý karfiol rozoberieme na ružičky, ktoré vložíme variť do horúcej slanej vody. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, rozšľaháme, povaríme a pridáme do polievky. Zavaríme syrovú lievanku a zjemníme maslom, dochutíme sekanou petržlenovou vňaťou.

Syrová lievanka: Vajcia rozšľaháme, pridáme mlieko, nastrúhaný syr a múku. Pripravíme si redšie cesto, ktoré tenkým prúdom za stáleho miešania lejeme do vriacej polievky.

## **BRAVČOVÉ REBIERKO SO ŠUNKOU A VAJCOM**

Mäso umyjeme vcelku, nakrájame na porcie, jemne naklepeme, okraje narežeme, osolíme, pomúčime, opečieme z oboch strán spolu s plátkom šunky, (šunku vyberieme na tanier) mäso podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Na vhodnej panvici si pripravíme pečené vajcia ( volské oká). Opečené rebierka pred podávaním polejeme šťavou prekryjeme opečenou šunkou a vajcom.

## **BRATISLAVSKÉ ZEMIAKY**

Zemiaky umyjeme a uvaríme v šupke a necháme vychladnúť. Vychladnuté, očistené zemiaky pokrájame na hrubšie plátky. Na panvici zohrejeme tuk pridáme nakrájané zemiaky, osolíme a pomaly opekáme dozlata. Opečené zemiaky dobre premiešame s odkvapkanou mrkvou a hráškom a spolu krátko prehrejeme. Pred podávaním posypeme posekanou petržlenovou vňaťou.

## **RAJČIAKOVÝ ŠALÁT**

Tvrdé rajčiaky umyjeme a nakrájame na tenšie plátky. K nakrájaným rajčiakom pridáme pokrájanú cibuľu. Zo studenej vody, soli, cukru, octu, mletého čierneho korenia, oleja pripravíme nálev, ktorý pridáme k nakrájaným rajčiakom a zľahka premiešame. Šalát podávame dostatočne vychladnutý a každú porciu posypeme sekaným petržlenom.

## **DUKÁTOVÉ BUCHTIČKY S VANILKOVÝM KRÉMOM**

Z hladkej múky, vajec, droždia, mlieka, citrónovej kôry, cukru, margarínu a soli pripravíme jemné cesto, ktoré necháme na teple vykysnúť. Z rozvaľkaného vykysnutého cesta vykrajujeme menšie buchtičky, ktoré ukladáme do vymasteného pekáča. Buchtičky necháme v pekáči nakysnúť, na povrchu ich potrieme roztopeným tukom a upečieme v stredne rozohriatej rúre do zlata. Pred podávaním polejeme vanilkovým krémom.

## **VANILKOVÝ KRÉM**

V polovici mlieka rozmiešame cukor, zlatý klas, vanilkový cukor a žltka. Ostatné mlieko privedieme do varu, vlejeme pripravenú zmes a varíme do zhustnutia.

## **MINESTRONE POLIEVKA**

Mäso umyjeme pokrájame na kocky a zalejeme vriacou vodou. Do polomäkkého mäsa pridáme na oleji udusenú na kocky pokrájanú zeleninu spolu s postrúhanou hlávkovou kapustou a uvaríme. Pred dovarením pridáme mrazený špenát, sterilizovanú fazuľku, hrášok a paradajkový pretlak. Múku opražíme na sucho, zalejeme vodou, povaríme a pridáme do polievky. Dochutíme posekanou petržlenovou vňaťou, rozotreným cesnakom a do hotovej polievky pridáme strúhaný syr.

## **LOSOS SO ŠAMPIŇÓNMI A SYROM**

Umytého lososa osolíme a vložíme do vymasteného pekáča. Na porcie lososa dáme na plátky pokrúpané rajčiaky, šampiňóny a pečieme v rúre 15-20 minút pri 200 °C. Krátko pred dopečením pridáme na vrch postrúhaný tvrdý syr a necháme ešte 5 minút v rúre zapiecť.

## **OPEKANÉ ZEMIAKY**

Očistené, umyté zemiaky varíme v šupke, scedíme, necháme vychladnúť a ošúpeme. Vychladnuté pokrúpané na plátky alebo hranolčky. Do pekáča dáme olej, zemiaky posolíme, posypeme rascou a za občasného pomiešania opekáme v rúre.

## **ZEMIAKOVÉ ŠŪLANCE SO STRÚHANKOU**

Zemiaky uvarené v šupke ošúpeme a po vychladnutí pomelieme, pridáme krupicu, soľ, hrubú múku, vajcia a pripravíme tuhšie zemiakové cesto.

Z hotového cesta vytvárame šúľance, ktoré uvaríme v mierne osolenej vode tak, aby sa nám neprilepili na dno nádoby.

Uvarené šúľance z vody vyberieme, necháme odkvapkať a posypeme opraženou strúhankou a pri podávaní posypeme práškovým cukrom a polejeme roztopeným maslom.



## Téma č. 9/10

### **POLIEVKA ZO ZELENEHO HRÁŠKU S MRVENIČKOU**

Hladkú múku nasucho opražíme, pridáme olej premiešame, zalejeme vodou a dobre rozšľaháme. Pridáme odkvapkaný hrášok, soľ a pred koncom varenia pridáme mlieko a povaríme. Zjemníme maslom a dochutíme posekanou petržlenovou vňaťou.

Mrvenička: Hrubú múku, vajcia a soľ spracujeme na husté cesto. Postrúhame na strúhadle a necháme preschnúť na pracovnej doske. Hotovú mrveničku zavárame do vriacej polievky.

### **KEL PLNENÝ MÄSOM A CESTOVINOU**

Veľké kelové listy umyjeme, sparíme vriacou osolenou vodou, poklepeme, naplníme plnkou, stočíme, poukladáme na vymastený pekáč, mierne podlejeme vodou a v rúre udusíme do mäkka. Na časti oleja speníme polovicu pokrájanej cibule, pridáme zvyšný na rezance pokrájaný kel, osolíme, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Mäkký kel zaprášime múkou a povaríme. Upečené zvitky vložíme do kelu.

Plnka: Na zvyšku oleja speníme pokrájanú cibuľu, pridáme cestovinu, popražíme, osolíme, zalejeme vodou a udusíme do mäkka. K udusenej cestovine pridáme pomleté mäso, rozotrený cesnak, vajcia a majorán a premiešame.

### **VARENÉ ZEMIAKY S MASLOM**

Očistené, umyté, na kocky pokrájané zemiaky dáme variť do vriacej osolenej vody. Pridáme rascu a uvaríme do mäkka. Uvarené zemiaky scedíme a zalejeme maslom, v ktorom necháme zmäknúť posekanú petržlenovú vňať.

### **SLIVKOVÉ KNEDLE**

Zemiaky uvaríme v šupke ošúpeme a necháme vychladnúť. Vychladnuté zemiaky najemno zomelieme, pridáme soľ, vajcia, krupicu, preosiatú hrubú múku a vypracujeme tuhšie cesto.

Cesto vyvaľkáme, krájame na štvorce, do ktorých balíme vykôstkované slivky. Knedličky varíme pomaly v osolenej vode. Po uvarení opláchneme teplou vodou. Podávame posypané postrúhaným tvarohom alebo obalené v opraženej strúhanke a posypané práškovým cukrom a polejeme roztopeným maslom.

## Téma č. 10/10

### **GUEÁŠOVÁ POLIEVKA**

Mäso umyjeme vcelku, pokrájame na kocky. Na časti oleja opražíme na drobno nakrájanú cibuľu, pridáme mäso, očistený cesnak, mletú červenú papriku, soľ a dusíme. Keď je mäso polomäkké pridáme očistenú, nahrubo nakrájanú koreňovú zeleninu a podlejeme vodou. Pridáme na kocky pokrúpané zemiaky a spolu dovaríme. Na zvyšku oleja opražíme múku dozlata, rozriedime vodou, rozšľaháme a vlejeme do polievky a prevaríme.

### **CESTOVINOVÝ ŠALÁT SO SYROM TOFU**

Cestoviny uvaríme v slanej vode. Scedíme, prepláchneme studenou vodou, polejeme roztopeným maslom. Na oleji opražíme na kocky pokrúpaný lahôdkový syr tofu, necháme vychladnúť. Cibuľu očistíme, nakrájame na drobno, pridáme umyté očistené pokrúpané paradajky, papriku, uhorky, sterilizovanú kukuricu a na tvrdo uvarené vajcia nastrúhané na veľkom strúhadle. Cestoviny, opražený syr tofu, zeleninu, vajcia zmiešame, dochutíme soľou, čiernym mletým korením, cukrom a zalejeme bielym jogurtom.

### **LEKVÁROVÉ PIROHY**

Z uvarených zemiakov, krupice, múky, vajec a soli pripravíme zemiakové cesto. Hotové cesto ihneď vyvaľkáme na tenší plát, z ktorého vykrajujeme kolieska s priemerom 6 cm.

Do stredu vykrojeného cesta dáme lekvár. Kolieska v polovici prehne, okraje spojených polkruhov pritlačíme tak, aby lekvár nemohol vytiecť a stlačený okraj orežeme formou ( namiesto kolieska cesto možno krájať na štvorce a naplnené preložiť do tvaru šatôčok).

Pirohy uvaríme vo vriacej a mierne osolenej vode. Uvarené a odkvapkané pirohy posypeme preosiatou a nasucho opraženou strúhankou. Pri podávaní pirohy posypeme práškovým cukrom a polejeme roztopeným maslom.



