



Kaleidoskop moderní gastronomie

KLASICKÉ POKRMY V MODERNÍM POJETÍ II

**Určeno pro dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků
středních odborných škol gastronomických oborů**



Střední škola hotelnictví a gastronomie,
Frenštát pod Radhoštěm, příspěvková organizace
Mariánská 252, 744 01 Frenštát pod Radhoštěm



SSCH Hotelnictví

Autor

Tvrdoňová Anna

Lektor

Slezák Martin

astronomie

Frenštát pod Radhoštěm

Rok vytvoření vzdělávacího programu
2012

Obsah

1	<i>Hygiena a bezpečnost ve stravovacích službách</i>	10
1.1	Legislativa	11
2	<i>Současné trendy v gastronomii</i>	14
2.1	Co je Finger Food	14
2.2	Jak kombinovat suroviny	15
3	<i>Rozdělení surovin do skupin</i>	20
3.1	Kuchařské umění - historie	20
3.2	Základní chutě	22
4	<i>Vaření podle sezón</i>	25
4.1	Jaro	26
4.2	Léto	26
4.3	Podzim	27
4.4	Zima	27
5	<i>Kontrasty mezi surovinami</i>	28
5.1	Základní chutě	28
5.2	Kontrast mezi surovinami při sestavování jídel	29
5.3	Kombinace surovin	29
5.3.1	Jablka	29
5.3.2	Meruňky	30
5.3.3	Artyčok	31
5.3.4	Chřest	32
5.3.5	Hovězí maso	32
5.3.6	Mrkev	33
5.3.7	Květák	34
5.3.8	Kaviár	35
5.3.9	Kuře	36
6	<i>Rozdělení surovin podle států</i>	39
6.1	Specifika jednotlivých států	39
6.1.1	Afrika	39
6.1.2	Argentina	40
6.1.3	Austrálie	41
6.1.4	Karibik	41
6.1.5	Čína	42
6.1.6	Anglie	43
6.1.7	Francie	43
6.1.8	Německá kuchyně	44
6.1.9	Řecko	44
6.1.10	Indie	45
7	<i>Receptový sešit</i>	47
7.1	Uzený pstruh na křenové espumě	47
7.2	Hrášková polévka – molekulární gastronomie	48

7.3	Mrkvová polévka se zázvorovým vzduchem	50
7.4	Třeboňský sumec v prachu ze sušené šunky na rizotu z kysaného zelí	51
7.5	Jihočeský candát na petrželkovém pyré s pečeným česnekem	52
7.6	Vepřová panenka na marmeládě z červeného zelí a badyánu.....	53
7.7	Kachní prsa s růžičkovou kapustou na pomerančích	54
7.8	Sorbet z černého rybízu na marinované hrušce	55
7.9	Konfitované jehněčí kolínko s nastavovanou kaší a dušenou zeleninou.....	56
7.10	Loupaná hovězí plec glasírovaná v červeném víně na pyré z pečených kaštanů	58
7.11	Divoký zajíc dušený na švestkách a koňaku, bramborovo - ořechové šišky	60
7.12	Srnčí hřbet pod perníkovou krustou, dýňové pyré, restované hříbky.....	61
7.13	Chřestová polévka.....	62
8	Seznam použité literatury:.....	67

Úvod

Tato studijní opora byla vypracována školním týmem metodiků odborného vzdělávání organizace Střední škola hotelnictví a gastronomie, Frenštát pod Radhoštěm, příspěvková organizace v rámci projektu Moravskoslezského kraje „TIME“, (tréninkové, inovační, metodické a edukační týmy škol poskytujících střední odborné vzdělání). Škola je jednou ze čtyř partnerských škol kraje, které se zapojily do realizace plánovaných aktivit projektu zaměřených na podporu odborného vzdělávání prostřednictvím dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků.

Z řad pedagogických pracovníků školy byl vytvořen realizační tým, který spolupracuje s významnými odborníky z praxe a zástupci zaměstnavatelů s cílem zajistit ve vzdělávacích programech co nejtěsnější vazby na potřeby praxe i vývojové tendence v oboru gastronomie. Tento tým zajišťuje celý proces přípravy i realizace vzdělávacích programů, kterému předcházela průzkum zjištění zájmu a potřeb pedagogů v oblasti dalšího profesního vzdělávání.

Vytvořený vzdělávací program se skládá z více modulů a pro potřeby projektu byl nejdříve pilotně ověřen v rámci vzdělávání pedagogických pracovníků školy a následně inovován na základě zpětné vazby a získaných poznatků. Takto ověřený vzdělávací program určený učitelům odborných předmětů, učitelům odborného výcviku a učitelům praktického vyučování pro obory vzdělání skupiny č. 65 Gastronomie, hotelnictví a turismus je určen k akreditaci pro potřeby dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků (DVPP). V zájmu šíření příkladů dobré praxe a využití výstupů projektu bude program nadále školou, která se stane regionálním oborovým centrem, nabízen i po ukončení projektu.

Pokyny ke studiu

Vzdělávací program „Klasické pokrmy v moderním pojetí II.“

Cílem vzdělávacího programu je získat znalosti a dovednosti při přípravě klasických i netradičních moderních výrobků studené kuchyně. Získat poznatky o surovinách, jejich vhodném využití, nové technologické postupy a trendy.

Cíl studijní opory:

Cílem studijní opory vzdělávacího programu je:

- seznámit účastníky se základní legislativou, která řeší problematiku hygienických předpisů ve veřejném stravování,
- seznámit účastníky s moderní přípravou studené kuchyně, novými technologickými postupy a trendy,

Získané teoretické znalosti a praktické dovednosti je absolvent schopen uplatnit při sestavování menu, kde se projeví kreativita a pestrost.

Charakteristika vzdělávacího programu:

- Uchazeči si osvojí poznatky o základních surovinách, jejich vlastnostech a použití v neobvyklých kombinacích. Osvojí si konkrétní technologické postupy při výrobě, získají kreativitu při přípravě klasických pokrmů v moderním pojetí.
- Uchazeči získávají potřebnou manuální zručnost. Připravují a zpracovávají potřebné suroviny, vyrábí standardní klasické pokrmy v moderním pojetí v neobvyklých kombinacích.
- Uchazeči jsou vedeni k dodržování hygienických předpisů při práci s potravinami a zásadami bezpečnosti při použití a údržbě technologických zařízení.

Vzdělávací program se skládá z 3 částí:

Hygiena a bezpečnost při přípravě teplých a studených pokrmů:

- dodržování hygienicko-sanitační činnosti v potravinářských provozech a bezpečnostních předpisů při obsluze strojů a zařízení ve výrobním středisku,
- dodržování zásad bezpečnosti potravin.

Základní suroviny pro přípravu:

- poznatky o základních druzích pokrmů,
- poznatky o jejich složení, vlastnostech a použití,
- kalkulace vybraných pokrmů a technologické postupy.

Praktická část:

- příprava klasických pokrmů v moderním pojetí dle receptur a technologických postupů,
- netradiční kombinace a kreativita,
- úprava na talíři.

Organizace výuky

Modul je koncipován formou přednášky, praktického cvičení, samostatné práce.

Modul je organizován jako dvoudenní vzdělávací seminář s dotací 14 hodin:

- teoretická část modulu bude probíhat na odborné učebně,
- praktická část bude probíhat na odborném pracovišti.

Metodické postupy a postupy hodnocení výsledků výuky:

Tento modul vznikl ve spolupráci s uznávaným odborníkem Martinem Slezákem a byl pilotně ověřen v rámci vzdělávání pedagogů pořádající školy. Pomocnou lektorkou a autorkou této studijní opory je učitelka odborného výcviku pořádající školy.

Hodnocení výsledků výuky probíhá průběžně formou kontrolních otázek a účastníkům vzdělávací akce je dána možnost konzultací s lektory. Velký podíl hodinové dotace je věnován praktickým cvičením, při nichž mohou účastníci nejen vidět špičkové pracovní techniky lektorů, ale současně si mohou pod jejich vedením vybrané pracovní postupy sami procvičit.

V závěru realizace modulu jsou účastníkům předkládány evaluační dotazníky, které mají poskytnout zpětnou vazbu lektorům, tvůrcům výukových materiálů i organizátorům vzdělávací akce. Současně mají vámi vyplněné dotazníky sloužit ke zhodnocení přínosů vzdělávací akce jak pro organizátory, tak i pro poskytovatele dotace na vzdělávání pedagogů.

**Úspěšné a příjemné studium s tímto učebním textem
Vám přeje tvůrci vzdělávacího programu.**

LEGENDA



Cíl

Na úvod kapitoly jsou uvedeny cíle, kterých máte dosáhnout po absolvování daného semináře, konkrétní znalosti a praktické dovednosti.



Klíčová slova

Klíčová slova představují metadata, která Vám usnadní vyhledávání v informačních zdrojích.



Čas ke studiu Čas potřebný ke studiu, včetně výkladu a instruktáže. Jedná se o vyučovací hodinu – 45 minut.



Shrnutí pojmů

Na závěr kapitoly jsou zopakovány základní pojmy, které si máte jako účastník vzdělávacího programu osvojit.



Otázky a úlohy k opakování

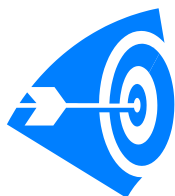
Pro ověření, že jste učivo zvládli, máte k dispozici několik kontrolních otázek a úkolů k procvičení.



K zapamatování

Pojmy, které je potřeba si zapamatovat k získání návaznosti na další učební látku.

1 Hygiena a bezpečnost ve stravovacích službách



Cíl

Po prostudování této kapitoly získáte:

- znalosti základní legislativy ve veřejném stravování
- znalosti zásad správné výrobní a hygienické praxe ve stravovacích službách
- znalosti hygienických požadavků pro pracovníky ve stravovacích službách



Klíčová slova

Legislativa, HACCP, kritický bod, sledovaný znak, sanitální řád, provozní řád



Čas

40 minut



System HACCP

1.1 Legislativa

Základní legislativní předpisy, které se vztahují k potravinářským provozům, vychází z unitární legislativy, tj. legislativy Evropské Unie. Národní legislativa České Republiky dále upravuje tyto předpisy dle specifických potřeb České Republiky.



Stěžejní legislativou pro potravinářské a stravovací provozy je¹:

- Zákon č. **258/2000** Sb. **o ochraně veřejného zdraví** a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů
- Zákon č. **110/1997** Sb. **o potravinách a tabákových výrobcích** a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů
- Vyhláška č. **137/2004** Sb. **o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných**, ve znění vyhlášky č. 602/2006 Sb.
- Nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. **178/2002**, kterým se **stanoví obecné zásady a požadavky potravinového práva**, zřizuje se Evropský úřad pro bezpečnost potravin a stanoví postupy týkající se bezpečnosti potravin
- Nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. **852/2004 o hygieně potravin**

¹Zdroj <http://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/>



Legislativa pro potravinářské provozy a provozovny stravovacích služeb:

- Zákon o ochraně veřejného zdraví.
- Zákon o potravinách a tabákových výrobcích.
- Vyhláška o hygienických požadavcích na stravovací služby a zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných.
- Nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) pro bezpečnost potravin a postupy týkající se bezpečnosti potravin.
- Nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) o hygieně potravin.

Zkratka HACCP (z angl. Hazard Analysis and Critical Kontrol Point):

- Systém kritických bodů ve výrobě, přípravě, skladování, přepravě a uvádění potravin a pokrmů do oběhu – jde o největší riziko porušení zdravotní nezávadnosti pokrmů.
- Nutné provádět pravidelnou kontrolu kritických bodů.
- Povinnost vést evidenci o kritických bodech, termínech a závěrech jejich kontrol.
- Vnější orgánem pro kontrolu hygieny a dodržování HACCP jsou Hygienické stanice a Státní potravinářská inspekce.

Legislativa upravující povinnosti provozovatelů potravinářských a stravovacích provozů.

HACCP

Kontrolní orgány státního dozoru v oblasti hygieny.



1. Jaký zákon v České Republice řeší ochranu veřejného zdraví?
2. Jaký legislativní předpis stanoví v EU požadavky na hygienu potravin?
3. Co znamená zkratka HACCP?
4. Jakým speciálním dokladem se musí prokázat každý pracovník v potravinářských a stravovacích provozech kontrolním orgánům?

2 Současné trendy v gastronomii



Cíl

Po prostudování této kapitoly získáte znalosti:

- Co je Finger Food,
- Jak vhodně kombinovat suroviny,
- Jak používat sezonní produkty.



Klíčová slova

Kombinace tří základních surovin, klasická cesta přípravy pokrmů, moderní technologické postupy, čerstvé suroviny, atraktivní vzhled Finger Food.



Čas

20 minut

Současné trendy v gastronomii přináší mnohé změny vyplývající nejen z používání nových technologických zařízení a prolínání jednotlivých národních gastronomií, ale k posunu došlo také v technologických postupech a používání netradičních surovin nebo naopak, dochází k jinému využití a novým kombinacím tradičně užívaných surovin. Šíří záběru moderní gastronomie nelze pojmout v rámci času, který je tomuto modulu vyhrazen, proto se zaměříme jen na nepatrnou část trendové gastronomie v souvislosti se surovinami vhodnými na přípravu Finger Food.

2.1 Co je Finger Food

Pod anglickým výrazem „Finger Food“ se skrývají malé atraktivní pokrmy slavnostního charakteru, k jejichž konzumaci zpravidla není potřeba žádných příborů. Tyto pokrmy

o velikosti odpovídající jednomu nebo dvěma soustům jsou obvykle upraveny na speciálních malých druhích inventáře nebo se konzumují přímo rukou. Pokrmy typu Finger Food se připravují za studena i za tepla a rovněž konzumovat se mohou ve studeném nebo v teplém stavu. Některé typy Finger Food si mohou konzumenti namáčet do speciálních omáček. Termín „Finger Food“ však nezahrnuje pokrmy z oblasti Fast Food, např. obložené bagety, hamburgery, různé rolky a kornouty plněné směsí masa a zeleniny ani jiné porcované výrobky, které se rovněž konzumují bez příboru, mají však funkci rychlého občerstvení nahrazujícího zpravidla spěchajícímu konzumentovi některé z hlavních denních jídel.

Mezi Finger Food patří např. smažené miniporce masových specialit, malé řízečky, různé atraktivně upravené řezy a rolády, závitky z nejrůznějších surovin, včetně sushi. Patří sem také i různé sladká sousta, např. muffiny, plněné košíčky, baklava apod.

Na recepcích, rautech, párty a jiných společenských příležitostech s nabídkovými stoly se Finger Food servíruje na speciálních kovových nebo porcelánových lžících, na přírodních materiálech jako jsou např. mušle a ulity ústřic, na bambusových listech apod. Lze je také podávat na malých špízech, v housičkách apod.

Kombinací surovin na přípravu Finger Food i způsobů podání je nepřehledné množství a záleží na kreativitě a zkušenostech kuchaře. Vždy je však nezbytné respektovat hygienické zásady a současně dbát na estetický a pro konzumenta atraktivní vzhled těchto pokrmů i jejich atraktivní způsob nabídky.

2.2 Jak kombinovat suroviny

Rovněž v kombinacích surovin nelze pojmout v rámci tohoto modulu vše, proto se budeme zabývat jen těmi kombinacemi, které souvisí s přípravou moderních a žádaných pokrmů typu Finger Food.

Kombinace 3 základních surovin na talíři je známé pravidlo. U hlavních jídel jde např. o maso, brambory, zeleninu. Toto pravidlo je velmi jednoduché, a pokud prozkoumáme dnešní gastronomii, velmi často se shledáme s pokrmy, které toto pravidlo respektují. Do tří

základních surovin samozřejmě nezapočítáváme různé doplňky, ochucovadla. Jde vždy jen o základní suroviny a jejich vhodnou kombinaci.

Významní světoví šéfkuchaři toto „pravidlo tří základních surovin“ posunuli ještě dále k dokonalosti a používají kombinaci pouze dvou základních surovin. Zpravidla jde o vyhlášené mistry kuchaře ze světově proslulých restaurací, u kterých host předpokládá, že nebude zklamán ani nabídkou, ani její kvalitou. Názvy jídel v jejich jídelních lístcích jsou pak zkrácené, např. Humr a dýně“ nebo „Jehně a polenta“. Host se pak už jen nechá překvapit kreativitou šéfkuchaře a jeho mistrovstvím.

I přes to, že dnešní kuchaři hodně sází na vlastní kreativitu, je nutné při sestavování jídelních lístků dodržovat několik zásad. I když je zpravidla dovoleno vše, neboť platí „co není zakázáno je dovoleno“, musí vždy záležet na kuchařském umu, profesionalitě, profesní etice i kreativním zpracování tradičních i netradičních surovin a v neposlední řadě na schopnosti kuchaře i ostatního personálu přesvědčit hosta o jedinečnosti své nabídky.

Ve studené kuchyni se nebojte přijmout nové recepty a nové poznatky. Vždyť studená kuchyně to nejsou jen saláty a zelenina. Sem patří i moderní výrobky, různě marinovaná masa, nově i speciálně sušená masa, teriny, paštiky, moussy, pěny a spousta dalších moderních výrobků. Tak jak se kombinují suroviny dle sezóny, tak se kombinují suroviny i podle druhu. Ne vše se k sobě hodí. Dlouhodobým výzkumem došli odborníci k nejvhodnějším kombinacím surovin podle jejich specifických vlastností a vhodnosti jejich vzájemných kombinací i k definování zásad pro jejich kombinování.

Základní zásady pro kombinaci surovin:

- Nechte promluvit hlavní surovinu, tj. **maso**, neubíjejte ho zbytečnými ozdobami a přílohami.
- Kombinujte vždy jen to, co je kombinovatelné, např. **zvěřina – houby, jehněčí – olivy, losos – ústřice**.
- Dodržujete při sestavování jídel oblast jeho původu (neskákejte z kontinentu na kontinent), např. kombinujte **sushi - asijské omáčky, foie gras - hroznové víno, mořský vlk - polenta, chobotnice – cous cous, slávky – bylinky – česnek**.

- Respektujte sezónnost a vyhledávejte, suroviny, které jsou momentálně v dané sezóně a na trhu

Například:

- zvěřina: podzim - zima
 - tomaty: především léto
 - lanýže: podzim
 - kaštany: zima
 - smrž: jaro
 - jemná zelenina: jaro
- **Fusion cuisine**² gastronomii, která vyžaduje kombinaci surovin z více kontinentů, např. kombinaci sushi s evropskými surovinami (např. foie gras), nebo evropská masa v kombinaci s asijskými omáčkami, australským kořením atd.
 - Nemusíte se vždy snažit doplnit hlavní surovinu o něco, co pochází ze stejné oblasti, např. kombinace masa a zeleniny, zkuste třeba jen steak se zajímavou omáčkou, nebo netradiční přílohou, např. celerovým pyrém, když se vám zelenina prostě nehodí do kombinace tak ji nepoužívejte za každou cenu.
 - Pokud přemýšlíte o zelenině, nemusí to být vždy mix, může být i jedno druhová, např. zkaramelizovaná jarní mrkev, dušený pórek, restované houby atd.

² Rafinovaná a kreativní příprava pokrmů, která je ovlivněna jak evropskými, tak i asijskými kulinářskými zásadami a recepturami. Kombinuje prvky rozdílných kulinářských tradic a jejich atraktivní propojení, které je ještě více zdůrazněno kreativním servírováním pokrmů.



Hlavním cílem při kombinaci pokrmů je:

- Hosta zaujmout hned prvním pohledem na pokrm.
- Záleží tedy jak na chuti, tak i na vzhledu pokrmu.
- Suroviny kombinujeme dle sezonnosti a jejich vhodnosti ke kombinacím.
- Vzhled by měl dotvářet také podávací inventář, tj. porcelán a sklo, na kterém pokrmy podáváme.



- 1. Kolik druhů základních surovin používáme na přípravu pokrmů?**
- 2. Proč je důležité kombinovat suroviny podle oblasti ?**
- 3. Jaké sezónní suroviny se k sobě hodí?**



Dbáme na rychlou a kvalitní přípravu, ale také na jeho rychlý a kvalitní servis.

Dodržujte pravidlo tří základních surovin.

Mistři kuchaři mohou vycházet jen ze dvou základních surovin.

Kombinujeme suroviny dle sezóny.

Nebojíme se nových postupů a receptur.

Poznámky

3 Rozdělení surovin do skupin



Cíl

Po prostudování této kapitoly získáte poznatky a znalosti:

- O tom jak se vyvíjelo kuchařské umění.
- Jak rozdělovat a kombinovat suroviny.
- Jak používat sezonní produkty.



Klíčová slova

Základní chutě a jejich charakteristiky, kombinace.



Čas

10 minut

V této kapitole vyjdeme zčásti z historických poznatků i soudobých výzkumů abychom lépe pochopili charakter surovin podle chuti a získali tak lepší představu o možnostech využití i kombinace různých surovin pro přípravu Finger Food.

3.1 Kuchařské umění - historie

Je známo, že člověk rozlišoval chutě už od pradávna. V pravěké době se vnímání chuti zúžilo na rozpoznávání jedlých a nejedlých potravin a jednalo se spíše o přežití. Pravěcí lidé zpočátku konzumovali jen syrové potraviny, přesto již určitě rozpoznávali lahodné chutě ovoce, zeleniny a později se naučili využívat pro přípravu své stravy i oheň.

První záznamy o kuchařském umění zapsané v historických knihách jsou dochovány už ze starověku. Jednalo se o jednoduché recepty, ale již v té době začaly vznikat recepty dochované do dnešních dnů, např. na majonézu, hořčici. Již v dávném starověku byla popsána např. výroba vína a piva. Kuchařské umění se do 19. stol. šířilo zpravidla jen na bohatých šlechtických dvorech a panstvích, kde byla dostatečné surovinová základna, a pokrmy připravovali kuchaři.

Pak na dlouhou dobu vývoj přerušila především 1. světová válka. Mezi válkami však došlo k velkému rozmachu restauračních zařízení, především vznikaly nové restaurace, kavárny a čajovny, ve kterých se lidé velice rádi scházeli, bavili se a diskutovali nad dobrým jídlem, zákuskem, kávou či čajem.

Celosvětový rozmach gastronomie a restauračních zařízení se datuje až od dvacátých let minulého století, kdy vešly ve známost první slavná jména šéfkuchařů a majitelů slavných podniků.

V ČR se vývoj gastronomie, jak je všeobecně známo, od roku 1948 pozastavil, uvolnění a rozmach se projevil až v 60 letech, kdy slávu české kuchyně prosazovali ve světě naši šéfkuchaři hlavně na světových výstavách EXPO. Velký ohlas mezi kulinářskými odborníky měla světová výstava Gastroprag, na kterou se sjížděli odborníci skutečně z celého světa. Od roku 1968 do roku 1989 však obecně restaurační a hotelové služby v Československu, až na malé výjimky, upadaly a výrazně zaostávaly za úrovní západní gastronomie, která prožívala nebývalý rozmach. Tento propad se snažíme dohnat dodnes.

Zatímco svět se rozvíjel a začal objevovat různá neobvyklá spojení a nové možnosti pro kombinace surovin, potravin, dochucovadel a jiných pochutin, u nás jsme se soustředili v odborném školství převážně jen na výuku technologických postupů podle státních norem. Jak je možné rozdělovat a používat různé druhy surovin v gastronomii, co je možné a co není možné kombinovat a spojovat je předmětem dalších kapitol.

3.2 Základní chutě



Náš mozek rozpoznává tyto základní chutě: **slané, sladké, kyselé, hořké.**

Dále pak **teplé a studené** zde se nejedná o chuť, ale o stav fyzikální.

V zásadě se veškeré kouzlo gastronomie odehrává mezi těmito 4 chemickými stavy a 2 fyzikálními a jejich nekonečnými kombinacemi.

Charakteristika jednotlivých chutí:

1. **Slané** chutná jinak při 6°C, 20°C nebo při 50°C se stejným obsahem soli.
2. **Sladké** by nechutnalo bez slané (solíme i deserty).
3. **Slané – hořké** není tak oblíbené jako hořké a sladké zde může i hořkost převládat bez problému.
4. **Horké** ztrácí chuť, jelikož jídlo otupí chuťové buňky.
5. **Kyselé** miluje sladké, tyto dva protiklady se přitahují a je třeba je v gastronomii vždy spojovat.

Denní vývoj sladkosti a kyselosti:

- Polévka se nám zdá slaná, i když v ní je méně soli než v hlavním jídle, a večer nám nedělá problém spořádat balíček solených oříšků - denní vývoj chutí.
- Kyselé po ránu nám nedělá dobře, během dne nám již tolik nevadí a večer si dáme víno, či bez problému kyselé bonbóny.
- Od tohoto denního vývoje lidské chuti se nám odvíjí i sestavování a sled chodů v menu ať je jakkoliv dlouhé - vždy postupujeme od jednoduchých chutí po složitější.

Poznámka:

Do kombinací chutí a surovin v gastronomii patří nepřehledné množství témat. Suroviny můžeme kombinovat různě, jsou však kombinace, které jsou ověřené a doporučené mnoha slavnými šéfkuchaři.



Hlavním cílem je:

- Vhodná kombinace chutí a surovin.
- Kouzlo gastronomie spočívá ve 4 chemických stavech a 2 fyzikálních – umění je najít vhodné kombinace.



Dodržujeme pravidlo sladkosti a kyselosti.



1. Kolik druhů chutí rozlišujeme?
2. Jaký je denní vývoj sladkosti a kyselosti?

4 Vaření podle sezón



Cíl

Po prostudování této kapitoly získáte znalosti:

- Jaké suroviny používáme v jednotlivých ročních obdobích.
- Jak rozdělovat suroviny a jak je kombinovat.
- Jak používat sezónní produkty.



Klíčová slova

Jaro, léto, podzim, zima, kontrasty mezi surovinami, vhodnost kombinací s ostatními surovinami.



Čas

20 minut

Sezónnost prosazujeme ve špičkové gastronomii především z důvodu autentičnosti a vysoké kvality slavnostních a gurmánských kuchařských výrobků a ve snaze co nejvíce vytěžit z vrcholné kvality surovin v jejich nejvhodnějším období sklizně. V současné době sice můžeme samozřejmě, díky globalizaci a možnostem obchodních organizací, získat jakékoliv suroviny, bez ohledu na jejich původ, či sezonu, která je pro ně typická, vždy je to však za cenu snížení jejich nejvyšší možné a dosažitelné kvality vlivem dlouhodobé přepravy, komplikovaných podmínek při skladování a v neposlední řadě musíme vzít v úvahu i vysokou cenou jejich pořízení, která pak může bránit jejich použití.

Zaměříme se tedy v této kapitole na sezónnost jednotlivých surovin užívaných k přípravě Finger Food, abychom si ukázali jejich potenciál.

4.1 Jaro

Probouzející se příroda a první slunné dny se určitým způsobem odrážejí také v gastronomii. Vejce, bylinky, lehké bílé maso z drůbeže, ale i jehněčí či telecí maso jsou nedílnou součástí typického českého jarního menu. Později se ke slovu hlásí saláty z raných odrůd a v Česku znovuobjevený a čím dál populárnější chřest.

Suroviny typicky jarní:

- **zelenina:** artyčoky, chřest, fazole, fava, smrž, hrášek, vodní řeřicha, pažitka, okurky, frisée, česnek a jeho nať, meloun medový, máta, salát mizuna, nové brambory, šalotka, cuketa, okurka, pampeliška,
- **ovoce:** avokádo, maliny, citrusy – krvavé pomeranče, vanilka,
- **maso:** jehněčí, selátko,
- **ryby:** losos, mušle srdcovky, krabi – hlavně soft schel krab, žabí stehýnka, halibut, mořský vlk, šalotka, žabí stehýnka.

4.2 Léto

Čerstvé bylinky, ovoce, ryby, drůbež a přehršel salátů ovládají letní gastronomickou nabídku. Oceňuje se nápad, zajímavá kombinace i vzhled.

Suroviny typicky letní:

- **ovoce:** meruňky, černý rybíz, borůvky, hroznové víno, švestky, fíky, liči, mango, nektarinky, tropické ovoce,
- **zelenina:** rajčata, kukuřice, okurka, papriky, vodní meloun, cukety, fazole zelené, meloun cantaloupe, celer, lilek, melouny, žampiony, bazalka, česnek,
- **sýry:** kozí sýr,
- **ryby:** halibut, okra, losos, sardinky, krevety, tuňák.

4.3 Podzim

Podzim se dá nazvat gastronomickým obdobím hojnosti, protože v tuto dobu dozrává nejen většina ovoce, ale také zeleniny. A právě čerstvost je jedním ze základních požadavků přípravy kvalitních zeleninových jídel.

Suroviny typické pro podzim:

- **ovoce:** jablka, granátové jablko, dýně, kdoule, brusinky, datle, hroznové víno, ořechy,
- **zelenina:** květák, pórek, houby, bílé lanýže, fazole, brokolice, růžičková kapusta, zelí, kořen celeru, kaštany, fenykl, papriky, čekanka,
- **maso:** zvěřina, kachna, husa, bažant, křepelka, králík, foie gras, vepřové maso, krocan,
- **ryby:** úhoř, herinek, humr, mušle.

4.4 Zima

Zima má svoje kouzla. Zabijačky a zvěřinové hody jsou předzvěstí Vánoc a Nového roku. Chutě a vůně, jež jsou s tím obdobím spjaty, jsou pro něj typické. Kromě pokrmů, jež přicházejí v tomto období na stůl, je to zvláště koření, co se podílí na tvorbě neopakovatelné zimní atmosféry. Typickými koření tohoto období je jednoznačně skořice, hřebíček, zázvor, rozmarýn, bobkový list, jalovec a tymián.

Suroviny typické pro zimu:

- **zelenina:** růžičková kapusta, zelí, sladké brambory, brokolice, celer kořen, kaštany, čekanka, hořčice, pórek, čočka, petržel, rozmarýn, černé lanýže, brambory,
- **ovoce:** banány, citrusové plody, kumquaty, sušené ovoce, kiwi, ořechy, ananas,
- **ryby:** kaviár, treska, šneci, mořský ďas,
- **maso:** telecí kýta.

5 Kontrasty mezi surovinami

Většina lidí má nejraději sladká nebo tučná jídla. Při pocitu hladu pak výrazně stoupá preference sladké chuti nad všemi ostatními. Sladké potraviny jsou většinou rychlým a také bohatým zdrojem energie. Zajímavý je i fakt, že většina sladkých plodů v přírodě je nejedovatá a tudíž bezpečná pro konzumaci, možná i proto dáváme sladkým potravinám přednost.

5.1 Základní chutě

Pro rozlišení základních chutí je důležité jejich rozdělení podle zdroje, tj. podle potravin, ve kterých jsou jednotlivé chutě zastoupeny. Především jde o ověření poznatků, jakým způsobem se dá přinést chuť základní suroviny do jídla přirozenou cestou:

1. Sladké

Banán, mrkev, koriandr, kukuřice, datle, fíky, ovoce, hroznové víno, med, javorový sirup, třtinový sirup, melasa, mák, seznam, vanilka.

2. Slané

Ančovičky, šunka, kaviár, kypřící prášek do pečiva, čedar, parmezán, ústřice, parmská šunka, salám, sardinky, mořské řasy, sójová omáčka, na slunci sušené tomaty, tapenáda.

3. Kyselé

Jablka, zakysaná smetana, ceréme fraiche, grep, citrón, limetka, nakládaná zelenina, rebarbora, jogurt.

4. Hořké

Mandle, pivo, kardamom, čokoláda, kmín, zázvor, grep, hořčice, rozmarýn, šafrán, čaj, tymián, vlašské ořechy, víno červené.

5. Sladko - kyselé

Jablka, třešně, pomeranče.

6. Hořko - slané

Olivy.

7. Hořko - sladké

Karamel, čokoláda, jalovec.

5.2 Kontrast mezi surovinami při sestavování jídel

Charakteristika	Kontrast	příklad
Aroma	Jemné – silné	Vanilková krusta se skořicí
Barvy	Variace – možné vše	Salát z tropického ovoce
Konzistence	Tučné – svíravé	Losos s křenem
Stupně vaření	Vařené – syrové	Zabaglione s malinami
Cena	Levné – nákladné	Kaviár na bramborovém pyrém
Regiony	Domácí – cizí	Šťouchané brambory s krevetami
Struktura	Mokrý – suchý	Polévka s krutony
Velikost	Velké – malé	T-bone steak, rohlíčky br.
Teploty	Teplé – studené	Palačinky se zmrzlinou
Textura	Měkké – křupavé	Grilovaný sýrový sendvič

5.3 Kombinace surovin

Následující informace jsou výsledkem dlouholetých zkušeností známých kuchařů.

5.3.1 Jablka

PRO ZDRAVÍ:

Obsahují cennou vlákninu pektin, která zvyšuje pocit nasycení a tím působí v prevenci obezity, mechanicky čistí střevo a urychlují střevní peristaltiku, snižují krevní tlak a hladinu cholesterolu v krvi

ZAJÍMAVOSTI:

Nejvíce vitamínů a minerálních látek je obsaženo pod slupkou, proto by se měla jíst jablka i s ní. Je vhodné konzumovat jablka především v syrovém stavu, při tepelné úpravě ztrácí až 70 % vitamínu C

SLOŽENÍ:

100 g obsahuje 6,8 g sacharidů, 2g vlákniny, 143 kJ

Jablka se snoubí:

s hnědým cukrem, kalvádosem, karamellem, skořicí, smetanou, zázvorem, citrónem, muškátem, černým pepřem, rozinkami, rumem, vanilkou, ořechy, modrým sýrem, medem, datlemi, koriandrem, koňakem, rozmarýnem, kysaným zelím, husou, jogurtem.

5.3.2 Meruňky

PRO ZDRAVÍ:

Čerstvé meruňky jsou zdrojem beta-karotenu, provitaminu vitamínu A, který působí jako antioxidant. 100 g meruněk (cca 2 meruňky) obsahuje 1790 mg karotenoidů a také 1/10 doporučené denní dávky draslíku, díky beta-karotenu posilují zrak, působí proti šerosleposti, ovlivňují kvalitu pokožky.

ZAJÍMAVOSTI:

Oblíbené jsou i sušené meruňky, ve kterých je koncentrace minerálních látek a vitamínů vyšší. Meruňky pocházejí z Číny, kde byly známy už asi 2000 let před. n.l.

SLOŽENÍ:

100 g obsahuje 9.9 g sacharidů, 2 g vlákniny, 188 kJ.

Meruňky se snoubí:

s mandlemi, brandy, smetanou, zázvorem, kokosem, javorovým sirupem, ananasem, rýží, ledovým vínem, malinami, estragonem, jogurtem, vínem.

5.3.3 Artyčok

PRO ZDRAVÍ:

Artyčok je prospěšný pro diabetiky, čistí a chrání játra, podporuje zdravé trávení. Existuje zkrátka mnoho důvodů, proč artyčok pěstovat. Artyčok zeleninový (*Cynarascolymus*) je vytrvalá, silně rozvětvená rostlina s modrofialovými úbory květů, která se podobá bodláku.

ZAJÍMAVOSTI:

Hlavním účelem pěstování artyčoku je ale sklizeň jedlých a chutných květních lůžek. Jako zelenina se používají vařená zelená květní lůžka, která mají hořkosladkou chuť. Rostlina má svou domovinu v celém Středomoří – v Itálii se z ní vyrábí chutný hořký likér Cynar,

SLOŽENÍ:

Cynarin, flavonoidy, slizy, vláknina, organické kyseliny, hořčiny, třísloviny, inulin, tanin, organické soli, vitamíny A a B, flavony a další účinné látky.

Artyčok se snoubí:

s aioli, ančovičkami, holandskou omáčkou, citrónem, olivovým olejem, dresinky, šunkou, bazalkou, strouhankou, kozím sýrem, pažitkou, kmínem, fenyklem, majonézou, sýrovou omáčkou, parmezánem.

5.3.4 Chřest

PRO ZDRAVÍ:

Chřest je lehce stravitelný a má nízký obsah kalorií. Je vhodný jako součást redukčních diet, pět set gramů chřestu má pouze 90 kcal. Na vitamíny je bohatší chřest zelený, který má i výraznější chuť. Pět set gramů zeleného chřestu obsahuje 20 % doporučené denní dávky vitamínu A. Oba druhy chřestu rovněž obsahují takzvané antioxidanty – vitamíny E, C a karotenoidy.

ZAJÍMAVOSTI:

Typickou chuť a vůni chřestu dodávají éterické oleje a kyselina asparaginová, která je důležitá pro metabolismus bílkovin.

SLOŽENÍ:

Chřest obsahuje vitamíny A, B1, B2, C, E a minerální látky, jako je draslík, hořčík, fosfor, vápník a železo.

Chřest se snoubí:

s máslem, smetanou, holandskou omáčkou, limetkou, smržem, hořčicí, olivovým olejem, parmezánem, octem, humrem, pažitkou, zázvorem, vejci, česnekem, majonézou, houby, novými bramborami, cibulí, panchetou, rozmarýnem, pepřem, šalotkou.

5.3.5 Hovězí maso

ZAJÍMAVOSTI:

Výraznější zbarvení masa podporuje pohyb zvířete, krmení zelenou pící a vysoký obsah železa v krmné dávce, kastrace býků a intenzivní výkrm naopak vede ke světlejšímu odstínu masa. Typická chuť a pach masa je ovlivněna přítomností těkavých mastných kyselin. Je zvláště výrazná u starších zvířat. S chuťovými vlastnostmi masa blízce souvisí šťavnatost a křehkost masa. Největší vliv na šťavnatost má pak schopnost masa udržet

vodu (údržnost), vaznost a stupeň mramorování masa, křehkost je způsobena vysokým obsahem svalových bílkovin, mramorováním masa, což není nic jiného, než vyšší obsah intramuskulárního tuku na úkor kolagenu a elastinu ve vazivové tkáni mezi svalovými vlákny. Maso od dobře vykrmených zvířat je tedy křehčí než maso od zvířat hubenějších.

SLOŽENÍ:

Hovězí maso je biologicky velmi hodnotné, má vysoký obsah esenciálních aminokyselin, železa a vitamínu B₂.

Hovězí maso se snoubí:

s bazalkou, pivem, béarnskou omáčkou, Bordelais omáčkou, mrkví, pažitkou, šalotkou, křenem, Madeira vínem, houbami, hořčicí, petrželí, pepřem, paprikou, bramborami.

5.3.6 Mrkev

PRO ZDRAVÍ:

Mrkev obsahuje mnoho vitamínů a jiných užitečných látek, z nichž nejvýznamnější jsou: β-karoteny – dimery vitamínu A zodpovědné za červenou barvu kořene. Dále je bohatá na vlákniny a antioxidanty. Po chemické stránce byla podrobně prozkoumána a v jejím kořenu a semenech bylo nalezeno několik set různých chemických sloučenin.

ZAJÍMAVOSTI:

Mrkev je dvouletá rostlina, která první rok svého života vytváří přizemní růžici listů a v mohutném hlavním kořeni shromažďuje živiny. Druhý rok vyžene lodyhu s okoličnatým květenstvím.

SLOŽENÍ:

Průměrný obsah ve 100 g: voda 90,7, sodík 25, vitamin C 10, bílkoviny 1,4, draslík 17,0, vitamin D, tuky 0,3, vápník 25, vitamin E 0,56, cukry 7,4, magnezium 3, vitamin B6 0,14, dusík 0,1, fosfor 15, vitamin B12, vláknina 2,4, železo 0,3, karoten 12,5, mastné kyseliny 0,3, měď 0,02, cholesterol 0, zinek 0,1, riboflavin 0,01, energie 146 kJ, mangan 0,1, niacin 0,2.

Mrkev se snoubí:

s máslem, limetkou, smetanou, pomerančem, petrželkou, mandlemi, šunkou, bazalkou, brandy, hovězím masem, skořicí, kmínem, fenyklem, česnekem, zázvorem, medem, javorovým sirupem, majonézou, mátou, muškátem, cibulí, olivami, paprikou, bramborami, cukrem, ořechy.

5.3.7 Květák

PRO ZDRAVÍ:

Květák obsahuje mannitol (sladidlo) vhodné pro diabetiky. Tato zelenina prospívá dobré funkci pokožky, sliznic. Obsahové látky působí proti řídnutí kostí, lámavosti nehtů, podporují dobrou funkci kloubů, růst zdravých vlasů, mají také protisklerotické účinky. Květák se nedoporučuje při dně (puriny), také při zánětech jater a žlučníku.

ZAJÍMAVOSTI:

Květák je důležitý pro růst buněk a jejich obnovu, podporuje krveoběh, posiluje imunitní systém, tlumí zánětlivé reakce, podporuje dobrou funkci kloubů, působí na snížení krevního tlaku, pomáhá předcházet onemocnění tlustého střeva, pomáhá při problémech s ledvinami a močovým měchýřem.

SLOŽENÍ:

Vitamin B1, vitamin B2, vitamin B5, vitamin B6, vitamin B9 - kyselina listová, vitamin B12, vitamin C, vitamin K, draslík, vápník, hořčík, zinek, měď, železo, jód, mangan, síru, aminokyseliny, bílkoviny, sacharidy, vlákninu.

Květák se snoubí:

s mandlemi, strouhankou, máslem, hnědým máslem, sýrem, parmezánem, gruyérem, česnekem, holandskou omáčkou, limetkou, petrželkou, smetanou, kari, šunkou, bešamelem, pažitkou, houbami, mušlemi, olivovým olejem.

5.3.8 Kaviár

ZAJÍMAVOSTI:

Kaviár (pers, *kaviár* od *kava*, vejce) jsou rybí jikry a v mnoha zemích je považovaný za pochoutku. Kromě nejcennějšího, tzv. pravého kaviáru nebo černého kaviáru, vyráběného z jeseterovitých ryb, nejlépe z tzv. vyzy velké, existují i rozličné náhražky vyráběné z ostatních druhů ryb. Nejvyšší kvality nepravý kaviár, tzv. červený kaviár, je z lososovitých ryb. Cena kaviáru záleží na druhu ryby a na množství použité soli a konzervačních látek. Čím méně těchto látek obsahuje, tím je jeho vysoká cena ještě vyšší a doba trvanlivosti kratší.

Kaviár se snoubí:

s černým chlebem, smetanou, citrónem, petrželkou, bramborami, šalotkou, francouzským výrobkem *crème fraiche*, uzeným lososem, zakysanou smetanou, toastem, vodkou.

5.3.9 Kuře

ZAJÍMAVOSTI:

Kuřecí maso je chutné, dostupné a jeho příprava je většinou rychlá. Lze ho připravit na mnoho způsobů, od řízků po dietní saláty. Je velmi dobře stravitelné, proto je vhodné i pro diety. V české kuchyni patří mezi nejoblíbenější.

SLOŽENÍ:

Drůbeží maso, zvláště kuřecí, ve srovnání s masem ostatních jatečných zvířat vykazuje nižší energetickou hodnotu a vyšší obsah hodnotných lehce stravitelných bílkovin, které obsahují všechny aminokyseliny, bílá svalovina obsahuje vyšší procento bílkovin než tmavá a nejbohatší na ně kromě kuřecího je i maso krůtí. Výrazně nižší obsah jich vykazuje vodní drůbež, to tím nižší, čím víc je vykrmená.

Obsah tuku v mase různých druhů drůbeže kolísá podle věku, pohlaví, použitého krmiva a také v jednotlivých částech jednoho kusu - "suché" prsní svalstvo kuřat například vykazuje průměrně pouze 1,2% obsahu tuku, u stehenního svalstva je obsah tuku vyšší, stehna jsou proto šťavnatější.

Největší množství tuku je pod kůží, dále v břišní dutině, na střevech a žaludku a lze jej proto snadno odstranit.

Tuk drůbeže nadto v porovnání s tukem jiných zvířat vykazuje vyšší podíl nenasycených mastných kyselin a nižší hladinu cholesterolu -0,1 %, tedy zhruba jen čtvrtinu oproti například vepřovému sádlu.

Pokud jde o stopové prvky drůbeží maso je bohaté na draslík -prvek nutný pro svalovou činnost, zejména srdeční, je zdrojem fosforu a obsahuje i železo podporující tvorbu červených krvinek. Obsah minerálních látek ve svalovině celkem dosahuje 1 - 1,5 %.

Kuřecí maso se snoubí:

se slaninou, bazalkou, česnekem, smetanou, limetkou, majoránkou, houbami, hořčicí, petrželkou, estragonem, tymiánem, bílým vínem, mandlemi, jablky, chřestem, pivem, sýrem, kukuřicí, zázvorem, bylinkami, hroznovým vínem, lanýži, rozinkami, švestkami, ořechy.



Hlavním cílem je:

- dodržovat vhodnost kombinací mezi surovinami,
- řídit se ročním obdobím i v kombinacích surovin,
- používat sezónní produkty.



- 1. Jaké hlavní suroviny jsou typické pro zimní roční období?**
- 2. Jaké hlavní kontrasty mezi surovinami je třeba dodržet?**
- 3. S jakými surovinami se snoubí jablka?**
- 4. S čím se snoubí kuřecí maso?**

6 Rozdělení surovin podle států



Cíl

Po prostudování této kapitoly získáte znalosti:

- Jaká specifika jsou ve stravování jednotlivých států.



Klíčová slova

Typické suroviny.



Čas

30 minut

Následující rozdělení surovin podle země jejich původu je v této kapitole uvedeno opět jen z důvodu volby správných surovin a jejich vhodných kombinací při přípravě pokrmů typu Finger Food. Jde o přenos zkušeností a poznatků špičkových kuchařů, kteří se této problematice věnují.

6.1 Specifika jednotlivých států

Suroviny rozdělujeme dle států a oblastí, ze kterých jsou původem a podle toho, co je pro ně specifické v dané oblasti.

6.1.1 Afrika

Afrika je velký kontinent plný rozličných kultur, proto jsou i **tradiční pokrmy Afriky** odlišné podle jednotlivých oblastí. V Africe můžeme ochutnat jak **tradiční africké pokrmy**, tak jídla **muslimská**. Na mnohých místech Afriky se kuchyně nachází stále venku, kde slouží k přípravě

jídel ohniště a kotlík. Mezi často používané **suroviny** v africké kuchyni patří zelenina, vodní meloun, podzemnice olejná, černý hrách, zelí, kukuřice, sladké brambory. Z **masa** se často používá kuřecí, vepřové, hovězí, ryby. Typické **koření** pro Afriku je česnek, pepř, hřebíček, muškátový oříšek a kari.

Typické suroviny pro Afriku: *chilli, kmín, česnek, ořechy.*

6.1.2 Argentina

Tato jihoamerická země s překrásnou přírodou se stala domovem mnoha národností z celého světa, které obohatily typickou argentinskou kuchyni o speciality a tradiční pokrmy svých zemí. Jedno mají však v Argentině společné, všichni milují maté "zelené zlato indiánů" servírované v nádobách z vydlabané tykve tzv. cuia. V Argentině naleznete podobnost snad se všemi kontinenty. Každá oblast má různá specifika. Na Argentině je úžasná její rozmanitost, nalezneme tu nádherné hory, ledovce, ohromující vodopády Iguazu, jezera, deštné pralesy, rozsáhlé pampy a to vše ohraničeno pobřežím, které se vine více jak 4500 kilometrů. V oblastech pamp je rozšířený chov skotu, a proto je hlavní součástí jídelníčku místních gaučů hovězí maso, grilované steaky, párky, vše v opravdu vydatných porcích. Maso se ochucuje až 22 druhy koření. Steaky jsou ovšem oblíbené napříč celou Argentinou. Oblíbené grilované maso připravované na dřevěném uhlí je například Parilladas nebo Asados u nás bychom jej mohli přirovnat k pečení. Parillada obsahuje plátky křehké svíčkové, žebírka, červenou klobásu chorizo, telecí brzlík a kořeněnou omáčku z rajčat a paprik chimichurri. Můžeme si dát i králíka na červeném víně. Na pobřeží Patagonie naleznete množství rančů, kde chovají ovce. Proto na zdejším jídelníčku nalezneme převážně jehněčí a skopové maso. Samozřejmě nechybí i množství ryb a zvěřiny. Vzhledem k tomu, že zde žije spousta národností, Španělů, Poláků, Italů, je jimi argentinská kuchyně samozřejmě ovlivněna. Na severozápadě země ovlivňují místní kuchyni rodilí Indiáni a jejich typická ostře pálivá jídla s kuřecím masem a kukuřice. Tímto pokrmem jsou například Empanadas, smažené kukuřičné placky s náplní z mletého masa a sýrů, okořeněné chilli papričkami. Za ochutnání stojí i Chicha nápoj z kukuřičné mouky kvašený v terakotovém hrnci. Tropicový sever nabízí kuchyni podobnou brazilské a paraguayské. Můžete ochutnat různé druhy grilovaných nebo pečených ryb, tradiční placky guayanských Indiánů z maniokové mouky,

kteřé se podávají s mlékem a sýrem. Můžete ochutnat i místní likér z cukrové třtiny Cachaca. Oblast And, okolí Mendozy a San Chuan patří mezi nejvýznamnější oblast v pěstování vinné révy. Sedmdesát procent produkce vynikajících argentinských bílých a červených vín pochází z tohoto regionu. Vyrobit se ho zde kolem 10 milionů hektolitrů ročně. K oblíbenému telecímu steaku grilovaný na dřevěném uhlí je místní víno vynikajícím doplňkem. Všeobecně se o argentinské kuchyni dá říci, že hlavním pokrmem je zde ve všech lokalitách maso. Spotřeba masa v Argentině je vyšší, než spotřeba masa v celých Spojených státech amerických a to i přesto, že Argentina má okolo 34 milionů obyvatel a USA okolo 230 milionů obyvatel. V této zemi se prostě vegetariánům nedaří.

Typické suroviny pro Argentinu: *hovězí maso, chilli, kukuřice, kmín, rýže.*

6.1.3 Austrálie

Australská a novozélandská kuchyně v sobě mísí prvky tradiční maorské kuchyně, jídla a suroviny evropských kolonizátorů (*Pākehā*), přistěhovalců z Asie (indická, thajská, malajská, čínská nebo japonská kuchyně) a také jídla pocházející původně z Austrálie. Novozélandská kuchyně využívá zejména obilniny, mořské plody (ústřice, humři, langusty), ryby, jehněčí, vepřové a hovězí maso, drůbež, mléčné výrobky, různé druhy zeleniny (brambory, batáty, dýně atd.), ovoce (kiwi, vinná réva, tamarilo). K oblíbeným pokrmům patří fish and chips, barbecue (jehněčí, mořské plody, hovězí) či maso a zelenina připravené tradiční maorskou metodou v zemní peci - hangi, dezerty pocházející z Nového Zélandu, původně australská jídla, například lamingtonči, vegemite či tradiční asijská jídla (suši, padthai).

Typické suroviny pro Austrálii: *ryby, masa, korýši, tropické ovoce, zelenina.*

6.1.4 Karibik

V **karibské kuchyni** můžete nalézt spoustu čerstvého ovoce, ze kterého se poté dělají koktejly, nebo šťavnaté džusy. Dále tam patří různé druhy plodů moře, ryb, koření a samozřejmě i čerstvé zeleniny. Mezi oblíbené jídlo patří curry, které vám nabídnou s kuřetem, kozím masem, nebo s netypickými krevetami. K fazolím, nebo k rýži, vám

nabídnou ostré omáčky různých chutí. **V částech Karibiku**, kde se hovoří anglicky, podávají jídlo tzv. pelau, jídlo, které je mixem hovězího a kuřecího masa, ryb a zeleniny s rýží a luštěninou, která je podobná našemu hrachu. Mezi další typické jídlo patří callaloo, což je hodně kořeněné jídlo a je podobné polévce. Do callaloo se často přidává hodně listové zeleniny, sladké brambory, krabí maso, ale hlavně okurek. Zato v částech **Karibiku**, kde se hovoří španělsky, používají na okořenění citrusy, skořici, zázvor, nebo muškát. Velké zastoupení v Karibiku mají také ryby. Někteří připraví žraloka, netypický druh ryby, langustu, chobotnici, ale někteří vám připraví raka, nebo ulitu. Na svátky si můžete pochutnat na specialitách. Na Velikonoce se podává chléb Bulla, který nejprve okoření, upečou a poté podávají se sýrem. Na Vánoce se podává třešňová buchta, okořeněná skořicí a dochucena hrozkami. **Jídlo v Karibiku** má opravdu velké zastoupení, ale ani nápoje se nedají zahanbit. Velký ohlas má káva. V **Karibiku** mají výbornou kávu, protože ji pěstují v hornatém vnitrozemí a odrůda Blue Montan patří k těm nejlepším kávám na světě. K dalšímu nápoji, který má velké zastoupení, patří rum. Rum se vyrábí z cukrové třtiny a často je používáný k míchání koktejlů. Red Stripe, což je název pro místní, výtečné pivo. Teď záleží opravdu na vás, v jakém ročním období se do Karibiku vydáte, protože každé roční období má své zastoupení v kuchyni.

Typické suroviny pro Karibik: *avokádo, banány, skořice, kokos, kari, česnek, zázvor, limetky, mango, okra, ananas, vepřové, Sea food, sladké brambory.*

6.1.5 Čína

Čínská kuchyně je výrazná hlavně svým všestranným využitím. Používají se všechny části těla zvířat i rostlin, což může být překvapující, fantastické či nechutné a děsivé. Čína se může dělit na více oblastí a každá má jiný styl vaření. Na rozdíl od jiných kultur, Číňané věří, že příprava jídla je nejen řemeslo, ale i umění.

Typické suroviny pro Čínu: *klíčky, kardamom, česnek, zázvor, houby, rýže, seznam, shitaké, krevety, sójová omáčka, badyán, tofu, rýžový ocet.*

6.1.6 Anglie

Anglická kuchyně zahrnuje kuchařské postupy, tradice a recepty z Anglie. Vyznačuje se typickými rysy, ale také má mnoho společného s britskou kuchyní v širším smyslu, zejména díky importu surovin a nápadů ze vzdálených míst, jako je Severní Amerika, Čína a Indie za doby britského impéria a díky poválečné imigraci do země. Na počátku novověku bylo jídlo v Anglii charakteristické jednoduchostí a používáním velmi kvalitních přírodních plodin, na což měli značný vliv puritáni. Díky tomu vznikla strava, která se vyhýbala silným chutím, jakými se vyznačuje například česnek, a složitým omáčkám, které byly spojovány s kontinentálními katolickými vlivy. Důsledky tohoto vývoje mohou být na tradiční anglické kuchyni do jisté míry patrné dodnes. Tradiční pokrmy mají původ již ve starověku, patří mezi ně chléb, sýr, pečené a dušené maso, masové a zvěřinové koláče, vařená zelenina a vývary, sladkovodní a mořské ryby. Recepty na takovéto pokrmy obsahuje kuchařská kniha jménem *Forme of Cury* ze 14. století. V druhé polovině 18. století upozornil reverend Gilbert White v publikaci *The Natural History of Selborne* na zvýšenou konzumaci zeleniny obyčejným lidem na jihu Anglie, k níž byly přidány brambory teprve za vlády Jiřího III.

Typické suroviny pro Anglii: *slanina, sýr, okurka, kopr, ryby, zvěřina, hořčice, brambory.*

6.1.7 Francie

Francouzská kuchyně je charakteristická svou velikou rozmanitostí. Je označována jako jeden z nejvíce kultivovaných a elegantních stylů vaření na světě. Mnoho nejlepších světových šéfkuchařů jako Taillevent, La Varenne, Carême, Escoffier nebo Bocuse byli mistry této kuchyně. Navíc, francouzské způsoby vaření ovlivnily bezmála celou Západní Evropu a mnoho kulinářských škol užívá francouzskou kuchyni jako základ všech ostatních forem evropského vaření.

Typické suroviny pro Francii: *jablka, máslo, sýry, pažitka, smetana, vajíčka, bylinky, olivový olej, petržel, estragon, víno.*

6.1.8 Německá kuchyně

Německá kuchyně je velmi mnohotvárná a liší se region od regionu. Známé jsou především vydatné a těžké pokrmy jako je vepřové koleno a uzené vepřové maso s kyselým zelím, kadeřavá kapusta s čajovkou, jakož i různé Eintopf. Eintopf je jídlo z jednoho hrnce, v hrnci se vaří, dusí a peče úplně všechno od masa přes luštěniny až po zeleninu. Tato vydatná jídla mají v Německu tradici díky relativně severní poloze, kdy v zimě byl nutný vydatný příjem kalorií. Regionální kuchyně je velice různorodá a ovlivňovaná kuchyněmi ze sousedních zemí. V dnešní době se v Německu jako i jiných evropských zemí přechází od těžkých k lehčím pokrmům. Především v severním Německu se připravují různorodé pokrmy z brambor, na jihu je tradiční knedlík a nudle. V Německu se k snídani jí chleba a pečivo s různými pomazánkami, s širokým výběrem uzenin a sýrů, oblíbené je zde vařené vejce, i vejce na hniličku, pije se čaj či káva, přičemž přednost dávají Němci kávě. V poledne se konzumuje teplé jídlo, večer se často podává studená večeře formou studené mísy (tzv. Kalteplatte). V Německu jsou velice oblíbené různé druhy sladkého pečiva a koláčů s ovocnou nebo tvarohovou náplní, různé druhy oplatek. Většinou se servírují k odpolední svačině tzv. Kaffekuchen

Typické koření pro Německo: *kmín, kopr, jalovec, hořčice, pepř, mák, tymián, ocet.*

6.1.9 Řecko

Řecká kuchyně a její kulinářské umění mají více než 4 tisíce let starou historii. **Řecké recepty** jsou výslednicí vlivů Evropy, Arábie a kultur Malé Asie. Řecká kuchyně je založena na čerstvých ingrediencích a značnému množství zeleniny a bylinek. Řecká rajčata, mrkev, cibule, česnek, petržel a samozřejmě kvalitní olivový olej hrají v řecké kuchyni hlavní roli. Samozřejmě je v Řecku kladen důraz i na kvalitní maso, a to především vepřové a jehněčí. Řekové jsou rovněž mistry v přípravě plodů moře - oblíbené jsou především různě upravené mořské ryby, krevety, raci, langusty či chobotnice. **Řecká kuchyně** je ve světě proslulá především díky receptům jako tzaziky, gyros či musaka (moussaka).

Typické koření pro Řecko: *skořice, česnek, kozí sýr, med, limetka, majoránka, máta, olivový olej, olivy, oregáno, uzo, rýže, petržel, špenát, rajčata, jogurt.*

6.1.10 Indie

Indická kuchyně je známá téměř po celém světě a právem. Je to kuchyně, která se nikdy neomrzí, každý region ji má zcela jedinečnou, například kuře na kari nechutná nikdy stejně, ale přitom báječně. Indickou kuchyni můžete dnes ochutnat již po celém světě, ale není nad to ochutnat místní pokrmy přímo na místě v Indii, ať už v pětihvězdičkovém hotelu, ve standardní restauraci či doma. Indická kuchyně je především velmi pestrá, chutná, někdy také trochu ostrá. Každopádně, nenechte si ji ujít. Pojdme si spolu povědět více o této výtečné kuchyni. Indická kuchyně je také velice známá pro své výtečné koření. Většina koření v Indii se původně používala pro své medicínské účinky. Například zázvor působí proti nadýmání, hřebíček je znám svými antiseptickými účinky, kurkuma má hojivé účinky při popálení nebo poškrábání. Zajímavostí je, že indiští umělci, především zpěváci, žvýkají tamarindové listy, aby měli jemnější a líbivější hlas. V souvislosti s indickou kuchyní je znám pojem kari. Vymysleli jej Angličané jako termín pro širokou paletu indického koření. Kari je základem indické kuchyně. Skvělí Indiští kuchaři používají minimálně 25 druhů koření a různými způsoby, kombinacemi připravují chuť kari. Směs různých indických koření se nazývá masala. Gram masala je ostrou, ale výtečnou směsí hřebíčku, skořice, kardamomu, koriandru, kmínu a pepře. Velmi populární je v Indii šafrán, který je ale docela drahý, barví rýži dožluta a přidává jí na vůni. Pokud ale chcete potěšit své gurmánské přátele, jako dárek je to perfektní. Dalšími populárními kořeními je muškátový oříšek, mák, česnek nebo bobkový list.

Typické suroviny pro Indii: *anýz, kardamom, chilli, skořice, kokos, kari, kopr, fenykl, česnek, zázvor, čočka, hořčice, cibule, hrášek, šafrán, sezam, tamarind, jogurt.*

7 Receptový sešit

7.1 Uzený pstruh na křenové espumě

<i>Suroviny</i>	<i>Hrubá hmotnost 10 porcí v g</i>	<i>Čistá hmotnost 10 porcí v g</i>	<i>Hmotnost.....porcí</i>
Uzený pstruh	200	170	
Smetana ke šlehání	500	500	
Křen nebo křenová pasta	100	50	
Sůl	1	1	
Pepř mletý	0,1	,01	
Limetková šťáva	20	20	

Technologický postup:

Šlehačku zahřejeme na 80 °C a přidáme křen, dochutíme a pak vše přepasírujeme, vlijeme do nádoby na výrobu šlehačky, přidáme dvě bombičky a necháme vychladit, cca po 1 hodině můžeme stříkat jemnou křenovou pěnu.

7.2 Hrášková polévka – molekulární gastronomie

<i>Suroviny</i>	<i>Hrubá hmotnost 10 porcí v g</i>	<i>Čistá hmotnost 10 porcí v g</i>	<i>Hmotnost.....porcí</i>
Hrášek mražený	400	400	
Zeleninový vývar	200	200	
Smetana ke šlehání	500	500	
Sůl	1	1	
Cukr krystal	30	30	
Pepř mletý	0,01	0,01	
Cibule	100	75	
Olivový olej	20	20	

Technologický postup:

Na oleji orestujeme cibuli, přidáme hrášek a zalijeme tekutinami, rychle provaříme, aby se nám neztratila zelená barva, a rozmixujeme, přepasírujeme. Dochutíme a máme hráškovou polévku. Pokud chceme vytvářet kaviár z hráškové polévky, přidáme 2 g alginu na 250 g hráškové polévky na lázeň do které kapeme na 500 g vody 2,5 g kalcitu, pomocí stříkačky nebo kapátka kapeme do vody hráškovou polévku s alginem a vzniká nám hráškový kaviár.



Pod pojmem **molekulární kuchyně** si můžeme představit něco vědeckého spojené s chemií a biologií. Možná si říkáte, že jde o oku lahodící potraviny, které se ale zřejmě nedají jíst.

Není to však pravda. Molekulární gastronomie je propojení chemických a fyzikálních poznatků společně se znalostmi přípravy pokrmů. Jmenované obory spolu souvisí i v běžných jídlech a pomocí chemie a fyziky se dá vysvětlit proč má například majonéza pevnou konzistenci. V kulinářské praxi se cíleně přeskupují molekuly, aby došlo zajímavému efektu, jako je například změna skupenství, tvaru apod.

V molekulární kuchyni se připravují pokrmy ze surovin, které jsou běžně dostupné, upravují se však speciálním způsobem a tvarují do jiné podoby. Například lze z hovězího vývaru, který se ztuží, připravit těstoviny v podobě špaget. Ty se poté pouze ohřejí a podávají. Vy si pak myslíte, že konzumujete špagety, ty ale chutnají jako polévka.³

³<http://www.molekularnicatering.cz/co-je-molekularni-kuchyne>

7.3 Mrkvová polévka se zázvorovým vzduchem

<i>Suroviny</i>	<i>Hrubá hmotnost 10 porcí v g</i>	<i>Čistá hmotnost 10 porcí v g</i>	<i>Hmotnost.....porcí</i>
Mrkev karotka	400	300	
Zeleninový vývar	200	200	
Smetana ke šlehání	400	400	
Sterilovaný zázvor	40	40	
Sůl	2	2	
Cukr krystal	15	15	
Pepř mletý	0,01	0,01	
Šalotka	100	60	
Máslo	50	50	
Lecitin	2	2	
Tekutina z nakládaného zázvoru	400	400	

Technologický postup:

Na másle orestujeme šalotku a přidáme pokrájenou mrkev, zalijeme vývarem a dusíme doměkka, dochutíme, nakonec rozmixujeme a zjemníme smetanou. Do zázvorové šťávy vmixujeme lecitin a pomocí mixéru vytváříme pěnu lze i pomocí akvarijního bublátko.

7.4 Třeboňský sumec v prachu ze sušené šunky na rizotu z kysaného zelí

<i>Suroviny</i>	<i>Hrubá hmotnost 10 porcí v g</i>	<i>Čistá hmotnost 10 porcí v g</i>	<i>Hmotnost.....porcí</i>
Filet sumec	400	400	
Parmská šunka	150	150	
Šalotka	50	50	
Olivový olej	20	20	
Kysané zelí	100	100	
Zelná šťáva	150	150	
Smetana ke šlehání	200	200	
Strouhaný parmezán	50	50	
Bylinky mix	10	10	
Sůl	1	1	
Cukr krystal	10	10	
Pepř mletý	0,01	0,01	
Rizotová rýže	300	300	

Technologický postup:

Na olivovém oleji orestujeme šalotku, přidáme rýži, zalijeme šťávou ze zelí a vývarem, přidáme pokrájené zelí a dochutíme sladkokysele. Rizoto dusíme do poloměkka. Nakonec přidáme smetanu a parmezán a dodusíme do měkka. Rizoto by mělo mít polohustou konzistenci.

Parmskou šunku vysušíme v troubě do sucha při 80 °C a poté ji rozmixujeme na prášek, ve kterém obalujeme sumce a pečeme.

7.5 Jihočeský candát na petrželkovém pyré s pečeným česnekem

<i>Suroviny</i>	<i>Hrubá hmotnost 10 porcí v g</i>	<i>Čistá hmotnost 10 porcí v g</i>	<i>Hmotnost.....porcí</i>
Candát filet	400	400	
Sůl	10	10	
Pepř mletý	0,01	0,01	
Petrželková nať	200	200	
Bramborové pyré	400	400	
Olivový olej	200	200	
Jednostroužkový česnek	250	250	

Technologický postup:

Petrželku rozmixujeme společně s olivovým olejem na jemnou pastu, kterou pak přidáváme do bramborové kaše dle požadované chuti a barvy. Jednostroužkový česnek pečeme s trochou olivového oleje ve slupce pod alobalem, cca na 130 °C 1 hodinu. Poté oloupeme a rozmixujeme, také přidáváme do pyré.

Na takto připravenou kaši pokládáme upečené porce candáta.

7.6 Vepřová panenka na marmeládě z červeného zelí a badyánu

<i>Suroviny</i>	<i>Hrubá hmotnost 10 porcí v g</i>	<i>Čistá hmotnost 10 porcí v g</i>	<i>Hmotnost.....porcí</i>
Vepřová panenka	400	400	
Červené zelí	400	400	
Badyán	5	5	
Pomerančový džus	300	300	
Brusinkový kompot	100	100	
Sůl	20	20	
Cukr krystal	5	5	
Pepř mletý	0,01	0,01	
Ocet	20	20	

Technologický postup:

Zelí připravíme klasicky, do základu přidáme badyán, džus, brusinky a řádně dusíme, dusíme tak dlouho až se zelí rozpadá, poté vyvaříme přebytečnou tekutinu a dochutíme. Konzistence je hustší, aby šly dělat noky. Na takto upravené zelí dáváme kousky opečené panenky, můžeme dozdobit rozmarýnem.

7.7 Kachní prsa s růžičkovou kapustou na pomerančích

<i>Suroviny</i>	<i>Hrubá hmotnost 10 porcí v g</i>	<i>Čistá hmotnost 10 porcí v g</i>	<i>Hmotnost.....porcí</i>
Kachní prsa	400	400	
Růžičková kapusta	200	200	
Máslo	50	50	
Pomerančový džus	500	500	
Sůl	2	2	
Cukr krystal	10	10	
Pepř mletý	0,01	0,01	
Sekaná petrželka	10	10	

Technologický postup:

Kachní prsa okořeníme a kůži pokrájíme na drobné čtverečky, pečeme na kůži do zlatova bez tuku, kůže se vypéká a pouští hodně tuku, pak otočíme a dopečeme na medium. Růžičkovou kapustu (lístky) spaříme a orestujeme na trošce másla a přidáme nasekanou petrželku, dochutíme solí a pepřem. Džus redukuje vařením cca na 200 ml nakonec, když je dostatečně hustý (zde záleží na džusu a jeho složení).

Vmícháme studené máslo. K lístkům kapusty dáme trošku pomerančové redukce a na ni pokládáme plátek růžového kachního prsíčka.

7.8 Sorbet z černého rybízu na marinované hrušce

<i>Suroviny</i>	<i>Hrubá hmotnost 10 porcí v g</i>	<i>Čistá hmotnost 10 porcí v g</i>	<i>Hmotnost.....porcí</i>
Dřeň z černého rybízu	200	200	
Cukrový rozvar	400	400	
Hruška	250	150	
Cukr krystal	150	150	
Hřebíček	0,01	0,01	

Technologický postup:

Víno svaříme s cukrem a hřebíčkem, vložíme oloupanou hrušku a vaříme do měkka. Pak necháme vychladnout. A krájíme na plátky, cukrový rozvar smícháme s dřením a dáme vychladit do zmrzlinového stroje, pak vymrazíme na sorbet. Noček sorbetu dáváme na plátky marinované hrušky a servírujeme.

7.9 Konfitované jehněčí kolínko s nastavovanou kaší a dušenou zeleninou

<i>Suroviny</i>	<i>Hrubá hmotnost 10 porcí v g</i>	<i>Čistá hmotnost 10 porcí v g</i>	<i>Hmotnost.....porcí</i>
Jehněčí kolínko	400	400	
Kořenová zelenina	500	500	
Divoké koření	20	20	
Rajčatový protlak	20	20	
Vývar	500	500	
Červené víno	500	500	
Rozmarýn	10	10	
Tymián	10	10	
Tmavé balsamico	100	100	
Česnek	200	200	
Sůl	20	20	
Cukr krystal	10	10	
Pepř mletý	1	1	
Bramborová kaše	400	400	
Vařené kroupy	50	50	
Česnek na dochucení	40	40	
Majoránka	2	2	
Máslo	100	100	
Sekaná petrželka	5	5	

Technologický postup:

Orestujeme kolínko, na tuku orestujeme do zlatova 80 % kořenové zeleniny a přidáme protlak, sůl, cukr, bylinky, vývar, balsamico, česnek a víno. Kolínko vrátíme a dusíme při 130° C cca 3 - 4 hodiny. Poté ho vyndáme, základ rozmixujeme, přepasírujeme a vyredukujeme do požadované hustoty omáčky. Maso obereme z kosti a vrátíme ho do teplé omáčky. Bramborovou kaši smícháme s uvařenými kroupami a přidáme namačkaný česnek a majoránku, promícháme a prohřejeme. Zbytek kořenové zeleniny nakrájíme na úhledné kostky a orestujeme na másle, podlijeme trochou vývaru a dusíme do měkka. Vývar zredukujeme, dochutíme solí cukrem, pepřem.



Konfitování je způsob úpravy masa, který spočívá v jeho velmi pomalé tepelné úpravě. Název napovídá, že je převzat z francouzštiny a že se jedná o variantu francouzské úpravy masa, která však již neslouží ke konzervaci. Dnes se konfitováním nazývá příprava masa, které se nejdříve marinuje v soli a koření. Pak se velmi pomalu, až několik hodin, dusí ve vlastní šťávě a tuku. Nejčastěji se pro tuto úpravu používá kachna nebo husa, ale může to být i vepřové maso.⁴

⁴<http://www.az-recepty.cz/konfitovani-dc138/>

7.10 Loupaná hovězí plec glasírovaná v červeném víně na pyré z pečených kaštanů

<i>Suroviny</i>	<i>Hrubá hmotnost 10 porcí v g</i>	<i>Čistá hmotnost 10 porcí v g</i>	<i>Hmotnost.....porcí</i>
Loupaná hovězí plec kostky	500	500	
Kořenová zelenina	500	500	
Divoké koření	20	20	
Rajčatový protlak	20	20	
Vývar	500	500	
Červené víno	1000	1000	
Rozmarýn	10	10	
Tymián	10	10	
Sůl	10	10	
Cukr krystal	30	30	
Pepř mletý	1	1	
Pečené kaštiny	500	500	
Cukr krystal	100	100	
Rozmarýn	3	3	
Tymián	2	2	
Mléko	200	200	
Smetana 12%	300	300	

Technologický postup:

Hovězí loupanou plec zpracujeme stejně jako jehněčí jen s tím, že přidáme více vína a bez balsamica a česneku. Vytvoříme vinnou omáčku stejným postupem. Maso vrátíme do hotové omáčky. Cukr rozpustíme na karamel, přidáme kaštiny a zalijeme mlékem, rozvaříme, přidáme bylinky, smetanu rozmixujeme, přepasírujeme a vytvoříme jemnou kaštanovou kaši. Na kaši klademe maso s porcí omáčky a zdobíme bylinkou.



Glazírování (glasírování) anglicky *glazing* – je výraz převzatý z francouzské kuchařské terminologie. Je to dodávání lesku jídlům přeléváním s *glace*, vlastním *fondem*, lesklými omáčkami, polevami, aspikem a případně tukem.

Omáčkami se některé francouzské pokrmy, hlavně pečeně, glasírují až osmkrát, čímž vznikne charakteristická průhledná pokrývka⁵.

⁵ <http://gastronews.cz/kuchyne/glazirovani>

7.11 Divoký zajíc dušený na švestkách a koňaku, bramborovo - ořechové šišky

<i>Suroviny</i>	<i>Hrubá hmotnost 10 porcí v g</i>	<i>Čistá hmotnost 10 porcí v g</i>	<i>Hmotnost.....porcí</i>
Zajíc s kostí rozebraný na porce	800	800	
Kořenová zelenina	500	500	
Divoké koření	20	20	
Rajčatový protlak	20	20	
Vývar	500	500	
Červené víno	1000	1000	
Rozmarýn, tymián	20	20	
Sůl	20	20	
Cukr krystal	50	50	
Pepř mletý	1	1	
Sušené švestky (naložené v koňaku a cukru)	100	100	
Koňak s cukrem z naložených švestek	100	100	
Klasické bramborové těsto	300	300	
Mleté lískové ořechy	100	100	

Technologický postup:

Maso ze zajíce zpracujeme stejně, jako maso hovězí jen do základu přidáme švestky a koňak. Připravíme tmavou jemnou omáčku a maso obereme z kostí a vrátíme prohřát do omáčky. Z ořechového bramborového těsta připravíme stejnoměrné šišky, které vaříme v osolené vodě a poté je opékáme na tuku. Sušené švestky naložené v koňaku: na 500 g koňaku dáme 300 g cukru

7.12 Srnčí hřbet pod perníkovou krustou, dýňové pyrė, restované hřibky

<i>Suroviny</i>	<i>Hrubá hmotnost 10 porcí v g</i>	<i>Čistá hmotnost 10 porcí v g</i>	<i>Hmotnost.....porcí</i>
Srnčí hřbet	400	400	
Zvěřinové koření	2	2	
Strouhaný perník	200	200	
Máslo	50	50	
Vejce	40	40	
Perníkové koření	1	1	
Sůl	10	10	
Cukr krystal	20	20	
Pepř mletý	1	1	
Pečená dýně v alobalu v celku	400	400	
Smetana 12%	200	200	
Lesní houby	100	100	
Sekaná petrželka	2	2	
Mletý kmín	1	1	

Technologický postup:

Srnčí hřbet okořeníme kořením a solí, strouhaný perník dochutíme kořením (perníkovým), smícháme s měkkým máslem a vajíčkem. Tuto hmotu nanese na hřbet a pečeme do růžova cca 10 – 15 min (střed 60 °C). Upečenou dýni vydlabeme, rozmixujeme se smetanou, dochutíme solí a cukrem a připravíme jemné pyrė. Houby orestujeme na másle, s bylinkami a mletým kmínem.

7.13 Chřestová polévka

Suroviny	Hrubá hmotnost 10 porcí v g	Čistá hmotnost 10 porcí v g	Hmotnost.....porcí
Vývar z vařeného chřestu	1000	1000	
Chřestové slupky	400	400	
Smetana 12%	500	500	
Crème fraiche nebo zakysaná smetana	300	300	
Máslo	200	200	
Hladká mouka	20	20	

Technologický postup:

Připravíme světlou jíšku z 50 g másla, tu zalijeme vývarem, smetanou a přidáme slupky, vaříme jen asi 15 min (delší dobou hořkne) vycedíme a přidáme crème fraiche a celé redukujeme do požadované hustoty. Při větším množství nám k zhoustnutí pomůže jíška, které není moc. Vývar z vařeného chřestu připravíme: z chřestu, vody, soli, cukru, limetky a másla.

Poznámky

8 Seznam použité literatury:

Slezák Martin, *Škola chuti*, citováno 29. 2. 2012, [stránky o gastronomii], dostupné z www.skolachuti.cz

Martin Slezák, www.skolachuti.cz, majitel restaurace Konírna, www.konirna.eu
Michal Čuba, šéfkuchař restaurace Rybí trh, www.rybitrh.cz

Dobrá kuchařka, mezinárodní kuchyně, citováno 12. 2. 2012, magazín mezinárodní kuchyně dostupné z www.dobra-kucharka.cz/mezinarodni-kuchyne.10/africka-kuchyne.9874.html

Žena.cz. Kuchyně světa citováno 12. 2. 2012, dostupné z www./recepty.centrum.cz/kuchyne-sveta/2006/1/20/clanky/argentinska-kuchyne/

Wikipedie, kuchyně světa, citováno 13. 2. 2012, dostupné z www./cs.wikipedia.org/wiki/Novoz%C3%A9landsk%C3%A1_kuchyn%C4%9B

Karibik zájezdy. Karibská kuchyně, citováno dne 18. 2. 2012 www.karibik-zajejdy.info/karibska-kuchyne#more-48

Wikipedie, čínská kuchyně, citováno dne 18. 2. 2012.
http://cs.wikipedia.org/wiki/%C4%8C%C3%ADnsk%C3%A1_kuchyn%C4%9B

Wikipedie, anglická kuchyně, citováno den 5. 3. 2012,
www.cs.wikipedia.org/wiki/Anglick%C3%A1_kuchyn%C4%9B

Wikipedie, francouzská kuchyně, citováno dne 5.3. 2012.,
www.cs.wikipedia.org/wiki/Francie
<http://cs.wikipedia.org/wiki/N%C4%9Bmecko#Kuchyn.C4.9B>

Mravenišťe, recepty řecká kuchyně on – line, citováno dne 5. 3. 2012 [www.
http://recepty.mraveniste.cz/detail-kuchyne.php?idselect=9](http://recepty.mraveniste.cz/detail-kuchyne.php?idselect=9)

Molekulární catering od Petra Koukolíčka citováno dne 12. 3. 2012
<http://www.molekularnicatering.cz/co-je-molekularni-kuchyne/>

AZ – recepty.cz citováno dne 12. 3. 2012, www.az-recepty.cz/konfitovani-dc138/

Projekt Moravskoslezského kraje TIME je zaměřený na podporu odborného vzdělávání a návrh podmínek nástrojů k nastavení krajského systému specifického odborně a profesně orientovaného dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků (DVPP) v Moravskoslezském kraji pro potřeby vybraných kategorií pedagogických pracovníků středních odborných škol.

Vzdělávací programy byly vytvořeny školními týmy metodiků odborného vzdělávání z partnerských škol, které zapojily do realizačních týmů významné odborníky z praxe a zástupce zaměstnavatelů s cílem zajistit co nejtěsnější vazby na potřeby praxe i vývojových tendencí v příslušném oboru. Tyto týmy zajišťují celý proces přípravy i realizace vzdělávacích programů od tvorby, pilotního ověření, inovace na základě zpětné vazby a získaných poznatků, následnou realizaci v rámci vzdělávání pedagogů jiných škol akreditaci těchto programů pro potřeby DVPP. Takto mohou být výstupy projektu dále šířeny prostřednictvím pilotních partnerských škol, které v roli regionálního oborového centra zajistí specifické DVPP pro potřeby učitelů odborných předmětů, učitelů odborného výcviku a praktického vyučování z vybraných oblastí i po ukončení tohoto krajského projektu.

Tento vzdělávací program byl vytvořen ve spolupráci s odborníky z praxe v rámci projektu Moravskoslezského kraje a je určen učitelům odborných předmětů, odborného výcviku a praktického vyučování na středních odborných školách příslušného oborového zaměření.