

Univerzita Palackého v Olomouci  
Pedagogická fakulta  
Katedra technické a informační výchovy



Bakalářská práce  
Michaela Polášková

## **Tradiční české a evropské pokrmy v moderní kuchyni pro žáky SOŠ**

## **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala svému vedoucímu bakalářské práce Mgr. Michalovi Mrázkovi, Ph.D. za odborné vedení a laskavý přístup. Díky patří také mé rodině a blízkým za neutuchající podporu po dobu celého studia.

## **Prohlášení**

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Tradiční české a evropské pokrmy v moderní kuchyni pro žáky SOŠ“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího práce a uvedla jsem všechny použité zdroje a literaturu.

V Olomouci dne 20.4.2022

Podpis .....

# Obsah

Úvod .....	5
1 Střední škola gastronomie .....	6
1.1 Možnosti studia gastronomie na středních odborných školách .....	6
1.1.1 Střední vzdělání s výučním listem.....	6
1.1.2 Střední vzdělání s maturitou .....	6
1.1.3 Specifika výuky .....	6
1.2 Rámcový vzdělávací program.....	7
1.3 Školní vzdělávací program .....	7
1.3.1 Zpracování školního vzdělávacího programu.....	8
1.3.2 Struktura školního vzdělávacího programu .....	8
1.4 Historie kuchařských knih .....	9
1.4.1 Kuchařské knihy .....	9
1.4.2 Recepty v internetovém prostředí.....	9
2 Tradiční české a evropské pokrmy .....	13
2.1 Tradiční české pokrmy.....	13
2.1.1 Polévky tradiční české kuchyně .....	13
2.1.2 Hlavní chody tradiční české kuchyně.....	13
2.1.3 Sladké pokrmy, dezerty tradiční české kuchyně .....	17
2.2 Tradiční slovenské pokrmy.....	19
2.3 Tradiční francouzské pokrmy .....	20
2.3.1 Polévky tradiční francouzské kuchyně .....	20
2.3.2 Hlavní chody tradiční francouzské kuchyně .....	21
2.3.3 Dezerty tradiční francouzské kuchyně .....	23
2.4 Tradiční italské pokrmy .....	25
2.4.1 Polévky tradiční italské kuchyně.....	25
2.4.2 Hlavní chody tradiční italské kuchyně .....	26
2.4.3 Dezerty tradiční italské kuchyně .....	28
3 Moderní gastronomie, současné trendy a technologie.....	30
3.1 Moderní gastronomie .....	30
3.2 Současné trendy .....	31
3.3 Moderní technologické stroje a pomůcky.....	33
4 Cíle praktické části práce.....	35
5 Metodické listy .....	36
5.1 Metodický list – Kulajda se zastřeným vejcem a koprovým olejem .....	37

5.2	Metodický list – Italské rajčatové risotto.....	43
5.3	Metodický list – Kachní prso sous-vide, pyré z červeného zelí, bramborové šišky ..	47
5.4	Metodický list – Krupicová kaše ze šlehačkové lahve .....	51
	Shrnutí a závěr.....	56
	Anotace.....	57
	Seznam použitých zdrojů.....	59
	Seznam použitých knih.....	59
	Seznam použitých internetových zdrojů.....	60
	Seznam osobních sdělení.....	62
	Seznam obrázků.....	63
	Seznam použitých zkratk.....	64

## Úvod

Svou lásku k vaření jsem našla již jako malá, kdy jsem měla možnost koukat pod ruce babičce, která byla celý život kuchařkou a velkou pomocnicí v mém rozkvětu kuchařiny. Navíc také můj pradědeček byl vyhlášený šéfkuchař v pražských restauracích. Vařil pro různé politiky a významné tváře své doby. Bohužel jsem neměla možnost se s ním a jeho kuchařskými zkušenostmi setkat, avšak lásku a talent k vaření mi předal právě on spolu s babičkou. Již jako malá jsem se věnovala vaření, samozřejmě za pomoci mámy nebo babičky. Oblibu jsem našla v pečení různých dortů a dezertů, avšak postupem času jsem od pečení upustila a svou vášeň našla přímo ve vaření. Inspirovala jsem se různými fotkami na internetu a snažila se je napodobovat. Když se mě jako malé ptali, čím bych chtěla být až vyrostu, řekla jsem, že učitelkou. Nikdy bych si však nemyslela, že budu moci být učitelkou odborného výcviku vaření, čímž se mé dvě záliby – kuchařina a práce s lidmi hezky spojí. Nyní se mi můj malý dětský sen pomalu ale jistě plní.

Jakožto budoucí mistrová odborného výcviku v oboru gastronomie jsem si jako téma své bakalářské práce vybrala „tradiční české a evropské pokrmy v moderní gastronomii pro SOŠ“. V průběhu práce jsem čerpala ze svých znalostí, zkušeností a částečné kuchařské praxe. V teoretické části jsem se zaměřila na tradiční české a evropské pokrmy, moderní gastronomii a současné gastronomické trendy a technologické stroje a postupy, které jsou v současnosti výbavou nejen velkých restaurací, ale i některých domácností. V části praktické jsem pak navrhla čtyři metodické listy na tradiční recepty, které jsou za pomoci moderních technologií a postupů chuťově velmi podobné, ale vzhledově jsou jiné a inovativní.

Cílem mé bakalářské práce je poukázat, jak se dá modernizovat výuka na středních odborných školách pomocí metodických listů, aniž bychom toho museli tolik měnit. Jde o princip, že i ze stejných potravin se dá udělat úplně jiné jídlo, které je však lákavější nejen chuťově, ale také způsobem naservírování. Tyto metodické listy by měly sloužit jako učební příklad k výuce na SOŠ, jelikož z mého pohledu jsou postupy výuky zastaralé, a tak mají žáci po absolvování školy těžší adaptaci do reálného světa gastronomie. Ráda bych tak touto prací podpořila kreativitu a tvořivost každého jednotlivého žáka, aby si mohl naservírovat jídlo tak, jak se mu líbí, dochutit podle sebe a lehce opustit od tradičních postupů.

# TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE

## 1 Střední škola gastronomie

### 1.1 Možnosti studia gastronomie na středních odborných školách

Obor gastronomie patří do skupiny tzv. středních odborných škol. Na těchto odborných školách je většinou více oborů. Například obory kuchař/číšník, hotelnictví, gastronomie, cukrář nebo pekař. Každá škola si obory, které bude vyučovat, vybírá sama podle možností, které má. Jsou to například prostory školy, dostupnost kvalifikovaných pracovníků, zájem o obor ze strany žáků a další aspekty. Délka studia se liší podle oboru a také tím, jak je studium zakončeno. Dělíme jej na dva stupně (Národní ústav pro vzdělávání, 2022).

#### 1.1.1 Střední vzdělání s výučním listem

Střední vzdělání v oboru gastronomie s výučním listem je převážně na tři roky denního studia a je zakončeno výučním listem. Jsou to například tyto obory: Kuchař/číšník 65-51-H/01, Pekař 29-53-H/01, Cukrář 29-54-H/01, Řezník 29-56-H/01 (Hotelová škola Frenštát pod Radhoštěm, 2022, Integrovaná střední škola – Centrum odborné přípravy a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky Valašské Meziříčí, 2022).

#### 1.1.2 Střední vzdělání s maturitou

Délka studia pro střední vzdělání oboru gastronomie s maturitou je čtyři roky formou denního studia. Toto studium je zakončeno maturitní zkouškou. Jedná se například o obory: Gastronomie 65-41-L/01, Hotelnictví 65-42-M/01 nebo Cestovní ruch 65-42-M/02 (Hotelová škola Frenštát pod Radhoštěm, 2022, Integrovaná střední škola – Centrum odborné přípravy a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky Valašské Meziříčí, 2022).

#### 1.1.3 Specifika výuky

Žáci kromě teoretické části výuky mají i části tzv. praktické, kde veškeré znalosti převedou do praxe. Praktickou výuku absolvují pouze žáci druhých a třetích ročníků. Časová dotace praxí je 17 hodin týdně, celkový počet hodin za rok je v přepočtu 561 hodin. (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2007).

Dle osobního sdělení Zetkové (2022) „praxe probíhají jednou za dva týdny, kdy to časově vychází na 35 hodin praxí. To znamená, že žáci absolvují jeden týden teoretické přípravy ve škole a druhý týden získané znalosti aplikují v praxi“.

Absolvent oboru Gastronomie (65-41-L/01) bude plně připraven na činnost v hotelovém provozu, v cestovním ruchu, v odvětvích středního managementu, provozovnách veřejného stravování nebo v samostatné podnikatelské činnosti. Po absolvování maturitní zkoušky je žák schopen studovat na vysoké škole, obory managementu, ekonomiky a podnikání, potravinářskou technologii nebo například hotelnictví a cestovní ruch (Integrovaná střední škola – Centrum odborné přípravy a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky Valašské Meziříčí, 2009).

## **1.2 Rámcový vzdělávací program**

Rámcový vzdělávací program neboli zkráceně RVP je tzv. povinný rámec učiva, který vydává Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy pro každý obor jednotlivě. Součástí RVP jsou obecně závazné požadavky na vzdělávání, které jsou určeny pro jednotlivé stupně a jejich obory vzdělávání. Nachází se zde například znalosti a dovednosti, kterých má žák za dobu studia dosáhnout, informace, jak výuku realizovat včetně pravidel, podle kterých si škola sestavuje svůj školní vzdělávací program. Ve většině případů musí být RVP dostupné jako dokument na veřejných místech nejen pro pedagogickou veřejnost – například na webových stránkách školy. (Informační systém Infoabsolvent 2022). Rámcový vzdělávací program je vydáván vždy na delší časové období a upravován podle aktuálních inovací v daném oboru (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy 2007).

## **1.3 Školní vzdělávací program**

Školní vzdělávací program neboli zkráceně ŠVP je stěžejním pedagogickým dokumentem školy, na jehož základě škola realizuje vzdělávání v daném oboru vzdělání. Je povinnou součástí dokumentace školy. Každá škola si sestavuje své ŠVP. Tuto povinnost má ředitel školy, který je za jeho skladbu, úroveň a kvalitu zodpovědný. Podobně jako RVP i ŠVP musí být veřejně dostupné, většinou na webových stránkách příslušné školy. V případě, že škola poskytuje i jiné formy výuky, například večerní, dálkové, kombinované nebo distanční, je povinná k takové formě sestavit samostatný ŠVP nebo v rámci stávajícího ŠVP daného oboru doplnit konkrétní vzdělávací formu (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2007).

### 1.3.1 Zpracování školního vzdělávacího programu

Školní vzdělávací programy na konkrétních školách jsou vždy zpracovány tak, aby byly v souladu s aktuální platnou legislativou i příslušným rámcovým vzdělávacím programem pro daný obor. Je v něm zpracován veškerý obsah, výstupy a požadované dosažené kompetence, kterými bude student po absolvování studia vybaven.

Každý ŠVP by měl obsahovat také didaktické postupy a veškeré další organizační, materiální a také personální podmínky, které je nutné zajistit k dosažení cílů vzdělání v daném oboru. Měl by být svou strukturou srovnatelný s příslušným RVP tak, aby bylo možné přehledně srovnávat jejich obsahový soulad.

Zpracovaný ŠVP je nezbytné mít nejen pro jednotlivé ročníky vzdělávání zvlášť, ale také pro všechny realizované formy studia. Školní vzdělávací program by měl také reflektovat požadavky trhu práce a regionální specifika, aby studium tohoto oboru vytvářelo dobré podmínky pro uplatnitelnost absolventů v praxi.

V neposlední řadě by měl být ŠVP zpracován také s respektem ke vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami či nadáním a také studentů dospělých (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2007).

### 1.3.2 Struktura školního vzdělávacího programu

Podle rámcového vzdělávacího programu 65-41-L Gastronomie (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy 2007, s. 66) ŠVP obsahuje tyto části:

„– úvodní identifikační údaje;

– profil absolventa;

– charakteristiku vzdělávacího programu;

– učební plán;

– přehled rozpracování obsahu vzdělávání v RVP do ŠVP;

– učební osnovy pro všechny předměty uvedené v učebním plánu nebo vzdělávací moduly, popř. i ukázkou žákovského projektu na podporu rozvoje klíčových kompetencí;

– popis materiálního a personálního zajištění výuky v daném ŠVP a oboru vzdělání (nikoli obecný popis materiálních podmínek školy);

– charakteristiku spolupráce se sociálními partnery při realizaci daného ŠVP”.



## **1.4 Historie kuchařských knih**

V minulosti se postupy příprav pokrmů předávaly pouze slovně z generace na generaci. Postupem času se začaly receptury přepisovat ručně na papír. Až s postupem techniky se vynalezl knihtisk a od té doby bylo jednodušší předávat postupy psané přímo knihtiskem, jakožto kuchařské knihy.

### **1.4.1 Kuchařské knihy**

Součástí vaření jsou recepty a jednotlivé postupy, které jsou sepsány do knih, kterým se říká kuchařské knihy neboli kuchařky. V těchto knihách často zjistíme seznam surovin, které k přípravě pokrmu budeme potřebovat a také popis pracovního postupu. Můžeme se zde dočíst i informace k jednotlivým surovinám – jaký je jejich původ, jak se s nimi zachází nebo jakou alternativou by se daly například nahradit.

Jedna z nejznámějších českých kuchařských knih je Domácí kuchařka aneb pojednání o masitých a postních pokrmech pro dcerky české a moravské od paní Magdaleny Dobromily Rettigové. Tato kniha byla poprvé vydána již v roce 1826 (Rettigová, 1986).

Další tradiční kuchařskou knihou je Kuchařka naší vesnice od autorů Anny Benešové a Otakara Hampla. Poprvé byla vydána roku 1965 a v roce 2005 vyšlo již její 15. vydání (Wikipedie, 2022).

Mezi novodobější autory kuchařek patří Roman Vaněk, který nese i ocenění tzv. autora kuchařských bestsellerů. Napsal 17 gastronomických knih a u velké části z nich byla spoluautorkou i jeho žena Jana Vaňková. Mezi nejznámější patří například Klenoty klasické evropské kuchyně, Poklady klasické české kuchyně aneb jak to ta babička tenkrát vařila nebo Velká kuchařka Čech a Moravy.

### **1.4.2 Recepty v internetovém prostředí**

V dnešní době jsou kromě klasických papírových kuchařek velmi rozšířené a snadno a rychle dohledatelné recepty na různých internetových zdrojích.

#### **1.4.2.1 Weby s recepty**

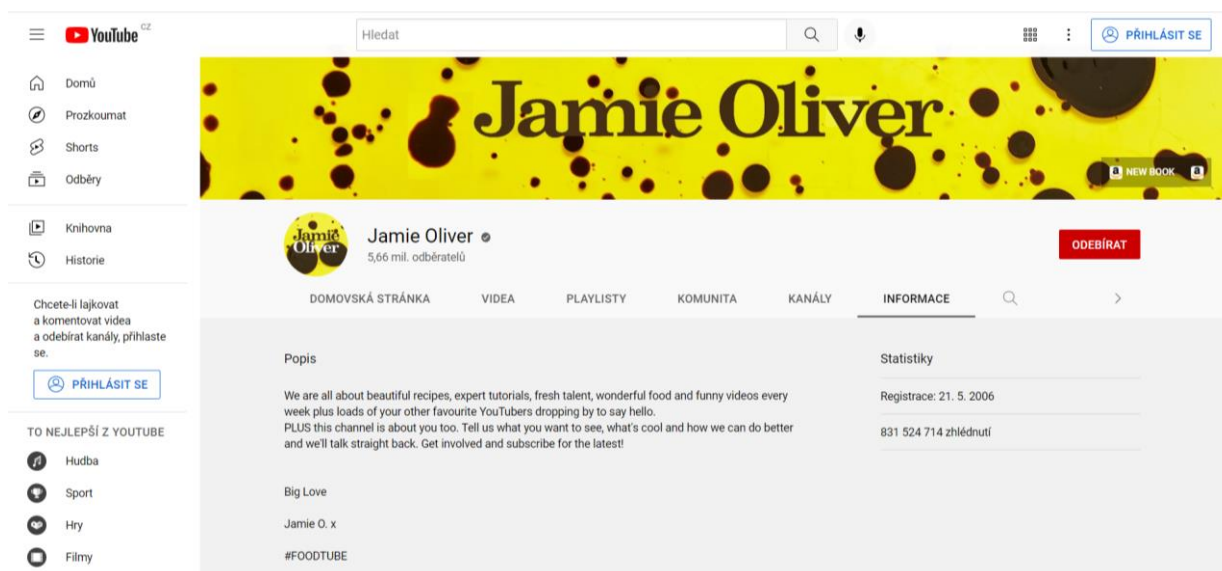
Posledních pár let jsou více oblíbeným zdrojem informací ohledně gastronomie tzv. online kuchařky. Jedná se o určité webové stránky, kde se téměř kdokoli může podělit o své kulinářské dovednosti se světem. Stačí přidat fotografii jídla, potřebné suroviny k přípravě

a samotný postup jednotlivých kroků k dosažení pokrmu. Jednou z nevýhod tohoto zdroje je fakt, že kvalita pokrmu nemusí být zaručeně dobrá (např. Recepty.cz, Vareni.cz).

### 1.4.2.2 YouTube

Jelikož žijeme v 21. století, tak předávání kulinářských dovedností je zase o kus dál. Jednou z nejvíce využívaných sociálních sítí pro předání informací v rámci vaření je YouTube. Na rozdíl od webů, kde jsou online recepty a postupy pouze napsány, na samotném YouTube jsou postupy natočeny krok za krokem. Je to skvělá možnost především pro amatérské kuchaře, kteří si jednotlivé kroky mohou pozastavit a podle svých schopností a dovedností napodobit.

Mezi známé kuchaře, kteří se dělí o své recepty a postupy na YouTube, je například James Trevor Oliver. V televizi a na samotném YouTube vystupuje pod jménem, které je nám více proslaveno, a sice Jamie Oliver. Je to známý britský kuchař, moderátor a autor kuchařských knih (Jamie Oliver, 2022). Na YouTube má širokou diváckou skupinu, jeho účet odebírá 5,66 milionů uživatelů, což dokázal zejména tím, že je celosvětově známý a zároveň diváky zajímá jeho kuchařské umění, které veřejně sdílí (YouTube, 2022).

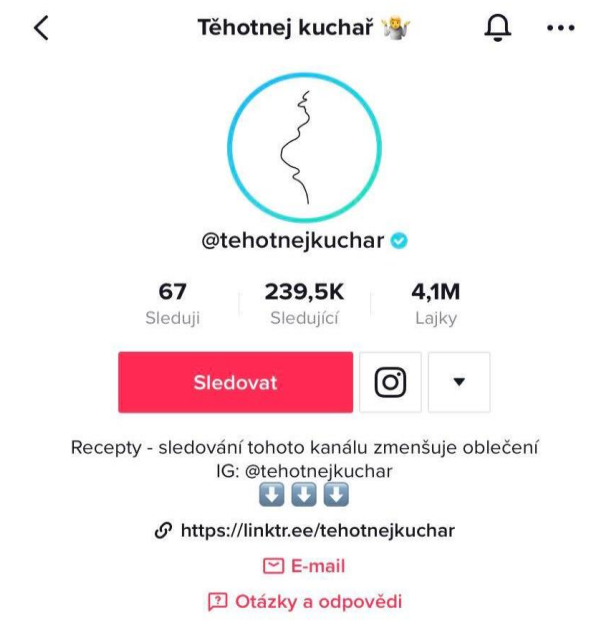


**Obrázek 1** YouTube účet Jamie Oliver (YouTube, 2022).

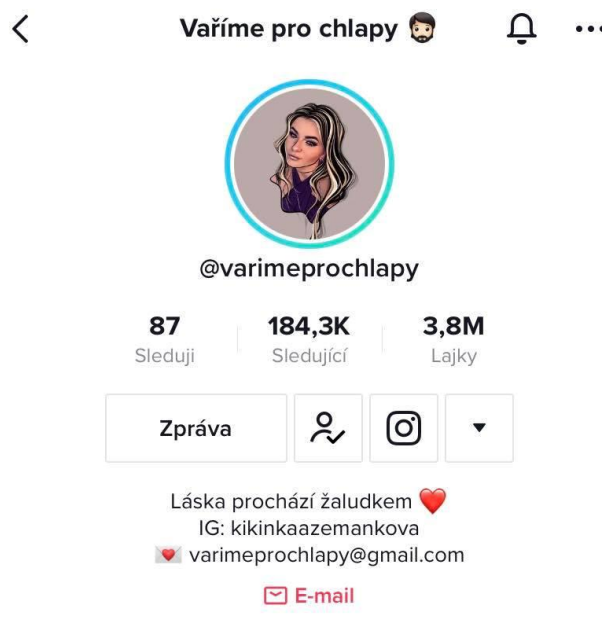
### 1.4.2.3 TikTok

Nejen však na YouTube nalezneme kuchařská videa. Novou platformou, kde se video recepty rozmohly, je sociální síť TikTok. Jedná se o mobilní aplikaci, kde se stejně jako na YouTube vkládají videa s jakýmkoliv obsahem, jen jejich délka je omezena maximálně na 3 minuty. Mezi nejznámější tvůrce gastronomického obsahu na TikToku z české scény jsou

2 účty. Prvním je tzv. @těhotnejkuchař (počet sledujících uživatelů 239,5 tisíc) a druhý účet @vařimeprochlapy (počet sledujících 184,3 tisíc). Na obou profilech nalezneme komentované video recepty, které zvládne každý.



Obrázek 2 TikTok účet @tehotnejkuchař (TikTok, 2022)

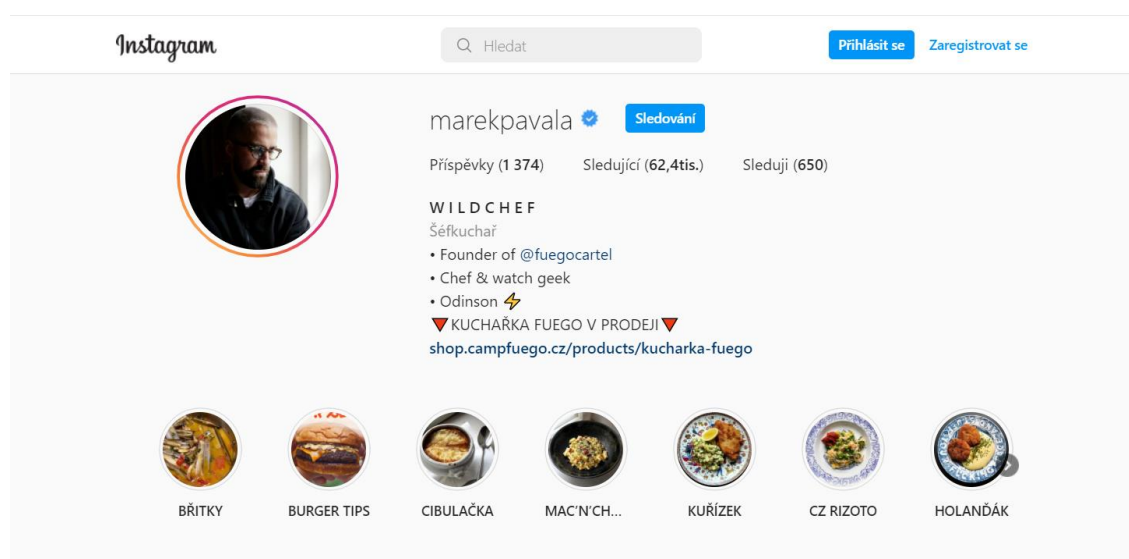


Obrázek 3 TikTok účet @Varimeprochlapy (TikTok, 2022)

#### 1.4.2.4 Instagram

Další aplikací, která stojí za zmínku i v rámci kuchařských videí, je Instagram. Jedná se o sociální síť, kde se vkládají fotky nebo videa. Posledních pár let přišel Instagram s funkcí tzv. stories, které fungují na principu příspěvku, který lze zobrazit pouze 24 hodin od přidání. Poté příspěvek pro ostatní uživatele zmizí. Vkládat můžeme opět fotografie nebo videa, avšak délka jednoho videa je pouze 15 sekund na jedno stories. Kolik obsahu neboli stories budeme se světem sdílet je jen na nás. Jediným způsobem, jak uchovat stories déle než jen na 24 hodin jsou tzv. výběry, kde si majitel účtu individuálně zvolí, které stories zůstanou viditelné na profilu i po uběhnutí 24 hodin. Právě výběry na Instagramu plně využívá kuchař Marek Pavala. Účastnil se televizní kuchařské soutěže Masterchef, vystupoval v pořadu Mňam Tv, soutěžil i v kuchařské soutěži amatérů Prostřeno a je to zakladatel outdoorové školy vaření Fuego, která se zabývá kurzy vaření v přírodě a na otevřeném ohni. Podle Pavaly (2021, s. 16) „vařit na ohni může každý. Každý, kdo ho bude respektovat jako nevyzpytatelný živel, který se dá těžko zkrotit, natožpak ovládnout“.

Na Instagramu Marka Pavalu najdeme pod názvem @MarekPavala (počet sledujících uživatelů 62 600). Na jeho profilu již ve výše zmíněných výběrech nalezneme mnoho receptů, které jsou natáčeny krok za krokem tak, aby je zvládl uvařit každý amatérský kuchař. Nejvíce oblíbené recepty jsou například kuře na paprice, holandský řízek nebo například pečené kuře, které pojmenoval „Dycky kuře“. V jeho výběrech je toho však o mnoho více. Pavala poukazuje především na to, jak jednoduše se dá uvařit skvělé jídlo. Mimo receptů sdílí také různé vychytávky, které jdou v kuchyni využít, například způsoby, jak porcovat maso, čistit zeleninu, jak udělat majonézu bez pomoci mixéru a podobné užitečné rady (Instagram, 2022).



Obrázek 4 Instagramový účet Marka Pavaly (Instagram, 2022)

## 2 Tradiční české a evropské pokrmy

### 2.1 Tradiční české pokrmy

Česká kuchyně je velmi rozmanitá a každý kraj má své tradiční jídlo. Pokud bychom se bavili o výživových hodnotách, tak česká kuchyně je velmi těžko stravitelná. V mnoha receptech se nachází mouka, tedy lepek. Avšak všichni Češi jí milují.

Jelikož tyto tradiční recepty vznikaly převážně na vesnicích, kde ženy měly jen to, co pěstovaly nebo chovaly, nebyla česká kuchyně tolik rozmanitá a už vůbec ne nějakými speciálními surovinami. Vařilo se tzv. z toho, co dům dal.

Podle Řešátka a Nodla (1993, s. 159) je česká kuchyně „*kaloricky bohatá, s poměrně velkým množstvím moučných a tučných jídel. Typické pro českou kuchyň jsou různé druhy knedlíčků do polévek, knedlíků jako příloh k hlavním jídlům i švestkové a další ovocné knedlíky, jako jídlo i moučník*“.

#### 2.1.1 Polévky tradiční české kuchyně

Nejčastější tradiční českou polévkou je vývar, který je pouze zeleninový nebo masový (kuřecí, hovězí, vepřový či rybí). Do vývaru se poté vkládá zelenina, nejčastěji kořenová a nějaká vložka, což mohou být nudle, brambory, krupicové noky, rýže nebo například játrové knedlíčky.

Další velmi oblíbené polévky jsou tzv. zahuštěné. K dodání hustoty je využívána jíška (=směs hmotnostně stejných dílů mouky a tuku). To jsou často polévky luštěninové (čočková, hrachová, fazolová), zelná s klobásou, kulajda s vajíčkem, bramborová a za přidání paprikového koření například gulášová nebo dršťková.

Nedílnou součástí české kuchyně jsou i krémové polévky, kdy je zelenina po uvaření vymixovaná do krémové konzistence. Je to například brokolicová, špenátová či mrkvová (Řešátka a Nodl, 1993).

#### 2.1.2 Hlavní chody tradiční české kuchyně

U hlavního jídla v české gastronomii nesmí chybět maso. Nejčastěji hovězí či vepřové maso nebo drůbež. Součástí české kuchyně jsou ale také sladkovodní ryby, králíci a zvěřina.

Mezi tradiční pokrmy patří vepřová řízek, knedlo – vepřo – zelo, pečená kachna s červeným zelím a bramborovým knedlíkem a sekaná pečeně (Řešátka a Nodl, 1993).

Česká gastronomie je zakládána převážně na omáčkách. Podle Řešátka a Nodla (1993, s. 135) je „*proslulá velkým množstvím chutných omáček*“. Ve většině případů se v průběhu

vaření, zejména na konci, přidává smetana na vaření, která omáčku částečně zahustí a zároveň zjemní (Řešátko a Nodl, 1993).

Oblíbenými českými omáčkami jsou:

- **Svíčková na smetaně** – jedna z nejznámějších českých omáček. Základem této omáčky je kořenová zelenina, cibule a vařené hovězí maso. Po uvaření se zelenina rozmixuje do hladka a pro zjemnění se přidá smetana. Servírujeme s houskovým nebo karlovarským knedlíkem. Jako ozdoba se používá tzv. terč, který se skládá z plátku citrónu, nakládaných brusinek a šlehačky (Rettigová, 1986).
- **Koprová** – základem této omáčky je smetana a použití aromatického kopru. K této omáčce se nejčastěji podává vařené hovězí maso. Pokud chceme bezmasou verzi, servírujeme s vařeným vajíčkem. Jako přílohu můžeme zvolit houskový knedlík nebo vařený brambor (Němčková a Němčková, 2019).
- **Křenová** – hlavními surovinami jsou smetana spolu s najemno nastrohaným křenem. Opět nejčastěji podávána s vařeným hovězím masem nebo uzenou krkovicí. Jako přílohu volíme karlovarský nebo houskový knedlík (Rettigová, 1986).
- **Rajská** – základem omáčky je rajský protlak a hovězí vývar. Podobně jako u koprové omáčky se nejčastěji podává s vařeným hovězím masem, avšak k rajské omáčce bývá servírován i plněný paprikový lusk (nejčastěji bílá paprika, která je plněná směsí ochuceného mletého vepřového a hovězího masa v poměru 1:1 a pečená v troubě). Jako přílohu můžeme zvolit houskový knedlík, rýži nebo těstoviny (Němčková a Němčková, 2019).
- **Kuře na paprice** – omáčka je složena z paprikového koření a zeleninového nebo kuřecího vývaru. Součástí omáčky jsou natrhané kousky vařeného kuřete. Jako přílohu volíme houskový knedlík nebo těstoviny (Vaněk, 2014).
- **Znojemská pečeně** – jedna z mála omáček, kde se nepoužívá takové množství smetany. Jejím základem je hnědá omáčka. Součástí omáčky jsou najemno nakrájené nakládané okurky. Podávána bývá s vařeným hovězím masem, přílohou k této omáčce je nejčastěji vařená rýže nebo houskový knedlík (Instagram, 2022).

V české gastronomii často využíváme zeleninu či luštěniny. Například zelí, které slouží jako příloha k pečenému masu, bramborovým knedlíkům plněným uzeným masem nebo pečené kachně. Dělíme ho na červené a bílé. Každé z nich má jiný způsob tepelné

úpravy. Bílé zelí bývá často kyselejší, zatímco červené se připravuje spíše na sladký způsob (Řešátko a Nodl, 1993).

Další přílohou, která je na podobné bázi jako zelí, je špenát. Ten tepelně upravujeme dušením a pozdějším mixováním. Pokud nechceme verzi s masem, je možné konzumovat špenát s volským okem a jako přílohu zvolit vařený brambor (Řešátko a Nodl, 1993).

Co se týče luštěnin, ty jsou nejčastěji využívány jako vařené. Jsou to například čočka na kyselo, hrachová kaše nebo fazole na kyselo. Tyto pokrmy nejčastěji servírujeme s opečenou klobásou nebo vařeným párkem. Pokud chceme bezmasou verzi, je možné ji nahradit volským okem nebo vařeným vajíčkem. Součástí těchto jídel je i sterilovaný okurek, jako příloha se podává chléb (Sedláčková 1999).

### 2.1.2.1 Přílohy tradiční české kuchyně

Podle Sedláčkové (1999, s. 15) jsou přílohy „*důležitou součástí hlavních masitých pokrmů. Volba příloh je závislá na druhu masa, jeho zpracování i na tepelné úpravě, doplňcích, zahuštění a podobně*“.

Přílohami v české gastronomii jsou:

- **Houskový knedlík** – těsto je složené z hrubé mouky, droždí, mléka, vejce, soli a žemle. Po zpracování těchto surovin se těsto nechá vykynout na teplém místě cca 60 minut. Poté se z vykynutého těsta vytvarují šišky, cca 400 g. Ty se nechají opět 15 minut kynout a po vykynutí se vkládají knedlíky do vroucí osolené vody a vaří asi 20-25 minut. Knedlíky se během vaření otáčejí. Po uvaření se knedlík vyjme a rovnoměrně propíchá vidlicí nebo špejlí. Tento postup je důležitý, aby při propichování unikla z knedlíku pára a on se tak nesrazil. Poté se ještě uvařený knedlík potřeme studeným máslem, aby se nelepil. Knedlíky se krájí na plátky pomocí kráječe, nože nebo nitě. Houskový knedlík se nejčastěji podává k omáčkám nebo k zelí a pečenému masu (Sedláčková, 1999).
- **Karlovarský knedlík** – knedlíky jsou složené z nakrájených rohlíků na kostičky, mléka, rozpuštěného másla, najemno nakrájené hladkolisté petržele, žloutků a vyšlehaného sněhu z vaječných bílků. Vše je dochuceno solí a pepřem. Tuto směs je potřeba jemně a ručně promíchat. Za pomoci potravinářské fólie se pak z těsta vytvarují knedlíky libovolné velikosti a tvaru. Knedlíky se vkládají do vroucí osolené vody a vaří se přibližně 20 minut, což záleží právě na zvolené velikosti a tvaru. Po uvaření se knedlík vyjme z potravinářské fólie a může servírovat. Podobně jako houskový knedlík, i karlovarský se nejvíce využívá

jako příloha k omáčkám. Nejvíce oblíbený je ke svíčkové na smetaně (Vaněk, 2014).

- **Chlupaté knedlíky** – k přípravě těchto knedlíků jsou potřeba vařené brambory ve slupce a oloupané syrové brambory v poměru 1:1. Oloupané uvařené brambory se spolu se syrovými strouhají na jemném struhadle. Směs se osolí, přidá se vejce, hrubá mouka a vymíchá se těsto. Za pomoci polévkové lžice se pak tvoří knedlíky ve tvaru noků, které se vkládají do vroucí osolené vody. Vaří se cca 6-7 minut. Když jsou knedlíky uvařené, vyplavou na povrch. Uvařené knedlíky se vyjmou do mísy a promíchají s rozpuštěným sádlem. Chlupaté knedlíky se podávají například k vepřovému vrabci se špenátem (Vaněk, 2014).
- **Bramborový knedlík** – jeho postup přípravy i ingredience jsou stejné jako u chlupatých knedlíků. Jediným rozdílem je to, že se přidávají pouze brambory vařené ve slupce a poté oloupané a najemno nastrouhané. Místo tvarování do malých knedlíků nebo noků jsou bramborové knedlíky tvarované do menších šišek a vařené taktéž ve vroucí osolené vodě. Obdobně jako u knedlíků chlupatých, po dovaření se promíchají v rozpuštěném sádle. Bramborové knedlíky se podávají ke špenátu nebo zelí. Nejčastější alternativa je k pečené kachně s červeným zelím (Sedláčková, 1999).
- **Vařený brambor** – brambory se dělí podle typů, přičemž každý z nich má jiné kuchařské využití.
  - A. **Typ** – ideální jako příloha, hodí se i na saláty. Jsou pevné na skus. Je možné je také nakrájet na plátky a péct v troubě.
  - B. **Typ** – podobně jako typ A se hodí jako víceúčelová příloha. Běčkové brambory jsou často využívány k přípravě tzv. šťouchaných, kdy se uvařené brambory pomocí šťouchadla rozbijí a přidává se k nim osmažená slanina s cibulí.
  - C. **Typ** – tyto brambory v sobě mají mnoho škrobu a při vaření křehnou a rozpadají se, proto se využívají na přípravu bramborového těsta. Jsou tedy ideální na bramborové knedlíky nebo bramborové noky, které se podávají s mákem a cukrem, jako sladký pokrm nebo dezert (Apetit, 2022).
- **Bramborová kaše** – k přípravě bramborové kaše jsou ideální brambory typu C, po uvaření brambor se šťouchadlem rozbijí a přidá se studené máslo, aby brambory



ještě více zjemnilo. Po rozpuštění másla se k bramborám přidá ohřáté mléko nebo smetana a metličkou se vymíchá jemná bramborová kaše (Vaněk, 2012).

- **Bramborový placek** – známější pod názvem „bramborák“. Jedná se o syrové, oloupané brambory, které se za pomoci struhadla nastrohají na větší kousky. Poté se do směsi přidá hladká mouka, vejce, sůl, česnek a majoránka. Vše se pečlivě zamíchá. Hotová směs se vkládá lžící do tvaru placky na pánev s rozpáleným olejem. Usmaží se do zlatova z obou stran a je připravena k podávání. Bramborový placek se nejčastěji podává samostatně, můžeme se s ním setkat na tradičních poutích, jarmarcích nebo festivalech. Slouží i jako příloha k masové směsi nebo zelí (Vaněk, 2012).
- **Dušená rýže** – nejčastěji dlouhozrná, nelepavá, sypká. Rýže se proplachuje studenou vodou, vloží do hrnce, zalije vodou, osolí a nechává se vařit přikrytá pod pokličkou. Po 10 minutách se hrncem odklopí a zkontroluje, jestli je již rýže měkká. Pokud ano, nechává se ještě pár minut pod pokličkou dojít. Pokud je však ještě tvrdá a voda z hrnce se již vypařila, dává se hrncem zakrytý poklicí do vyhřáté trouby na 10 minut na 160 stupňů dojít. Rýže se často podává například s dušenými játry nebo znojenskou omáčkou (Sedláčková, 1999).
- **Chléb** – jedná se o pečivo. Složení chlebu je v základu jen mouka, voda, sůl a droždí. Z těchto ingrediencí se vypracuje těsto a po vykynutí se dá péct do trouby. Chléb je v české kuchyni oblíbeným pokrmem. Využívá se nejen jako příloha například k hrachové kaši, ale i samostatně – typicky jako chleba se sádlem a cibulí (Vaněk, 2014).

### 2.1.3 Sladké pokrmy, dezerty tradiční české kuchyně

Nedílnou součástí české gastronomie jsou sladké pokrmy. Naše babičky tomu byly příkladem, kdy při použití několika málo surovin dokázaly vykouzlit nejen dokonalý sladký pokrm, ale zejména úsměv na dětských tvářích. Podle Koloucha a Volfové (2000, s. 100) ale „z hlediska správné výživy představují moučníky pouze doplněk stravy“.

- **Kynutá těsta** – jsou v české kuchyni velmi oblíbená a často využívaná. Kynutá těsta dělíme na **lité** – vhodné na lívance, bublaniny a lité bábovky; **polotuhé (lehké)** – používá se na buchty, koláče, závinů, vdolky, koblihy a knedlíky a **tuhé (těžké)** – využíváno na vánočky, mazance, pletené věnce a drobné ozdobné tvary. Na kynuté těsto je potřeba mléko, hladká mouka, droždí, cukr, vejce, tuk (nejčastěji máslo)

a špetka soli. Z vlažného mléka, cukru a droždí se udělá kvásek, zbytek surovin se smíchá do jedné mísy, po 15 minutách se přidává i kvásek a všechno se pak pečlivě promíchá. Když je těsto hladké, nechá se v míse přikryté utěrkou na teplém místě odpočívat přibližně hodinu. Když zvětší svůj objem o polovinu, vyndá se z mísy a libovolně tvaruje (Kolouch a Volfová, 2000).

- **Krupicová kaše** – je velmi oblíbeným sladkým pokrmem, kterou mají rády nejen děti, ale i dospělí. Krupicová kaše se podává s rozpuštěným máslem a posypaná moučkovým cukrem a čokoládovým posypem, nejčastěji Grankem. Postup k její přípravě je velmi jednoduchý a hlavně levný. Na přípravu je potřeba pouze mléko, krupička a cukr se solí. Vše se vloží do hrnce a postupně zahřívá za stálého míchání, aby se mléko nepřipálilo. Postupným zahříváním se konzistence zhušťuje. Záleží, jak dlouho se kaše zahřívá a jaké hustoty se tím docílí. Mezi další kaše patří například rýžová nebo ovesná z vloček (Sedláčková, 1999).
- **Škubánky s mákem** – bramborové těsto se vytvaruje do šišek a uvaří. Na talíři se posypou mletým mákem smíchaným s moučkovým cukrem a omastí sádlem (Vaněk, 2014).
- **Ovocné knedlíky** – vždy v létě začíná knedlíková sezóna, protože všude roste ovoce a ideální způsob, jak ho zužitkovat je do podoby ovocných knedlíků. Jaké ovoce se dá dovnitř je jen na naší fantazii. Nejvíce využívané ovoce na ovocné knedlíky jsou každopádně jahody, meruňky a švestky. Těsto na knedlíky může být bramborové, pro jemnější formu používáme těsto tvarohové. Suroviny, které jsou k přípravě těsta potřeba: tučný tvaroh, polohrubá mouka, cukr, vejce, špetka soli, krupička, máslo a kůra z citrónu. Všechny suroviny se smíchají dohromady a těsto se nechá odležet v lednici. Po hodině se těsto vyndá a začnou se tvarovat knedlíky s ovocem, které je dostupné. Vaří se podle velikosti ve vroucí osolené vodě, po vyplavání na hladinu se knedlíky vyjmou – přibližně po 3-5 minutách. (Němčková a Němčková, 2019).
- **Koblihy** – jedná se o kynuté těsto jako v předchozích pár příkladech. Každopádně koblihy se liší postupem přípravy a to tím, že se smaží na oleji. Je to tedy o mnoho více kalorický moučník. Když je těsto vykynuté, vyndá se na pomoučenou pracovní plochu a pomocí válečku se těsto vyválí na tloušťku jednoho centimetru. Vykrajóvkem nebo například hrnkem se pak vykrajují kolečka. Ta se dávají smažit do rozehřátého oleje z obou stran dozlatova. Poté se koblihy vyjmou a dají na kuchyňskou utěrku okapat od mastnoty. Po dosmažení se pomocí cukrářského sáčku

s marmeládou nebo povidly plní. Naplněné koblihy se na závěr posypávají moučkovým cukrem (Vaněk, 2014).

- **Frgál** – tradiční Valašský koláč, který najdeme zejména v Beskydech. Jedná se o velký a poměrně tenký koláč z kynutého těsta, který je nahoře posypán drobenkou. Jeho náplň je různá. Frgály bývají nejčastěji tvarohové, hruškové, makové, ořechové, povidlové nebo borůvkové s tvarohem (Cyrilovo pekařství a cukrářství, 2022).

## 2.2 Tradiční slovenské pokrmy

Mnoho českých receptů se shoduje se slovenskou gastronomií, jelikož do nedávna jsme společně tvořili jednu zemi. Zároveň jsme v podobných klimatických podmínkách, a tak využíváme stejných surovin k přípravě pokrmů. Každopádně i Slovensko má své poklady, které mají tradici a jsou stále oblíbenými nejen mezi krajany, ale také mezi turisty z okolních států.

Tradiční a velmi oblíbenou polévkou na Slovensku je **kapustnica**. „*Kapustnice, v česku zelňačka, patří do slovenské tradiční vánoční večeře*“ (Němčková a Němčková 2019, s. 102). K její přípravě je potřeba kysané zelí, uzené maso nebo klobása. Zahušťuje se trochou mouky a při servírování se dává nahoru zakysaná smetana. Její složení a postup se liší podle krajů (Němčková a Němčková, 2019).

Poté na Slovensku najdeme pojem jako **prívarok**. Význam tohoto slova lze přeložit jako hustější, zahuštěné polévky. V Česku tyto polévky známe pod pojmem krémové. Často se přidává smetana, mléko nebo i rajský protlak. Jsou to například dýňový prívarok, květákový prívarok, zelný prívarok, hrachový prívarok či špenátový prívarok. Mezi další oblíbené polévky na Slovensku můžeme zařadit čočkovou, gulášovou nebo například fazolovou (Wikipedie, 2022).

Typickým slovenským pokrmem jsou jednoznačně **halušky**. Halušky se skládají ze syrových nastrouhaných brambor, hrubé a hladké mouky, vajec a soli. Zpracované těsto se protlačuje přes struhadlo s velkými otvory do vroucí osolené vody. Po vyplavání na povrch jsou halušky hotové a scedí se do mísy. Hotové halušky mají mnoho kombinací. Lze je podávat například s brynzou (brynza je měkký a slaný sýr, nejčastěji z ovčího mléka), s brynzou a vypraženou slaninou či se zelím a uzeným masem (jinak také známé pod názvem střapačky, kdy se uvařené zelí promíchá s haluškami a posype se vařeným uzeným masem nakrájeným na kostičky) (Řešátko a Nodl, 1993).

Podobným pokrmem jako jsou halušky jsou i **pirohy**. Název je známý spíše pro ruskou a ukrajinskou kuchyni, ale i na Slovensku se tento pokrm nabízí ve velkém. Těsto se skládá ze stejných surovin jako halušky, jen se jedná o tvar taštiček. Tyto taštičky jsou plněné nejčastěji s brynzou a posypané vypraženými kostkami slaniny (Němčková a Němčková, 2019).

Dalším oblíbeným Slovenským jídlem je **telecí paprikáš**. Postup je principiálně stejný jako u českého kuřete na paprice, jen s jiným masem, a to telecím. Paprikáš se nejčastěji podává opět s haluškami (Vaněk, 2014).

Přílohy se kromě halušek a pirohů na Slovensku připravují podobně jako v české kuchyni. Jedinou výjimkou jsou slovenské **lokše**. Jedná se o bramborovou placku, která se nasucho opéká, ideálně na litině. Potřebné suroviny pro přípravu lokší jsou pouze tři – hladká mouka, uvařené a oloupané brambory a vejce. Postup těsta je stejný jako u bramborového knedlíku. Po vypracování těsta se vyválí placky a dají se opéct. Lokše se nejčastěji servírují k pečené kachně s červeným zelím a potřené tukem z pečení kachny) (Němčková a Němčková, 2019).

Slovenská gastronomie má ještě další specialitu, a tou jsou **pagáče**. Jedná se o kynuté těsto, kdy se do něj ještě navíc přidávají škvarky. Pagáče slouží jako pečivo a podávají se například ke slovenské tradiční polévce kapustnici (Řešátko a Nodl, 1993).

## 2.3 Tradiční francouzské pokrmy

*„Francie je jedním z mála států, kde je gastronomie a vaření v tak velké úctě a vážnosti, že je možno mluvit o kuchařském umění“ (Řešátko a Nodl 1993, s. 173).*

Francouzi jsou gurmáni, jejich hlavní jídlo dne, což je oběd, se skládá ze tří chodů, vždy je to předkrm, hlavní chod a dezert. Francie je tzv. kolébkou gastronomie, což můžeme vidět i v dnešní době. Také proto se v gastronomii hodnotí kvalita restaurací Michelinskými hvězdami. Maximální počet hvězdiček, které restaurace může obdržet, jsou 3. Pro příklad – v České republice jsou pouze dvě restaurace, které se jednou Michelinskou hvězdou mohou pyšnit (Unilever Food Solutions, 2022).

### 2.3.1 Polévky tradiční francouzské kuchyně

Nejvíce proslavenou polévkou je **Bisque** – je to jemná krémová polévka z koryšů. Místo koryšů se mohou využít také například humři, langusty, garnáti či krabi (Hoška Tour, 2022).

Další polévkou, více známou i v Česku, je **francouzská cibulačka neboli Soupe à l'oignon**, kdy základem polévky je velké množství orestované a zkaramelizované cibule a vývar, nejčastěji hovězí nebo kuřecí. Při servírování cibulačky se nahoru dává opečená bageta s nastrouhaným sýrem (Řešátko a Nodl, 1993).

Nesmíme také zapomenout na polévku **Bouillabaisse**, počestěle bujabéza. Jedná se o tradiční rybí polévku. „*Tento pokrm byl prostým jídlem rybářům zálivu mezi Marseille a Toulonem. V dnešní době chrání recepturu Charta bujabézy, která definuje správné použití surovin, postup přípravy a servírování*“ (Vaněk a Vaňková 2019, s. 38).

### 2.3.2 Hlavní chody tradiční francouzské kuchyně

Každý už určitě někdy slyšel slovíčko **Ratatouille**. Podle slavného pokrmu, je pojmenován také animovaný film, který vyobrazuje malou myš, která vaří ve francouzské restauraci. Ratatouille je jídlo, které je pouze ze zeleniny. Skládá se z najemno nakrájených plátků cukety, lilku, rajčat, papriky a cibule. Všechna tato zelenina je dochucena kořením, zejména solí, pepřem a bylinkami (Vaněk a Vaňková, 2019).

Dalšími hlavními jídly francouzské kuchyně jsou:

- **Hovězí po Burgundsku** – „Boeufbourguignon“, jedná se o hovězí maso nakrájené na kostičky, kořenovou zeleninu, cibuli a houby v omáčce z červeného vína. Nejčastěji se tento pokrm podává s bramborovým pyrém, které je velmi podobné české bramborové kaši (Hoška Tour, 2022).
- **Šneci vaření s máslem** – „Escargots de Bourgogne“, kdy místo másla se tento pokrm může vařit i například v bílém víně nebo vývaru (Sedláčková a kol. 2003).
- **Slaný koláč** – „Quiche“, jedná se o lehké jídlo nebo může být tento slaný koláč použit jako předkrm. Je obdobný jako Italská pizza, kdy se na něj může přidat to, na co máme zrovna chuť. Nejvíce oblíbená kombinace je koláč s vejcem, smetanou a slaninou (Vaněk a Vaňková, 2019).
- **Kohout na víně** – „Coq au vin“ je další francouzská specialita. Jedná o drůbeží maso dušené ve víně se slaninou, houbami a bylinkami (Vaněk a Vaňková, 2019).
- **Žabí stehýnka** – „Cuisses de grenouille“, jedná se o nejvíce známý francouzský gastronomický zážitek. Chuťově se však podobají drůbežímu masu. Nejčastější úprava žabích stehýnek je pouhé orestování na oleji. Podávají se se salátem a dipem (Hoška Tour, 2022).

- **Gratinované brambory** – „Pommes de terregratinées“ jsou tenké plátky brambor zapékané v troubě a přelité smetanou. Mohou být zasypané nastrouhaným sýrem. Do pokrmu lze přidat i žampiony. Tento pokrm slouží více jako příloha k určitým chodům (Sedláčková, 1999).

### 2.3.2.1 Delikatesy francouzské kuchyně

Francie má i své delikatesy, kterými se typicky vyznačuje. Jsou to například paštiky či teriny. „Každé maso drůbeže a pernaté zvěřiny zbavené kostí a šlach se dá umlít a proměnit v jemnou paštiku, nebo připravit ve formě jako terinka“ (Wright a Treuille 2014, s. 116). Dalšími delikatesami jsou lanýže, foie gras, rillettes nebo například hořčice a můžeme mezi ně zařadit také typickou francouzskou bagetu nebo chléb Fougasse (Hoška Tour, 2022).

- **Paštika** – směs masa, často i jater, tuku a koření. Je vařená za přidání trochy vína nebo koňaku. Paštika se může podávat za studena či za tepla. Nejčastěji používaná masa do paštik jsou vepřové, drůbeží nebo i zvěřina (Pravá klobása, 2022).
- **Terina** – tento název nese z důvodu její přípravy v kameninové nádobě s pokličkou, které se říká terina a ve které se směs peče. Směs se připravuje z namletého masa, nejčastěji tedy vepřového, mohou se přidat i namletá játra, tuk, koření, sůl, pepř a různé přídavky (například ořechy, brusinky, zelenina nebo alkohol). Po upečení se nechá směs vychladnout a servíruje se nakrájená na plátky, ideálně s francouzskou bagetou (Pravá klobása, 2022).
- **Rillettes** – na kostičky nakrájené maso, nejčastěji opět vepřové, ale lze použít i například kachní nebo husí. Ideální je, aby bylo maso tučné. Přidá se víno, koření, sůl a pepř a tato směs se vloží do nádoby a nechá se konfitovat. Slovo konfít pochází také z francouzštiny a jedná se o vaření v nízké teplotě po dlouhou dobu. Až se po dobu vaření začne maso rozpadat, je hotovo a směs se nechá vychladnout. Vlákna masa si udrží svou chuť, proto je rillettes tak oblíbené. Servíruje se s čerstvým pečivem a bílým vínem (Pravá klobása, 2022).
- **Foie gras** – jedná se o velmi drahou surovinu a tou jsou tučná kachní nebo husí játra. Z překladu je to patrné, protože pojem foie gras = husí játra. Tato játra jsou velmi drahou záležitostí, pro příklad 1 kg husích foie gras stojí kolem 4 tisíc českých korun, nejsou tedy na domácí vaření tolik využívána. Jejich úprava může být tepelná, kdy se jednoduše orestují, nebo se dají jíst i za studena, například se

salátem. Nejčastěji se podávají jako předkrm, kdy se nakrájejí na 1 cm plátky a opět servírují s pečivem (Pavala, 2021).

- **Lanýže** – vzácný druh houby, která roste pouze pod zemí a najít je, je velmi těžké. Druhým důvodem, proč je tak vzácný je zejména proto, že neroste všude. Vzhledově připomíná malou ošklivou bramboru, ale jeho chuť je neodolatelná. Lanýž se v gastronomii nijak tepelně neupravuje, používá se spíše jako posyp. Ideálně se servíruje na rizoto, těstoviny, kdy je nastrouhán na tenké plátky nahoru na jídlo. Jeho využití je však ještě i jiné, můžeme se setkat s lanýžovým máslem, olejem, majonézou nebo i lanýžovou solí. I lanýž má více druhů, a tak jej dělíme na: **lanýž bílý** – jedná se o nejdražší lanýž, jeho cena se pohybuje kolem 1440,- Kč za 10 g; **lanýž bělostný** – ten je již cenově dostupnější, jeho cena je 490,- Kč za 10 g; **lanýž černý** – jeden z nejlevnějších a dostupných, pro domácí vaření, jeho cena je 200,- Kč za 10 g (Svět lanýžů, 2022).

### 2.3.3 Dezerty tradiční francouzské kuchyně

To, že francouzská kuchyně patří k jedné z nejvíce rozmanitých a oblíbených, jsme si už řekli, ale co se týče dezertů, jedná se jednoznačně o královnu všech kuchyní.

Typickým francouzským dezertem je jednoznačně **Suflé**. Jedná se o čokoládové těsto, které zapékáme v malých miskách. Těsta se po dobu pečení nafukují a jejich doba pečení je velmi krátká, zejména proto, že při servírování by mělo být těsto uvnitř tekuté (Vaněk a Vaňková, 2019).

Další francouzské dezerty:

- **Croissant** – druh pečiva, který je jedním ze symbolů Francie. Jedná se o kynuté vrstvené těsto, které se prokládá pláty změkklého másla. Poté se těsto vyvaluje a krájí na delší trojúhelníky, které se poté zamotávají od delší strany ke špičce. Upečené dozlatova se mohou podávat naslano i nasladko. Například se šunkou a sýrem nebo naopak naplněné čokoládou a ovocem (Sedláčková a kol., 2003).
- **Pain au chocolat** – taštička plněná čokoládou. Složení i způsob přípravy těsta je stejný, jako u croissantu. Jedinou změnou je to, že je již plněný buďto jedním nebo dvěma kousky čokolády (Recepty.cz, 2022).
- **Crèmebrûlée** – na jeho přípravu je potřeba 33% smetana, mléko, vaječné žloutky a vanilkový lusk. Veškeré suroviny se vloží do hrnce a za stálého míchání vaří na nižším plamenu, dokud nevznikne hustší konzistence. Vzniklý

krém se vlije do menších misek a nechá vychladnout. Před servírováním se posype cukrem a flambovací pistolí se vytvoří karamelová krusta na povrchu misky. Dezert se nejčastěji podává studený, může se servírovat se sezónním ovocem (Vaněk a Vaňková, 2019).

- **Makronky** – velice známé a oblíbené mini dezerty jsou makronky. Jejich příchutě i barvy mají nespočet možností. Jedná se o dvě části, podobné jako například laskonky, které jsou slepené krémem. Jejich výroba není však jednoduchá, musí se dodržovat přesná gramáž, teplota i suroviny. Jednou z nejdůležitějších surovin je mandlová mouka, poté již klasické suroviny jako jsou cukr moučka i krystal a vaječné bílky, které musí být v pokojové teplotě. Mouka s moučkovým cukrem se proseje do mísy, cukr krystal se smíchá s vodou a dá vařit, aby vznikl cukrový sirup. Vaječné bílky se vyšlehají do polotuhého stavu a postupně se přilévá sirup. Teplota sirupu s bílky by měla mít kolem 50 stupňů. Poté se přisype mouka s cukrem. Pomocí cukrářského sáčku se tvoří na plech s pečícím papírem malá kolečka. Nechají se lehce po povrchu oschnout a poté dají péct do horkovzdušné trouby předehřáté maximálně na 140 stupňů po dobu 14 minut. Na závěr se slepí krémem dle chuti (Vaněk a Vaňková, 2019).
- **Choux au craquelin** – tento dezert můžeme přeložit jako věneček, který je nám bližší. Podobně jako český věneček, i tento se vyrábí z odpalovaného těsta. Jedinou výjimkou je to, že před pečením nahoru na těsto položíme placku, která je vytvořená z cukru, másla a mouky, vše v poměru 1:1:1. Vypracované těsto se vyválí mezi dva pečící papíry přibližně na 2-3 milimetrovou tloušťku a dá se na chvíli ochladit do mrazáku. Poté, co křehké těsto ztuhne, vyndá se a vykrojí se z těsta kolečka, které se poté pokládají na odpalované těsto, které již je na plechu taktéž ve tvaru kolečka. Peče se na 180 stupňů přibližně 30 minut. Důležitým pravidlem je, že se trouba po dobu pečení nesmí otvírat, jinak by těsto nevyběhlo a nedosáhlo by se tak nadýchaných větrníků. Dle Wrighta a Treuilleho (2014, s. 298) se tyto malé bochánky „*nastříkají na plech, upečou, pak vychladí a buď se rozkrojí a spojí náplní nebo se do nich náplň nastříká otvorem vypíchnutým na spodku bochánku*“. Podobně jako u makronek je druhů krémů nespočet, ideální jsou pevné krémy za použití mascarpone (=tučný krém ze smetany, jeho původ je však z Itálie) (Wright a Treuille, 2014).
- **Tartletky** – v tomto případě jde o dezert ve tvaru košíčku, který je z máslového těsta na sušenky. Je tedy velice křehký, plněný různými krémy, čokoládou,



ovocným rozvarem a podobně. Těsto se skládá z mouky, cukru másla a vejce. Veškeré suroviny se smíchají a dají do formiček. Peče se přibližně 20 minut na 180 stupňů. Důležitým krokem je po upečení ještě teplé košíčky vyklopit na mřížku a nechat vychladnout. Poté se vychlazené košíčky plní krémem a ozdobí ovocem nebo například lístky máty (Wright a Treuille, 2014).

Francouzská kuchyně se ve velkém zabývá i **sýry**, jejich rozmanitost se pohybuje kolem 300 druhů. Každý pokrm je doplňován vinným párováním, což podpoří chuť jídla. Francie je velmoc **vína**. Nejznámější je jednoznačně šampaňské (=champagne), které se může vyrábět jen ve Francouzské oblasti Champagne Ardenne (Hoška Tour, 2022).

## 2.4 Tradiční italské pokrmy

Italská kuchyně je světově velmi oblíbená podobně jako ta francouzská. Dlouhou řadu let se však nedá rozlišit, která z nich je ta nejlepší. V Itálii narazíme na regionální odlišnosti, co se týče přípravy pokrmů. Není to však jen v Itálii, s touto odlišností v recepturách a postupech se setkáme snad ve všech státech. Itálie je země neskutečných chutí. Italové si zakládají na dobré kávě, pizze, těstovinách, sýrech, a především uzeninách a zauzených šunkách.

### 2.4.1 Polévky tradiční italské kuchyně

Italové si na polévky moc nepotrpí, avšak jednou z tradičních je **Minestrone**. Tato polévka obsahuje vepřové maso, rýži, mnoho zeleniny (mrkev, hlávkové zelí, fazolky, bílé fazole, hrášek). To vše se zalije vývarem a poté se přidá parmazán. Již podle surovin usuzujeme, že se jedná o velmi hutnou polévku. Při servírování se přidává lžice zakysané smetany a lístky bazalky (Řešátko a Nodl, 1993).

Další polévka, která stojí za zmínku, je **tomatová** (=rajčatová). K její přípravě je potřeba cibule, česnek, přičemž obě tyto suroviny se orestují na olivovém oleji. Poté se přidávají rajčata, ideálně oloupaná. Je možné použít rajčata z konzervy nebo čerstvá rajčata, které se spaří a oloupou. Přileje se zeleninový vývar, přidá sůl a pepř a nechá se vařit. Po uvaření rajčat je potřeba za pomoci tyčového mixéru polévku rozmixovat. Při servírování se přidává balsamico a lístky bazalky (Recepty.cz, 2022).

## 2.4.2 Hlavní chody tradiční italské kuchyně

Hlavní chody jsou podobně jako ve Francii velmi rozmanité. Ať už se jedná o těstoviny, pizzu, risotto nebo různé mořské plody. „*Itálie je jedním z největších výrobců, ale i konzumentů moučných výrobků a těstovin v Evropě*“ (Rešátko a Nodl, 1993, s.193).

**Těstoviny** jsou vyráběny ze semolinové mouky (semolina = hrubá, tvrdá pšenice) a vody nebo vejce. Proto se těstoviny, italsky pasta dělí na dva druhy, a sice na bezvaječné a vaječné (Sedláčková, 1999).

Těstoviny mají několik desítek tvarů. Část těstovin jsou i plněné (například ravioli či tortellini). Nejvíce známé nám jsou jednoznačně špagety, penne nebo farfalle (tvarem připomínající motýlky). Těstoviny se vaří ve vroucí osolené vodě na tzv. „al dente“, což v překladu znamená na skus. K těstovinám se podává mnoho omáček, nejčastěji však takovým způsobem, že se pasta vloží do pánve s omáčkou a společně se chvíli provaří, aby těstoviny nasály chuť a dostatečně s omáčkou promíchaly (Wikipedia, 2022).

Druhy italských omáček na těstoviny:

- **Ragú alla Bolognese** – omáčka z hovězího mletého masa, mrkve, cibule, řapíkatého celeru a rajčat. Veškeré suroviny se podlijí červeným vínem a poté se přidá hovězí vývar. Ragú se vaří přibližně 4 hodiny na mírném ohni. Po uvaření se dochutí bazalkou, při podávání se nahoru strouhá parmezán. Jedná se o jednu z nejvíce oblíbených omáček po celém světě. Lidé si jí často pletou, protože se nejedná o Boloňskou omáčku, ale opravdu o ragú. Tato omáčka se nejčastěji kombinuje s těstovinami s názvem tagliatelle (=delší, širší nudle o průměru 0,5 – 1 cm). Dalším využitím této omáčky jsou lasagne alla bolognese – v tomto případě se jedná o zapékané těstoviny, kdy se pláty těsta kladou do zapékačkové misky a mezi pláty se přidává hotové ragú, nastrouhaná mozzarella a bešamel (=základem je mouka a máslo, jako na českou jíšku, avšak zde se přilévá mléko, přidává nastrouhaný muškátový oříšek a míchá do hustoty, která je potřeba). Podle výšky zapékačkové misky se volí počet pater. Vrstvení končí nastrouhanou mozzarellou, aby byl nahoře hezky opečený a rozpuštěný sýr (Vaněk a Vaňková, 2019).
- **Pesto** – nejčastěji z byliny jménem bazalka. Je velmi využívané v italské kuchyni a jedná se o vegetariánský pokrm. Postup je jednoduchý. Bazalka se omyje a vloží do hmoždíře nebo do nádoby sklenicového typu. Přilije se olivový olej, nastrouhaný parmezán a opražené piniové oříšky. Všechny ingredience se rozdrť v hmoždíři nebo rozmixují ponorným tyčovým mixérem. Hotové pesto se přidává do pánve s pastou

a trochou vody, ve které se pasta vařila a promíchá se. Servíruje se s lístky bazalky a hoblinami parmezánu (Wright a Treuille, 2014).

- **Au quattro formaggi** – je omáčka čtyř druhů sýra, jak už samotný italský název napovídá. Základem je šalotka, která se orestuje na olivovém oleji, poté se přidá smetana, která se zahřeje na mírném ohni, postupně se přidávají sýry gorgonzola, taleggio a fontina a na závěr se při servírování zasype parmazánem. Ideální pasta k této omáčce je penne (Vaněk a Vaňková, 2019).
- **Alla Carbonara** – při tomto receptu se mnoho lidí dostává do konfliktu, protože stále není jasné, jestli do pravého receptu patří smetana nebo ne. Základními surovinami pro přípravu jsou vejce, pancetta (=italská slanina, velmi slaná), parmazán nebo pecorino a pepř, případně smetana. Pancetta se dá do pánve a nechá na mírném plamenu postupně vyškvařit. Do mísy se rozdělí žloutky od bílků. Někdo používá pouze žloutky, někdo přidává i bílek v poměru 1:3 a někdo vejce vůbec neodděluje a dává celé. Avšak pravé carbonara se dělají právě v onom poměru 1:3. Do vajec se přidá nejemno nastrohaný parmazán a pořádně opepří. Tento pokrm se v průběhu vaření nesolí, protože je v něm mnoho slaných komponentů, jako je pancetta nebo parmezán. K vypražené pancettě se přidají uvařené těstoviny, nejčastěji špagety a s nimi i jedna naběračka vody, ve které se těstoviny vařily. Odstaví se pánev z ohně a přidá se směs vajec a sýru. Všechno se pořádně promíchá, musí zůstat krémová konzistence. Pokud by byla pánev stále na žáru, stala by se ze směsi spíše míchaná vajíčka. Hotové těstoviny se podávají zasypané parmazánem a s natrhanou bazalkou. V případě použití smetany by bylo nutné ji přidat již do vajíčkové směsi (Instagram, 2022).

Hned vedle těstovin stojí poklad celé Itálie a tím je **pizza**. Těsto na pizzu se skládá z mouky, vody, soli, olivového oleje a kvasnic. Každý Ital má své tajemství na skvělé těsto, které však neprozradí. Dalším důležitým aspektem je pec, ve které se pizza peče. Nejvíce je využívána kameninová pec, která je rozpálená na 450–500 stupňů a pizza v ní není déle než 90 sekund (GamberoRosso, 2022). Základem pizzy je buď rajčatová omáčka, tzv. sugo nebo smetanový základ.

**Sugo** je rajčatový základ, kdy se orestuje česnek s cibulí na olivovém oleji, poté se přidají oloupaná rajčata a přidá se sůl, pepř a oregano. Všechno se povaří a rozmixuje tyčovým mixérem. Smetanový základ není žádná věda, jedná se pouze o smetanu na vaření, která se nalije na vyválené těsto (Wright a Treuille, 2014).

Tradiční vegetariánská pizza je **Margherita**. Jejím základem je sugo, mozzarella a bazalka. Dalšími druhy pizzy jsou například: **Quattro formaggi** – podobně jako u těstovin se jedná o čtyři druhy sýrů, základem této pizzy je právě smetana; **Prosciutto** – stejný základ jako Margherita, za přidání zauzené šunky prosciutto; **All funghi** – stejný základ jako prosciutto, k tomu navíc žampiony (Vaněk a Vaňková, 2019).

Posledním hlavním chodem, který stojí za zmínku je **Risotto**. Jeho postup přípravy je jednoduchý, pokud jsou dodržena základní pravidla. Je potřeba mít následující suroviny: kulatozrnou rýži, bílé víno, šalotku, zeleninový vývar, máslo a parmezán. Je možné přidat například mrkvové pyré, sušená rajčata, houby. K přípravě krásně krémového risotta je potřeba neproplachovat rýži, škrob, který v sobě uchovává totiž zahustí celé risotto. Na olivovém oleji se orestuje nejemno nakrájená šalotka, přidá se rýže a osmaží. Správně orestovaná rýže při doteku rukou bude štiplavě pálit. Přilije se bílé víno, zamíchá a nechá se odpařit alkohol. Když je alkohol vyvařen, přilije se vývar, ale jen tak, aby byla pouze 1 centimetrová vrstva nad rýží. Je potřeba rýži hlídat a míchat, aby se nepřipálila. Když se vývar odpaří, znovu se přilije. Takto se postupuje, dokud není rýže podobně jako těstoviny al dente. Pokud se vaří risotto se zeleninovým pyré, například mrkvovým, tak ho přidává k rýži a promíchá. Když je rýže na skus, odstaví se z žáru a přidá se máslo a nastrohaný parmezán v poměru 1:1. Promíchá se a už se dále nevaří. K risottu se ideálně hodí kuřecí maso. Při servírování se posypává parmezánem (Wright a Treuille, 2014).

### 2.4.3 Dezerty tradiční italské kuchyně

Italové jsou milovníci kávy, a právě ke kávě se podává tradiční italský dezert **Tiramisu**. K přípravě tohoto dezertu jsou potřeba dlouhé cukrářské piškoty, káva, nějaký alkohol, přičemž převážně se používá amaretto (=italský ovocný likér), mascarpone, vejce, cukr, smetana ke šlehání a na dekoraci kakao. Postup je velmi jednoduchý, káva se smíchá s amarettem a do této směsi se namáčí piškoty z obou stran. Namočené piškoty se skládají na plech nebo do nádoby, podle toho, jak bude vypadat servírování. Ze smetany, mascarpone, cukru a žloutků se vyšlehá krém, z vaječných bílků naopak sníh, který se poté lehce vmíchává k vyšlehanému krému. Takto hotový krém se nanáší na piškoty. Celý postup se opakuje, záleží na tom, kolik pater je potřeba mít. Na závěr se celý dezert zasype kakaem. Ideální je tiramisu nechat odležet do dalšího dne, není však problém konzumovat již za pár hodin (Vaněk a Vaňková, 2019).

**Panna cotta** patří mezi další italské dezerty. Postup a ingredience jsou k výrobě velmi jednoduché. Je potřeba smetana, mléko, vanilkový lusk, želatinové plátky, cukr a ovoce, dle

fantazie. Všechny suroviny, kromě ovoce se dají svařit do hrnce, přivedou se k varu a odstaví z ohně. Přidají plátky želatiny a nechá se chvíli vychladnout. Poté se směs nalije do mističek. Po úplném vychladnutí a ztuhnutí se udělá ovocný rozvar, na který se použijí například jahody nakrájené na kostičky, přidá se cukr, citrónová šťáva a povaří se. Poté se rozvar nalije na hotovou smetanovou směs a taktéž nechá vychladnout (Vaněk a Vaňková, 2019).

V neposlední řadě je třeba zmínit italský poklad a tím je **zmrzlina** neboli italsky Gelato. „*Domáci zmrzlina má čerstvou chuť, nesrovnatelnou s kupovanou zmrzlinou*“ (Wright a Treuille 2014, s. 286). Zmrzlinu dělíme na dva druhy – buďto smetanovou/krémovou nebo ovocnou tzv. sorbet. Příprava je velmi jednoduchá, základem krémové je smetana, mléko a poté například vanilkový lusk. Smetana s mlékem a vanilkou se provaří, nechá vychladnout až z poloviny zamrazit a pomocí mixéru vyšlehá do krásné krémové konzistence a znovu nechá zamrznout. V případě sorbetu se jedná o ovocné zmrzliny, kdy se do hladké směsi vymixuje ovoce s cukrem a trochou citronové šťávy a dá do mrazáku přibližně na 1 hodinu. Potom se servíruje (Wright a Treuille, 2014).

## 3 Moderní gastronomie, současné trendy a technologie

### 3.1 Moderní gastronomie

Po celém světě se více setkáváme s moderními postupy a technologiemi přípravy. Často se jedná o staré recepty, které mají svůj postup a tradici, které jsou však přetvořeny v něco neskutečného, ať už po chuťové stránce, tak i vzhledově. Veškeré novinky ohledně gastronomie vznikají ve světě, nejčastěji ve Francii, Velké Británii nebo Itálii (Hendrychová, 2021).

Záměrem moderní gastronomie není vždy jen jídlo o jednom chodu. Více se setkáváme s nabídkou tzv. degustačního menu, kdy se jedná o minimálně 4 chody. Porce jsou malé, okrasné, že občas ani netušíme, jestli to, co máme na talíři, můžeme sníst. Hlavním záměrem těchto degustací není najíst se do syta, ale ochutnat kombinace jídel, které bychom ani nespojovali. To vše je propojeno i s alkoholickým, nejčastěji vinným párováním, kdy každý chod má svou skleničku vína, které se k němu hodí. V případě mladistvých je i nealkoholické párování nahrazené různými koktejly, které taktéž podpoří chuť jídla v ústech (Entrée, 2022).

V České republice je již několik restaurací, které tuto zážitkovou degustační gastronomii nabízejí. Je to například olomoucká restaurace Entrée, jejíž zakladatelem je Přemek Forejt. Ten je známý zejména tím, že byl členem poroty v kuchařské soutěži Masterchef (Entrée, 2022). Další restaurací, kterou se můžeme chlubit, je Field. Jedná se o restauraci, která má jednu Michelinskou hvězdu (Kašpárek, 2019). Hlavním šéfkuchařem je Radek Kašpárek, který je taktéž známý jako porotce v pořadu Masterchef. Sám o sobě říká, že je „*fanouškem moderní kuchyně s důrazem na přímočarou a nepřikrášlovanou prezentaci surovin*“ (Kašpárek, 2019).

Dalším větším záměrem moderní gastronomie je využívání lokálních a domácích surovin. Nejedná se jen o zeleninu a ovoce, ale zejména o maso. Jsou více využívána domácí řeznictví než supermarketové zboží, a to proto, že je znám skutečný původ zvířete. Nejvíce se totiž kvalita projeví na chuti. U zeleniny a ovoce jsou čím dál více využívány trhy, kde se každé ráno sjíždějí hospodáři se svou úrodou. I v tomto případě se jedná o velmi kvalitní a chuťově nezaměnitelné suroviny. V zahraničí je to již zvykem, a sice zejména u ryb a mořských plodů (Jídlo a radost, 2022).

Dalším principem moderní gastronomie je podle Hendrychové (2021) „*rozkládání (dekonstrukce) klasických nejen českých jídel na jednotlivé části, které se na talíři servírují odděleně*“. Dále je také trendem připravit tradiční pokrm ze stejných surovin tak, aby nostalgicky připomínal jídlo, které známe už dlouhá léta, avšak jejich příprava a technologie,

kteřé jsou pouřžity, se řastokrát liří. Obřas bychom tento pokrm ani nepřirovnali k tomu, jak jej známe, řasto jsou řídla slořením odlehřena, aby se přizpůsobily řivotnému stylu v současné době (Hendrychová, 2021).

Moderní gastronomie se nejvíce liří originalitou a představivostí každého jednotlivého kuchaře. Představivost jednotlivců se využívá nejen v chutích, ale také při prezentaci řídla na talíři, kterému se říká **food plating**. Na pokrm bychom měli mít chuť už při pohledu na talíř, to je záměrem moderního servírování. Pokud si objednáme řídlo o více chodech, je automatické, ře jednotlivé porce budou menří. Naopak pokud si objednáme jen hlavní chod, tak přestože to na první pohled vypadá, jako malá porce, její hodnoty jsou jako plnohodnotné řídlo. Dalřím důležitým aspektem k servírování je to, ře by na talíři nemělo být nic, co není ke konzumaci. Každý se nevyzná v tom, co je a není jedlé a abychom předeřli komplikacím, servírujeme jen to, co může konzument sníst. Také je potřeba vybrat správné nádobí, na které jednotlivé pokrmy budeme servírovat. Vyuřívají se například mističky, talíře hluboké a plytké, prkénka a dalří. Řídlo by mělo barevně ladit mezi sebou, ale také s talířem. Když je řídlo naservírované, může se jeřtě barevně doladit microgreens (=malé vyklířené výhonky plodin, například ředkvičky, řeřichy, vojteřsky) (Kulina, 2022).

### 3.2 Souřasné trendy

Je mnoho odvětví, které nyní patří do trendů. Jedním z oblíbených jsou již výře zmíněné **degustační veřeře**. řasto jsou využívány k větřím oslavám výročí, zasnoubení, narozenin, pracovního povýření a dalřím. Nejedná se o zářitek, který bychom si mohli dopřávat každý den. Jedním z důvodů je vyšří cena. Jelikož se jedná přibližně o řesti až devíti chodové menu plné drahých surovin, přibližná cena je 1 350 až 1 700 Kč. Navíc pokud se rozhodneme pro vinné párování, budeme si muset připlatit dalřích 700 až 1 000 Kč. Pokud bychom chtěli nealkoholické párování, cena se pohybuje od 400 až 500 Kč. Výře uvedené ceny degustačního menu nabízí olomoucká restaurace Entreé. Druhým důvodem je fakt, ře tyto restaurace nabízí stejné menu například celý měsíc, mnohdy i delří dobu. Ideální je tedy navřtívit restauraci až ve chvíli, kdy své menu inovovala. V tuto chvíli však mluvíme o restauracích v řeské republice. Například v Londýně nebo Pařiži se cenová hranice řechto zářitkových/degustačních veřeří pohybuje až v desítkách tisíc (Entrée, 2022).

Dalřími trendy jsou například:

- **Vegan food** – velký zájem je o veganské řídlo neboli rostlinnou stravu. V tomto případě se objevují především luřtěniny, sója, tempeh, tofu a jiné přírodní

suroviny. Konzumenti veganské stravy poukazují na to, že k přežití není potřeba maso. Zároveň je jejich myšlenkou plývání a tím nejhlavnějším je láska ke zvířatům a nesouhlas s jejich využíváním a zabíjením jen pro účely potravy. Co je však úctyhodné, je chuť některých veganských pokrmů. Často jsou k nerozeznání od klasického masového pokrmu a člověk, který by nebyl informovaný o tom, že se jedná o veganské jídlo, by to mnohdy ani nepoznal (Jídlo a radost, 2021).

- **Zážitky v domácím prostředí** – v rámci pandemie Covid – 19 se mnoho kuchařů rozhodlo, že jejich kulinářské umění budou posílat dál, přestože jim vládní nařízení zakázalo provozovat činnost. Jednou z možností bylo to, že si člověk domluvil kuchaře přímo do kuchyně ve své domácnosti. Ten jim připravil menu, na kterém se buďto předtím domluvili nebo to, s čím často tyto domácnosti navštěvoval. Tyto služby byly velmi žádané. Šlo zde nejen o kulinářský zážitek, ale především o možnost komunikace a celkové inspirace a koukání pod ruce profesionálovi (Jídlo a radost, 2021).
- **Food truck** – v tomto případě mluvíme o stánkovém prodeji jídla. Jedná se o malé pojízdné prodejny. Nejčastěji tyto stánky najdeme na různých festivalech, veřejných prostranstvích, koncertech či náměstích (Na skok v kuchyni, 2022). Jedním z nejvíce vyhlášených v České republice je brněnský food truck s názvem Bucheck. Tento podnik nabízí převážně burgery s trhaným vepřovým masem. Svůj ledový čaj a domácí hranolky smažené na sádle. Nachází se na brněnském Zelném trhu (GoOut, 2022). Naopak pražské Manifesto market je taktéž plný food trucků a nejen toho. Manifesto není zaměřeno na jeden určitý typ pokrmů, je velmi rozmanitý všemi možnými státy a jejich tradičními pokrmy v moderním provedení. Je možné zde ochutnat kvalitní světové speciality (Manifesto Anděl, 2022).
- **Fermentace/kvašení** – Podle Černého (2001, s. 121) je fermentace „*rozklad a přeměna organických látek a rostlinných produktů působením enzymů kvašením*“. V moderní kuchyni je poslední dobou velmi využíváné. Ať už se jedná o zeleninu, houby, brambory, ovesnou kaši či česnek. Například fermentace ředkviček se vytvoří tak, že se důkladně omyjí a očistí, vloží do vakuovacího sáčku a pomocí vakuovacího přístroje se z něj vysaje přebytečný vzduch. Nechá se fermentovat přibližně 14 dnů na studeném místě. Již po týdnu se sáček nafoukne a mírně zapáchá, je však potřeba vyčkat. Po 14 dnech jsou ředkvičky krásně fermentované, je nutné zmínit velký zápach při otevření, který je způsobený



procesem kvašení, avšak jejich chuť a barevnost je nesrovnatelná. Tyto ředkvičky se používají jako doplněk k jídlu, k samostatné konzumaci nejsou přímo určeny (Na skok v kuchyni, 2022).

### 3.3 Moderní technologické stroje a pomůcky

Dle Koloucha a Volfové (2000, s. 9) „pro tepelnou úpravu se v kuchyních společného stravování využívá široká škála zařízení. Některé stroje jsou aplikovány desítky let a jsou postupně inovovány, jiné byly vyvinuty v posledních letech“.

Nedílnou součástí každé kuchyně jsou sporáky, konvektomaty, fritézy, trouby, mixéry a další zařízení, která máme i my v našich domácích kuchyních. Mezi další spotřebiče patří:

- **Thermomix** (=kuchyňský robot) – na trhu působí již několik let, avšak pro domácnosti České republiky, je tento přístroj pokladem posledních let. Jeho využití má více možností. Záleží, pokud přístroj kupujeme do profesionální restaurace nebo na domácí vaření. Je známý především pro kvalitu motoru s nejvyššími otáčkami. Tento přístroj mimo klasické sekání, mísení, míchání, mixování atd. dokáže navíc vážit, vařit, ohřívat, vařit v páře, pomalu vařit či se sám umýt. V profesionálních kuchyních je využíván právě na mixování, kdy dokáže vytvořit krásně hladké pyré, vymixovat různé bylinky, které se do zahřátého oleje přidají přímo do mísy a vznikne tím bylinkový olej. Dalším využitím je jednoznačně hnětení, které se v profesionálních kuchyních využívá. Funkce, které jsou využívány spíše doma jsou vaření v páře, vážení, pomalý vařič a další. Cena tohoto stroje se pohybuje kolem 40 tisíc, což může působit jako velká suma. Je třeba si ale uvědomit, že pokud bychom měli kupovat veškeré spotřebiče samostatně, které mají funkce jako thermomix, zaplatíme podobnou cenu a kvalitou nebudou lepší. K samotnému přístroji jsou i doplňky – nejen metly, nože, stěrky a další, ale také nádoby, které se použijí na thermomix a pomocí kterých se může připravovat jídlo (Vitalia, 2022).
- **Sous-vide tyč** – jedná se o ponorný vařič, na který nastavíme požadovanou teplotu a čas a o zbytek se nemusíme starat. Tato tyč drží po celý čas stejnou teplotu, jedná se o pomalé vaření, kdy surovina neztrácí chuť ani šťavnatost. Nevyužívá se pouze na maso, ale také na zeleninu, brambory či ryby. Výhodou je, že takto uvařené suroviny nám vydrží déle trvanlivé a nemusí se ihned spotřebovat. Po uvaření například masa je dobré jej ještě orestovat nebo ugrilovat. Vše jen bleskově

minutku z každé strany, aby bylo dosaženo hezkého vzhledu, protože po uvaření maso moc lákavě nevypadá (Lauben, 2022).

- **Vakovací přístroj** – jeden z nejvíce využívaných přístrojů v každé kuchyni. Slouží především k uchování potravin, kdy se vloží potravina do speciálního vakuovacího sáčku a pomocí přístroje se z něj vysaje přebytečný vzduch. Následně se sáček zaspáruje a vzduch se do něj již nedostane. Tímto postupem nám potraviny tak rychle nezoxiduují, protože nemají přísun vzduchu, ale také nám například v lednici nenačichnou od dalších surovin. Tím prodlužujeme jejich trvanlivost, v některých případech až dvojnásobně. Vakuování se využívá k metodě sous – vide, ve které se zavakuované suroviny vaří (Lauben, 2022).



**Obrázek 5** Vakovací přístroj a sous-vide tyč

- **Šlehačková láhev** – ani tato pomůcka není novinkou na trhu, avšak její využití je více časté. Zejména na krémy, které díky plynu  $N_2O$  (=oxidu dusnému) jsou krásně krémově nadýchané. Proces přípravy je velmi jednoduchý, tekutina se nalije do šlehačkové láhve, uzavře se a vloží se bombička. Přibližně 2-3 minuty se s lahví třese, aby se krém hezky našlehal. Při manipulaci s bombičkou je potřeba dbát na bezpečnost. Dříve se využívala převážně na šlehačku. Nyní ji můžeme využít na buchtičky s krémem, krupicovou kaši nebo například na holandskou omáčku (Šleháme.cz, 2022).

Mimo spotřebiče v kuchyni potřebujeme i různé pomůcky. Jsou to například zdobící sáčky s různými nástavci, velká a malá pinzeta, obracečky, vpichový teploměr nebo sonda, kvalitní a ostré nože a prkénko (Pavala, 2021).

# PRAKTICKÁ ČÁST PRÁCE

## 4 Cíle praktické části práce

V teoretické části práce jsme představili možnosti studia gastronomie na středních odborných školách, upřesnili typy a specifika výuky tohoto oboru. Zabývali jsme se také ukotvením oboru gastronomie v rámci vzdělávacího programu, na který navazují příslušné školní vzdělávací programy jednotlivých středních odborných škol. Na základě rešerše jsme zařadili do teoretické části práce také podkapitolu o kuchařských knihách a dalších možných současných zdrojích s recepty a postupy přípravy pokrmů. Rozsáhle jsme se věnovali také tradičním českým a evropským pokrmům. Závěr jsme věnovali vytvoření přehledu současných trendů a technologií používaných v gastronomii současnosti.

Hlavním cílem praktické části práce jsme v souladu s teoretickými východisky stanovili vytvoření 4 metodických listů ilustrujících možnou variantu tříchodového menu, které by mohlo sloužit jako příklad učební pomůcky k výuce vaření na středních odborných školách. Metodické listy, které jsou nosným výstupem praktické části práce, vychází z našeho dílčího cíle, a sice poukázat na to, jak se dají tradiční recepty inovovat za využití technologických pomůcek, moderním uchopením jednotlivých komponentů, přetvořením postupu a úpravy surovin či způsobem naservírování.

## 5 Metodické listy

Metodické listy jsou didaktické prostředky, které slouží jako celistvá příprava či inspirace pedagoga na vyučovací hodinu a zároveň může být využita i jako výukový materiál žákům a studentům. Pro praktické předměty obecně by metodické listy měly obsahovat potřebné informace z hlediska vyučovacího procesu – název produktu, sledované cíle, formu výuky, popis hotového produktu, použitý materiál, pomůcky, nástroje, popis pracovního postupu, organizační doporučení, požadované technické či prostorové zázemí a případné metodické poznámky. Popis pracovního postupu by měly doplňovat nákresy či fotodokumentace. Metodické listy by měly být vždy zpracovány systematicky a měly by být co nejvíce prakticky využitelné, aby byly skutečným podpůrným materiálem pro výuku. Struktura pro různé předměty se u metodických listů pochopitelně liší (Pavlas, 2008).

Metodické listy, které jsme použili v této bakalářské práci pro žáky středních odborných škol v oboru gastronomie, mají následující strukturu:

- Kdo může pokrm připravovat?
- Kolik bude potřeba času?
- Kdo zpracoval námět a pokrm doporučuje?
- Co se žáci naučí?
  - Očekávané výstupy učení
  - Konkrétní dovednosti
- Co k přípravě pokrmu budeme potřebovat?
  - Pracovní prostor
  - Suroviny
  - Přístroje a pomůcky
  - Moderní technologie
- Pracovní postup na přípravu 2 porcí
- Metodické poznámky
- Použité zdroje

## 5.1 Metodický list – Kulajda se zastřeným vejcem a koprovým olejem

<b>Kulajda se zastřeným vejcem a koprovým olejem</b>
<p><b>Kdo může pokrm připravovat?</b></p> <p>Žáci a žákyně oboru kuchař/číšník SOŠ gastronomie. V průběhu tříletého studia.</p> <p>Doporučujeme pracovat ve skupinkách, ideálně po 3 žácích.</p> <p><b>Kolik bude potřeba času?</b></p> <p>Doporučená časová dotace je jeden den praktické výuky. Minimálně 4 vyučovací hodiny.</p> <p>V případě začátečníků i déle.</p> <p><b>Kdo zpracoval námět a pokrm doporučuje?</b></p> <p>Michaela Polášková, Univerzita Palackého v Olomouci.</p>
<p><b>Co se žáci naučí?</b></p> <p><b>Očekávané výstupy učení:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Znalost tradiční české kuchyně. Rozeznání surovin potřebných k výrobě kulajdy.</li><li>• Ovládání základních kuchyňských spotřebičů.</li><li>• Uvaření pokrmu s využitím tradičních i moderních gastronomických technologií.</li></ul> <p><b>Konkrétní dovednosti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Výroba koprového oleje.</li><li>• Příprava zastřeného vejce.</li><li>• Výroba smetanové kulajdy.</li></ul>
<p><b>Co k přípravě pokrmu budeme potřebovat?</b></p> <p><b>Pracovní prostor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kuchyň pro praktickou výuku s plným vybavením včetně kuchyňských spotřebičů v prostorách školy.</li><li>• Možnost přípravy i v kuchyni v domácím prostředí.</li></ul> <p><b>Suroviny:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kořenová zelenina, cibule, pepř černý, nové koření, bobkový list, pórek, smetana na vaření, kopr, olej, brambory, lišky, mouka, máslo, ocet, sůl, cukr, vejce.</li></ul> <p><b>Přístroje a pomůcky:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hrnc, naběračka, lžice, vařečka, nůž, prkénko, sítko, bavlněná gáza, nerezová mísa, metlička, menší hrnc, hrnek.</li></ul>

### Moderní technologie:

- Thermomix

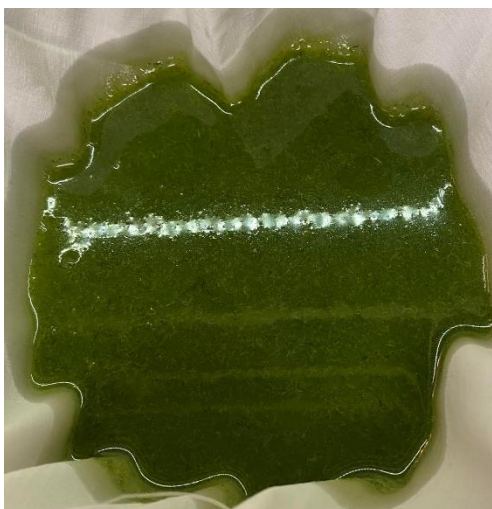
### Pracovní postup na přípravu 2 porcí:

1. V první řadě si vyrobíme koprový olej. Nerezovou mísu si dáme na 10 minut do mrazáku. V thermomixu si zahřejeme 225 ml slunečnicového oleje a přidáme nahrubo nakrájený kopr. Necháme mixovat 5 minut.



**Obrázek 6** Kulajda se zastřeným vejcem a koprovým olejem - krok 1

2. Z mrazáku vyndáme misku a na ní položíme sítko spolu s bavlněnou gázou, vymixovaný olej vylijeme do gázy a bez kontaktu necháme olej přecedit.



**Obrázek 7** Kulajda se zastřeným vejcem a koprovým olejem - krok 2

3. V hrnci si dáme vařit zeleninový vývar. Kořenovou zeleninu (mrkev, petržel, celer) si omyjeme ve vodě a vložíme do velkého hrnce, přidáme překrojenou cibuli taktéž

neoloupanou, omytý pórek, 7 kuliček černého pepře, 10 kuliček nového koření a 2 větší bobkové listy. Přilijeme studenou vodu a přidáme 1 lžičku soli. Vše necháme vařit asi 40 minut.



**Obrázek 8** Kulajda se zastřeným vejcem a koprovým olejem - krok 3

4. V hrnci si uděláme jíšku. Přidáme 3 lžíce másla a 3 lžíce hladké mouky. Necháme orestovat a postupně přiléváme vývar, důkladně promícháme metličkou. Dochutíme solí a pepřem a přidáme stonky kopru. Necháme vařit asi 10 minut a stonky vytáhneme. Přilijeme smetanu a necháme projít varem.



**Obrázek 9** Kulajda se zastřeným vejcem a koprovým olejem - krok 4

5. Ve vedlejším hrnci si uvaříme brambory ve slupce. Uvařené brambory oloupeme, nakrájíme na tlusté plátky a orestujeme na másle.



**Obrázek 10** Kulajda se zastřeným vejcem a koprovým olejem - krok 5

6. Očistíme si lišky a uděláme si rozvar z vody, octu, cukru, soli a kopru. Všechny ingredience svaříme a zalijeme lišky.



**Obrázek 11** Kulajda se zastřeným vejcem a koprovým olejem - krok 6

7. Polévku začneme dochucovat pomocí octu, soli a cukru. Postupně přiléváme po menším množství a ochutnáváme.
8. Hotovou polévku si nalijeme do malé konvičky a přidáme lžici koprového oleje.





**Obrázek 12** Kulajda se zastřeným vejcem a koprovým olejem - krok 8

9. Do dalšího hrnce nalijeme vodu s octem a přivedeme k varu. Do hrnku si rozklepneme vejce a pomocí lžice uděláme v octové vodě vír. Vložíme vejce a necháme 3 minuty vařit tak, aby se nám roztekl žloutek.
10. Hotovou polévku servírujeme do hlubokého talíře, přidáme osmažené brambory, kyselé lišky, snítky kopru, zastřené vejce, a zalijeme polévkou z konvičky.



**Obrázek 13** Kulajda se zastřeným vejcem a koprovým olejem - krok 10

11. Na závěr ještě lehce pokapeme koprovým olejem.



**Obrázek 14** Kulajda se zastřeným vejcem a koprovým olejem - krok 11

**Metodické poznámky:**

- Opatrně zacházet s octem při dochucování polévky.
- Dodržovat čas při vaření vejce.
- Místo žampionů můžeme použít i jiné houby. Skvělou alternativou jsou lišky.

**Použité zdroje:**

Veškeré fotografie jsou pořízené autorem metodického listu.

## 5.2 Metodický list – Italské rajčatové risotto

<b>Italské rajčatové risotto</b>
<p><b>Kdo může pokrm připravovat?</b></p> <p>Žáci a žákyně oboru kuchař/číšník SOŠ gastronomie. V průběhu tříletého studia.</p> <p>Doporučujeme pracovat ve skupinkách, ideálně po 3 žácích.</p> <p><b>Kolik bude potřeba času?</b></p> <p>Doporučená časová dotace je jeden den praktické výuky. Minimálně 4 vyučovací hodiny.</p> <p>V případě začátečníků i déle.</p> <p><b>Kdo zpracoval námět a pokrm doporučuje?</b></p> <p>Michaela Polášková, Univerzita Palackého v Olomouci.</p>
<p><b>Co se žáci naučí?</b></p> <p><b>Očekávané výstupy učení:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Znalost italské kuchyně. Rozeznání surovin potřebných k výrobě italského risotta.</li><li>• Ovládání základních kuchyňských spotřebičů.</li><li>• Uvaření pokrmu s využitím tradičních i moderních gastronomických technologií.</li></ul> <p><b>Konkrétní dovednosti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Základní principy krájení a správné postupy při úpravě surovin.</li><li>• Výroba krémového italského risotta.</li></ul>
<p><b>Co k přípravě pokrmu budeme potřebovat?</b></p> <p><b>Pracovní prostor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kuchyň pro praktickou výuku s plným vybavením včetně kuchyňských spotřebičů v prostorách školy.</li><li>• Možnost přípravy i v kuchyni v domácím prostředí.</li></ul> <p><b>Suroviny:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kulatozrná rýže, kořenová zelenina, cibule, pepř celý, nové koření, sušený česnek, čerstvý česnek, voda, bobkový list, pórek, bílé víno – suché, cherry rajčata, tymián, sůl, rajčata v konzervě, olivový olej, máslo, parmazán, bazalka, mozzarella, listy hladkolisté petržele.</li></ul> <p><b>Přístroje a pomůcky:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dva velké hrnce, jeden menší hrnec, plech na pečení s pečicím papírem, naběračka, lžíce, struhadlo, plotýnka, trouba, nůž, prkénko, vařečka, sítko, talíř.</li></ul>

**Moderní technologie:**

- Thermomix k vymixování rajčatového pyré.

**Pracovní postup na přípravu 2 porcí:**

1. Kořenovou zeleninu (mrkev, petržel, celer) si omyjeme ve vodě a vložíme do velkého hrnce, přidáme překrojenou cibuli, taktéž neoloupanou, omytý pórek, 7 kuliček černého pepře, 10 kuliček nového koření a 2 větší bobkové listy. Přilijeme studenou vodu a přidáme 1 lžičku soli, vše necháme vařit asi 40 minut.



**Obrázek 15** Italské rajčatové risotto - krok 1

2. Předehřejeme si troubu na 200 stupňů. Cherry rajčata si překrojíme na polovinu a rozmícháme se solí, pepřem, sušeným česnekem a tymiánem. Ochucená rajčata pokládáme na plech a dáme péct přibližně na 20 minut.



**Obrázek 16** Italské rajčatové risotto - krok 2

3. Do misky si navážíme 160g kulatozrné rýže, kterou neproplachujeme! Poté si najemno nakrájíme cibuli. Protřeme česnek se solí.
4. Do malého hrnce nalijeme lžící olivového oleje a přidáme cibuli, necháme lehce orestovat a přihodíme utřený česnek. Necháme lehce provonět česnek a přidáme

rajčata z konzervy. Na mírném plamenu vaříme přibližně 15 minut.

5. Když máme vývar již hotový, začneme si v druhém hrnci na oleji restovat cibuli. Nesmí být černá, stačí jen zesklivatět. Poté přisypeme rýži a opražíme ji. Že je rýže dostatečně orestovaná zjistíme tak, že při doteku prstů nás bude pálit natolik, že na ní nevydržíme. V takové fázi přilijeme 2 dcl bílého vína, zamícháme a necháme vyvařit alkohol.
6. Když máme alkohol vyvařený, pomocí naběračky a sítka přeléváme vývar do orestované rýže. Důležité je, abychom vždy měli přibližně centimetrovou vrstvu vývaru nad rýží (viz foto). Je potřeba rýži hlídat a míchat, aby se nám nepřipekla.



**Obrázek 17** Italské rajčatové risotto - krok 6

7. Tento postup opakujeme až do chvíle, kdy máme rýži na skus tzv. al dente. Poté již vývar nepřiléváme a nevaříme.
8. Během přilévání vývaru do rýže si vytvoříme hladkou směs z vařených rajčat. Provařená rajčata za pomoci Thermomixu vymixujeme na jemnou kaši. Pokud je směs příliš hustá, přilijeme trochu zeleninového vývaru. Podle chuti směs dosolíme a dáme bokem.
9. Vymixovanou směs přidáme do rýže a pořádně promícháme.
10. Nastrouháme si parmazán přibližně 80 g a nakrájíme na kostičky 100 g másla.
11. Parmazán i máslo vložíme do rýže a mícháním necháme rozpustit. Tyto ingredience nám vytvoří tu pravou krémovou konzistenci, jakou má italské risotto mít.



**Obrázek 18** Italské rajčatové risotto - krok 11

12. V případě potřeby risotto dochutíme solí, na chuť přidáme natrhané lístky bazalky a znovu důkladně promícháme.
13. Závěrem je servírování jídla. Využijeme k tomu hluboký talíř. Jako pomocné komponenty využijeme mozzarellu, opečená cherry rajčata a lístky hladkolisté petržele. Takto hotové jídlo ihned servírujeme.



**Obrázek 19** Italské rajčatové risotto - krok 13

**Metodické poznámky:**

- Základní postup k přípravě risotta je daný, avšak rajčatové pyré je možné nahradit čímkoliv jiným, například špenátovým, mrkvovým, dýňovým pyré nebo jen osmaženými žampiony a sušenými rajčaty.
- Kulatozrná rýže se nesmí proplachovat, ztratila by totiž škrob, který zahustí rýži s vývarem, což dělá risotto krémovým.

**Použité zdroje:**

Veškeré fotografie jsou pořízené autorem metodického listu.

### 5.3 Metodický list – Kachní prso sous-vide, pyrė z ervenėho zelı, bramborovė řıšky

<b>Kachnı prso sous-vide, pyrė z ervenėho zelı, bramborovė řıšky</b>
<b>Kdo mŭže pokrm pŕıpravovat?</b> Źáci a Źakynė oboru kuchař/ıřnık SOř gastronomie. V pŕubėhu tŕıletėho studia. Doporuujeme pracovat ve skupinkách, ideálnė po 3 Źacích.
<b>Kolik bude potŕeba asu?</b> Doporuená asová dotace je jeden den praktickė vŭky. Minimálnė 5 vyuovacích hodin. V pŕıpadė zaatenıkŭ i dėle.
<b>Kdo zpracoval námėt a pokrm doporuuje?</b> Michaela Polášková, Univerzita Palackėho v Olomouci.
<b>Co se Źáci nauı?</b>
<b>Oekávanė vŭstupy uenı:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Znalost ůpravy kachnıho masa a pŕıpravy bramborovėho tėsta.</li><li>• Ovládání zkladnıch kuchyňskŭch spotŕebıŭ.</li><li>• Uvaŕenı pokrmu s využitım tradinıch i modernıch gastronomickŭch technologiı.</li></ul>
<b>Konkrėtnı dovednosti:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zkladnı principy krájenı a správnė postupy pŕı ůpravė surovin.</li><li>• Vŭroba hladkėho pyrė z ervenėho zelı.</li><li>• Znalost pouıvání zaŕızenı sous-vide, potŕebnėho asu a stupňŭ k pŕıpravė kachnıho prsa.</li></ul>
<b>Co k pŕıpravė pokrmu budeme potŕebovat?</b>
<b>Pracovní prostor:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kuchyň pro praktickou vŭuku s plným vybavenım vetnė kuchyňskŭch spotŕebıŭ v prostorách řkoly.</li><li>• MoŹnost pŕıpravy i v kuchyni v domácım pŕostředı.</li></ul>
<b>Suroviny:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kachnı prsa, ervenė zelı, hŕebıek, skořici, badyán, brambory, vejce, hrubá mouka, sŭl, pepŕ, bobkovŭ list, voda, tymián, cukr, mslo, ervenė vıno.</li></ul>
<b>Pŕıstroje a pomŭcky:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pánev, velkŭ hrnec, 2 menřı hrnce, stěrka, malė sıtko, prkėnko, struhadlo, hluboká</li></ul>

nerezová nádoba, nůž, velká pinzeta, lžíce, talíř.

**Moderní technologie:**

- Sous-vide tyč, vakuovací přístroj, vakuovací sáčky, thermomix.

**Pracovní postup na přípravu 2 porcí:**

1. Kachní prsa očistíme od přebytečných šlach a blan a nakrojíme si kůži, osolíme a opeříme.
2. Položíme kůži naspod na studenou pánvi a pomalu necháme zahřívát, aby se nám postupně vyškvařil tuk. Jakmile máme krásnou křupavou kůži, otočíme prsa a necháme 1 minutu orestovat.



**Obrázek 20** Kachní prso sous-vide - krok 2

3. Osmažená prsa vyndáme z pánve, necháme okapat tuk a vložíme do vakuovacího sáčku. Přidáme tymián a zavakuujeme. Zavakuovaná prsa vložíme do vodní lázně se sous – vide tyčí a necháme vařit v 64 stupních 90 minut.



**Obrázek 21** Kachní prso sous-vide - krok 3



4. Dáme si vařit tři větší brambory (cca 340 gramů) ve slupce do osolené vody. Vaříme do měkka. Po uvaření oloupeme a necháme pořádně vychladnout.
5. Během toho, co se nám dělají kachní prsa, si připravíme červené zelí. 300 g červeného zelí dáme do hrnce a přidáme 3 bobkové listy a 50 g cukru krystal. Přilijeme 300 ml vody, 200 ml červeného vína a dáme vařit.
6. Uděláme si rozvar z koření. Do hrnce vložíme 1 celou skořici, 1 badyán, 10 ks hřebíčku a 200 ml vody. Přivedeme k varu. Po 5 minutách varu za pomoci sítka rozvar přilijeme do zelí. Opakujeme, dokud nemáme dostatečně dochucené zelí.



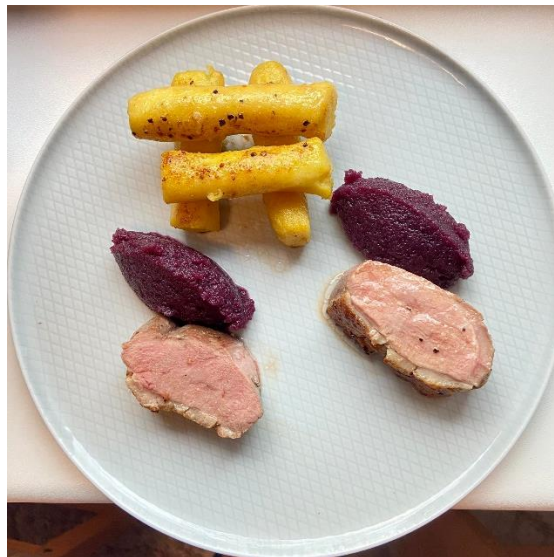
**Obrázek 22** Kachní prso sous-vide - krok 6

7. Vychlazené brambory si nastroháme na struhadle, přidáme vejce, 115 g hrubé mouky a vymícháme nelepivé těsto. Vyválíme si z něj váleček cca 2 cm tlustý a nakrájíme si z něj menší šišky. Vložíme do vroucí osolené vody a vaříme přibližně 10 minut. Hotové šišky vložíme do pánve, kde jsme restovali kachnu a samotné šišky necháme orestovat ve vyškvařeném tuku.



**Obrázek 23** Kachní prso sous-vide - krok 7

8. Uvařené a dochucené zelí vložíme do thermomixu a vymixujeme jemné pyré. Na zjemnění přidáme 50 g másla.
9. Po uplynutí 90 minut vyndáme kachní prsa z vakuovacího sáčku a můžeme servírovat.
10. Orestované bramborové šišky naskládáme na sebe, pyré ze zelí nandáme lžící a přidáme plátky kachního prsa. Ihned servírujeme.



**Obrázek 24** Kachní prso sous-vide - krok 10

**Metodické poznámky:**

- Teploty při používání sous-vide techniky jsou odlišné zejména podle tloušťky masa. Dalším faktorem je i to, jak moc chceme mít prso propečené.
- Takto hotové kachní prso se může kombinovat například se zeleninovým salátem.

**Použité zdroje:**

Veškeré fotografie jsou pořízené autorem metodického listu.

## 5.4 Metodický list – Krupicová kaše ze šlehačkové lahve

<b>Krupicová kaše ze šlehačkové lahve</b>
<p><b>Kdo může pokrm připravovat?</b></p> <p>Žáci a žákyně oboru kuchař/číšník SOŠ gastronomie. V průběhu tříletého studia.</p> <p>Doporučujeme pracovat ve skupinkách, ideálně po 3 žácích.</p> <p><b>Kolik bude potřeba času?</b></p> <p>Doporučená časová dotace jsou maximálně 4 vyučování hodiny praktické výuky.</p> <p><b>Kdo zpracoval námět a pokrm doporučuje?</b></p> <p>Michaela Polášková, Univerzita Palackého v Olomouci.</p>
<p><b>Co se žáci naučí?</b></p> <p><b>Očekávané výstupy učení:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Znalost české kuchyně. Rozeznání surovin potřebných k výrobě krupicové kaše.</li><li>• Ovládnutí základních kuchyňských spotřebičů.</li><li>• Manipulace se šlehačkovou lahví.</li><li>• Uvaření pokrmu s využitím tradičních i moderních gastronomických technologií.</li></ul> <p><b>Konkrétní dovednosti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Základní principy a správné postupy při úpravě surovin.</li><li>• Bezpečnost při manipulování s flambovací pistolí.</li><li>• Bezpečnost při tlakování šlehačkové lahve.</li><li>• Výroba našlehané krupicové kaše ze šlehačkové lahve.</li></ul>
<p><b>Co k přípravě pokrmu budeme potřebovat?</b></p> <p><b>Pracovní prostor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kuchyň pro praktickou výuku s plným vybavením včetně kuchyňských spotřebičů v prostorách školy.</li><li>• Možnost přípravy i v kuchyni v domácím prostředí.</li></ul> <p><b>Suroviny:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Plnotučné mléko, cukr krystal, dětská krupička, badyán, skořice celá, hřebíček, kůra z pomeranče, fenyklová semínka, listy sušené kafrové limety, pistácie, skořicové sušenky, ananas.</li></ul> <p><b>Přístroje a pomůcky:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hrnc, metlička, prkénko, nerezová nádoba, nůž, sítko, flambovací pistole,</li></ul>

šlehačková láhev, bombičky do šlehačkové lahve, talíř, hmoždíř.

**Moderní technologie:**

- Flambovací pistole ke spálení ovoce, šlehačková lahev k našlehání krupicové kaše.

**Pracovní postup na přípravu 2 porcí:**

1. Do hrnce si nalijeme 0,5 litru mléka a začneme zahřívat. Přidáme 2 lžice cukru, 1 celou skořici, 1 badyán, 10 kusů hřebíčků, 1 lžičku fenyklových semínek, kůru ze čtvrtky pomeranče a 3 listy kafrové limety. Jakmile nám mléko začne vařit, odstavíme hrnec mimo plamen.



**Obrázek 25** Krupicová kaše ze šlehačkové lahve - krok 2

2. Během chladnutí mléka si oloupeme pistácie a v hmoždíři lehce rozbijeme. To stejné uděláme se sušenkami. Oloupeme si ananas a nakrájíme na libovolné kousky.
3. Přibližně po 15 minutách si scedíme mléko od koření a přivedeme znovu k varu.
4. Přisypeme 35 g dětské krupičky a za stálého míchání přivedeme k varu. Poté hrnec opět odstavíme.
5. Směs, která nám vznikla v hrnci, přelijeme do šlehačkové lahve a důkladně ji zavřeme. Použijeme bombičku a opatrnou manipulací jí zavedeme do lahve. Ihned po zavedení je potřeba začít s lahví třepat, aby se směs našlehala v jemnou pěnu. Trvá to přibližně 4 minuty.



**Obrázek 26** Krupicová kaše ze šlehačkové lahve - krok 5

6. Po třepání si pomocí flambovací pistole spálíme ananas, který si položíme do nerezové nádoby, abychom nespálili věci kolem. Je také potřeba opatrná manipulace a dbát na bezpečnost.



**Obrázek 27** Krupicová kaše ze šlehačkové lahve - krok 6

7. Všechny komponenty máme hotové a můžeme se pustit do servírování. Do talíře vložíme kousky spáleného ananasu, přisypeme rozdrčené sušenky a pistácie.



**Obrázek 28** Krupicová kaše ze šlehačkové lahve - krok 7

8. Naservírované komponenty nyní zalijeme napěněnou krupicovou kaší ze šlehačkové lahve, nakonec lehce posypeme zbylými pistáciemi. Pro efekt můžeme kaši servírovat až přímo u stolu pro dojem hosta, aby věděl, co se pod krupicí skrývá.
9. Takto hotový pokrm ihned podáváme.



**Obrázek 29** Krupicová kaše ze šlehačkové lahve - krok 9

**Metodické poznámky:**

- Je potřeba dodržet postup, zejména při poměru mléka a krupice, abychom neměli směs hustou a bezpečně nám prošla přes šlehačkovou láhev.
- Je nutné dodržet bezpečnost při práci s flambovací pistolí, kdy hrozí nebezpečí

popálením a taktéž při zavádění bombičky do láhve. Při špatném uzavření by nám mohla krupice explodovat v ruce a popálit nás.

- Ananas se může nahradit jakýmkoliv ovocem. Ideální jsou například spálené meruňky, švestky nebo například pomeranč.

**Použité zdroje:**

Veškeré fotografie jsou pořízené autorem metodického listu.

## Shrnutí a závěr

Tato bakalářská práce se zabývala tradičními českými a evropskými pokrmy v moderní kuchyni pro žáky SOŠ. Zaměřili jsme se zejména na českou, slovenskou, francouzskou a italskou kuchyni. Pozornost jsme věnovali také moderním trendům a technologiím, které jsou v současnosti využívány.

Bakalářská práce byla rozdělena na teoretickou a praktickou část. Cílem teoretické části bylo čtenářům poukázat na následující témata – možnosti středního odborného studia gastronomie, možnosti získávání receptů a pracovních postupů, v druhé části jsme popsali tradiční české a evropské pokrmy a ve třetí části jsme ukázali aktuální trendy a moderní technologická zařízení.

Cílem praktické části bylo vytvořit čtyři metodické listy k přípravě tradičních pokrmů, které by mohly být učební pomůckou pro obor gastronomie. Jednalo se zejména o modernizaci tradičních pokrmů i jednotlivých postupů s použitím moderních technologií. U každého pokrmu jsme uvedli přesný popis pracovního postupu podpořený vlastní fotodokumentací důležitých kroků. V každém pokrmu jsme využily některé moderní technologie, netradiční postupy a chuťové odlišnosti od tradičních forem těchto pokrmů. Poukázali jsme i na způsob servírování, který je taktéž v moderním pojetí gastronomie důležitým prvkem.

Cíle této bakalářské práce se nám z našeho pohledu naplnit podařilo. Práce poskytla nejen informace o výuce gastronomie, tradičních českých a evropských receptech a moderních trendech a technologiích, ale zároveň také nastínila možnosti, jak prakticky tyto poznatky při výuce gastronomie na středních odborných školách využít a jak výuku praktického vyučování inovovat a modernizovat. S využitím současných možností, technologií a trendů, inovované práce se surovinami a moderního servírování by podle našeho názoru mohlo studium gastronomie více podporovat individualitu žáků, rozvíjet jejich fantazii a kreativitu a posléze pomoci absolventům tohoto oboru ke snazšímu začlenění a rychlejší adaptaci v současné praxi.



## Anotace

Jméno a příjmení	Michaela Polášková
Katedra	Katedra technické a informační výchovy
Vedoucí práce	Mgr. et Mgr. Michal Mrázek, Ph.D.
Rok obhajoby	2022
Název práce	Tradiční české a evropské pokrmy v moderní kuchyni pro žáky SOŠ
Název v angličtině	Traditional Czech and European meals in modern cuisine for SOŠ students
Anotace práce	<p>Bakalářská práce se zabývá tradičními českými a evropskými pokrmy v moderní kuchyni pro žáky středních odborných škol. Teoretická část je složena ze tří částí. První představuje možnosti studia gastronomie na SOŠ a zakotvení tohoto oboru v RVP a ŠVP a poskytuje přehled možných zdrojů, ze kterých lze čerpat postupy přípravy pokrmů a recepty. Druhá část nabízí přehled tradičních českých a evropských pokrmů a část třetí je přehledem současných trendů a moderních technologií používaných v současné gastronomii. Praktická část si dává za cíl vytvoření metodických listů s postupy přípravy tradičních pokrmů moderním způsobem. Tyto metodické listy doplněné fotodokumentací mohou sloužit při výuce gastronomie na SOŠ jako didaktické pomůcky. Nabízí možnosti, jak praktické vyučování vaření na SOŠ obohatit inovací tradičních receptů moderním uchopením jednotlivých komponentů, přetvořením postupu a úpravy surovin, využitím technologických pomůcek či způsobem naservírování. Tato bakalářská práce může posloužit jako inspirace k modernizaci výuky gastronomie na SOŠ a tím ke snazšímu začlenění a rychlejší adaptaci absolventů tohoto oboru v praxi.</p>
Klíčová slova	moderní kuchyně, tradiční pokrmy, evropská gastronomie
Anotace v angličtině	This bachelor thesis focuses on traditional Czech and European food in the context of modern cuisine for college students. Theoretical part is composed of three separate parts.

	<p>The first one introduces possibilities of studying gastronomy at colleges. It also takes note of the educational program concepts in the Czech Republic and gives an overview of sources where you can find procedures for preparing dishes and recipes. The second part focuses on an overview of traditional Czech and European dishes and the third part is an overview of current trends and modern technologies used in gastronomy today. Practical part has the aim to create methodical lists with guidelines for preparing traditional dishes the modern way. These methodical lists supplemented with photo-documentation can be used in gastronomy lectures at colleges as teaching aids. It gives the option to enrich the practical teaching of cooking traditional recipes at colleges with modern approaches, such as new components, procedure and preparing ingredients all while using technological aids or serving techniques. This bachelor thesis can act as an inspiration to modernize the teaching of gastronomy at colleges and thus help the graduates to adapt more easily and faster after finishing college.</p>
Klíčová slova v angličtině	modern cuisine, traditional dishes, European gastronomy
Přílohy vázané v práci	---
Rozsah práce	počet stran: 64; počet znaků (včetně mezer): 101 681
Jazyk práce	čeština

## Seznam použitých zdrojů

### Seznam použitých knih

- ČERNÝ, Jiří. *Encyklopedický slovník gastronomie*. 1. vyd. Úvaly: Ratio, 2001. ISBN 80-86351-02-5.
- INTEGROVANÁ STŘEDNÍ ŠKOLA – CENTRUM ODBORNÉ PŘÍPRAVY A JAZYKOVÁ ŠKOLA S PRÁVEM STÁTNÍ JAZYKOVÉ ZKOUŠKY VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ. *Školní vzdělávací program Gastronomie 65-41-L/01*. Valašské Meziříčí: Integrovaná střední škola – Centrum odborné přípravy a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky Valašské Meziříčí, 2009.
- KOLOUCH, Martin a VOLFOVÁ, Anna. *Stroje a zařízení v gastronomii a technologie přípravy pokrmů pro střední a vyšší odborné školy*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 2000. ISBN 80-7168-719-7.
- MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. *Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání 65-41-L/01 Gastronomie*. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2007.
- NĚMČKOVÁ, Kristína a NĚMČKOVÁ, Pavlína. *#Upgrade*. 2. vyd. Praha: Karas, 2019. ISBN 978-80-270-5776-4.
- PAVALA, Marek. *Fuego: The Fuego Cookbook*. 1. vyd. Praha: Fuego Cartel, 2021. ISBN 9788027091195.
- RETTIGOVÁ, Magdalena Dobromila. *Domácí kuchařka*. 2. vyd. Praha: Odeon, 1986.
- ŘEŠÁTKO, Jaroslav a NODL, Ladislav. *Kuchařská technologie*. 3. vyd. Praha: Merkur, 1993. ISBN 80-7032-014-1.
- SEDLÁČKOVÁ, Hana. *Technologie přípravy pokrmů 2: učebnice pro střední odborná učiliště a pro hotelové školy*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-626-3.
- SEDLÁČKOVÁ, Hana, NODL, Ladislav a ŘEŠÁTKO, Jaroslav. *Technologie přípravy pokrmů 4: učebnice pro střední odborná učiliště a pro hotelové školy*. Praha: Fortuna, 2001. ISBN 80-7168-788-X.
- SEDLÁČKOVÁ, Hana, NODL, Ladislav, PETERKA, Jaroslav a STARNOVSKÁ, Tamara. *Technologie přípravy pokrmů 5: učebnice pro střední odborná učiliště a pro hotelové školy*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 2003. ISBN 80-7168-863-0.
- VANĚK, Roman. *Kouzlo kuchyně Čech a Moravy aneb dědictví našich babiček*. Praha: Prakul Production, 2012. ISBN 978-80-905048-8-2.

- VANĚK, Roman. *Poklady klasické české kuchyně aneb jak to ta babička tenkrát vařila*. 11. vyd. Praha: Prakul Production, 2014. ISBN 978-80-905048-0-6.
- VANĚK, Roman a VAŇKOVÁ, Jana. *Klenoty klasické evropské kuchyně*. 4. vyd. Praha: Prakul Production, 2019. ISBN 978-80-87737-41-5.
- WRIGHT, Jeni a TREUILLE, Eric. *Škola kuchařských technik: přes 700 klasických kuchařských technik metodou krok za krokem*. 1. vyd. Praha: Ikar, 2014. ISBN 978-80-249-2594-3.

## Seznam použitých internetových zdrojů

- Bombičky na přípravu šlehačky (plyn N<sub>2</sub>O). *Šleháme.cz* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://www.sleham.cz/kategorie/bombicky-na-pripravu-slehacky-plyn-n2o/>
- Bucheck. *GoOut* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://goout.net/cs/bucheck/vzvunc/>
- Co je lanýž? *Svět lanýžů* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://www.svetlanyzu.cz/co-je-lanyz>
- Food trendy 2021. *Jídlo a radost* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://www.jidloaradost.ambi.cz/clanky/food-trendy-2021/>
- Food trendy 2022. *Jídlo a radost* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://www.jidloaradost.ambi.cz/clanky/food-trendy-2022/>
- Francouzská kuchyně: jaká jsou typická jídla a speciality z Francie. *Hoška Tour* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://hoska-tour.cz/magazin/francouzska-kuchyne-jake-jsou-typicke-francouzske-jidla-a-speciality/>
- Francouzské dezerty, kterým propadnete: Makronky, suflé i crème brûlée. *Recepty.cz* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://magazin.recepty.cz/clanky/francouzske-dezerty-kterym-propadnete-makronky-sufle-i-creme-brulee-284.html?fbclid=IwAR1P5evVaMIVko00bvLvDj5d2BziFQICZx6bA6qyS3zj2DXpOY6yNsQQ43Y>
- Francouzské paštiky, teriny, rillettes a foie gras. Jaký je mezi nimi rozdíl? *Pravá klobása* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://www.pravaklobasa.cz/blog-vlog/francouzske-pastiky--teriny--rillettes-a-foie-gras--jaky-je-mezi-nimi-rozdil/>
- Frgály. *Cyrilovo pekařství a cukrářství* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://www.frgaly.cz/frgaly>

- HENDRYCHOVÁ, Veronika. Tradiční vs moderní česká kuchyně: Vytvořte podle návodu koordinovaný chaos. *Apetit* [online]. 2021 [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://www.apetitonline.cz/poradna/tradicni-vs-moderni-ceska-kuchyne-vytvorte-podle-navodu-koordinovany-chaos>
- Jamie Oliver. *YouTube* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/c/jamieoliver>
- Jamie Oliver. *Jamie Oliver website* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://www.jamieoliver.com>
- KAŠPÁREK, Radek. O nás. *Restaurace FIELD* [online]. 2019. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://www.fieldrestaurant.cz/cz/about>
- Kuchařská kniha. *Wikipedie* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Kucha%C5%99sk%C3%A1\\_kniha](https://cs.wikipedia.org/wiki/Kucha%C5%99sk%C3%A1_kniha)
- Kuchyňský robot thermomix. Proč má tolik fanoušků a proč je tak přišerně drahý? *Vitalia* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://www.vitalia.cz/clanky/kuchynsky-robot-thermomix-vorwerk-recenze/>
- Marek Pavala. *Instagram* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://www.instagram.com/marekpavala/?hl=cs>
- Michelinské hvězdy a jak je získat. *Unilever Food Solutions* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: [https://www.unileverfoodsolutions.cz/inspirace-pro-kuchare/Tipy\\_a\\_triky\\_nejen\\_z\\_gastonomie/michelinske-hvezdy-jak-je-ziskat.html](https://www.unileverfoodsolutions.cz/inspirace-pro-kuchare/Tipy_a_triky_nejen_z_gastonomie/michelinske-hvezdy-jak-je-ziskat.html)
- Menu. *Entrée-restaurant* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://www.entree-restaurant.cz/menu.html#>
- Módní trendy v gastronomii. *Na skok v kuchyni* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://www.naskokvkuchyni.cz/modni-trendy-v-gastronomii/>
- Náš příběh. *Manifesto Anděl* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://www.manifestomarket.com/prague/andel/cs/>
- Nechte za sebe promluvit jídlo! Jak na plating? *Kulina* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://www.kulina.cz/blog/nechte-za-sebe-promluvit-jidlo--jak-na-food-plating/>
- Pappa al pomodoro (rajčatová polévka). *Recepty.cz* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://www.recepty.cz/recept/pappa-al-pomodoro-rajcatova-polevka-156930?fbclid=IwAR378fIU06mIBc964Q-tkGXsv9GwVG4JT6fb6ES3oHCxiQezymyw4N-iV7w>

- PAVLAS, Jiří. Metodický list jako didaktický prostředek. *Edukační technologie a inovace technického vzdělávání*. 2008.
- Přehled studijních oborů. *Integrovaná střední škola – Centrum odborné přípravy a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky Valašské Meziříčí* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://www.isscopvm.cz/stredni-skola>
- Příběh pravé neapolské pizzy. *GamberoRosso* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://www.gamberorosso.menu/pribeh-prave-neapolske-pizzy>
- Rámcové vzdělávací programy. *Informační systém Infoabsolvent* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://www.infoabsolvent.cz/Rady/Clanek/7-0-13>
- *Recepty.cz* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://www.recepty.cz/>
- Slovenská kuchyně. *Wikipedie* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Slovensk%C3%A1\\_kuchyn%C4%9B#Pol%C3%A9vky](https://cs.wikipedia.org/wiki/Slovensk%C3%A1_kuchyn%C4%9B#Pol%C3%A9vky)
- Sous vide produkty. *Lauben* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://www.lauben.com/cs/sous-vide-produkty/>
- Střední vzdělávání. *Národní ústav pro vzdělávání* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://www.nuv.cz/t/stredni-vzdelavani>
- Studium na Hotelové škole Frenštát pod školou Radhoštěm. *Hotelová Frenštát pod Radhoštěm* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://www.hotelovkafren.cz/studium>
- Těhotnej kuchař. *TikTok* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://www.tiktok.com/@tehotnejkuchar>
- Těstoviny. *Wikipedie* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/T%C4%9Bstoviny>
- Varné typy brambor a k čemu je využít. *Apetit* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://www.apetitonline.cz/tipy-triky/varne-typy-brambor>
- *Vareni.cz* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://www.vareni.cz/recepty/>
- Vaříme pro chlapy. *TikTok* [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://www.tiktok.com/@varimeprochlapy>

## Seznam osobních sdělení

- ZETKOVÁ, Dagmar. Praktická výuka na středních odborných školách v oboru gastronomie. Valašské Meziříčí 26. 1. 2022.

## Seznam obrázků

<b>Obrázek 1</b> YouTube účet Jamie Oliver (YouTube, 2022) .....	10
<b>Obrázek 2</b> TikTok účet @tehotnejkuchař (TikTok, 2022) .....	11
<b>Obrázek 3</b> TikTok účet @Varimeprochlapy (TikTok, 2022) .....	11
<b>Obrázek 4</b> Instagramový účet Marka Pavaly (Instagram, 2022).....	12
<b>Obrázek 5</b> Vakuovací přístroj a sous-vide tyč .....	34
<b>Obrázek 6</b> Kulajda se zastřeným vejcem a koprovým olejem - krok 1 .....	38
<b>Obrázek 7</b> Kulajda se zastřeným vejcem a koprovým olejem - krok 2 .....	38
<b>Obrázek 8</b> Kulajda se zastřeným vejcem a koprovým olejem - krok 3 .....	39
<b>Obrázek 9</b> Kulajda se zastřeným vejcem a koprovým olejem - krok 4 .....	39
<b>Obrázek 10</b> Kulajda se zastřeným vejcem a koprovým olejem - krok 5.....	40
<b>Obrázek 11</b> Kulajda se zastřeným vejcem a koprovým olejem - krok 6.....	40
<b>Obrázek 12</b> Kulajda se zastřeným vejcem a koprovým olejem - krok 8.....	41
<b>Obrázek 13</b> Kulajda se zastřeným vejcem a koprovým olejem - krok 10.....	41
<b>Obrázek 14</b> Kulajda se zastřeným vejcem a koprovým olejem - krok 11.....	42
<b>Obrázek 15</b> Italské rajčatové risotto - krok 1 .....	44
<b>Obrázek 16</b> Italské rajčatové risotto - krok 2 .....	44
<b>Obrázek 17</b> Italské rajčatové risotto - krok 6 .....	45
<b>Obrázek 18</b> Italské rajčatové risotto - krok 11 .....	46
<b>Obrázek 19</b> Italské rajčatové risotto - krok 13 .....	46
<b>Obrázek 20</b> Kachní prso sous-vide - krok 2.....	48
<b>Obrázek 21</b> Kachní prso sous-vide - krok 3.....	48
<b>Obrázek 22</b> Kachní prso sous-vide - krok 6.....	49
<b>Obrázek 23</b> Kachní prso sous-vide - krok 7.....	49
<b>Obrázek 24</b> Kachní prso sous-vide - krok 10.....	50
<b>Obrázek 25</b> Krupicová kaše ze šlehačkové lahve - krok 2.....	52
<b>Obrázek 26</b> Krupicová kaše ze šlehačkové lahve - krok 5.....	53
<b>Obrázek 27</b> Krupicová kaše ze šlehačkové lahve - krok 6.....	53
<b>Obrázek 28</b> Krupicová kaše ze šlehačkové lahve - krok 7.....	54
<b>Obrázek 29</b> Krupicová kaše ze šlehačkové lahve - krok 9.....	54

## **Seznam použitých zkratek**

RVP = rámcový vzdělávací program

ŠVP = školní vzdělávací program

SOS = střední odborná škola

ml = mililitr

g = gram

dcl = decilitr

ks = kus

cm = centimetr

Kč = korun českých