

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ BRNO

**CHARAKTERISTIKA A VYUŽITIE DRUHOVÝCH VAJEC
V GASTRONÓMII**

CHARACTERISCTICS AND USAGE SPECIES EGGS IN GASTRONOMY

BAKALÁRSKA PRÁCA

Veronika Vallettová

Brno 2018

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ BRNO

**CHARAKTERISTIKA A VYUŽITIE DRUHOVÝCH VAJEC
V GASTRONÓMII**

CHARACTERISTICS AND USAGE SPECIES EGGS IN GASTRONOMY

BAKALÁRSKA PRÁCA

Vedúci práce: prof. Ing. Stanislav Kráčmar, DrSc.

Prácu vypracovala: Veronika Vallettová

Akademický rok: 2017/2018

Študijný program: Gastronómia, hotelníctvo a turizmus (B6503)

Študijný obor: Gastronómia, hotelníctvo a cestovný ruch (6501R028)

Dátum zadania: 02.05.2017

Dátum odovzdania: 03.08.2018

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Katedra gastronomie

Akademický rok: 2017/2018

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Veronika Vallettova

Osobní číslo: 14632198

Studijní program: Gastronomie, hotelnictví a turismus (B6503)

Studijní obor: Gastronomie, hotelnictví a cestovní ruch (6501R028)

TÉMA PRÁCE:
CHARAKTERISTIKA A VYUŽITÍ DRUHOVÝCH VAJEC V GASTRONOMII

TÉMA PRÁCE V AJ:
CHARACTERISTICS AND USAGE SPECIES EGGS IN GASTRONOMY

Cíl stanovený pro vypracování BP

1. Teoretická část BP:
Vypracování literární rešerše k významu a využití druhových vajec v domácí i zahraniční gastronomii.
2. Praktická část BP:
Analytická část:
Provést průzkum zařazení druhových vajec do jídelních lístků vybraných stravovacích zařízení.
Navrhnout a realizovat menu (snídaně, obědy, večere) z druhových vajec, včetně foto dokumentace.
Návrhová část:
Vyhodnocení průzkumu, návrhy a doporučení stravovacím zařízením.

Při zpracování BP vycházejte z pomůcky vydané VŠOH Brno.

Rozsah bakalářské práce bez příloh: 2 AA

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná i elektronická

Seznam doporučené literatury:

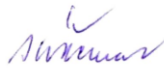
[1] BELL, D. D., W. D. WEAVER a M. O. NORTH. 2002. Commercial chicken meat and egg production. 5th ed. Norwell, Mass.: Kluwer Academic Publishers, c2002. ISBN 079237200X.

[2] DOBROVOLNÁ, T. 2016. Obhajoba vajec se špatnou pověstí. Svět potravin, 2016, 3, s. 12 – 13. ISSN 1803-5140.

[3] SIMEONOVÁ, Jana. Technologie drůbeže, vajec a minoritních živočišných produktů. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita, 1999. ISBN 80-7157-405-8.

Další literatura dle doporučení vedoucího bakalářské práce.

Vedoucí bakalářské práce:


prof. Ing. Stanislav Kráčmar, DrSc.

Katedra gastronomie

Datum zadání bakalářské práce: 2. května 2017

Termín odevzdání bakalářské práce: 13. dubna 2018

V Brně dne: 9.4.2017


VYSOKÁ ŠKOLA
OBCHODNÍ A HOTELOVÁ s.r.o.
Bosonožská 9, 625 00 Brno


doc. Ing. Miroslav Fišera, CSc.

vedoucí katedry


Ing. Zdeněk Málek, Ph.D.

prorektor pro vzdělávací činnost

POĎAKOVANIE

Touto cestou chcem poďakovať vedúcemu bakalárskej práce pánovi profesorovi Ing. Stanislavovi Kráčmarovi, DrSc., za podporu a pochopenie pri písaní bakalárskej práce.

PREHLÁSENIE

Čestne prehlasujem, že som bakalársku prácu „Charakteristika a využitie druhových vajec v gastronómii“ vypracovala samostatne, na základe štúdia odbornej literatúry. Neporušila som žiadne autorské práva a všetky použité pramene sú uvedené v zozname použitých zdrojov. Taktiež prehlasujem, že elektronická verzie tejto práce je zhodná s viazanou formou.

V Brne, dňa 03.08.2018

.....
Veronika Vallettová

ANOTÁCIA

Táto bakalárska práca s názvom „charakteristika a využitie druhových vajec v gastronómii“ je zameraná predovšetkým na sledovanie využitia slepačích vajec a ich výskytu v domácej gastronómii.

Práca je rozdelená na tri kapitoly, prvá kapitola je teoretická, rozoberá sa v nej stavba vajec, ich funkčné vlastnosti a využitie v gastronómii.

Druhá, praktická časť sa zaoberá rozborom jednotlivých jedálnych lístkov vybraných stravovacích zariadení a zhotovením vhodného menu. Rozbor jedálnych lístkov sa sústreďuje na frekvenciu a spôsob využitia vajec v jednotlivých chodoch. Pri príprave vhodného menu z druhových vajec sú zvolené ľahké pokrmy pasujúce k letnej sezóne, v každom pokrme sú využité vajcia rôznymi spôsobmi.

V záverečnej, tretej časti je vyhodnotený rozbor jedálnych lístkov, z ktorého vyplývajú návrhy a odporúčania pre vybrané stravovacie zariadenia.

Hlavným cieľom tejto práce je priblížiť rôzne spôsoby využitia vajec v gastronómii a poukázať na ich dôležité postavenie pri zostavovaní pokrmov.

Kľúčové slová: vajcia, jedlá, emulgovanie, obohacovanie, prevzdušňovanie, jedálny lístok

ANNOTATION

This bachelor's thesis entitled "Characteristics and usage species eggs in gastronomy" is aimed primarily at monitoring the usage of chicken eggs and their application in domestic gastronomy.

The thesis is divided into three chapters, the first one is theoretical and it discusses the construction of eggs, their functionality, as well as their use in the gastronomy.

The second, practical chapter deals with the analysis of individual meals of selected eating facilities and with the creation of a suitable menu. The analysis of the menus focuses on how often eggs are used and in which way they are prepared to a meal. When preparing a suitable egg menu, light dishes for the summer season are selected, in each egg being used in a variety of ways.

In the final, third chapter is evaluated the analysis of menus, on grounds of the suggestions and recommendations for selected eating facilities are written up.

The main aim of this thesis was to explore the different uses of eggs in gastronomy and to point out their important position in the preparation of dishes.

Keywords: eggs, meals, emulsification, enrichment, aeration, meals

OBSAH

ÚVOD.....	11
1. TEORETICKÁ ČASŤ.....	12
1.1 Zloženie vajec.....	13
1.2 Význam vajec v gastronómii.....	15
1.3 Využitie vajec v gastronómii.....	16
1.3.1 Emulgovanie.....	17
1.3.2 Prevzdušňovanie a tvorba peny.....	18
1.3.3 Zahusťovanie.....	19
1.3.4 Glazúrovanie a žltnutie.....	19
1.3.5 Garnírovanie.....	20
1.3.6 Obalovanie.....	21
1.3.7 Obohacovanie.....	21
1.3.8 Spojovanie.....	22
1.3.9 Čírenie.....	22
1.4 Výrobky z vajec.....	23
1.5 Zastúpenie vajec minoritných druhov hydiny v gastronómii.....	25
2. ANALYTICKÁ ČASŤ.....	27
2.1 Zaradenie vajec do jedálnych lístkov stravovacích zariadení.....	28
2.1.1 Reštaurácia Albrecht.....	29
2.1.2 Reštaurácia Liviano.....	31
2.1.3 Reštaurácia Riverbank.....	33
2.1.4 Reštaurácia Savoy.....	35
2.1.5 Reštaurácia Tarpan.....	37
2.2 Návrh a realizácia menu z druhových vajec.....	39
2.2.1 Raňajky.....	40
2.2.2 Obed.....	42
2.2.2.1 Predjedlá.....	43
2.2.2.2 Hlavné jedlá.....	48
2.2.2.3 Dezert.....	54
2.2.3 Večera.....	56
2.2.4 Materiál potrebný na prípravu.....	57

3.NÁVRHOVÁ ČASŤ.....	58
3.1 Vyhodnotenie prieskumu.....	59
3.2 Návrhy a odporúčenia.....	63
ZÁVER.....	65
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY.....	67
ZOZNAM OBRÁZKOV.....	69
ZOZNAM GRAFOV.....	70
ZOZNAM TABULIEK.....	70
ZOZNAM SKRATIEK.....	70
PRÍLOHY.....	71

ÚVOD

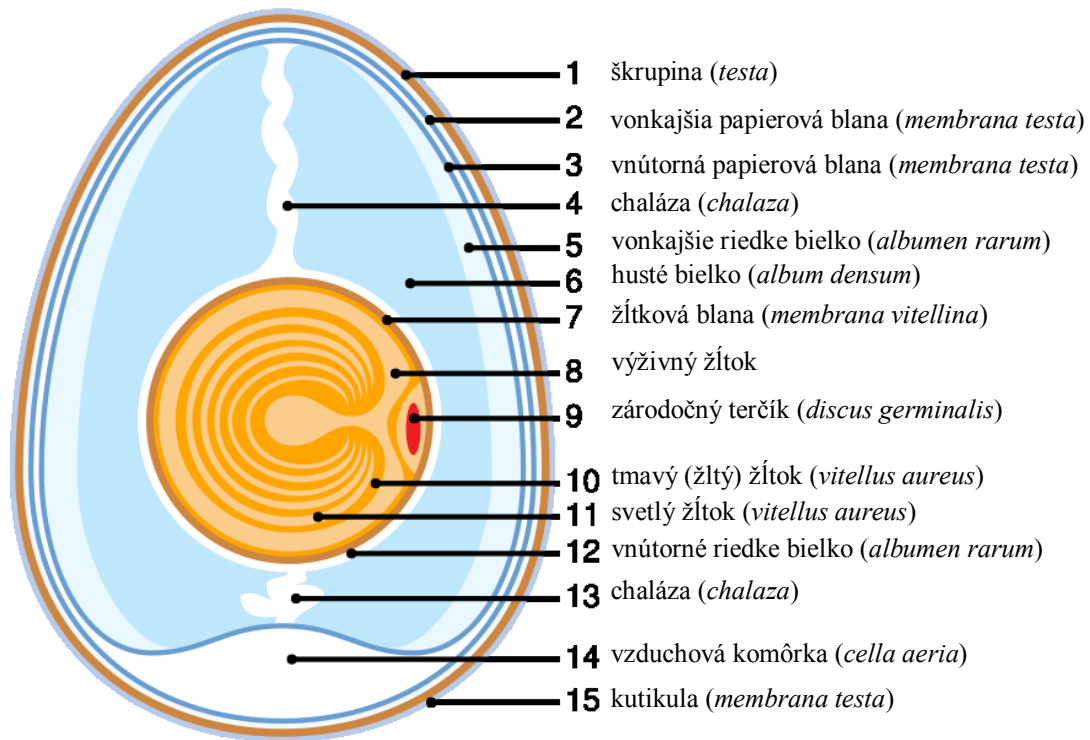
Každé vajce je zárodkom nového života a taktiež sa vyznačuje perfektnou konštrukciou a vysokým obsahom živín, ako aj nízkym obsahom kalórii. V dnešnej dobe sú vajcia vďaka ich nutričnej hodnote a mnohostrannému využitiu neoddeliteľnou súčasťou potravy živočíchov a potravinárskeho priemyslu. Už od pradávna sú však vajcia práve vďaka ich všestranným vlastnostiam využívané aj v iných oblastiach priemyslu, ako kožiarstvo, maliarstvo, či stavebníctvo. V súčasnosti sú vajcia súčasťou mnohých produktov pri ktorých by sme si to ani nepomysleli. Tak je aj v prípade, keď si prezrieme jedálne lístky vybraných stravovacích zariadení, tie sú písané len veľmi stručne a využitie vajec v pokrmoch nie je často zjavné. Stravovacími zariadeniami, ktorých jedálne lístky sú v práci porovnávané, sú známe á la carte reštaurácie v Bratislave. Tieto reštaurácie ponúkajú na svojich jedálnych lístkoch, ktoré sú v práci ďalej priblížené domáce a zahraničné pokrmy v špičkovej kvalite a modernom prevedení.

V práci je taktiež zdokumentovaná príprava vlastného denného menu pozostávajúceho z raňajok, obeda a večere, pričom obed je zložený z troch chodov a spísaná je aj jeho vegetariánska alternatíva. Pri zhotovovaní tohto menu je v každom z jednotlivých chodov obsiahnuté slepačie vajce, ako príklad na ich využitie rôznymi spôsobmi a v rôznych jedlách dňa. Vegetariánska verzia pri predjedle a hlavnom chode obeda je ponúknutá, nakoľko sa stále viac ľudí stotožňuje s týmto alternatívnym spôsobom stravovania. Pri tejto strave sa jedinci, ktorí ju vyznávajú, nestravujú mäsom (v niektorých prípadoch jedia ryby), a tak sú vajcia vďaka ich vysokému obsahu bielkovín takmer neodlučiteľnou zložkou ich potravy. V osemdesiatych rokoch minulého storočia stratili vajcia svoju dobrú povesť, lebo boli vyhlásené za „chlosterínovú bombu.“ Hovorilo sa, že požívanie vajec vedie k zjavnému poškodeniu krvných ciev, a podporuje vznik kardiovaskulárnych ochorení, akými sú infarkt alebo mŕtvica.“ Výsledky zatiaľ ukončených štúdií však túto hypotézu nepodporujú, ale poukazujú nato, že u zdravého jedinca požívajúceho jedno vajce denne, nemá toto žiaden vplyv na výšku hladiny cholesterolu v krvi a tak ani na kardiovaskulárny systém.

V závere práce je vyhodnotený prieskum zaradenia vajec do jedálnych lístkov a prípadné odporúčania, ktoré by mohli vyvážiť pomer využitia vajec, či prípade prilákať zákazníkov.

1. TEORETICKÁ ČASŤ

1.1 Zloženie vajec



Obr. 1 - Stavba slepačieho vajca

(https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/c/c0/Anatomy_of_an_egg.svg/566px-Anatomy_of_an_egg.svg.png)

Vajcia sú vo všeobecnosti zložené zo žltka (tmavého a svetlého), bielka (husté a riedke) a škrupiny s podškrupinovou blanou. Pre podrobnejšiu stavbu vajec slúži maketa slepačieho vajca na obrázku 1.

Hlavnou zložkou vajec tvoriacou približne 66% je voda, zvyšných 34% tvorí sušina, zložená z 12% bielkovín, 10% tukov, 1% sacharidov a 11% minerálnych látok (Simeonová a kolektív, 2013). Bližšie údaje o základnom zložení vajec sú v tabuľke 1 na nasledujúcej strane.

Tab. 1 – Zloženie slepačieho vajca v % (Simeonovová a kolektív, 2013)

Zložky vajec	Celé vajcia	Škrupina a blany	Bielok	Žĺtok
Voda	65,6	1,6	87,9	48,7
Sušina	34,4	98,4	12,1	51,3
Proteíny	12,1	3,3	10,6	16,6
Lipidy	10,5	stopové množstvo	stopové množstvo	32,6
Sacharidy	0,9	stopové množstvo	0,9	1
Minerálne látky	10,9	95,1	0,6	1,1

Žĺtok je zásobárňou tukov, bielkovín a iných potrebných živín pre vývoj budúceho zárodka a tvorí približne 30% hmotnosti vajca. Vaječný žĺtok je zložený zo 49% vody a 51% sušiny, ktorej prevažnú časť tvoria tuky a bielkoviny. Najvýznamnejším tukom z funkčného hľadiska je lecitín, ktorý sa vyznačuje vysokou emulgačnou schopnosťou a cholesterol, ktorého množstvo na 60 g slepačieho vajcia predstavuje približne 213 mg. (Bell a Weaver, 2002). Ďalšími významnými zložkami žĺtka sú fosfor, siera, vápnik, draslík a iné minerálne látky, ako aj vitamíny A, D₃, vitamíny skupiny B, a menšie množstvá vitamínov E a K. (Fišera a kolektív, 2016)

Bielko tvorí okolo 60% hmotnosti vajca a má funkciu zásoby vody pre zárodok, ako aj jeho ochranu pred mechanickým poškodením. Prevažujúcou zložkou bielka je voda, podiel sušiny kolíše v rozmedzí 8-16%, v závislosti od veku nosnice a čerstvosti. (Simeonovová a kolektív, 2013). Väčšinu sušiny tvorí 40 typov bielkovín, z ktorých najvyššie zastúpenie majú ovoalbumín (54%), ovotransferín (13%) a ovomukoid (11%) a lyzozým (3,5%) (Fišera a kolektív, 2016).

Škrupina priemerného slepačieho vajca tvorí približne 10 % z jeho celkovej hmotnosti, čo v priemere predstavuje 6 gramov (Saláková, 2014). Svojím chemickým zložením sa škrupina výrazne líši od zvyšku vajca (Simeonovová a kolektív, 2013). Z 94% je sušina tvorená minerálnymi látkami (najmä uhličitanom vápenatým) a zo 6% organickými látkami (hlavne glykoproteínmi) (Fišera a kolektív, 2016).

1.2 Význam vajec v gastronómii

Vajcia sú biologickou látkou so širokým uplatnením. Ich hlavnou úlohou je tvorba nového života, a teda reprodukcia. Významné postavenie majú vajcia taktiež vo výžive ľudí a iných živočíchov a v potravinárskom ako aj nepotravinárskom priemysle. Tradične sa vajcia využívali v kožiarstve pri impregnovaní usní, alebo v maliarstve k tvrdeniu farieb a k ich rýchlejšiemu schnutiu (Halaj, 2017). Už od stredoveku sa vajcia používali taktiež v stavebníctve, ako stmelujúci prostriedok do omietok, či ozdôb a ornamentov na vyzdobovanie domov. V dnešnej dobe našli vajcia svoje uplatnenie aj v iných odvetviach, akými sú kozmetika, farmaceutika, medicína, genetika, a iné, kde sa vajcia využívajú ako kultivačné prostredia pri výrobe vakcín, alebo sú súčasťou kozmetických produktov či tabletiék (Halaj, 2017). V potravinárskom priemysle sa vajcia využívajú vďaka ich funkčným vlastnostiam, medzi ktoré patrí hlavne tvorba gélu, peny, alebo emulzie a taktiež vďaka ich vysokej nutričnej hodnote (Fišera a kolektív, 2016). Jednotlivými funkčnými vlastnosťami sa zaoberá kapitola 1.3.

Pri výžive jedincov sú vajcia obľúbenou zložkou potravy, nakoľko sú zdrojom veľkého množstva živín a zároveň majú nízku energetickú hodnotu. Obsahujú veľké množstvá antioxidantov (hlavne luteínu a zeaxantínu), ktoré znižujú riziko vzniku očných chorôb. Vo vajciach je tiež obsiahnutá bioaktívna látka cholín, ktorá podporuje vývoj mozgu plodu a novorodenca, a prispieva tiež k správne fungovaniu nervov u starších jedincov (Bartolomějová, 2017). Vajcia majú mimo iného aj vysoký počet živočíšnych bielkovín, potrebných pre nárast svalovej hmoty a zlepšovania kvality kostí (Vilímovský, 2018). Vajcia sú ľahko stráviteľné a ich príprava vie byť veľmi jednoduchá, dajú sa konzumovať denne a to aj napriek mýtom o vajciach ako „chlosterínovej bombe.“ Niekoľko vedeckých výskumov, ako „Dietary cholesterol, eggs and coronary heart disease risk in perspective,“ „Dietary cholesterol and atherosclerosis“ a „Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies,“ sa zaoberalo otázkou, do akej miery ovplyvňuje konzumácia vajec kardiovaskulárne ochorenia a dospeli k záveru, že u osôb konzumujúcich celé vajcia, nie je zvýšené riziko kardiovaskulárnych ochorení. (Lee a Griffin, 2006; BMJ 2013, 346:e8539; Biochim Biophys Acta, 2000, 1529(1-3):310-20). „Bohužiaľ nemáme k dispozícii žiadne klinické štúdie, ktoré by popisovali účinky vajec na hladinu cholesterolu a ľudské zdravie v prípade konzumácie viac ako troch vajec denne“ (Vilímovský, 2018).

1.3 Využitie vajec v gastronómii

Vajcia patria medzi najuniverzálnejšie ingrediencie kuchyne a ich využitie kuchárom závisí čisto od jeho predstavivosti. Po rozbere stavby vajec je možné tvrdiť, že 90% vajca pozostáva z takzvanej melánže, vaječného žltka a vaječného bielka, ktoré majú mnohostranné kulinárske využitie. Môžu byť podávané k raňajkám, obedu, či večere a byť pripravené rozličnými spôsobmi. V mnohých prípadoch sú vajcia zahrnuté v jedlách, aby im poskytli požadovanú konzistenciu, štruktúru, farbu, či chuť. V tabuľke 2 je priblížené využitie slepačích vajec v gastronómii.

Tab. 2 - Využitie slepačích vajec v gastronómii

(https://sielearning.tafensw.edu.au/toolboxes/KitchenOps/tools/kitchen/hfood/e_uses.html)

Využitie	Metóda	Príklady
Čírenie	Vyšľahané bielka sa taktiež pridávajú na odstránenie nečistôt a vytvorenie čireho produktu.	Silný vývar, consommé, aspik, ...
Emulgovanie	Vyšľahané žltka majú schopnosť držať pohromade ingrediencie, ktoré sa bez neho nezmiešajú.	Holandská omáčka, majonéza, omáčka aioli, ...
Garnírovanie	Uvarené vajcia sa hodia aj na ozdobovanie niektorých pokrmov - nakrájané, nastrúhané alebo nasekané.	Consommé Royale, Consommé Célestine, ...
Glazúrovanie	Vyšľahanými celými vajcami, alebo žltkami sa potierajú produkty pred pečením pre dosiahnutie lesku a zlatistej farby.	Chlieb, žemle, štrúdle, pommes duchesse, ...
Obaľovanie	Celé vajcia sa využívajú aj pri obaľovaní mäsa, zeleniny a iných potravín, do takzvaného trojobalu (múka, vajcia, strúhanka). Používa sa pred vyprážením.	Rezeň, vyprážený karfiol, rybie prsty, a iné vyprážené jedlá
Obohacovanie	Celé vajcia pridávajú pokrmom chuť a nutričnú hodnotu.	Koláče, pudinky, cestoviny, vaječný likér, ...
Prevzdušňovanie	Vyšľahané bielka tvoria penu. Pokiaľ sa tieto vyšľahané vajcia zmiešajú s inými ingredienciami, dodajú im ľahkosť a vzdušnosť.	Piškótové cesto, suflés, meringue, ...
Spojovanie	Vajcia môžu byť použité pri spojovaní rôznych ingrediencií dohromady, nakoľko po zahriatí koagulujú.	Fašírky, omelety, cestoviny, ...
Zahusťovanie	Vaječné žltka po zahriatí koagulujú a udržiavajú tekutinu zahustenú.	Krémy, pudinky

1.3.1 Emulgovanie

„Emulzie sú disperzné systémy dvoch vzájomne nemiešateľných kvapalín, kedy je jedna v druhej jemne rozptýlená“ (Fišera a kolektív, 2016). V kulinárskom jazyku to znamená, že vaječný žltok napomáha k tomu, aby sa kvapalina ako olej mohla spojiť s kvapalinou ako voda, alebo ocot. Táto vlastnosť vaječných žltok tak našla veľké uplatnenie pri príprave mnohých studených či teplých omáčok, ktorých príprava je klasifikovaná ako málo varená, respektíve surová a preto je veľmi dôležité, aby takéto výrobky boli do dvadsaťštyri hodín po príprave, spotrebované, zmrazené alebo zlikvidované. Takto sa zníži riziko kontaminácie produktov baktériami. Ďalším nemenej dôležitým faktorom pri príprave vaječných pokrmov je hygiena kuchyne, nádob a pomôcok, ako aj osôb, ktorí sa podieľajú na ich príprave.

Príklady využitia vaječných žltok ako emulzie:

Majonéza je studená omáčka podávaná k mnohým pokrom. Okolo štyridsať rôznych studených omáčok je z nej odvodených, ako napríklad tatárska omáčka, omáčka remoulade, koktailová omáčka a iné. Normálne sa pri príprave majonézy využívajú iba vaječné žltka, ktoré sa zmiešajú s horčicou, octom a soľou a do tejto masy sa následne za stáleho miešania prikvapáva olej, kým táto omáčka nedosiahne požadovanú konzistenciu. Pri prípravy majonézy nie sú vajcia žiadnym spôsobom tepelne upravené a tak je správna manipulácia a príprava nevyhnutná (O’Dea a Hewson, 2015).

Omáčka **aioli** nie je odvodená od tatárskej omáčky, ale jej príprava je veľmi podobná. Vaječné žltka sa osolia, okorenia a vyšľahajú s citrónovou šťavou, následne sa prikvapáva olivový olej. Po emulgácii týchto kvapalín sa pridá pretlačený cesnak a dochutí sa ochucovadlami (O’Dea a Hewson, 2015).

Holandská omáčka je príkladom teplých emulzných omáčok a existuje 20 rôznych derivátov tejto omáčky (O’Dea a Hewson, 2015). Na jej prípravu sa používa vaječný žltok, ktorý sa nad parou šľahá s redukciou bieleho vína alebo octu, a inými ochucovadlami. Na zakončenie, sa do penistej hmoty za stáleho miešania pridáva pretopené maslo (maslo zbavené bielkovín). Takéto omáčky by sa mali pripravovať pre okamžitú spotrebu, nakoľko sú pripravované pri nízkych teplotách a tvoria tak atraktívne prostredie pre rast baktérii (O’Dea a Hewson, 2015).

1.3.2 Prevzdušňovanie a tvorba peny

Prevzdušňovanie je vo všeobecnosti spojované s vaječným bielkom. Šľahaním vaječných bielok vzniká vzdušná pena, ktorú je možné využiť pri príprave mnohých dezertov, krémov, zmrzlín a iných cukrovíniok. Hlavnou úlohou tejto peny je prevzdušniť produkt (kypriace účinky) a vytvoriť tak nadýchanú štruktúru vo výrobkoch. Schopnosť tvoriť penu má aj žĺtok, táto však nie je tak stabilná a pevná ako pri bielku (Fišera a kolektív, 2016). Väčšina takýchto pokrmov (uvedených nižšie) je klasifikovaná s nízkou teplotou prípravy, alebo je jej teplota neznáma, preto by mali byť všetky potravinové výrobky obsahujúce bielkovú, alebo žĺtkovú penu, po úprave zachladené a skonzumované, alebo odstránené v čo najkratšom čase. Presný čas skladovania pre výrobky pripravené z vaječnej peny nie je známy, nakoľko sa nevie aký vplyv majú nízke teploty prípravy na baktérie vo vajciach (O'Dea a Hewson, 2015). Taktiež nezanedbateľná je aj čistota kuchyne, nádob, pomôcok a osôb na pracovisku, aby sa nekontaminovali produkty a iné oblasti prípravy potravín.

Príklady využitia vaječnej peny:

Meringue je pripravené z vyšľahaných vaječných bielok, cukru a malého množstva citrónovej šťavy. Následne sa vyšľahaná masa nechá pri nízkych teplotách (najlepšie cez noc) vysušiť v rúre. Výsledný produkt by mal byť kompletne suchý, v niektorých prípadoch ako napríklad torta Pavlova, je však žiadané aby vnútro ostalo mäkké a vláčne (O'Dea a Hewson, 2015). **Talianske meringue** vyžaduje tekutý cukor (zahriaty na približne 140°C), ktorý sa za stáleho miešania, jemným prúdom leje do vyšľahanej bielkovej peny. Ak sa táto masa nevyužije ihneď, môže sa pár dní skladovať v mrazničke, kým tekutý cukor stratí svoje hygroskopické vlastnosti a začne vytekať z peny (O'Dea a Hewson, 2015). Takto pripravené talianske meringue sa využíva napríklad na povrchu talianskeho citrónového koláča, alebo dezertu aljašská bomba, kde sa jemne opáli plynovým horákom. V prípade talianskeho meringue je toto opálenie jedinou tepelnou úpravou bielkovej peny a preto by sa tento dezert mal konzumovať ihneď po príprave, alebo rozmrazení.

Marshmallows a **nugát** sa pripravujú podobne ako talianske meringue. Používa sa roztopený cukor, ktorý sa nechá mierne vychladnúť a následne sa pomaly vlieva do vyšľahaných vaječných bielok (O'Dea a Hewson, 2015). V prípade nugátu sa môže jednať o svetlý alebo tmavý, pričom je do tmavého pridaný karamelizovaný cukor. Nugát takisto môže byť obohatený o čokoládu, kakaové maslo, mandle, med, alebo iné.

Sabayon je ľahká nadýchaná zmes ťľahaných ťľtlok, alebo celých vajec s tekutinou a má rôzne kulinárske využitie. Najznámejšim pokrom je taliansky zabaglione, krém pripravený z vaječných ťľtlok, madeiry, bieleho vína, cukru a iných ingrediencií, ktoré sa nad vodnou parou ťľahajú do penista. Dôležité je, aby tento krém nebol vystavený príliš vysokej teplote, v opačnom prípade sa vajcia zrazia a získajú ťľtruktúru ako aj chuť praženice. Sabayon sa servíruje sa prevažne s ovocím a sladkým pečivom, alebo ako omáčka k rôznym dezertom. Takúto omáčku je možné udržiavať hotovú pri teplote okolo 45°C, podobu 15 minút (O'Dea a Hewson, 2015).

1.3.3 Zahusťovanie

Celé vajcia, alebo vaječné ťľtľky sú pri príprave pokrmov cenené kvôli ich schopnosti zahusťovať. V gastronómii zastupujú vajcia túto funkciu v mnohých pokrmoch a omáčkach, známym príkladom je krém anglaise, ktorý je bázou mnohých iných dezertov ako pudingy, bavorský krém, crème bruleé, a iné. K dosiahnutiu efektu zahustenia je nutné zahriať prísady týchto produktov na príslušnú teplotu. Teploty ohrevu sa líšia podľa množstva vajec a tekutiny v pokrme, pokrm sa však nesmie prehriať aby nedošlo k úplnej koagulácii (zrazení), ktorá by spôsobila znehodnotenie pokrmu (O'Dea a Hewson, 2015). Z tohto dôvodu sú tieto pokrmy klasifikované, ako upravené pri nízkych teplotách a vysoký štandard hygieny kuchyne, príslušenstva ako aj personálu je nevyhnutný. Všetky takto pripravené produkty by sa mali ihneď po príprave spotrebovať alebo zmraziť.

1.3.4 Glazúrovanie a ťľltnutie

V závislosti od účelu využitia hotového produktu sa na glazúrovanie používajú celé vajíčka (niekedy je primiešaná voda alebo mlieko) alebo samostatné ťľtľka. Glazúrovanie sa používa pri pokrmoch na dosiahnutie lesku a farby, ako pri brioche, vianočke alebo ťľtrúdle. Takéto produkty sa pečú pri vysokých teplotách a tak sa nepredpokladá kontaminácia produktu baktériami z vajec, avšak ak by boli tieto produkty dlhodobo skladované, je zvýšené riziko rozmnozenia možných baktérií v produkte (O'Dea a Hewson, 2015).

1.3.5 Garnírovanie

Vajcia sa v gastronómii využívajú aj pri ozdobovaní pokrmov v surovom ako aj uvarenom stave. Príkladom využitia surových vajec je tatarák z hovädzej sviečkovice, originálne sa nasekané mäso pred zákaznikom mieša s vaječným žĺtkom, šalotkou, horčicou, soľou, korením a rôznymi inými ochucovadlami. Vaječný žĺtok sa niekedy podáva priamo zamiešaný s ostatnými surovinami tataráku, inokedy je podávaný separátne a slúži tak aj k ozdoze pokrmu. V oboch prípadoch dodávajú vajcia tataráku správnu jemnosť a konzistenciu. Pri tomto pokrme je dôležitá vysoká kvalita surovín a správna hygiena na pracovisku. Tatarák sa pripravuje vždy čerstvý a na objednávku. Nakoľko sa jedná o sekané surové mäso a surové žĺtko, vzniká pri príprave tohto pokrmu vysoké riziko krížovej kontaminácie (O'Dea a Hewson, 2015). Varené vajcia sa tiež používajú na garnírovanie chlebičkov a niektorých šalátov, ako napríklad cézar šalát, šalát nicoise, šalát z červenej repy alebo vajíčkový šalát.

Pena z vaječných bielkov sa používa na zdobenie koláčov, výrobu jedlých kvetov a iných dekorácií na pečivo a zákusky. Pri niektorých produktoch, ako perníky alebo sušienky sa vaječná pena používa aj ako lepiaci prostriedok na pripevnenie dekoračných kúskov. Vaječné bielka v tomto prípade nie sú tepelne spracované a preto by sa mali spotrebovať do 24 hodín, takéto ozdoby sa však vo väčšine používajú pri pekárenských produktoch s dlhšou dobou spotreby (O'Dea a Hewson, 2015). Alternatívne sa dá v týchto produktoch nahradiť vaječné bielka, pasterizovanými bielkami alebo vaječnou bielkovinou v prášku. Znižuje sa tak riziko rozmnoženia baktérii.

Vaječné žĺtko sa používajú aj pri príprave maslových zmesí podávaných ku grilovaným pokrmom. Takéto zmesi sa využívajú miesto omáčky a ozdobujú ich svojou farbou či formou. Známu formou maslovej zmesi je café de Paris, kde sa do vyšľahaného masla pridajú šalotky, horčica, mletá paprika, soľ, korenie a surové žĺtko, ktoré obohacujú a zároveň spájajú túto zmes. Takýchto maslových zmesí existuje veľa, pomenované sú väčšinou podľa krajín ich pôvodu prípravy. Mimo vyššie uvedeného café de Paris sú bežne používané krevetové a krabie maslo, petržlenové maslo s citrónom, Montpelliarské maslo a iné (O'Dea a Hewson, 2015). Maslové zmesi sú pripravené zo surových žĺtok a preto je nevyhnutná čistota kuchyne, nádoby a pomôcok na prípravu. Priamo nevyužitú zmes je možné ihneď po príprave zamraziť a spotrebovať v čo najkratšej dobe.

1.3.6 Obaľovanie

Vyšľahané vajcia sa používajú aj na obaľovanie rôznych typov mäsa, rýb, či zeleniny, pri príprave niektorých dezertov ako napríklad jablká v pyžame, alebo vyprášaná zmrzlina. Pri obaľovaní sa najčastejšie používa viedenský spôsob, takzvaný trojobal, pripravený z hladkej múky, vyšľahaného celého vajcia (po prípade len bielka) a strúhanky, taktiež sa používa francúzsky spôsob, kde sú potraviny obaľované v hladkej múke a vajičku, alebo iné cestá pripravené z polohrubej múky, vajec a mlieka, piva, vína alebo vody.

Pri obaľovaní sa potraviny vystavujú kontaminácii baktériami zo surových vajec, preto je dôležité aby bol dodržaný správny postup a hygiena pri príprave. Po obalení sa potraviny ihneď fritujú v tuku pri vysokých teplotách, čím sa minimalizuje kontaminácia baktériami, alebo sú udržiavané v chlade v čase dvoch hodín. Zvyšné vyšľahané vajcia, ako aj ostatné prísady, v ktorých boli potraviny obaľované, musia byť po použití odstránené a to najneskôr do dvadsaťštyri hodín (O'Dea a Hewson, 2015).

1.3.7 Obohacovanie

Pri tejto funkcii vajec sa používajú ako celé vajcia, tak aj oddelené vaječné bielka alebo žĺtka, ktoré sa pridávajú omáčkam, polievkam alebo penám a dodávajú tak finálnemu produktu vláčnu, penistú štruktúru a žiadanú konzistenciu. Taktiež obohacujú vajcia produkty v ktorých sú využité o bielkoviny a iné výživné látky (tuky, minerálne látky, vitamíny), ako aj o farbu a chuť (O'Dea a Hewson, 2015).

Pri pokrmoch ako napríklad čokoládová pena, je vaječný žĺtok vymiešaný s roztopenou čokoládou a následne zmiešaný s vyšľahaným bielkom. Pri známom talianskom dezerte tiramisu sa vyšľahá žĺtok s cukrom a následne sa pridá mascarpone (taliansky smotanový syr). V oboch týchto príkladoch sa využívajú surové vajcia, ktoré neprechádzajú ďalšou tepelnou úpravou. K legírovaniu polievok a omáčok sa používajú vajcia upravené pri nízkej teplote, tak aby nekoagulovali. Podobnú funkciu majú vajcia aj pri dezertoch typu parfaits, ktoré sa pripravujú podobne ako omáčky sabyone (priblížené v kapitole 1.3.1 Emulgácia).

Nakoľko sú vajcia v týchto pokrmoch použité surové, alebo upravené pri nízkych teplotách, je dôsledná hygiena pracoviska a pracovníkov a správna manipulácia s potravinami nevyhnutná. Tieto produkty by mali byť zmrazené, alebo spotrebované do dvadsaťštyri hodín (O'Dea a Hewson, 2015).

1.3.8 Spojovanie

Vajcia sa taktiež často využívajú pre ich spojovaciu funkciu, celé vajcia alebo vaječné žĺtka sú včleňované do produktov na viazanie jednotlivých zložiek (O'Dea a Hewson, 2015). Takto sa vajcia využívajú napríklad pri príprave fašírok, mäsa do hamburgerov, alebo rybích fašírok, kde sa pomleté surové mäso alebo ryby zmiešajú s ostatnými ingredienciami, ako sú cibuľa, horčica, cesnak, koreniny, a iné ochucovadlá. Mäso a ryby sa tu klasifikujú v závislosti od úrovne tepelnej prípravy jednotlivého pokrmu, od surového po prepečené. Nakoľko sa jedná o surové mäso ako aj surové vajcia je nevyhnutné rátať s možnou krížovou kontamináciou, kde je úroveň rizika závislá od tepelnej úrovne, počiatočnej kontaminácie použitých surovín, správneho skladovania a bezchybnej hygieny. Takto pripravené pokrmy by sa mali chladené spotrebovať do 24 hodín, ak tak nebolo učené treba ich zlikvidovať (O'Dea a Hewson, 2015).

Taktiež sa vajcia využívajú pri spojovaní jednotlivých surovín pri príprave ciest na cestoviny. Univerzálny recept na všetky druhy cestovín pozostáva z múky, vaječných žĺtok, celých vajec, olivového oleja a soli. Vaječné žĺtka dávajú cestovine správnu konzistenciu a farbu. Cestoviny by sa mali po príprave ihneď uvariť a skonzumovať, je tiež možné ich zamraziť a spotrebovať v čo najkratšej dobe. Nakoľko sa varia pri vysokých teplotách znižuje sa riziko kontaminácie, je však nutné dbať na hygienu.

1.3.9 Čírenie

Táto metóda využíva vaječný bielok na čírenie tekutín, akými sú vývary. Vaječné bielka sa zmiešajú s mletým hovädzím, alebo hydinovým mäsom a zeleninou a pridajú sa do studeného vývaru. Ten sa nasledovne privedie k varu a nechá sa niekoľko hodín tlieť pri nízkej teplote. Čírenie nastáva v bode, keď zmes vaječných bielok, mäsa a zeleniny vystúpi na povrch vývaru vo forme peny. Takto pripravené consommé sa precedí cez jemné sitko a gázu, aby bol silný vývar úplne číry. Kontaminácia produktu baktériami z vajec sa nepredpokladá, nakoľko je takýto vývar dlho varený, netreba však toto riziko zanedbať a precedený vývar ihneď zachladiť. (O'Dea a Hewson, 2015)

1.4 Výrobky z vajec

„Výrobky z vajec sú veľmi širokou skupinou, ktorá je vďaka moderným technológiám stále rozširovaná, preto sú v nasledujúcom texte uvedené iba základné výrobky z vajec“ (Fišera a kolektív, 2016).

V potravinárstve je najznámejším využitím vajec studená omáčka **majonéza**. Ako je vyššie v kapitole 1.3.1 bližšie uvedené, pozostáva majonéza z vaječných žĺtok, ktoré emulgujú s octom a olejom a odvádza sa z nej mnoho ďalších v gastronómii často využívaných omáčok. Ďalším veľmi obľúbeným výrobkom z vajec sú **varené lúpané vajcia**, tie sa často využívajú v kantínach, veľkých reštauráciách, školských jedálňach a podobných stravovacích zariadeniach. K výrobe sa využívajú automatické linky, ktoré vajcia varia pri teplote 95,7°C, v čase osemnásť minút. Následne sú vajcia schladené na teplotu 10°C, čo uľahčuje ich ľahšie lúpanie (Fišera a kolektív, 2016). „Varením žĺtku a bielku v dvoch sústredených valcoch sa získavajú **dlhé vajcia (salámové vajcia)**, ktorých prednosťou je, že pomer i tvar bielku a žĺtku ostáva v celom výrobku konštantný“ (Simeonovová, 2013). Tieto vajcia boli špeciálne vyvinuté na Cornellskej univerzite a sú často využívané v lahôdkarskom priemysle, práve kvôli ich súvislému tvaru (Fišera a kolektív, 2016).“ Ďalším výrobkom sú **vaječné konzervy**, čo sú tepelne opracované výrobky v ktorých tvorí vajce významný podiel“ (Simeonovová a kolektív, 2013) patria sem tuniakové konzervy s vajcom, alebo šunkové konzervy s vajcom. Medzi výrobky z vajec patria aj **sušené homogenizované hmoty**, práškové zmesi z vaječnej hmoty múky, cukru, sušeného mlieka, škrobu a iných, používané napríklad pri piškótach, zmrzlinách alebo palacinkách v prášku (Simeonovová a kolektív, 2013).

Vajcia sa okrem využitia pri príprave vyššie spomínaných produktov používajú aj ako produkt samotný, k priamemu požitiu. Medzi takéto príklady patria **poširované vajcia**, ktoré sú varené bez škrupiny vo vodnom kúpeli. Takto pripravené vajcia sa podávajú napríklad ako príloha k šalátom, alebo ako pokrm vajcia Benedikt, kde sa poširovné vajce zaleje holandskou omáčkou a servíruje so slaninou na toastovom chlebe. Ďalšími známymi pokrmami z vajec sú **omeleta** a **praženica**. Pri oboch ide o proces praženia vajec na panvici. Pre prípravu omelety sa používajú celé vyšľahané vajcia, ktoré sa opečú na panvici ako palacinka, pričom by mal stred omelety ostať vláchny a nadýchaný. Praženica, nazývaná aj miešané vajcia, je vyšľahaná vaječná melánž, zľahka opražená, tak aby bola krémová. Pri príliš vysokej teplote vajcia koagulujú a priveľmi vysušia. Omeleta ako aj praženica sa pripravujú obohatené aj s inými ingredienciami, akými sú jarná cibuľka, paprika, šunka, alebo syr.

Varené vajcia sa používajú za rôznym účelom, či už v potravinárstve, na ozdobovanie, obohacovanie alebo k priamemu požitiu a odlišujú sa podľa dĺžky varenia na uvarené na tvrdo, alebo uvarené na mäkko. Pri vajciach na mäkko sa vajcia vložia do studenej vody a uvedú do varu, po uplynutí 3 minút od bodu varu vody sú vajcia uvarené na mäkko. Pre vajcia varené na tvrdo sa počíta 5-7 minút (podľa veľkosti vajec) od bodu varu. Vyprážené vajcia sú taktiež obľúbenou formou varených vajec, pričom sa tie pred obalovaním a vyprážením uvaria na mäkko, alebo na tvrdo.

Okrem vyššie spomenutých pokrmov existuje mnoho ďalších, pomenovaných napríklad podľa spôsobu prípravy (sous-vide vajcia, vajcia en cocotte), alebo podľa regiónu z ktorého pochádzajú (škótske vajcia). Taktiež sa vajcia využívajú pri príprave niektorých nápojov ako vajecné likéry, kde sa vajcia používajú pre ich chuť a vlastnosti, alebo pri príprave proteínových nápojov v snahe zvýšiť obsah bielkovín.

1.5 Zastúpenie vajec minoritných druhov hydiny v gastronómii

Vo všeobecnosti sa dajú využiť všetky druhy vajec. V gastronómii sú však najčastejšie využívané slepačie vajcia, ktoré sa dajú pripraviť na rôzne spôsoby a sú ľahko dostupné. Stále častejšie sa tiež využívajú vajcia prepeličie, pštrosie alebo kačacie k príprave rôznych pokrmov. Ich dostupnosť nie je tak jednoduchá ako pri slepačích, ale na špecializovaných farmách je možné si objednať potrebné množstvá, prepeličie vajcia sú dostupné aj vo väčších supermarketoch (Fišera a kolektív, 2016). V Európe sú vajcia potravinou jednoduchou a využívajú sa zväčša slepačie vajcia. Slúžia pokrmom k dosiahnutiu požadovanej štruktúry, farby či chuti, a samy o sebe sú ideálnou potravinou, ktorá sa dá jednoducho pripraviť rôznymi spôsobmi a požívať pri ktoromkoľvek chode dňa. Najviac sa používajú slepačie vajcia pri príprave raňajok, dezertov a pri príprave ciest sladkých, či slaných. Na Slovensku sú vajcia využité vo väčšine tradičných pokrmov, ako napríklad pri príprave bryndzových či lekvárových pirohov, bryndzových halušiek, makových či orechových šúľancov, alebo parených buchiet. V krajine ako napríklad Grécko je špecialitou vaječná polievka, pripravená z rybieho, kuracieho alebo zeleninového bujónu, v ktorom je vyvarená dlhozrná ryža a ku koncu je pridané rozmiešané vajce s citrónovou šťavou, ktoré polievke dodá konzistenciu a chuť.

Kačacie vajcia

Kačacie vajcia majú najvyšší dopyt v Ázii, najznámejšími pokrmami sú balut, alebo pidan. V USA sú kačacie vajcia sezónnou záležitosťou a sú ponúkané na farmárskych trhoch (Anonym 1, 2016). V Českej, ako aj Slovenskej republike sa kačacie vajcia takmer nekonzumujú, nakoľko je riziko výskytu baktérii salmonely v týchto vajciach zvýšené, pretože kačice zahrabávajú svoje vajcia do bahna (Fišera a kolektív, 2016).

Ázia je krajinou, ktorá svojimi gastronomickými kreáciami a chuťami prekvapuje celý svet. Známu vaječnou pochúťkou v štátoch juhovýchodnej Ázie, populárny najmä na Filipínach a vo Vietname, je takzvaný **balut**, ktorý je možné si objednať v najlepších reštauráciách, ale aj v každom pouličnom stánku. (Anonym 2, 2017). Vo svojej podstate je balut kačacie vajce s výraznou mäsitou chuťou. Túto chuť spôsobuje čiastočne vyvinuté kačacie, embryo obsiahnuté vo vajci, ktorého pomer k žĺtku si zákazník môže vybrať. Takéto vajcia sa konzumujú varené alebo fritované. Obyvatelia týchto krajín konzumujú balut, pretože veria, že pôsobí ako afrodiziakum pre mužov (Fišera a kolektív, 2016).

V Číne sú obľúbenou pochúťkou takzvané **pidan (tisícročné vajcia)**. Sú to kačacie vajcia naložené do kaše pripravenej z anízu, sečuánskeho korenia, čajových listov, citrónovej šťavy, píniových orieškov, feniklových semiačok, soli, vody, vápna, popola a drevených pilín (Anonym 1, 2016). Takto naložené vajcia sa nechajú zrieť v hlinenej nádobe počas 45-90 dní. Počas konzervácie vaječné bielka želirujú a nadobúdajú hnedo-zlatistú farbu, vaječné žĺtka zozelenejú a podľa dĺžky naloženia majú krémovú alebo pevnú konzistenciu (Fišera a kolektív, 2016). V Číne sa takto nakladané vajcia podávajú predovšetkým ako predjedlo.

Prepeličie vajcia

Tieto vajcia sa konzumujú prevažne v ázijských krajinách, kde im pripisujú liečivé účinky pri chorobách ako tuberkulóza, astma, diabetes, alebo poruchách tráviaceho traktu. Známu pochúťkou obľúbenou najmä na Filipínach je kwek - smažené prepeličie vajce v špeciálnom cestíčku z múky, škrobu, vody, soli, korenia a farbiva annata (Fišera a kolektív, 2016). Prepeličie vajcia sa pomaly uplatňujú aj v niektorých európskych kuchyniach, napríklad vo Francúzku sa podávajú k tatárskemu bifteku a v Španielsku sú typicky podávané v toastoch (Fišera a kolektív, 2016).

Pštrosie vajcia

Pštrosie vajcia sa konzumujú po celom svete, majú podobnú chuť, arómu ako aj chemické a fyzické vlastnosti. Ich dostupnosť však nie je jednoduchá a je závislá od sezóny, na rozdiel od sliepok, ktoré kladú vajcia celý rok, sú pštrosie vajcia dostupné iba od apríla do neskorého leta (Anonym 2, 2017) Podľa Courta sa pštrosie vajcia najčastejšie podávajú varené na tvrdo, nakrájané na plátky (ako cituje Fišera a kolektív, 2016).

V gastronómii sa taktiež dajú využiť vajcia **husie, morčacie, bažantie, vajcia perličiek** alebo **vtákov emu**. Ich využitie je podobné ako pri slepačích vajciach, ich výskyt je však značne obmedzený.

2. ANALYTICKÁ ČASŤ

2.1 Zaradenie vajec do jedálnych lístkov stravovacích zariadení

Tento prieskum je založený na piatich stravovacích zariadeniach so sídlom v Bratislave. Pre porovnanie zaradenia vajec do jednotlivých chodov je využitá stála ponuka takzvaného á la carte menu každého z príslušných stravovacích zariadení. Zameranie prieskumu je predovšetkým na frekvenciu a spôsob výskytu druhových vajec v ponuke týchto stravovacích zariadení .

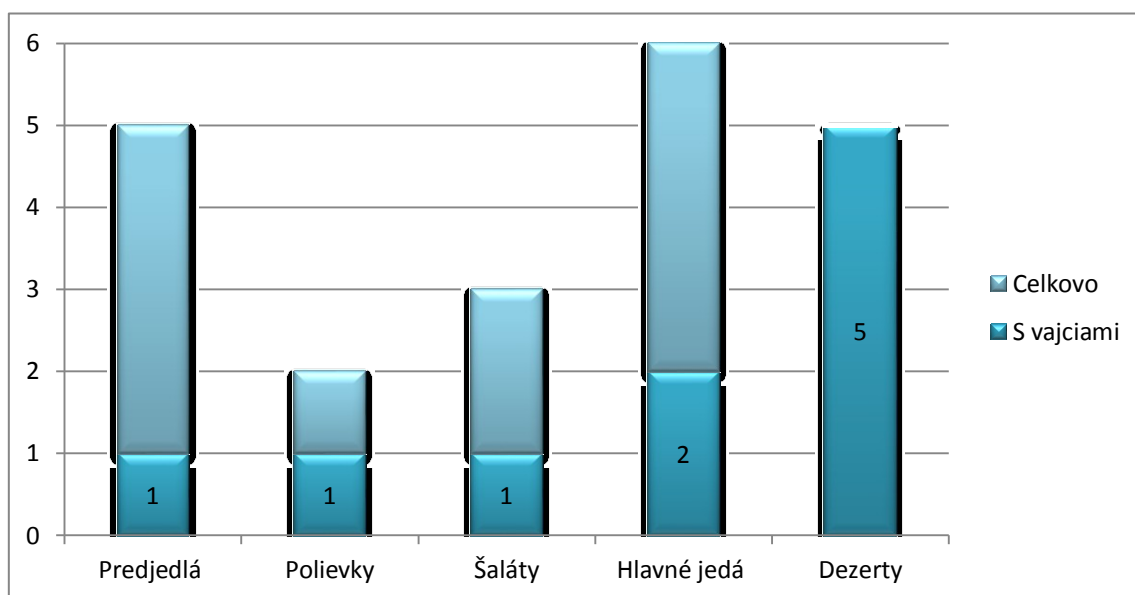
Za stravovacie zariadenia bolo zvolených päť á la carte reštaurácií podľa osobného výberu, sú nimi reštaurácia Albrecht, Liviano, Riverbank, Savoy a Tarpan. Reštaurácie sú zamerané prevažne na domácu kuchyňu, no v jedálnych lístkoch sa tiež nachádzajú chody s nádychom talianskej, francúzskej či rakúskej kuchyne.

Jedálny lístok každého zo stravovacích zariadení je rozdelený na predjedlá, polievky, hlavné jedlá, dezerty a syry, pričom dve reštaurácie ponúkajú aj šaláty a reštaurácia Tarpan ponúka separátne prílohy ku steakom. V jedálnych lístkoch sú obsiahnuté všetky platné predpisy o označovaní gramáže, ceny a alergénov.

2.1.1 Reštaurácia Albrecht

Reštaurácia Albrecht sa nachádza na Mudroňovej 82 v Bratislave, konkrétne v luxusnom boutique hoteli Albrecht v krásnom a jedinečnom prostredí historickej Bratislavy neďaleko Bratislavského hradu. Reštaurácia sa prezentuje jedlami ktoré sú kombináciou umu, chuti, vône a dizajnu od Daniela Marka, žiaka Jaroslava Žídeka.

Jedálny lístok pozostáva z dvadsaťjeden jedál – päť predjedál, dve polievky, tri šaláty, šesť hlavných jedál a päť dezertov, v ktorých sú v celkovo desiatich obsiahnuté vajcia.



Graf 1 – Výskyt využitia vajec v jedálnom lístku reštaurácie Albrecht (*vlastné spracovanie*)

Z piatich rôznych **predjedál** sú vajcia využité pri jednom, k emulgácii majonézy podávanej k pošírovanému filetu z makrely, jablkovému pyrú a uhorkovému sorbetu. Pri dvoch **polievkach** je vajce použité v jednej, ako emulgátor pri príprave šafranového aioli podávaného k francúzskej rybacej polievke bouillabaisse. Pri výbere z ponuky troch **šalátov** sa vajce vyskytuje v ančovičkovom dresingu ku šalátu z rímskych listov, bylínkových krutónov a slaniny, kde sa využíva ako emulgátor, a taktiež pri obalovaní kuracích prs, do trojobalu. Pri príprave ostatných dvoch šalátov sa vajcia nevyužívajú.

Hlavné chody pozostávajú zo šiestich rôznych jedál, pričom je prítomnosť vajec zaznamenaná v dvoch – ku grilovanému jahňaciemu chrbtu je servírovaná raviola plnená hubami, kde sú vajcia využitú pri príprave cesta na raviolu ako spojovací prostriedok. Druhým chodom je pečený jeseter podávaný s zelerom, pohánkou a maslovou omáčkou, kde vajcia sú využitú pri príprave pohánkových čipsov ako spojovací prostriedok a pri zahustení maslovej omáčky.

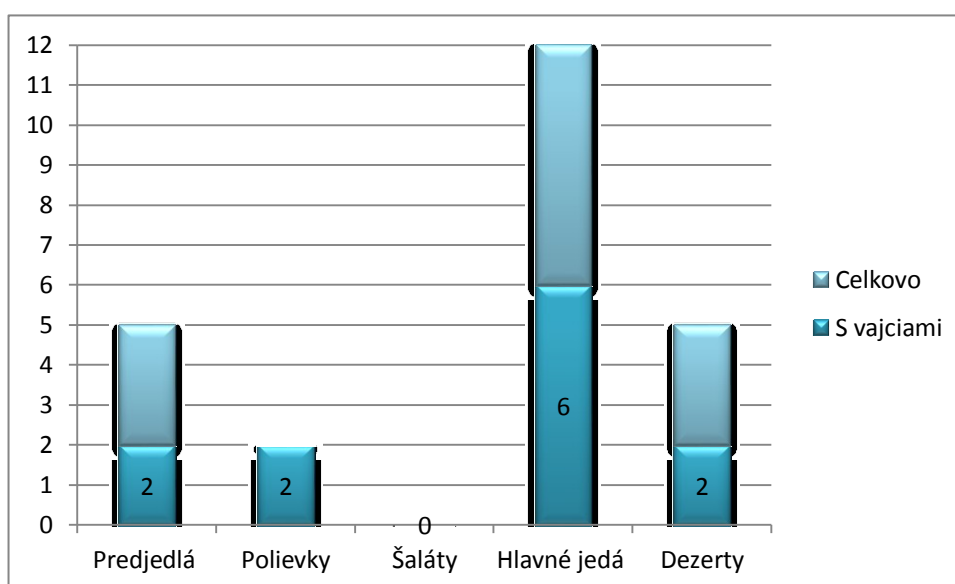
Všetkých päť ponúkaných **dezertov** obsahuje vajcia a to pri príprave čokoládovej tortičky podávanej s kávovým krémom a citrónovo-lieskovcovým sorbetom, kde sa používa na prevzdušnenie cesta. Pri zahusťovaní francúzskeho dezertu – crúme brûlée a prevzdušňovaní vanilkovej zmrzliny servírovaných spolu s hruškovým pyrú a malibu krémom. Pri treťom dezerte sú vajcia použité na prevzdušnenie cesta na brownie – americký čokoládový koláč, ponúkaný s marinovanými jablkami a sorbetom. Pri poslednom sladkom dezerte sú vajcia podľa aktuálnej ponuky využitú v ceste niektorých bonbónov ako spojovací materiál, alebo na ich prevzdušnenie, a taktiež na obohatenie plniek a krémov niektorých pralínok. Pri poslednom jedle jedálneho lístka – výbere z lokálnych a zahraničných syrov, sú vajcia obsiahnuté v druhu pečiva, ktoré je k syrovému tanieru podávané a slúžia na jeho glasírovanie pred pečením.



Obr. 2 - Jeseter - pečený, podávaný so zelerom, pohánkou a maslovou omáčkou
(<https://www.hotelalbrecht.sk/restaurant-galeria>)

2.1.2 Reštaurácia LIVIANO

Reštaurácia LIVIANO so sídlom na Kutlíkovej ulici č.17 v Bratislave patrí medzi najlepšie reštaurácie Slovenskej republiky. Jej umiestnenie nie je práve ideálne nakoľko sa nachádza v administratívnej budove Technopolu no produkt sa nemá hodnotiť podľa obalu a tak sa za dverami reštaurácie nachádza jednoduchosť v ktorej je krása a detaily v ktorých je majstrovstvo. Jedálny lístok je prehľadný a sezónne orientovaný, pripravovaný mladým a motivovaným šéfkuchárom Martinom Miklošíkom.



Graf 2 – Výskyt využitia vajec v jedálnom lístku reštaurácie Liviano (vlastné spracovanie)

Z piatich **predjedál** sú vajcia obsiahnuté v dvoch pokrmoch. Jedným z predjedál je vajce pripravené spôsobom „sous-vide,“ čo znamená, že je varené vo vákuu pri nízkych teplotách a presne stanovených časoch. Z takto pripraveného vajca sa opatrne oddelí bielko a žĺtok. Z bielka a bryndze sa pripraví omáčka, ktorá sa servíruje okolo žĺtka, vajcia v tomto prípade slúžia k obohateniu pokrmu a zahusteniu bryndzovej omáčky. K príprave zemiakového lievancu podávaného k „sous-vide“ vajcu a bryndzovej omáčke, je taktiež využité vajce ako spojovací materiál. Druhým predjedlom na jedálnom lístku v ktorom sú pri príprave využité vajcia je hovädzí tatarák Liviano, podávaný s vaječným žĺtkom, ktorý pokrm obohacuje a dodáva mu požadovanú konzistenciu, štruktúru a chuť, na želanie zákazníka ho je možné vynechať.



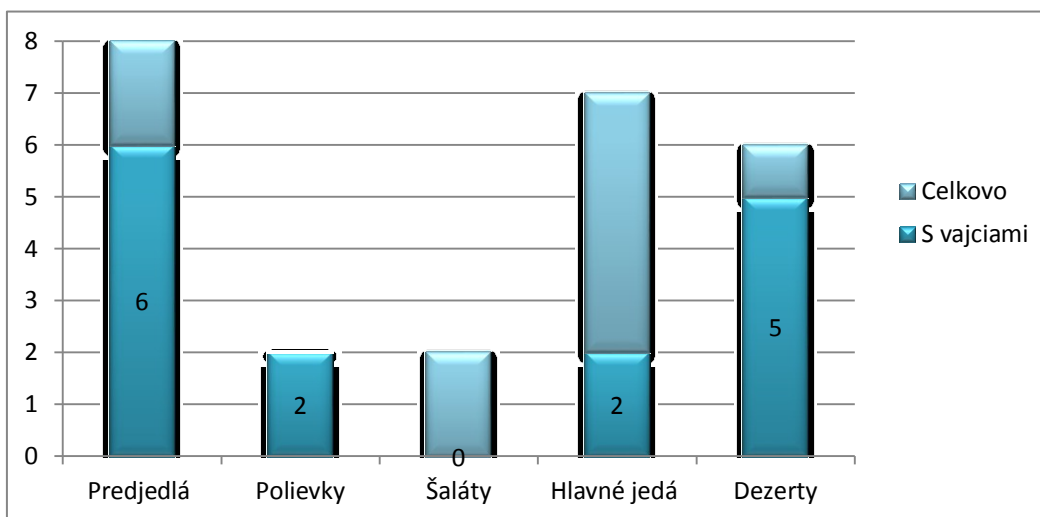
Obr. 3 - Sous-Vide vajíčko so zemiakovým lievancom a bryndzovou penou
(<http://www.liviano.sk/fotogaleria/?showAlbum=3&page=0>)

Pri **polievkach** sa vajcia využívajú v prípade oboch, pri prvej sú vaječné žĺtky súčasťou cesta na raviolu (spojovací prostriedok), podávanú ako vložku do dvojitého hovädzieho vývaru, pri ktorom sa taktiež využíva vaječný bielok pri čírení vývaru. Pri druhej polievke – bryndzovom demikáte je použitý vaječný bielok pri zahusťovaní bryndzovej peny.

Ponuka **hlavných chodov** spočíva v dvanástich rôznych jedlách, delených na dve rybie jedlá, dve vegetariánske jedlá a osem hlavných jedál, z ktorých každý pozostáva z iného druhu mäsa - kuracieho, kačacieho, bravčového, teľacieho, hovädzieho, jahňacieho mäsa, alebo diviny. Z týchto dvanástich jedál je vajce využité v šiestich – pri emulgácii šafranovej omáčky k lososovi a listom pak choi, ako aj pri zahusťovaní cesnakovej omáčky podávanej ku krkovičke z plemena ošípaných s názvom mangalica. Vajcia sú taktiež využité pri obaľovaní bravčových rezňov do trojobalu – hladká múka, vajcia, strúhanka. Pri gratinovaných (zapečených) zemiakoch servírovaných ku steaku z hovädzej sviečkovice, je prítomnosť vajec ako spojovací prostriedok, ako aj pri príprave cesta špagiet s krevetami. Pri vegetariánskych predjedlách sú vaječné bielka využité na zahusťovanie peny z kozieho syra podávanej na carpacciu z červenej repy, s čerstvými malinami. Pri **dezertoch** je možné si vybrať z piatich rôznych, pričom sa vajcia používajú pri dvoch, na prevzdušnenie cesta čokoládových tortičiek a ako spojovací prostriedok pri príprave tvarohových šišiek s jahodami.

2.1.3 Reštaurácia Riverbank

V priestoroch päťhviezdičkového hotela Grand hotel River Park na Dvořákovom nábreží č.6 v Bratislave sa rozprestiera vyhlásená reštaurácia Riverbank, ktorú od februára 2018 vedie známy šéfkuchár Jaroslav Židek. Jedálny lístok pozostáva z bohatého výberu dvadsiatich piatich sezónnych jedál, pričom sa pri príprave pätnástich jedál využívajú vajcia.



Graf 3 – Výskyt využitia vajec v jedálnom lístku reštaurácie Riverbank (vlastné spracovanie)

Pri ôsmich ponúkaných **predjedlách** sa v šiestich vyskytujú vajcia. Octom marinované slede sú podávané s jablkami, chrenom a uhorkou, pričom sú vajcia využité pri zahusťovaní chrenového krému. Chobotnica dusená na víne so zeleninou a purpurovou fazuľou, vajcia sú využité pri emulgácii krému z fazuliek. Pečený zeler s cibuľou, vlašskými orechmi a hroznom, v tomto chode je vajce využité pri príprave pečeného zeleru, vaječné bielka sú vyšľahané na sneh (tvorba peny) a spolu so soľou natreté na zelerovú hľuzu, takto obalený zeler sa následne pečie v trúbe do zmäknutia. Kačacia pečeň „Foie gras“ sa podáva s višňami a banánovým chlebom, pri príprave takéhoto chleba sa vajcia majú vajcia funkciu spojovacieho a prevzdušňovacieho prostriedku.

Teľacia terina a tatarák s čili papričkami, limetkou a koriandrom, je chod pri ktorom je využitý žĺtok slepačieho vajca na obohatenie pokrmu a pre zlepšenie štruktúry a chuti pri príprave teľacieho tataráka. Posledným predjedlom v ktorom sú obsiahnuté vajcia je kaviár, podávaný s nasekanými varenými vajčkami, kyslou smotanou, pažitkou, bylinami a toastom, vajčka sa v prípade tohto pokrmu používajú na obohatenie a dodanie chuti.

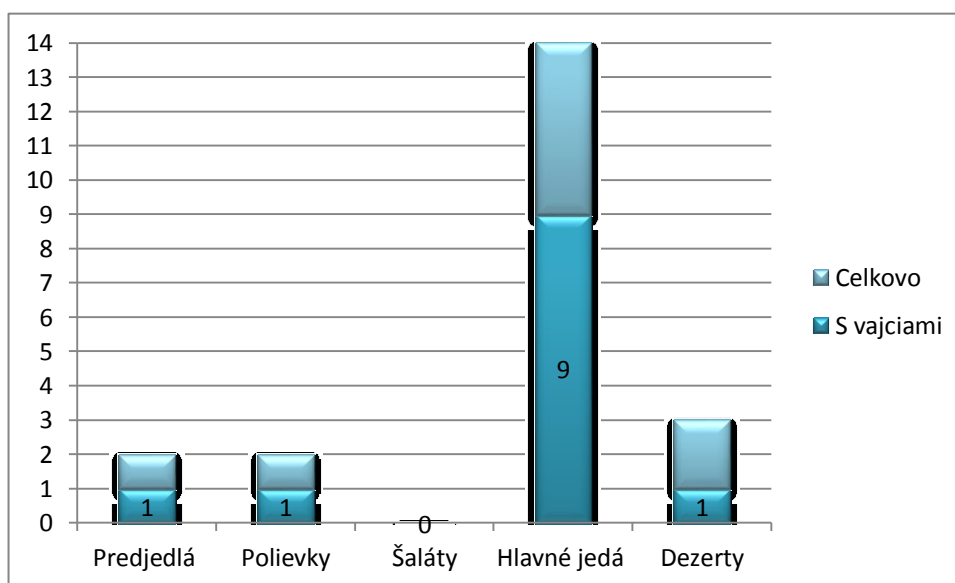


Obr. 4 - Kačacia pečeň Foie gras - marinovaná so sušenými višňami a banánovým chlebom
(<http://www.riverbank.sk/en/gallery>)

V oboch ponúkaných **polievkach** sa taktiež vyskytujú vajcia, pri hovädzom vývare z chvostu a rebier sú slepačie vajcia využité pri výrobe cesta domácich rezancov (spojovanie), ako aj pri čírení hovädzieho vývaru, a pri polievke z topinamburu so sušenými lesnými hubami a kôprom, je slepačie vajce ponúkané ako vložka (obohacovanie pokrmu). Z **hlavných jedál**, ktorých je sedem, je iba vo dvoch zaznamenaný výskyt vajec. Pri prvom hlavnom jedle – na kyslo pripravené zrno s hubami, je podávané poširované vajce ako výrobok ako taký, pre obohatenie pokrmu. Druhé hlavné jedlo je grilovaný fileť z morského čerta s dusenou zeleninou podávaný so šafranovým aioli, kde vajce slúži ako emulgátor pri príprave tejto omáčky, z vajec, cesnaku, soli, šafranu a olivového oleja. Päť zo šiestich **dezertov** obsahuje vajcia v rôznej podobe, vo väčšine je však neodlúčiteľnou zložkou dezertu ako napríklad pri klasickom crême brûlée (zahusťovanie) zloženého z vaječných žĺtok, cukru a smotany podávaného s vanilkovou zmrzlinou, pri ktorej sú taktiež využívané vajcia na prevzdušnenie. Taktiež pri čokoládovej tortičke s karamelom a zmrzlinou z praženej raže sú vajcia využité pri prevzdušňovaní cesta tortičky a zmrzliny. Tretí dezert krúpový puding so škoricovou sušienkou a jablkami, obsahuje vajcia v sušienke ako spojovací prostriedok. „Petit fours“ je ďalším dezertom pri ktorom sú vajcia použité pri príprave cesta na mini dezerty ako spojovací materiál a na ich prevzdušnenie a v rôznych krémoch do pralínok a bonbónov pre ich obohatenie. Pri poslednom ponúkanom dezerte sa vajcami uvarenými na tvrdo garnujú misy s výberom z lokálnych a zahraničných syrov a vyskytujú sa aj pri glazúrovaní pečiva podávaného k syrom.

2.1.4 Reštaurácia Savoy

V centre Bratislavy na Hviezdoslavovom námestí č.3 sa nachádza najkrajší hotel Bratislavy – hotel Carlton, ktorého súčasťou je aj reštaurácia Savoy. Táto reštaurácia ponúka jedlá inšpirované tradičnými domácimi receptúrami a najaktuálnejšími trendmi v gastronómii. (<http://savoyrestaurant.sk/>, 2017). Jedálny lístok šéfkuchára Jozefa Risku je prehľadný a ponúka dvadsaťjeden pokrmov tradičnej prešporskej kuchyne.



Graf 4 – Výskyt využitia vajec v jedálnom lístku reštaurácie Savoy (vlastné spracovanie)

Z dvoch **predjedál** sú vajcia prítomné v briochu žemli ponúkanej ku grilovanej kačacej pečeni so slivkovým kompótom, kde sa žemľa pred pečením glazúruje rozšľahaným vajcom aby dostala zlatistú farbu. Pri druhom predjedle – pečená domáca šunka s chrenovou penou, nie je prítomnosť vajec potvrdená. Pri ponuke **polievok** je to podobne ako pri predjedlách, jedna z dvoch polievok obsahuje vajcia, je ním tradičný hovädzí vývar s krupicovými haluškami. Pri ich príprave halušiek je vajce potrebné, aby krupica a tuk, ktoré sú taktiež obsiahnuté v týchto haluškách držali pohromade (spojovanie) a aby boli halušky vláčne a nadýchané. Desať **hlavných jedál** a tri rôzne druhy steakov je ponúkaných na jedálnom lístku. Z dvoch rybacích jedál obe obsahujú vajcia. Ku sumčiemu paprikášu sú podávané tvarohovo-bylinkové halušky, kde vajcia držia tvarohovú hmotu pohromade (spojovanie). Pri údenom pstruhovi so spätzlami, hrubozrnnou horčicou a pošírovaným slepačím vajčkom sú vajcia taktiež využité pre ich schopnosť spojovať, a to pri príprave cesta na spätzle (forma halušiek) a využívajú sa aj ako výrobok samotný, pre obohatenie pokrmu.

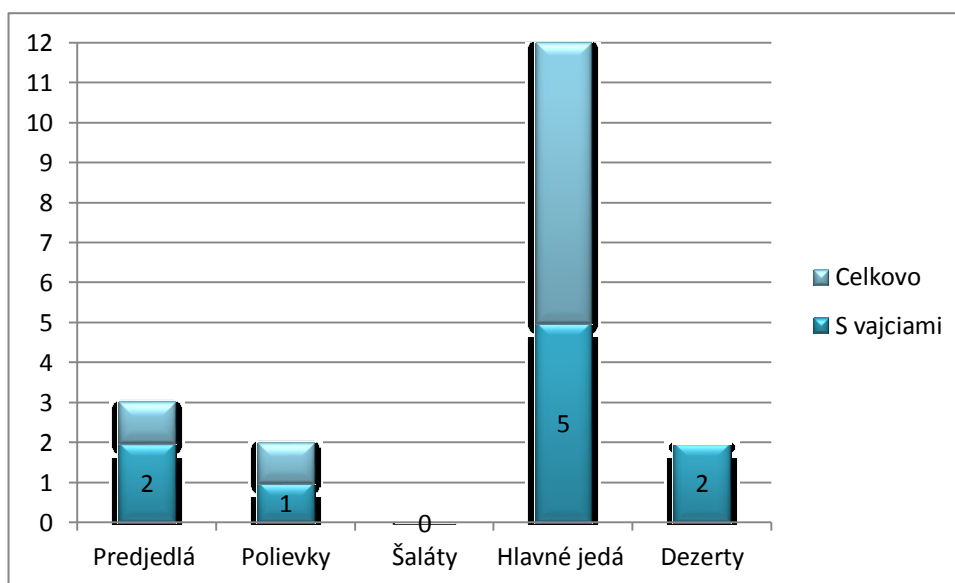
Pri mäsitých jedlách, ktorých počet je šesť, sa v piatich vyskytujú vajcia. Hovädzí guláš je podávaný s parenou knedľou pri spracovaní ktorej boli použité vajcia, tak ako aj pri sviečkovej na smotane servírovanej s karlovarskou knedľou a brusnicami. Vaječné žĺtka sú pri príprave využité ako spojovací prostriedok jednotlivých ingrediencií a vaječné bielka sa používajú pri príprave bielkovej peny, ktorá sa vmieša do zvyšnej masy. Stroganoff z diviačej sviečkovice so zemiakovým haluškami je ďalším chodom kde sa vajcia používajú pri príprave halušíek ako spojovací prostriedok. Ďalšími jedlami na lístku sú prešporský teľací rezeň marinovaný bielym vínom, tradične smažený so zemiakovým šalátom, a tradičný smažený bravčový rezeň, so zemiakovým šalátom a valeríanom. Pri oboch týchto chodoch sú vajcia využité pri obaľovaní mäsa do trojobalu. Výskyt vajec je taktiež potvrdený pri oboch vegetariánskych hlavných jedlách, kde vajcia majú funkciu spojovacieho prostriedku v zemiakových haluškách servírovaných ku hubovému paprikášu ako aj v krupicových haluškách podávaných k domácemu leču. Ako **dezert** si možno vybrať špecialitu hotela – tortu carlton, v ktorej čokoládovom korpuse sú spracované vajcia aby ho prevzdušnili, alebo z aktuálnej ponuky toriet a sorbetov, kde sa vo vybraných druhoch taktiež zaznamenávajú vajcia (prevzdušnenie, spojovanie, či obohacovanie).



Obr. 5 - Prešporský teľací rezeň marinovaný v bielom víne, tradične smažený so zemiakovým šalátom (<https://www.webnoviny.sk/legendarne-chute-starej-bratislavy-vyskusajte-v-savoy/restauracia-jpeg/>)

2.1.5 Reštaurácia Tarpan

Reštaurácia Tarpan je lokalizovaná v jazdeckom areáli jazdeckého klubu na Májovej ulici č.23 v Bratislave v Petržalke. Je to rodinný podnik v ktorom sú klasické jedlá pripravované z regionálnych surovín zaručenej kvality, moderne pripravované a kreatívne prezentované šéfkuchárom Romanom Havadejom. Jedálny lístok pozostáva z celkovo dvadsiatich piatich komponentov. Reštaurácia ponúka tri rôzne druhy steakov, ku ktorým je možné si separátne objednať zo štyroch rôznych príloh a troch rôznych omáčok. Z týchto desiatich komponentov jedálneho lístka sa ani v jednom nevyskytujú vajcia.



Graf 5 – Výskyt využitia vajec v jedálnom lístku reštaurácie Tarpan (vlastné spracovanie)

Zo zvyšných pätnástich jedál sú vajcia prítomné v dvoch z troch **predjedál**, a to pri emulgácii citrusovej majonézy podávanej ku tigrím krevetám a k obohateniu hovädzieho tataráku s nakladanou špargľou a šalotkou. Pri jednej z dvoch ponúkaných **polievok** – slepačí vývar s cestovinou a zeleninou sa vajcia používajú k spojovaniu ingrediencií pri príprave cesta na cestoviny. Pri príprave **cestovín** linguine carbonara s vypráženým vajcom sú vajcia potrebné pre spojovanie jednotlivých prísad cesta, vaječné žĺtka pri zahusťovaní omáčky carbonara a vajce ako také, ktoré sa obalí v zvyšnom bielku, múke a strúhanke. Taktiež pri cestovinách gnocchi podávaných s kačacími prsiami, medvedím cesnakom a hříbmi sa vajcia využívajú pre spojovanie zemiakov, múky a soli. V **hlavných jedlách**, ktorých je sedem sa vajcia vyskytujú v troch. Pri obaľovaní viedenského teľacieho rezňa do trojbalu. Trhané hovädzie stehno je ponúkané obalené vo vajci, panko-strúhanke a zľahka opražené, podávanom so zemiakovou kašou a jarnou zeleninou. V prípade tretieho jedla sú vajcia nevyhnuté pri príprave holandskej omáčky podávanej ku kukuričným kuracím prsiam so špargľou, cviklou a mladými zemiakmi, kde slúži k emulgovaniu holandskej omáčky.

Pri **dezertoch** sa vajcia vyskytujú v oboch ponúkaných. V dezerte „šomloi,“ pochádzajúceho z Maďarska sa vaječné žĺtka vymiešajú s cukrom (spojovanie) a postupne sa pridáva múka a vyšľahané vaječné bielka (tvorba peny). V čokoládovo-karamelovom koláči s malinovou penou, čerstvými malinami a meringue sa vajcia využívajú pri príprave cesta ako spojovací prostriedok a pri tvorbe bielkovinovej peny na meringue.



Obr. 6 - Slepací vývar so zeleninou a cestovinou
(<http://www.tarpan.sk/fotogaleria/>)

2.2. Návrh a realizácia menu z druhových vajec

Jedálne menu je komunikačným a marketingovým prostriedkom každého stravovacieho zariadenia a malo by prilákať nových zákazníkov, tak ako aj si udržať tých stálych. Malo by odzrkadľovať individuálny charakter podniku ako a ponúkať vyváženú stravu z miestnych a sezónnych surovín. Dôležité je taktiež používať v menu suroviny s dostatočným množstvom živín, minerálnych látok a vitamínov, a nezabúdať na pestrosť pri ich výbere. Pri príprave pokrmov samotných je potreba striedať technologické postupy, najlepšia je voľba šetrnej prípravy pokrmov, ako napríklad varenie, dusenie, či jedna z novších technológií „sous vide.“

Prvé jedlo dňa by mali byť raňajky, sú dôležité lebo dodajú telu potrebnú energiu na začatie dňa a štartujú metabolizmus. Mali by tvoriť približne 25% z celodenného príjmu energie. Raňajky sú jedlom, ktoré by malo byť zložené zo sacharidov, bielkovín, vlákniny, minerálnych látok a vitamínov. Ďalším chodom po raňajkách a následnej desiata, ktorá tvorí približne 10% celkového energetického príjmu je obed. Obed je hlavným jedlom dňa, z celodennej energie mu pripadá najväčšia čiastka okolo 35%. Zásadou správneho obedu je použiť potraviny, ktoré jedinca dostatočne zasýtia ale nepôsobia utlmujúco. Podľa množstva chodov pri obede by sa mali kombinovať ľahšie jedlá v primeraných porciách. Po obede a malom olovrante, ktorý tak ako desiata tvorí približne 10% z denného energetického príjmu prichádza posledný chod dňa – večera. Večera by mala byť ľahšia s nižším energetickým príjmom okolo 20% z denného príjmu a nízkym obsahom sacharidov, požitá najneskôr dve hodiny pre spánkom, pretože telo jedinca nespáľuje na večer toľko kalórií ako počas dňa. Vhodnými potravinami k večeri sú zelenina, na bielkoviny bohaté hydínové mäso, ryby, jogurty, či tvaroh, vynechané by mali byť zbytočne tučné, ťažké, a kalorické jedlá, v podobe mastných údenín, majonéz, kečupu alebo ťažkých dresingov (Fišera a kolektív, 2016).

Pre prípravu vlastného menu bola využitá sezónna zelenina a ovocie výlučne z vlastnej záhrady a kuracie mäso ako aj slepačie vajcia boli dodané od lokálnych farmárov.

2.2.1 Raňajky

Raňajky sú prvým jedlom dňa a mali by tvoriť približne 25% energetického denného príjmu jedinca. Zložené by mali byť z väčšieho množstva bielkovín a vlákniny, tak ako aj sacharidov a vitamínov. Nakoľko vajcia obsahujú približne 65,6% vody, 12,1% bielkovín, 10,5% tukov a 10,9% minerálnych látok, sú vhodnou súčasťou výživných raňajok (Simeonovová a kolektív, 2013).

Príprava vaječnej raňajky je všestranná, je ich možné podávať ako v rôznych podobách, od pražených vaječnic, ako praženica, volské oko, alebo omeleta, cez varené na mäkko, na tvrdo, či na stratenú, po vajcia, ktoré sú využité v palacinkách, lievancoch, a iných produktoch.

Omeleta zo slepačích vaječnic so syrom a zelenou paprikou, podávaná s celozrnným chlebom a pažitkovým maslom

Pre túto prácu bola ako vhodná raňajka s využitím vaječnic zvolená, omeleta zo slepačích vaječnic so syrom a zelenou paprikou, podávaná s celozrnným chlebom a pažitkovým maslom. Vajcia obohacujú raňajky potrebnými živinami, ktoré naštartujú organizmus po spánku.

Suroviny na potrebné na prípravu celozrnného chleba (na celý bochník):

300g špaldovej múky,
150 g celozrnnéj múky,
1 ČL cukru,
1 ČL sódy bikarbóny,
500 ml bieleho jogurtu,
soľ.



Obr.7 – Prísady na prípravu chleba(vlastné spracovanie)

V tomto prípade ide o nekysnutý chlieb bez droždia či kvásku. Do misky sa naspe preosiata špaldová a celozrnná múka, cukor, soľ a sóda bikarbóna. Následne sa k múke pridá neochutený biely jogurt a vidličkou sa jemne spracováva, kým nevznikne hladké, lesklé cesto. Takto pripravené cesto sa múčenými rukami preloží do ohňovzdornej nádoby vyloženej papierom na pečenie a posype zrnom. Chlieb sa pečie na 190°C približne päťdesiat minút, po dopečení sa nechá vychladiť na mriežke. Podáva sa nakrájaný a potrený pažitkovým maslom.



Obr. 8 – Upečený chlieb (*vlastné spracovanie*)

Suroviny na potrebné na prípravu masla s pažitkou (na 1 porciu):

25g masla,
1 PL pažitky,
soľ.



Obr. 9 – Prísady na maslo (*vlastné spracovanie*)

Maslo sa nechá zmäknúť pri izbovej teplote a potom sa vyšľahá. Pažitka sa umyje, osuší a na drobno nakrája. Nasekaná sa primieša sa k mäkkému maslu a nakoniec sa dochutí soľou.

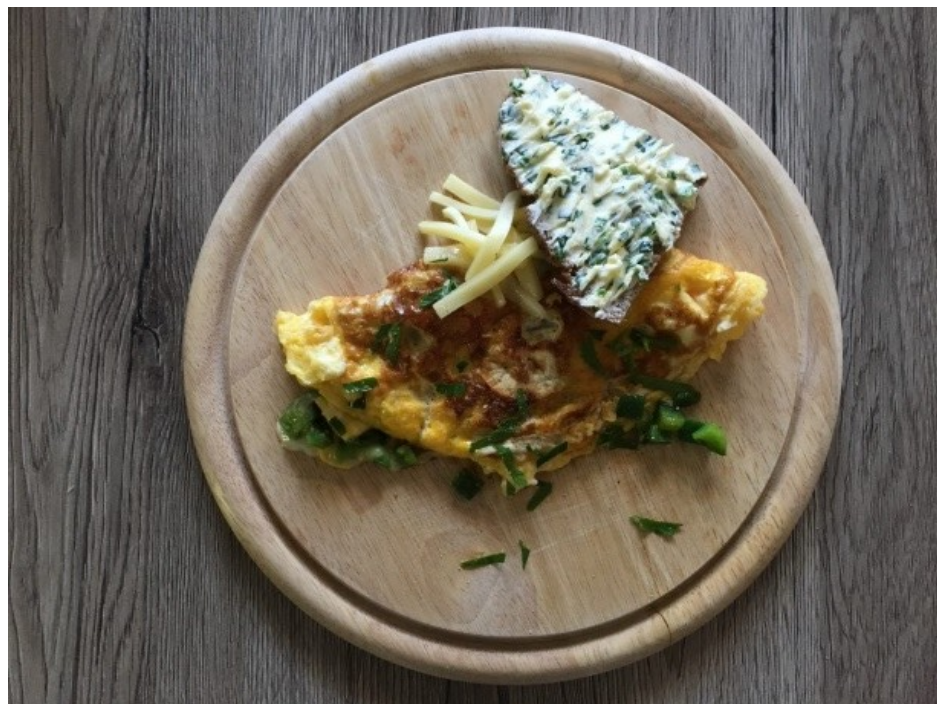
Suroviny na potrebné na prípravu omelety so zelenou paprikou (na 1 porciu):

1/4 kusu zelenej papriky,
2 ČL petržlenovej vňate,
40g syru Gouda,
2 slepačie vajcia veľkosti M,
1 PL masla,
drvené korenie,
soľ.



Obr. 10 – Prísady na omeletu (*vlastné spracovanie*)

Paprika a petržlenová vňať sa umyjú a osušia. Paprika sa nakrája na kocky s veľkosťou 5×5 mm a petržlenová vňať sa nadrobno nakrája. Syr Gouda sa nastrúha alebo nakrája na jemné pásiky a vajcia sa so štipkou soli riadne vyšľahajú vidličkou. Maslo sa nechá rozpáliť v panvici a pridá sa na kocky nakrájaná paprika na ktorú sa vylejú vymiešané, soľou ochutené vajcia. Keď sa vajcia začnú zrážať pridá sa syr Gouda a vajcia sa dochutia čerstvým mletým korením. Po dokončení procesu praženia sa hotová omeleta preloží a podáva na predhriatom tanieri, spolu s celozrnným chlebom potretým maslom a ozdobená petržlenovou vňaťou.



Obr. 11 – Raňajky (*vlastné spracovanie*)

2.2.2 Obed

Obed by mal tvoriť 35 % denného energetického príjmu jedinca a zastúpené byť mali byť základné živiny, najlepšie v pomere 1/3 bielkovín (mäso, ryby, strukoviny), k 1/3 sacharidovej prílohy (ryža, zemiaky, cestoviny, a iné), k 1/3 vitamínovej prílohy (zelenina). Pre túto prácu bolo zvolené trojchodové menu, poostávajúce z predjedla, hlavného jedla a dezertu, pričom je pri predjedle a hlavnom chode aj vegetariánska alternatíva. Všetky tri chody sú z regionálnych surovín, ktoré práve majú sezónu a poskytujú jedincovi plnohodnotnú, vyváženú stravu.

2.2.2.1 Predjedlá

Vegetariánske: Pošírované slepačie vajce na letnom šaláte s horčicovým dresingom

Pri tomto vegetariánskom predjedle sa vajce servíruje k listovému šalátu a obohacuje je ho tak o živočíšne bielkoviny, pripravené je poširovaním – varenie v tekutine pod bodom varu (80-90°C). „Tekutinou býva najčastejšie rôznymi ingredienciami ochutená voda alebo rôzne nálevy“ (Gastro slovník, 2010).

Suroviny potrebné na prípravu poširovaného vajca (na 1 porciu):

1 slepačie vajce,
1 PL bieleho octu,
200 ml vody,
soľ.



Obr. 12 – Príprava poširovaného vajca (*vlastné spracovanie*)

V hrnci sa nechá zovrieť 200ml vody so štipkou soli, po zovretí sa pridá 1 PL bieleho octu a stlmí teplota vody, tak aby nevrela. Opačnou stranou naberačky sa vo vode vytvorí vír, do ktorého stredu sa opatrne vloží rozbité vajce, dôležité pri vkladaní je dávať pozor, aby sa neroztrhol žĺtok. Pomocou točenia vodného víru sa obaluje žĺtok do bielka. Vajce sa varí do 1 minúty, tak aby bol žĺtok krémový. Následne sa vajce opatrne vyberie z vody, naberačkou s dierkami na odkvapkanie vody a nechá osušiť.

Suroviny potrebné na prípravu letného šalátu (na 1 porciu):

150 g miešaného listového šalátu,
(hlávkový šalát, lollo rosso, lollo bianco,
zelerové listy, listy petržlenu, pažitka).



Obr. 13 – Miešaný šalát (vlastné spracovanie)

Šalát sa umyje, osuší, natrhá na menšie kúsky a naukladá do taniera.

Suroviny potrebné na prípravu horčicového dresingu (na 1 porciu):

1 ČL horčice,
20 ml slnečnicového oleja,
10 ml octu z bieleho vína,
Soľ,
cukor.



Obr. 14 – Prísady na dresing (vlastné spracovanie)

Ocot s cukrom sa jeme zahreje, tak aby sa cukor roztopil. Po odobratí z ohňa sa pridá horčica, soľ a olej sa za stáleho miešania pomaly prilieva, tak aby dresing emulgoval. Hotovým dresingom sa pokvapká listový šalát.

Pošírované vajce sa podáva sa na listovom šaláte, marinovaným horčicovým dresingom a dvoma kúskami bieleho chleba. Ozdobený je jedlými kvetmi a kríčkovou paradajkou zo záhrady.



Obr. 15 – Šalát (*vlastné spracovanie*)

Mäsové: Kurací vývar s bylinkovou palacinkou a koreňovou zeleninou

Slepačie vajcia sú v tomto pokrme využité pri príprave palaciniiek, kde vajcia slúžia ako spojovací materiál jednotlivých surovín pri príprave cesta.

Suroviny potrebné na prípravu kuracieho vývaru (na 4porcie):

800 g kuracieho mäsa (stehná a krídla),

2 litre vody,

6 mrkvy,

1 cibuľa,

¼ zeleru,

2 petržleny,

2 žlté mrkvy,)

petržlenová vňať,

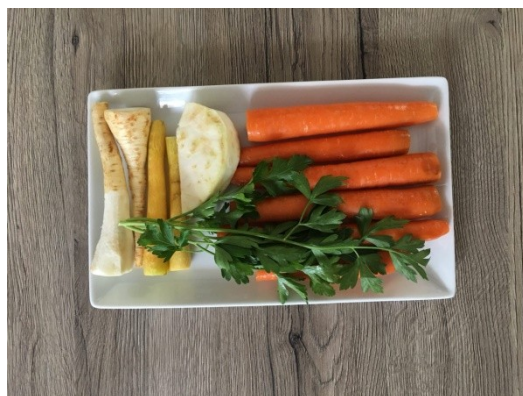
zelerové listy,

ligurček lekársky,

soľ,

nové korenie,

čierne korenia.



Obr. 16 – Zelenina do polievky (*vlastné spracovanie*)



Obr. 17 – Mäso do polievky (*vlastné spracovanie*)

Do studenej vody sa vloží kuracie mäso, soľ a nové korenie. Voda sa privedie varu, zozbiera sa zrazená bielkovinová pena a nasledovne sa stíši teplota tak aby vývar nevrel. Vývar sa nechá ďalej variť v čase dvoch až troch hodín. Približne hodinu pred dovarením vývaru sa pridá cibuľa, petržlen, zeler, mrkva, petržlenová vňať, zelerové listy a ligurček lekársky. Keď je vložená zelenina uvarená do mäkka, vyberie sa a nakrája na kúsky. Zvyšný vývar sa scedí cez sitko a dosolí. Vyvarené kuracie stehná sa oberú a kúsky mäsa sa spoločne s mrkvou a zelerom servírujú vo vývare.

Suroviny potrebné na prípravu bylinkovej palacinky (na 4 porcie):

50 g hladkej múky,
100 ml mlieka,
1 vajce,
soľ,
petržlenová vňať,
krkonoška zlatoplodá,
pažitka.



Obr. 18 – Palacinkové cesto (*vlastné spracovanie*)

Preosiata ražná múka, mlieko, vajce, soľ a nasekané bylinky sa zamiešajú dohromady a hotové palacinkové cesto sa nechá 30 minút odstáť. Po uplynutí tohto času sa v panvici roztopí maslo a naberačkou sa čerstvo premiešané cesto vlieva do horúcej panvice, tak aby sa v jemnej rovnomernej vrstve rozotieklo. Po upečení palacinky zo spodnej strany sa začnú tvoriť bublinky, v tom momente sa palacinka obráti a do zlatista opečie. Hotová palacinka sa zroluje a nakrájajú na jemné dvoj milimetrové pásiky.



Obr. 19 – Kurací vývar (*vlastné spracovanie*)

Kurací vývar sa servíruje s nakrájanou zeleninou, pásikmi z nakrájanej palacinky a kúskami kuracieho mäsa.

2.2.2.2 Hlavné jedlá

Vegetariánske: Raviola plnená cuketovo zemiakovou plnkou a paradajkovou omáčkou

Pri príprave tohto chodu sa vajcia využívajú pri príprave cesta na raviolu, pričom slúži ako spojovací materiál jednotlivých prísad. Ďalšie využitie pri tomto chode majú vaječné žĺtka ako lepidlo – vyvalkané cesto sa potrie vymiešanými žĺtkami, aby sa pri plnení lepšie žltka sa tiež pridávajú do cesta aby mu dodali farbu a jemnosť

Suroviny potrebné na prípravu plnky (na 4 porcie):

1 zemiak,
½ stredne veľkej cibule,
2 PL krémového syra,
75g cukety,
1 PL oleja,
1 ž
mletý kmín,
soľ.



Obr. 20 – Prísady na prípravu plnky (*vlastné spracovanie*)

Zemiak sa olúpe a spolu so soľou a mletým korením vloží do studenej vody, ktorá sa privedie do varu a nechá sa variť domäkka približne 30 minút. Cibuľa a cuketa sa nakrájajú na kocky veľkosti 2×2 mm a opražia sa na oleji. Po dovarení zemiaku sa ten roztlačí a zamieša s krémovým syrom. Postupne sa pridá opražená zelenina a hotová plnka sa dochutí.

Suroviny potrebné na prípravu raviol (na 4 porcie):

400 g múky,
4 vaječné žĺtka,
1/2 celého vajca,
1ČL oleja,
soľ.



Obr. 21 – Príprava cesta (*vlastné spracovanie*)

Cesto na ravioli sa pripraví tak, že sa múka vysype na pracovnú dosku a prstami sa spraví v strede diera do ktorej sa nalejú so štipkou soli vymiešané vajce. Takéto cesto sa rukami spracováva, pokiaľ nie je hladké a homogénne. Vymiešané cesto sa vyvalká valčekom alebo lisom na cestoviny na približne 2 mm a vykrojí na požadovanú veľkosť. Následne sa vykrojené cesto potrie vaječným žĺtkom a plní plnkou. Po naplnení sa ravioli varia v osolenej vode približne 12 minút, v závislosti od ich veľkosti.

Suroviny potrebné na prípravu paradajkovej omáčky (na 4 porcie):

1/2 cibule,
6 mäkkých paradajok,
soľ.



Obr. 22 – Príprava paradajkovej omáčky (*vlastné spracovanie*)

Cibuľa sa nakrája na kocky a opraží na oleji. Šupa paradajok sa jemne nakrojí a paradajky sa vložia do vriacej vody. To spôsobí, že sa šupa paradajok uvoľní a dá sa tak ľahko stiahnuť. Po olúpaní sa paradajky nakrájajú na kocky a pridajú sa k cibuli, spolu sa varia, kým nezmäknú a nakoniec sa dochutia.

Uvarené ravioli sa podávajú na omáčke z paradajok, ozdobené tvrdým syrom typu parmezán.



Obr. 23 – Ravioli (*vlastné spracovanie*)

Mäsové: Stehná z mladého kurat'a so sautírovanými kuriatkami, zemiakmi a omáčkou z červeného vína

Vajcia sa v tomto prípade vyskytujú v zemiakovej prílohe, podávanej ku sautírovaným (krátko opečeným) kuriatkami a kuracím stehnám . Využívajú sa tu pre ich schopnosť spájať jednotlivé suroviny zemiakovej masy ako aj dodávať cestu jemnosť a farbu.

Suroviny potrebné na prípravu kuracích stehien (na 1 porciu):

150g stehien z mladého kurat'a,
rastlinný olej,
soľ,
mletý kmín,
červená paprika,
korenie.



.Obr. 24 – Prísady na prípravu kuracích stehien (vlastné spracovanie)

Kuracie stehná sa namarinujú olejom v ktorom sú zamiešané ochucovadlá. Takto namarinované stehná sa vložia do ohňovzdornej nádoby, podlejú sa kuracím vývarom a pečú sa zakryté pri teplote 160°C kým nie sú hotové (cca 90 minút). Po prepečení sa stehná odokryjú a teplota sa zvýši na 200°C. Pri tejto teplote sa stehná nechajú ešte chvíľu piecť aby stehná dosiahli zlatistej farby.

Suroviny potrebné na prípravu sautírovaných kuriatok z kuriatok (na 1 porciu):

50g kuriatok,
soľ,
tymian,
rastlinné maslo.



Obr. 25 –Kuriatka (vlastné spracovanie)

Čerstvo nazbierané kúriatka sa kefkou očistia od prírodných nečistôt, prípadne sa odkrojí koniec hlúbika a spolu s tymianom a soľou sa pri vysokých teplotách sautujú do zlatista.

Suroviny potrebné na prípravu zemiakovej prílohy (na 4 porcie)

200 g zemiakov,
25 g hladkej múky,
1 vajce,
soľ,
mletý kmín.



Obr. 26 – Prísady na zemiakovú prílohu (*vlastné spracovanie*)

Zemiaky sa ošúpu a vložia sa do hrnca so studenou vodou a pridá sa soľ a kmín. Zemiaky sa nechajú variť štyridsať minút a potom sa scedia. Vychladené zemiaky sa rozťlačia a zamiešajú s vajcom a múkou. Takto pripravená masa sa vyformuje do kvádra, zabalí do priehľadnej fólie a varí v osolenej vode približne tridsať minút. Hotová rolka sa vyberie z fólie a nakrája na kocky 3×3 cm.

Suroviny potrebné na prípravu omáčky z červeného vína (na 1 porciu):

1 dcl červeného vína,
5 g cukru,
2 PL výpeku z kurat'a,
1 ČL masla.



Obr. 27 – Príprava omáčky (*vlastné spracovanie*)

Červené víno sa spolu s cukrom nechá variť pri miernej teplote, kým sa táto tekutina vyparí a v hrnci ostane lepkavá hmota. Táto hmota sa následne zaleje výpekom po pečení kurat'a a zakončí lyžičkou masla.

Upečené kuracie stehná sa servírujú na omáčke z červeného vína, podávané s nakrájanou zemiakovou rolkou a sautírovanými hubami.



Obr. 28 – Hlavný chod (*vlastné spracovanie*)

2.2.2.3 Dezert: Maslové tortičky s krémovou plnkou a nektárikami

Pri príprave dezertu sa vajcia používajú pri zhotovovaní maslových tortičiek, aby cestu dodali správnu štruktúru a konzistenciu, ako aj spájali jeho jednotlivé ingrediencie dohromady.

Suroviny potrebné na prípravu maslového cesta (na 4 porcie):

100 g hladkej múky,
70 g masla,
30 g kryštálového cukru,
1 vaječné žltok,
soľ,
jačmeň pre slepé pečenie.



Obr. 29 – Prísady na maslové cesto (*vlastné spracovanie*)

Preosiata múka, mäkké maslo, cukor a žltok sa vymiesia na hladké cesto, ktoré sa 30 minút nechá odpočívať v chladničke. Po vychladení sa cesto vyvaľká na tenučko a naplní do foriem na pečenie. Do cestom vyložených foriem sa vidličkou vpichnú dierky aby mohla nepotrebná vlhkosť unikať z cesta a na vrch sa položí papier na pečenie, ktorý sa zaťaží jačmeňom, takéto pečenie sa nazýva slepé, nakoľko cesto pod papierom nie je vidieť. Cesto sa nechá piecť pri teplote 180°C približne dvadsaťpäť minút, pri spodnom aj vrchnom ohreve. Takto upečené košíčky sa nechajú vychladnúť a následne sa plnia krémom.

Suroviny potrebné na prípravu krému (na 1 porciu):

25 ml mlieka,
2 ČL škrobu,
6 g cukru,
3 g vanilkového cukru,



Obr.30 – Prísady na krém (*vlastné spracovanie*)

Mlieko s cukrom sa privedie do varu a následne sa pridá kukuričný škrob, varí sa na miernom ohni, kým krém nezhrubne. Takto uvarený krém sa nechá plniť do upečených a vychladnutých košíčkov. Na krémom naplnené košíčky sa poukladajú na mesiačky nakrájané nektárinky a tanier sa dozdobí.



Obr. 31 – Dezert (*vlastné spracovanie*)

3.2.3 Večera

Večera by mala byť ľahká, chutná a výživná, podávaná bez väčšieho množstva sacharidov, a to najneskôr dve až tri hodiny pred spánkom. Pre organizmus jedinca je na večeru najideálnejšia kombinácia bielkovín a zeleniny. Bielkoviny sú potrebné pre regeneráciu organizmu počas spánku a zelenina obsahuje vo väčšom množstve vlákninu a vitamíny, čím pokrm robí ľahko stráviteľným.

Cviklový šalát s vajcami a syrom

Vajcia sú v tomto prípade uvarené na tvrdo a obohacujú šalát o potrebné bielkoviny. Tvoria významnú časť tohto chodu.

Suroviny potrebné na prípravu šalátu (na 1 porciu):

100 g cvikly,
40 g tvrdého syra,
2 ČL horčice,
1 PL bieleho jogurtu,
1 kyslá uhorka,
1 celé vajce,
10 g jadier vlašských orechov,
citronová šťava
mletý kmín,
korenie,
soľ.



Obr. 32 – Prísady na prípravu večere (vlastné spracovanie)

Vajcia sa uvaria natvrdo (8 až 10 minút od bodu varu) a nechajú sa úplne vychladiť. Po vychladnutí sa vajcia olúpu a pokrájajú na kocky veľkosti 1×1cm. Jadrá orechov sa nasucho opražia na panvici, nechajú vychladiť a posekajú sa na malé kúsky. Tvrdý syr sa taktiež nakrája na kocky vo veľkosti 1×1cm a zamieša sa s natvrdo uvarenými vajcami.

Cvikla sa umyje pod tečúcou vodou a spolu so soľou a mletým kmínom sa nechá variť kým nezmäkne. Po dovarení sa cvikla vychladí v studenej vode s ľadom, ošúpe a nakrája sa na kocky vo veľkosti 1×1 cm.

Nakrájaná cvikla sa zmieša so syrom a vajcami a celý šalát sa nakoniec namarinuje horčicou, jogurtom, citrónovou šťavou a dochutí ochucovadlami. Na vrch sa rozdelia opražené a nasekané orechy.



Obr. 33 – Večera (vlastné spracovanie)

3.2.4 Materiál potrebný na prípravu

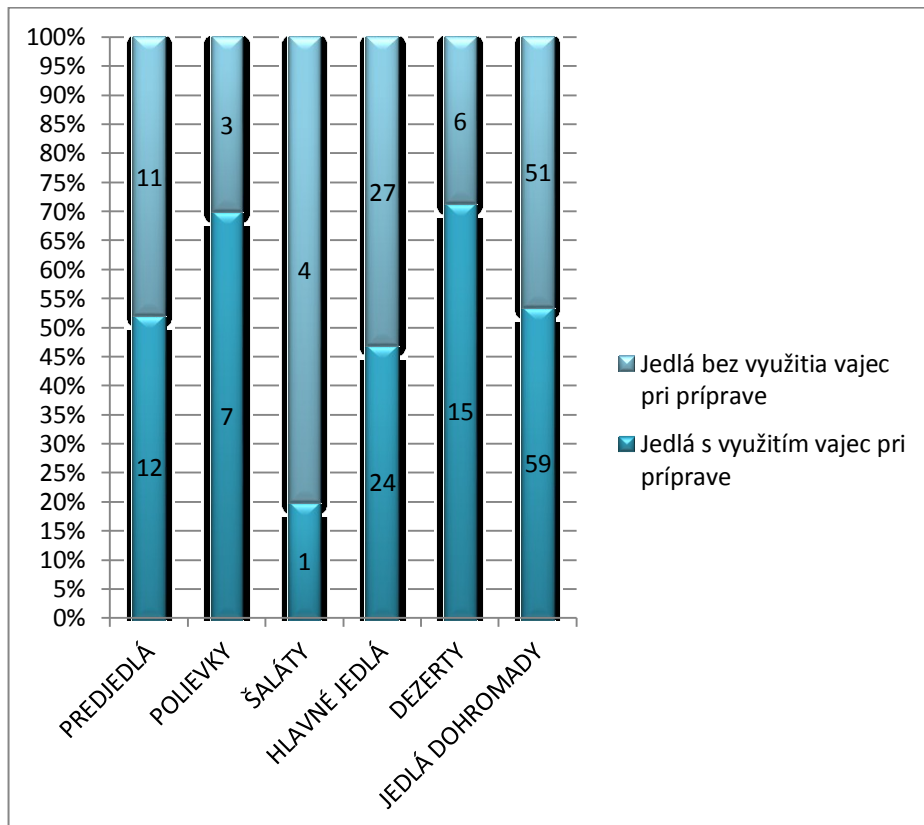
Pri realizácii menu pozostávajúceho z raňajok, obeda a večere sú potrebné suroviny, ktoré sú uvedené k príslušným chodom v kapitolách 3.2.1., 3.2.2., a 3.2.3.. Taktiež je k príprave týchto chodov potrebné kuchynské vybavenie ako sú hrnce, panvice, varechy, sitká, naberačky, nože, metličky na šľahanie, výkonný mixér, taniere a príbor na servírovanie.

K príprave tohto menu je taktiež nevyhnutná možnosť využitia elektrickej energie, chladenia, možnosti tepelného spracovania surovín a dostatok pitnej vody, ako na varenie tak aj umývanie rúk a surovín.

3. NÁVRHOVÁ ČASŤ

3.1 Vyhodnotenie prieskumu

Na základe grafu 6 môžeme tvrdiť, že sa dohromady vo všetkých reštauráciách podáva viac ako polovica (53,64%) pokrmov obsahujúcich vajcia v rôznej podobe a s rôznym spôsobom využitia. Z celkových sto šesťdesiatich pokrmov ponúkaných na piatich jedálnych lístkoch je presne v päťdesiatich deviatich zaznamenaný výskyt vajec.

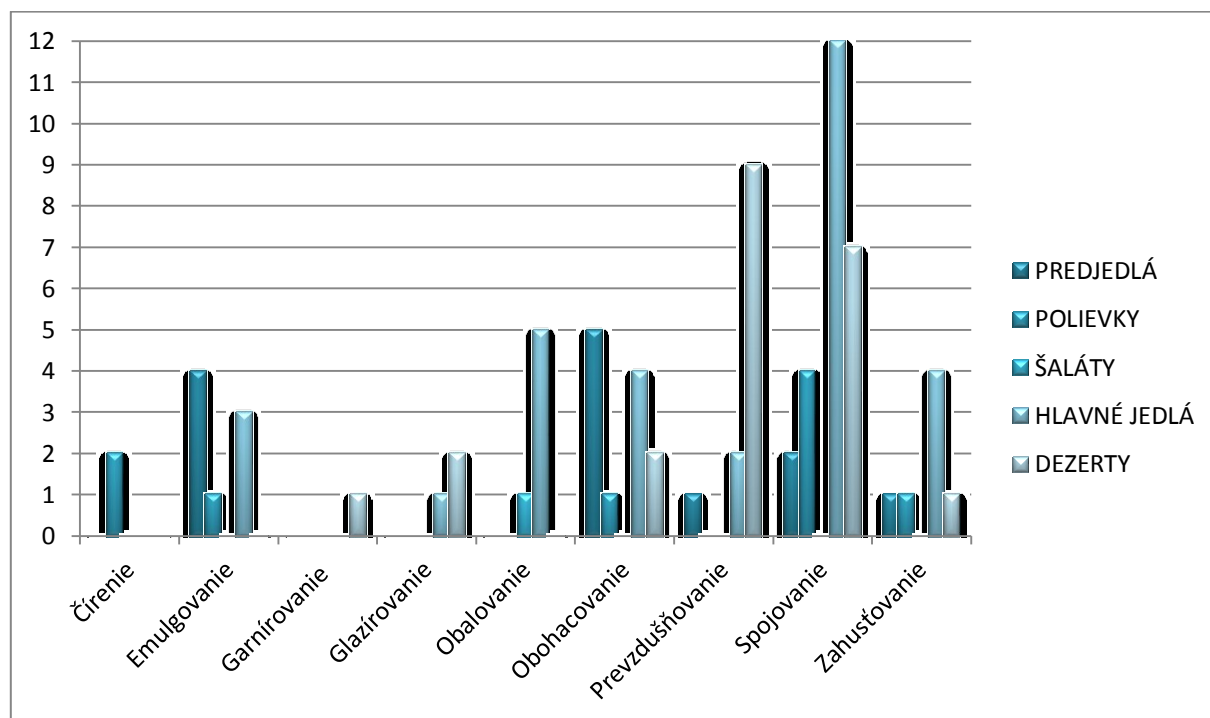


Graf 6 – Výskyt vajec pri jednotlivých chodoch (vlastné spracovanie)

Pri počte dvadsaťtri predjedál je v dvanástich obsiahnuté vajce čo zodpovedá 52,17%. Vo väčšine prípadov slúžia vajcia k tvorbe emulzií a k obohacovaniu. Pri polievkach sú vajcia obsiahnuté v 70% z celkových desiatich ponúkaných polievok. Vo väčšine slúži vajce ako spojovací materiál, pri príprave cesta na cestoviny servírovaných ako vložku do vývarov, pri dvoch ponúkaných vývaroch je tiež vaječné bielko využité pri tepelnej koagulácii k číreniu tekutín. Jedna z polievok je servírovaná s pošírovaným vajíčkom, kde je vajce využité ako výrobok ako taký k jej obohacovaniu. Výskyt vajec pri šalátoch je pomerne nízky tvorí 20%, len jeden z piatich ponúkaných šalátov je servírovaný s dresingom v ktorom vajce slúži ako emulgátor.

V 47,06% podávaných hlavných jedál je potvrdený výskyt vajec. Z päťdesiatjeden hlavných jedál majú v dvadsiatich štyroch slepačie vajcia rôznu funkciu cez emulgáciu omáčok, spojovanie a prevzdušnenie rôznych ciest, po využitie vajec ako produktu samotného na obohatenie pokrmov. Najväčšie využitie našlo slepačie vajce pri príprave sladkých pokrmov – dezertov. Pri ich príprave je funkcia vajec mnohostranná, vajcia majú využitie pri tvorbe peny, prevzdušňovaní, glazúrovaní a spojovaní ciest, taktiež dodávajú pokrmu textúru či farbu. V 71,43% dezertov ponúkaných piatimi bratislavskými reštauráciami sa používajú vajcia. V tejto ponuke je pätnásť dezertov, ktoré udávajú prítomnosť vajec. Dva z týchto dezertov sú syrové taniere. Pri oboch je k syrom podávané pečivo glazúrované rozšľahanými vajcami, ktoré dodávajú pečivu farbu a v jednom prípade je tanier zdobený na tvrdo varenými vajcami. V zvyšných trinástich dezertoch sú vajcia využité rôznymi vyššie uvedenými spôsobmi – prevzdušňovanie a spojovanie ciest.

Spôsoby využitia, respektíve funkcie vajec pri príprave jednotlivých chodov sú zaznamenané v grafe 7 pričom sú v niektorých pokrmoch využité vajcia viacerými spôsobmi.

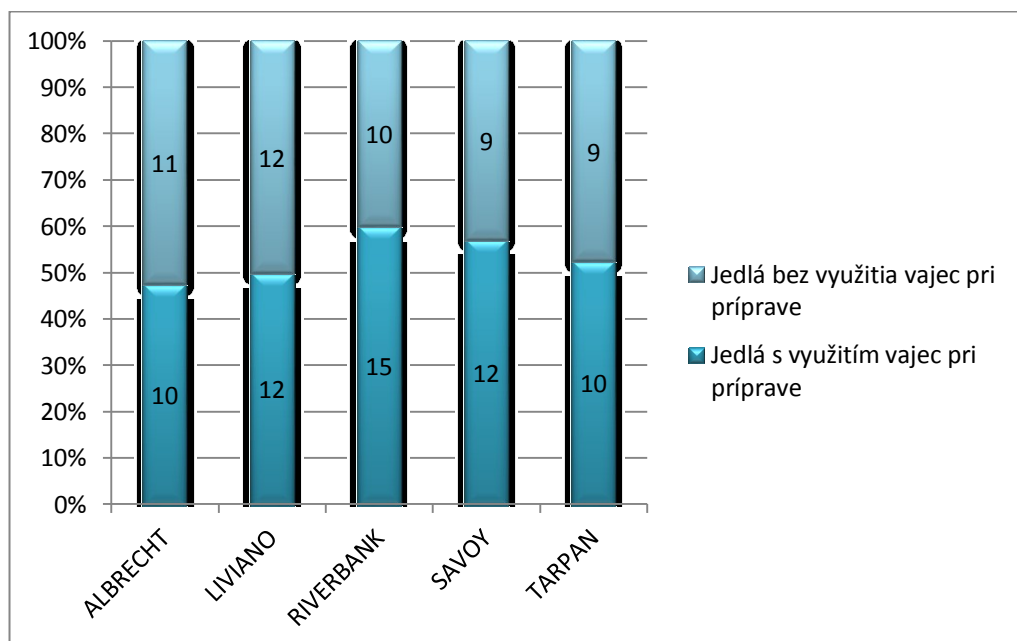


Graf 7 – Spôsob využitia vajec v jednotlivých chodoch(vlastné spracovanie)

Najčastejšou funkciou vajec je využitie ako spojovací prostriedok, na tento účel boli vajcia využité dvadsaťpäťkrát, a to najmä pri príprave príloh k hlavným chodom (cestoviny, knedle, halušky, cestoviny). a pri príprave tortových korpusov a rôznych dezertov (maslové tortičky).

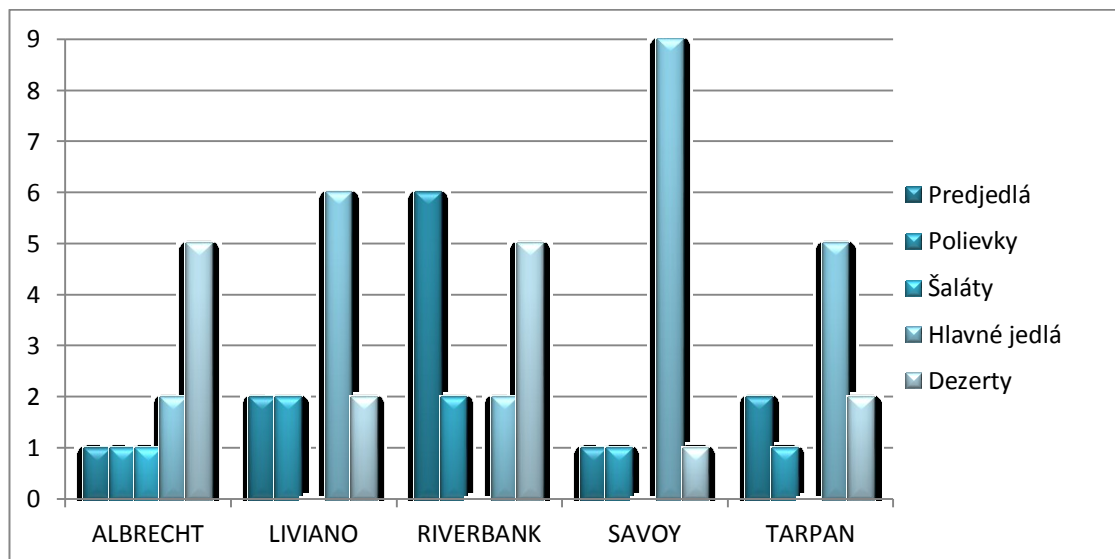
Ďalšími najpoužívanejšími spôsobmi využitými celkovo dvanásťkrát je obohacovanie a prevzdušňovanie, respektíve tvorba peny. Vajcia sa používajú na obohacovanie pokrmov o bielkoviny, živiny, farbu či chuť. Funkcia prevzdušňovania či tvorby peny sa využíva hlavne pri príprave dezertov (meringue, piškótové cestá) alebo príloh (knedle). Tretím najčastejším spôsobom využitia je emulgovanie omáčok podávaných k rôznym predjedlám alebo hlavným jedlám, boli vajcia takto využité deväťkrát. Obalovanie a zahusťovanie sú ďalšími často využitelnými funkciami vajec. Sedemkrát sú vajcia využité pri obalovaní, šesťkrát sa obaluje mäso (rezeň) a pri jednom prípade sa obaluje vajce ako také (vyprážené vajce). Vajcia sú taktiež sedemkrát využité pri zahusťovaní omáčok podávaných najmä k teplým pokrmom (maslová omáčka). Na posledných priečkach, ale v neposlednom rade stoja funkcie vajec ako glazúrovanie, čírenie a garnírovanie.

Graf 8 ponúka prehľad celkového výskytu slepačích vajec v jedálnych lístkoch jednotlivých reštaurácií. Na tomto grafe môžeme pozorovať, že v prípade štyroch z piatich reštaurácií je využitie vajec potvrdené pri minimálne 50% ponúkaných jedál. Reštaurácia Albrecht je jedinou z reštaurácií, ktorej ponuka pokrmov s obsahom vajec nedosahuje úplnú polovicu jedálneho lístka, ponúka dvadsaťjeden pokrmov z ktorých desať obsahuje vajcia, čo tvorí 47,62% z celkových ponúkaných jedál. Najväčšiu ponuku jedál s využitím vajec má reštaurácia Riverbank (60%), nasledovaná reštauráciou Savoy(57,14%) a Tarpan (52,63%).



Graf 8 – Celkový výskyt vajec na jedálnych lístkoch jednotlivých reštaurácií (vlastné spracovanie)

V grafe 9 sú zaznamenané počty jedál s obsahom vajec pre každé stravovacie zariadenie.. Reštaurácia Albrecht ponúka minimálne jedno jedlo z každého chodu , ktoré obsahuje vajcia v rôznej funkcii, najviac sa však vyskytujú pri príprave dezertov. Reštaurácia Liviano ponúka dve predjedlá, dve polievky a dva dezerty, ako aj šesť hlavných jedál, v ktorých sú zakomponované vajcia. Reštaurácia Riverbank využíva vajcia najmä pri príprave predjedál a dezertov. V reštaurácii Savoy sa vajcia vyskytujú v najväčšom množstve pri pripravovaní príloh k hlavným chodom (knedle, spätzle, cestoviny) kde väčšinou vajcia tvoria funkciu spojovacieho prostriedku. Zo zvyšných štyroch ponúkaných chodov reštaurácie Savoy sú vajcia obsiahnuté v jednom pokrme z každého chodu. Reštaurácia Tarpan využíva podobne ako reštaurácie Liviano a Savoy najčastejšie vajcia pri príprave hlavných jedál, nasledovaná dezertmi a predjedlami. .



Graf 9 – Výskyt vajec v chodoch jedálnych lístkov jednotlivých reštaurácii (vlastné spracovanie)

3.2 Návrhy a odporúčenia

Po dôkladnej analýze jedálnych lístkov vybraných stravovacích zariadení a následnom vyhodnotení som dospela k záveru, že sa využitie druhových vajec a frekvencia ich využitia vo vybraných stravovacích zariadeniach priveľmi nelíšia. Vybrané stravovacie zariadenia ponúkajú dvadsať až dvadsaťpäť rôznych pokrmov, z ktorých desať až pätnásť potvrdzuje výskyt vajec, tieto sú vo väčšine podstatným komponentom pokrmu.

Nakoľko sú vybrané stravovacie zariadenia renomované reštaurácie vedené špičkovými šéfkuchármi nemám k jedálnym lístkom veľa na vyhradenie. Jedálne lístky sú vyvážené a prehľadné, jedlá sú pripravené zo sezónnych a veľká časť aj z regionálnych surovín. V jedálnych lístkoch chýbali detské jedlá, respektíve možnosť objednať dieťaťu polovičnú porciu. Napriek tomu, že stravovacie zariadenia nie sú rodinné podniky, zavedenie dvoch či troch pokrmov pre deti by prilákalo zákazníkov, ktorý práve z dôvodu, že nevedia čo by tam ich deti jedli do reštaurácie nezájdu. Príprava detských chodov nestojí veľa času ani námahy, zo surovín použitých na prípravu zvyšných chodov sa dá ľahko vykúzlil vhodné, a zdravé jedlo pre dieťa. Pri niektorých chodoch by dokonca stačilo zmenšiť porciu a dať tomu atraktívny názov.

Ďalej by som odporúčala pri predjedle „Sous-Vide vajíčko so zemiakovým lievancom a bryndzovou penou“ ponúkaným reštauráciou Liviano, servírovať a inú prílohu ako zemiakový lievanec v ktorom je opäť obsiahnuté vajce. Napríklad restovaný špenát alebo čerstvá rukola, by mohli tento lievanec nahradiť. Oba šaláty majú práve sezónu, výborne sa hodia k vajciam, chodu by taktiež dodali chýbajúcu zeleninu a zredukovali množstvo vajec v pokrme.

V reštaurácii Tarpan je taktiež podávaný jeden hlavný chod v ktorom je výskyt vajec príliš vysoký, cestoviny „Linguine carbonara s vypráženým vajcom.“ Tento pokrm obsahuje vyprážené vajce ako produkt ako taký, vajcia pri príprave cestovín ako spojovací prostriedok, vajcia v omáčke „Carbonara“ pre dosiahnutie požadovanej konzistencie, a taktiež sa využívajú pri obaľovaní vypráženého vajca do trojobalu ako spojovací prostriedok pre múku a strúhanku. Odporúčam preto vynechať vyprážené vajce pri tomto jedle a cestoviny podávať klasicky s omáčkou, parmezánom a slaninkou.

Taktiež by som rada poukázala na nízky počet výskytu šalátov v jedálnych lístkoch. Iba dve reštaurácie z piatich ponúkajú šaláty. Reštaurácia Albrecht ponúka tri rôzne šaláty ako

alternatívu miesto vegetariánskych jedál, z týchto šalátov sú v jednom využité vajcia. Reštaurácia Riverbank ponúka dva šaláty, tieto sú oba pripravené bez použitia vajec. Zvyšným trom reštauráciám by som odporúčala, zvážiť ponuku dvoch šalátov, nakoľko existuje široké spektrum ľudí, ktorí by uprednostnili šalát. Práve v letnej sezóne, kedy je množstvo ponúkanej zeleniny k príprave šalátov najpestrejšie, by stravovacie zariadenia mali využiť túto možnosť.

Pri dezertoch by som v krátkosti zmienila reštauráciu Albrecht a Tarpan, kde je prítomnosť vajec preukázaná vo všetkých nimi ponúkaných dezertoch. Pre ľudí s intoleranciou na vajcia tak reštaurácia neposkytuje žiadnu sladkú náhradu.

K ostatným jedlám na jednotlivých kartách nemám výhrady a rešpektujem rozhodnutia osôb, ktoré jedálne lístky zhotovili. V prílohách sa nachádzajú á la carte jedálne lístky spomínaných reštaurácii ako aj tabuľky s využitím vajec pri jednotlivých pokrmoch.

ZÁVER

Táto bakalárska práca je zameraná na výskyt a využitie druhových vajec v gastronómii, pričom sa analyzovala stála ponuka jedálnych lístkov piatich bratislavských reštaurácií s dobrou reputáciou, na častot' výskytu a spôsob využitia vajec. Reštaurácie ponúkajú okrem porovnávanej á la carte karty, aj rôzne sezónne alebo degustačné karty, ktorým v tejto práci nebola venovaná pozornosť, pre zaujímavosť však treba poznamenať, že ani v jednom pokrme neboli použité iné vajcia než slepačie.

Cieľom bolo zistiť ako často a akým spôsobom sa vajcia v gastronómii využívajú. Prítomnosť slepačích vajec bola potvrdená vo vyše 50% celkovej ponuky „á la carte“ jedál všetkých reštaurácií. Vajcia minoritných skupín hydiny sa nevyskytovali ani v jednej z týchto ponúk. Z piatich reštaurácií, sa na jedálnom lístku iba jednej vyskytuje viac chodov bez využitia vajec než s jeho využitím. Reštaurácia Albrecht ponúka dvadsaťjeden pokrmov, z ktorých je v desiatich obsiahnuté vajce, čo tvorí 47,62% z celkovej karty. Zo zvyšných štyroch reštaurácií ponúka reštaurácia Liviano presne 50% chodov s obsahom vajec, reštaurácia Riverbank 60%, reštaurácia Savoy 57,14% a reštaurácia Tarpan má na jedálnom lístku 52,63% jedál pri ktorých príprave boli použité vajcia. Spôsob využitia vajec v týchto chodoch je rôznorodý a závisí od spôsobu technologickej prípravy daného jedla. Vajcia tu zastávajú funkcie od tvorby peny, emulzie či gélu, cez potlačovanie kryštalizácie, čírenie kvapalín, žltnutie, kyprenie, k až po najčastejšie spôsoby využívania – vajce ako spojovací prostriedok. Reštaurácie týmto spôsobom využili vajcia tridsaťtrikrát, najmä na prípravu cestovín a dezertov.

Druhým najfrekvencovanejším využitím vajec je emulgácia, čiže proces miešania dvoch kvapalín s rozdielnou hustotou molekúl, ktoré sa za normálnych podmienok nedajú zmiešať. Väčšina vybraných reštaurácií používa túto funkciu vajec pri príprave majonéz, omáčok aioli a iných jedál pri ktorých je vajce potrebné ako emulgátor.

Z vyšné funkcie vajec sú taktiež veľmi dôležité, aj keď nie až tak často využívané. Tvorba peny, patrí medzi najdôležitejšie vlastnosti bielka a je použitá jedenásť krát, nasledovaná je chuťou vajec, vajcia sú ako produkt samotný podávané taktiež v jedenástich jedlách. Často sú taktiež vajcia využívané na potieranie pečiva predpečením, čo spôsobuje takzvané žltnutie a dodáva pečivu krásnu, zlatistú farbu. Najmenej využívaný, ale určite nie najnepodstatnejší

spôsob využitia vajec je čírenie polievok, takéto využitie bolo evidované dvakrát pri príprave silného hovädzieho vývaru.

Je teda možné tvrdiť, že reštaurácie využívajú veľké množstvo slepačích vajec k príprave jednotlivých chodov, pričom je spôsob ich využitia a spracovania rôznorodý. Bez vajec by jedlá nemali požadovanú štruktúru, stabilitu, chuť, či farbu a tak sú neodlúčiteľnou súčasťou prípravy pokrmov a gastronómie ako takej.

Pri príprave vlastného menu boli vajcia zakomponované do každého z pokrmov, aby bolo možné znázorniť ich využitie pri každom chode dňa. Nie je plánované aby sa toto menu konzumovalo celé za jeden deň, nakoľko by bol výskyt vajec pre niektorých jedincov príliš vysoký (napríklad pre ľudí s vysokou hladinou cholesterolu alebo cukru v krvi).

Práca mi priblížila spôsoby využitia a vďaka jej písaniu som sa sama mohla presvedčiť o pokroku slovenskej gastronómie a kreativite mladých kuchárov na Slovensku-

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

ANONYM 1. *10 Rezepte für Eier-Gerichte aus aller Welt*. 13.10.2016.

URL: <https://www.biorama.eu/eier-rezepte/>

ANONYM 2. *Využití vajec ve světové gastronomii*. 08.11.2017

URL: <https://www.slepicar.cz/blog/239-vyuziti-vajec-ve-svetove-gastronomii.html>

BARTOLOMĚJOVÁ, Monika. *Vajcia, vajcia, zase vajcia. Poznáme ďalší dôvod, prečo ich jeť pravidelne*. 6.10.2017. URL: <https://www.svet-zdravia.sk/clanky/vajce-vajce-a-zase-vajce-pozname-dalsi-dovod-preco-ich-jest-pravidelne>

BARTOLOMĚJOVÁ, Monika. *Potvrzeno. Pravidelná konzumace vajec je zdravá*.

8. 11. 2017. URL: <https://www.vitalia.cz/clanky/potvrzeno-pravidelna-konzumace-vajec-je-zdrava/>

BELL, D.D., W.D. WEAVER a M.O. NORTH, 2002. *Commercial chicken meat and egg production*. 5th ed. Norwell, Mass.: Kluwer Academic Publishers, c2002. ISBN 07937200X

BIOCHIM BIOPHYS ACTA. *Dietary cholesterol and atherosclerosis*. Egg Nutrition Center. 15.12.2000. 1529(1-3):310-20.

BMJ 2013;346:e8539. *Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies*. Published 07 January 2013.

doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.e8539>

FIŠERA, Miroslav a kolektív. *Gastronomie – vybrané kapitoly*. Český Těšín: Ing. Václav Helán – 2 THETA, 2016. ISBN 987-80-86380-78-0

HALAJ, Martin. *Rôznorodé využitie slepačích vajec v priemysle*. 28. 02. 2017.

URL: <https://rno.sk/roznorode-vyuzitie-slepacich-vajec-v-priemysle/>

LEE, A. a GRIFFIN, B. *Dietary cholesterol, eggs and coronary heart disease risk in perspective*. 2006. doi.: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1467-3010.2006.00543.x>

O'DEA, David a HEWSON, Kylie. *The culinary Uses of Eggs*. Sydney: Australian Egg Corporation Limited, 2015. ISBN 1 920835 44 X

Poširovanie v *GastroSlovník*. 29.10.2010. URL: <http://www.gastroslovník.sk/gastrospravodca/gastrospravodca-detail/posirovanie/>

SALÁKOVÁ, Alena. *Hygiena a technologie drůbeže, vajec a zvěřiny*. Brno: Veterinární a farmaceutická univerzita, 2014. ISBN 978-80-7305-721-3

SIMEONOVÁ, Jana., MÍKOVÁ, Kamila., KUBIŠOVÁ Sylvie a INGR, Ivo. *Technologie Drůbeže, vajec a minoritních živočišných produktů*. 2. vydanie. Brno: Mendelova univerzita, 2013. ISBN 978-80-7375-891-2

VILÍMOVSKÝ, Michal. *Pravda o vajciach a cholesterole: Koľko vajec môžete denne zjesť bez toho, aby to malo negatívny vplyv na vaše zdravie*. 28.02.2018.

URL: <https://sk.medlicker.com/1016-vajcia-a-cholesterol>

ZOZNAM OBRÁZKOV:

Obr. 1 - Stavba slepačieho vajca.....	13	
<i>(https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/c/c0/Anatomy_of_an_egg.svg/566px-Anatomy_of_an_egg.svg.png)</i>		
Obr. 2 - Jeseter - pečený, podávaný so zelerom, pohánkou a maslovou omáčkou.....	30	
<i>(https://www.hotelalbrecht.sk/restaurant-galeria)</i>		
Obr. 3 - Sous-Vide vajíčko so zemiakovým lievancom a bryndzovou penou.....	32	
<i>(http://www.liviano.sk/fotogaleria/?showAlbum=3&page=0)</i>		
Obr. 4 - Kačacia pečeň Foie gras - marinovaná so sušenými višňami a banánovým chlebom.....	34	
<i>(http://www.riverbank.sk/en/gallery)</i>		
Obr. 5 - Prešporský teľací rezeň marinovaný v bielom víne, tradične smažený so zemiakovým šalátom.....	36	
<i>(https://www.webnoviny.sk/legendarne-chute-starej-bratislavy-vyskusajte-v-savoy/restauracia-jpeg/)</i>		
Obr. 6 - Slepacia vývar so zeleninou a cestovinou		
<i>(http://www.tarpan.sk/fotogaleria/).....</i>		38
Obr. 7 – Prísady na prípravu chleba <i>(vlastné spracovanie.)</i>	40	
Obr. 8 – Upečený chlieb <i>(vlastné spracovanie.)</i>	41	
Obr. 9 – Prísady na maslo <i>(vlastné spracovanie)</i>	41	
Obr. 10 – Prísady na omeletu <i>(vlastné spracovanie)</i>	42	
Obr. 11 – Raňajky <i>(vlastné spracovanie)</i>	42	
Obr. 12 – Príprava poširovaného vajca <i>(vlastné spracovanie)</i>	43	
Obr. 13 – Miešaný šalát <i>(vlastné spracovanie)</i>	44	
Obr. 14 – Prísady na dresing <i>(vlastné spracovanie)</i>	44	
Obr. 15 – Šalát <i>(vlastné spracovanie)</i>	45	
Obr. 16 – Zelenina do polievky <i>(vlastné spracovanie)</i>	46	
Obr. 17 – Mäso do polievky <i>(vlastné spracovanie)</i>	46	
Obr. 18 – Palacinkové cesto <i>(vlastné spracovanie)</i>	47	
Obr. 19 – Kurací vývar <i>(vlastné spracovanie)</i>	47	
Obr. 20 – Prísady na prípravu plnky <i>(vlastné spracovanie)</i>	48	
Obr. 21– Príprava cesta <i>(vlastné spracovanie)</i>	49	
Obr. 22 – Príprava paradajkovej omáčky <i>(vlastné spracovanie)</i>	49	
Obr. 23 – Ravioli <i>(vlastné spracovanie)</i>	50	
Obr. 24 – Prísady na prípravu kuracích stehien <i>(vlastné spracovanie)</i>	51	
Obr. 25 –Kuriatka <i>(vlastné spracovanie)</i>	51	
Obr. 26 – Prísady na zemiakovú prílohu <i>(vlastné spracovanie)</i>	52	
Obr. 27 – Príprava omáčky <i>(vlastné spracovanie)</i>	52	
Obr. 28 – Hlavný chod <i>(vlastné spracovanie)</i>	53	
Obr. 29 – Prísady na maslové cesto <i>(vlastné spracovanie)</i>	54	
Obr.30 – Prísady na krém <i>(vlastné spracovanie)</i>	54	
Obr. 31 – Dezert <i>(vlastné spracovanie)</i>	55	

Obr. 32 – Prísady na prípravu večere (<i>vlastné spracovanie</i>)	56
Obr. 33 – Večera (<i>vlastné spracovanie</i>)	57

ZOZNAM TABULIEK:

Tab. 1 – Zloženie slepačieho vajca v %..... (Simeonovová a kolektív, 2013)	14
Tab. 2 – Využitie slepačích vajec v gastronómii..... (https://sielearning.tafensw.edu.au/toolboxes/KitchenOps/tools/kitchen/hfood/e_uses.html)	16
Tab. 3 – Jedlá s obsahom vajec v ponuke jedálneho lístka reštaurácie Albrecht..... (<i>vlastné spracovanie</i>)	83
Tab. 4 – Jedlá s obsahom vajec v ponuke jedálneho lístka reštaurácie Liviano..... (<i>vlastné spracovanie</i>)	84
Tab. 5 – Jedlá s obsahom vajec v ponuke jedálneho lístka reštaurácie Riverbank..... (<i>vlastné spracovanie</i>)	85
Tab. 6 – Jedlá s obsahom vajec v ponuke jedálneho lístka reštaurácie Savoy..... (<i>vlastné spracovanie</i>)	86
Tab. 7 – Jedlá s obsahom vajec v ponuke jedálneho lístka reštaurácie Tarpan..... (<i>vlastné spracovanie</i>)	87

ZOZAM GRAFOV:

Graf 1 – Výskyt využitia vajec v jedálnom lístku reštaurácie Albrecht (<i>vlastné spracovanie</i>).....	29
Graf 2 – Výskyt využitia vajec v jedálnom lístku reštaurácie Liviano (<i>vlastné spracovanie</i>).....	31
Graf 3 – Výskyt využitia vajec v jedálnom lístku reštaurácie Riverbank (<i>vlastné spracovanie</i>).....	33
Graf 4 – Výskyt využitia vajec v jedálnom lístku reštaurácie Savoy (<i>vlastné spracovanie</i>)	35
Graf 5 – Výskyt využitia vajec v jedálnom lístku reštaurácie Tarpan (<i>vlastné spracovanie</i>)	37
Graf 6 – Výskyt vajec pri jednotlivých chodoch (<i>vlastné spracovanie</i>).....	59
Graf 7 – Spôsob využitia vajec v jednotlivých chodoch (<i>vlastné spracovanie</i>).....	60
Graf 8 – Celkový výskyt vajec na jedálnych lístkoch jednotlivých reštaurácií (<i>vlastné spracovanie</i>).....	61
Graf 9 – Výskyt vajec v chodoch jedálnych lístkov jednotlivých reštaurácií (<i>vlastné spracovanie</i>).....	62

ZOZNAM SKRATIEK

PL – polievková lyžica
ČL – čajová lyžička
mm – milimeter
cm – centimeter
mg - miligram
g – gram
ks –kus
°C – stupeň Celzia

PRÍLOHY

Príloha A – Jedálny lístok reštaurácie Albrecht

Predjedlá 80 g

Makrela /10,90 €

marinovaný a poširovaný fileť, podávaný s jablkovým pyrém, uhorkovým sorbetom

a majonézou

3,4,7

Chobotnica /14,90€

grilovaná, podávaná so zeleninou, fazuľovým pyrém a „Minestrone“ omáčkou

4,7,14

Ustrice 3ks /15,50 €

čerstvé ustrice podľa dennej ponuky podávané so šalotkovým octom, citrónom a chrenom

14

Mušle sv. Jakuba /14,90€

Ľahko opečené, podávané s karfiolom, paradajkami a maslovo - citrónovou omáčkou

7, 14

Foie gras /15,90€

grilovaná biela kačacia pečeň, s tekvicou, ovsenými vločkami a omáčkou z tokajského vína

1,7

Polievky 0,25 l

Zeler /6,50€

krémová, s jablkovým pyrém, sedanom a opečenou slnečnicou

1, 7, 8, 9

Bouillabaisse /12,50 €

stredomorská rybacia polievka s feniklom, cibuľou, paradajkami a šafránovým aioli

1, 2, 3, 4, 9, 10, 14

Šaláty

Výhonky a bylinky /9,90 €

šalát zo sezónnych výhonkov a bylínok s údenými kačacími prsiami,
granátovým jablkom a vinaigrette z jablčného octu

7

Rímske listy /9,90 €/10,90 €

s ančovičkovým drezingom, mrkvou, parmezánom, bylinkovými krutónmi a
slaninou/ s vypráženými kuracími prsiami

1, 3, 4, 7, 10

Kozí syr /9,90 €

zapekaný, podávaný s medom a čili, cviklou, listovým šalátom, praženými
píniovými orieškami, cherry paradajkami a drezingom z dijonskej horčice

1, 8, 10

Hlavný chod 160g

Jeseter /27,50€

pečený, podávaný so zelerom, pohánkou a maslovou omáčkou

3, 4, 7, 9

Zubáč /27,50€

grilovaný filet, s topinamburovým velouté, bazalkovou penou a kvakou
4, 7, 9

Pražma /27,50€

grilovaná, podávaná s feniklom, majonézou a „vichyssoise“ omáčkou
4, 7

Perlička /23,50 €

sous vide, podávaná so zeleninou, panchettou a omáčkou z červeného vína
7

Jahňacie /27,50 €

grilovaný jahňací chrbát so šalotkovým pyré, raviolou plnenou hubami
horčicovou omáčkou
1, 3, 7, 10

Divina (srnka, jeleň, daniel) /27,90€

grilovaný chrbát, podávaný s mrkvou a omáčkou s javorovým sirupom
7

Dezerty 130 g

Čokoláda /7,60€

čokoládová tortička, podávaná s kávovým krémom lieskovcami a
citrónovo- lieskovcovým sorbetom
1, 3, 7, 8

Vanilka /7,50€

klasické crème brûlée, podávané s hruškovým pyré, malibu krémom a
vanilkovou
zmrzlinou
1, 3, 7

Jablká /6,50€

marinované so zázvorom, brownies, jablkové pyré a sorbet z granny smith
jablák
1, 3, 7

Petit fours /7,80€

ponuka domácich bonbónov a praliniiek
1, 3, 7, 8

Syr / 80g /9,50€

výber z lokálnych a zahraničných syrov
1, 3, 7, 8

Predjedlá

- 110g Hovädzí tatarák LIVIANO 3,10 **14,50 €**
- 110g Tartar z tuniaka s avokádom a červeným chilli 1,4,11 **14,50 €**
- 110g Kozí syr s variáciami repy 7,12 **10,50 €**
- 110g Sous-vide vajíčko so zemiakovým lievancom a bryndzovou penou 1,3,7 **10,50 €**
- 110g Krevety na malorský spôsob 14 **12,50 €**

Polievky

- 0,25l Hovädzie consommé s raviolou 1,3,9 **5,50 €**
- 0,25l Bryndzová polievka demikát 1,3,7 **6,50 €**

Hlavné jedlá

- 160g Tuniak s medovo – sójovou omáčkou 1,4,8,11 **27,00 €**
- 180g Losos s pak choi, šafránová omáčka 1,3,7 **18,00 €**
- 180g Kuracie prsia s dubákovým rizotom a plneným cuketovým kvetom 7,12 **18,50 €**
- 180g Kačacie prsia s bazovou omáčkou 1,7,12 **18,50 €**
- 180g Vyprážený bravčový rezeň „Fledermaus“ 1,3,7 **16,50 €**
- 180g Krkovička z mangalice s cesnakovým pyrém 1,3,7,12 **23,00 €**
- 180g Glazované teľacie líčka s pečenou šalotkou a repou 1,7,12 **19,00 €**
- 220g Hovädzí steak zo sviečkovice s gratinovanými zemiakmi 1,3,7,12 **27,00 €**
- 180g Jahňací chrbát s jarnou zeleninou 1,7 **23,00 €**
- 180g Jelení chrbát s omáčkou s čiernymi orechmi 1,7,8,12 **23,00 €**
- 250g Domáce špagety s krevetami 1,2,3,7,12 **16,50 €**
- 250g Pečený kozí syr s cviklou a malinami 1,3,7,8 **15,50 €**

Dezerty - Desserts:

- 110 g Vanilková panna cotta s rebarborou 7 **5,50 €**
- 110 g Tvarohové šišky s jahodami 1,3,7 **6,50 €**
- 110 g Výber z domácich sorbetov **5,50 €**
- 110 g Horúca čokoládová tortička LIVIANO 1,3,7 **5,50 €**

Syry - Cheese:

- 80 g Výber zo syrov /Selection of cheese/ **7,00 €**
- 120 g Výber zo syrov /Selection of cheese/ **10,00 €**

Príloha C – Jedálny lístok reštaurácie Riverbank

Predjedlá (70g)

Slede - 12,5 €

marinované v octe s jablkami, chrenom a uhorkou
(1, 3, 4, 7, 10)

Tigrie krevety - 14,9 €

v tempure s domácim kimchi, ananásom, wakame riasami a sezamovými
semiačkami
(4, 6, 7, 11)

Chobotnica - 14,5 €

dusená na víne so zeleninou a purpurovou fazuľou
(1, 3, 14)

Zeler - 8,9 €

v soli pečený s cibuľou, vlašskými orechami a hroznom
(1, 3, 7, 8, 9)

Kačacia pečeň Foie gras - 14,5 €

marinovaná so sušenými višňami a banánovým chlebom
(1, 3, 7, 8, 11)

Teľacie - 12,9 €

terina z teľacej hlavy a tartar s čili papričkami, limetkou a koriandrom
(1, 3, 7)

Jahňacie - 13,9 €

grilovaný brzlík s paštrnákom a uhorkovou omáčkou
(7, 10)

Kaviár 50 g - 155 €

s nasekanými varenými vajičkami, kyslou smotanou s pažítkou, bylinami
a toastom
(1, 3, 4, 7)

Polievky (0,25 l)

Topinambur - 7,5 €

sladkokyslá krémová polievka s vajcom, sušenými lesnými hubami a kôprom
(3, 7, 9)

Hovädzia - 7,5 €

silný vývar z chvostu a rebier, so zeleninou a domácimi rezancami
(1, 3, 9)

Šaláty (150 g)

Cvikla - 8,9 €

pečená a nakladaná s chrenom, jablkami, mladými výhonkami a pomarančovo-
mäťovým dresingom
(1, 6, 8, 11)

Listový šalát - 9,9 €

so zapekaným zrejúcim kozím syrom v mede, limetkovým dresingom s dijonskou
horčicou a slnečnicovými semiačkami
(1, 7, 8, 10)

Odporúčanie šéfkuchára

Divina - 28,9 €

grilovaný chrbát s pečenou mrkvou, sladkými zemiakmi, šípkovým lekvárom, orechami, tvarohom a hrozienkami (jeleň, daniel, srnec - sezónne)
(7, 8)

Hlavné jedlá (160 g)

Zrno - 13,5 €

naklíčená červená pšenica, jačmeň a pohánka na kyslo s hubami a vajcom
(1, 3, 7, 8)

Jeseter sibírsky - 28,5 €

grilovaný s čiernym koreňom, pórom a cesnakovým „vichyssoise“ (4, 7)

Morský čert - 33,9 €

grilovaný filet à la „Bouillabaisse“ s dusenou zeleninou a šafranovým aioli
(1, 2, 3, 4)

Perlička - 24,9 €

balotínka zo stehna a pošírované prsia so sladkou kukuricou a najlepšimi sezonnými hubami (7)

Jahňacie - 27,9 €

konfitovaný chrbát s dusenou zeleninou, pyrém zo sladkého hrášku a kozím syrom
(7)

Hovädzie - 33,5 €

klasický filet steak s čiernym korením a koňakovou omáčkou, cuketou a restovanými zemiakmi s cibuľou (6, 7, 9, 10)

Dezerty a syry (70 g)

Čokoláda - 7,5 €

čokoládová tortička s karamelom, orechami a zmrzlinou z praženej raže
(3, 7, 8)

Vanilka - 7,5 €

klasické crème brûlée podávané s ovocným kompótom a vanilkovou
zmrzlinou
(3, 7)

Krúpy - 7,5 €

krúpový „puding“ so škoricovou sušienkou, jablkami a zlatými hrozienkami
(1, 3, 7)

Jogurt - 7,5 €

chladená polievka s čokoládou, ovocím a mandarínkovo - zázvorovým
sorbetom
(1, 7)

Petit fours - 6,5 €

výber domácich praliniiek, bonbónov a mini dezertov
(1, 3, 7, 8)

Syr - 11,5 €

výber z lokálnych a zahraničných syrov
(1, 3, 7, 8)

Jaroslav Žídek 20.03.17 , Riverbank

<https://fb6657ad16d9d8e0263f-7ff819e66c99e84980bc7734c67e2104.ssl.cf1.rackcdn.com/restaurants-irs/235240/A-la-carte-menu-1.pdf>

Príloha D – Jedálny lístok reštaurácie Savoy

Predjedlá

Grilovaná vykŕmená kačacia pečeň
**domáca brioška, dulový balzam,
slivkový kompót s estragónom**
(1, 3, 7)

150g / 15,90 €

Rolka z domácej pečenej šunky
**s chrenovou penou,
nakladaná zelenina**

(7, 9)

120g / 7,90 €

Polievky

Halászle

Tradičná rybacia polievka
s maďarskou mletou paprikou
a paradajkami

(4, 9)

250ml / 5,90 €

Tradičný hovädzí vývar

s krupicovými haluškami
a zeleninou

(1, 3, 9)

250g / 4,90 €

Hlavné jedlá

Ryby

Sumčí paprikáš

s tvarohovo bylinkovými haluškami

(1, 3, 4, 7)

180g / 15,90 €

Bio údený pstruh

so spätzlami s hrubozrnou horčicou
a poširovaným slepačím vajíčkom

(1, 3, 4, 7, 10)

250g / 14,90 €

Mäso

Hovädzí guláš carlton

jemne pikantný s paprikou a paradajkami,
domáca parená knedľa

(1, 3, 7, 9)

200g / 10,90 €

Stroganoff z diviačej sviečkovice

s lesnými hubami, zemiakové halušky

(1, 3, 7)

150g / 16,90 €

Prešporský teľací rezeň

marinovaný v bielom víne,
tradične smažený so zemiakovým šalátom

(1, 3, 7)

200g / 16,90 €

Sviečková na smotane

s karlovarskou knedľou a brusnicami

(1, 3, 7, 9)

200g / 12,90 €

Tradičný bravčový rezeň

Tradične smažený so zemiakovým šalátom,
tekvicový olej a valerián

(1, 3, 7, 10)

200g / 12,90 €

Kačací šoulet

Konfitované stehná, pečené s krupami,
strakatou fazuľou, hrachom a majoránkou

(1, 9)

300g / 14,90 €

Steaky

Steak z teľacej sviečkovice

200g / 24,90 €

Hovädzí rib eye steak

200g / 20,90 €

Kuracie supreme z kukuričného kuriatka

200g / 8,90 €

Ryba dňa

200g / 14,90 €

Vegetariánske

Hubový paprikáš

z lokálnych lesných húb podľa sezóny,
s domácimi zemiakovými haluškami

(1, 3, 7)

300g / 12,90 €

Domáce lečo

s farmárskym vajíčkom, paprikou, paradajkou
a sezónnou zeleninou s krupicovými haluškami

(1, 3, 7)

250g / 9,90 €

Dezerty

Carlton torta

čokoládový dezert s čerstvým ovocím a domácou
vanilkovou šľahačkou (1, 3, 7)

120g / 4,90 €

Príloha E– Jedálny lístok reštaurácie Tarpan

Predjedlo

Hovädzí tatarák

s čerstvým chlebom, nakladanou špargľou, cesnakom a šalotkou (140 g)

11,9€ (A:1,3,12)

Foie gras terina

s jablkovou penou a sezónnym šalátom (130 g)

9,5€ (A:1,7,12)

Grilované tigrie krevety

s čerstvým chlebom a citrusovou majonézou (130 g)

8,5€ (A:1,2,3,7,9,12)

Polievky

Slepací vývar

so zeleninou a cestovinou (0,33 l)

3,2€ (A:1,3,9)

Halászlé

z lokálnych rýb (0,33 l)

4,8€ (A:1,4,9,12)

Cestoviny

Linguine carbonara

s vypráženým vajcom (390 g)

9,9€ (A:1,3,7,9,12)

Gnocchi s kačacími prsiami

s medvedím cesnakom a hříbmi (340 g)

13,9€ (A:1,3,7,9)

Steaky

Rib eye steak ARG (100 g)

11,5€

Rump steak US (100 g)

9,9€

Filet steak (200 g)

z hovädzej sviečkovice

21,9€

Dubáková omáčka (50 ml)

2,5€ (A:7)

Pfeffer omáčka (50 ml)

2,5€ (A:7,9,12)

Demi-glace (50 ml)

2,5€

(A:7,9,12)

Hlavné jedlá

Teľací rezen

teľací vrchný šál (160 g)

13,9€ (A:1,3,7)

Pstruh dúhový

s quinoou, medvedím cesnakom, grilovanou špargľou, cuketou a shimeji hríbmami (380 g)
14,5€ (A:4,7,9,12)

Konfitovaný bravčový bok

s repovým pyré, kelom, konfitovanými reďkovkami a smrkami (380 g)
15,0€ (A:7,9,12)

Šalát s gratinovaným ovčím syrom

s krutónmi, reďkovkami, uhorkou, špargľou a reďkovkovým vinaigrette (260 g)
12,5€ (A:1,7,12)

Trhané hovädzie rebro

v panku strúhanke s jemnou zemiakovou kašou, mrkvou, jarnou cibuľkou a baby
kukuricou (410 g)
15,0€ (A:1,3,7,9,12)

Kačacie prsia

s karfiolovým pyré, pak choi, šalotkou a granátovým jablkom (360 g)
17,9€ (A:7,9,12)

Kukuričné kuracie prsia

so špargľou, cviklou, baby zemiakmi a holandskou omáčkou (380 g)
12,9€ (A:3,7,9,12)

Prílohy

Varené/opekané zemiaky (200 g)

2,5€ (A:7)

Hranolky (200 g)

2,5€

Listový šalát (200 g)

3,0€ (A:12)

Grilovaná zelenina

2,5€

Dezerty

Šomloi (100 g)

3,5€ (A:1,3,7,8)

Čokoládovo-karamelový koláč

s malinovou penou, čerstvými malinami a meringue (130 g)
4,5€ (A:1,3,7,12)

Príloha F - Označovanie alergénov na jedálnych lístkoch

Povinnosť označovať prítomnosť alergénov v potravinách vyplýva zo Smernice Európskeho parlamentu a Rady 2003/89/ES, ktorou sa mení a dopĺňa smernica 2000/13/ES pokiaľ ide o označovanie zložiek prítomných v potravinách a z Výnosu Ministerstva pôdohospodárstva SR a Ministerstva zdravotníctva SR č. 1187/2004 – 100, ktorým sa vydáva hlava Potravinového kódexu SR upravujúca označovanie potravín.

V zmysle citovaného výnosu nastáva povinnosť zabezpečiť pre konečného spotrebiteľa informáciu, či príslušný pokrm obsahuje zložku, ktorá môže spôsobiť alergickú reakciu.

1. Obilniny obsahujúce lepok / t.j. pšenica, raž, jačmeň, ovos, špalda, kamut alebo ich hybridné odrody/.
2. Kôrovce a výrobky z nich.
3. Vajcia a výrobky z nich.
4. Ryby a výrobky z nich.
5. Arašidy a výrobky z nich.
6. Sójové zrná a výrobky z nich.
7. Mlieko a výrobky z neho.
8. Orechy, ktorými sú mandle, lieskové orechy, vlašské orechy, kešu, pekanové orechy, para orechy, pistácie, makadamové orechy a výrobky z nich.
9. Zeler a výrobky z neho.
10. Horčica a výrobky z nej.
11. Sezamové semená a výrobky z nich.
12. Oxid siričitý a siričitany v koncentráciách vyšších ako 10 mg/kg alebo 10 mg/l.
13. Vlčí bôb a výrobky z neho.
14. Mäkkýše a výrobky z nich.

Príloha G – Tabuľky jedál so spôsobom využitia vajec pri príprave

Tab. 3 – Jedlá s obsahom vajec v ponuke jedálneho lístka reštaurácie Albrecht
(vlastné spracovanie)

POKRMY	Funkcia vajec
PREDJEDLÁ	
Makrela - marinovaný a pošírovaný fileť, podávaný s jablkovým pyrém, uhorkovým sorbetom a majonézou	Emulgovanie
POLIEVKY	
Bouillabaisse - stredomorská rybacia polievka s feniklom, cibuľou, paradajkami a šafranovým aioli	Emulgovanie
ŠALÁTY	
Rímske listy - s ančovičkovým dresingom, mrkvou, parmezánom, bylinkovými krutónmi a slaninou/ s vypráženými kuracími prsiami	Emulgovanie a obaľovanie
HLAVNÉ JEDLÁ	
Jeseter - pečený, podávaný so zelerom, pohánkou a maslovou omáčkou	Zahusťovanie
Jahňacie - grilovaný jahňací chrbát so šalotkovým pyrém, raviolou plnenou hubami horčicovou omáčkou	Spojovanie
DEZERTY	
Čokoláda - tortička, podávaná s kávovým krémom lieskovcami a citrónovo-lieskovcovým sorbetom	Prevzdušňovanie
Vanilka - klasické crème brûlée, podávané s hruškovým pyrém, malibu krémom a vanilkovou zmrzlinou	Zahusťovanie
Jablká - marinované so zázvorom, brownies, jablkové pyrém a sorbet z granny smith jablk	Prevzdušňovanie
Ponuka domácich bonbónov a pralínok	Prevzdušňovanie, spojovanie a obohacovanie
Syr - výber z lokálnych a zahraničných syrov	Glazírovanie

Tab. 4 – Jedlá s obsahom vajec v ponuke jedálneho lístka reštaurácie Liviano
(vlastné spracovanie)

POKRMY	Funkcia vajec
PREDJEDLÁ	
Hovädzí tatarák LIVIANO	Obohatenie
Sous-Vide vajíčko so zemiakovým lievancom a bryndzovou penou	Obohatenie, zahusťovanie a spojovanie
POLIEVKY	
Hovädzie consommé s raviolou	Spojovanie a čírenie
Bryndzová polievka demikát	Zahusťovanie
HLAVNÉ JEDLÁ	
Losos s pak choi, šafránová omáčka	Emulgovanie
Vyprážený bravčový rezeň "Fledermaus"	Obaľovanie
Krkovička z mangalice s cesnakovým pyré	Zahusťovanie
Hovädzí steak zo sviečkovice s gratinovanými zemiakmi	Spojovanie
Domáce špagety s krevetami	Spojovanie
Pečený kozí syr s cviklou a malinami	Zahusťovanie
DEZERTY	
Tvarohové šišky s jahodami	Spojovací prostriedok
Horúca čokoládová tortička LIVIANO	Prevzdušňovanie

Tab. 5 – Jedlá s obsahom vajec v ponuke jedálneho lístka reštaurácie Riverbank
(vlastné spracovanie)

POKRMY	Funkcia vajec
PREDJEDLÁ	
Slede - marinované v octe s jablkami, chrenom a uhorkou	Emulgovanie
Chobotnica - dusená na víne so zeleninou a purpurovou fazuľou	Emulgovanie
Zeler - v soli pečený s cibuľou, vlašskými orechami a hroznom	Tvorenie peny
Kačacia pečeň Foie gras - marinovaná so sušenými višňami a banánovým chlebom	Prevzdušňovanie a spojovanie
Teľacie - terina z teľacej hlavy a tartar s čili papričkami, limetkou a koriandrom	Obohacovanie
Kaviár - s nasekanými varenými vajčkami, kyslou smotanou a bylinami	Obohacovanie
POLIEVKY	
Topinambur - krémová polievka s vajcom, sušenými lesnými hubami a kôprom	Obohacovanie
Hovädzia - silný vývar z chvostu a rebier, so zeleninou a domácimi rezancami	Čírenie a spojovanie
HLAVNÉ JEDLÁ	
Morský čert - grilovaný fileť s dusenou zeleninou a šafranovým aioli	Emulgovanie
Zrno - naklíčená červená pšenica, jačmeň a pohánka na kyslo s hubami a vajcom	Obohacovanie
DEZERT	
Čokoláda - čokoládová tortička s karamelom, orechami a zmrzlinou	Prevzdušňovanie a spojovanie
Vanilka - klasické crème brûlée podávané s ovocným kompótom a zmrzlinou	Prevzdušňovanie a spojovanie
Krúpy - krúповý „puding“ so škoricovou sušienkou, jablkami a zlatými hrozienkami	Spojovanie
Petit fours - výber domácich pralínok, bombónov a mini dezertov	Prevzdušňovanie, spojovanie a obohacovanie
Syr - výber z lokálnych a zahraničných syrov	Glazírovanie

Tab. 6 – Jedlá s obsahom vajec v ponuke jedálneho lístka reštaurácie Savoy
(vlastné spracovanie)

POKRMY	Funkcia vajec
PREDJEDLÁ	
Grilovaná vykŕmená kačacia pečeň, domáca brioška, dulový balzam, slivkový kompót s estragónom	Glazírovanie
POLIEVKY	
Tradičný hovädzí vývar s krupicovými haluškami a zeleninou	Spojovanie
HLAVNÉ JEDLÁ	
Sumčí paprikáš s tvarohovo bylinkovými haluškami	Spojovanie
Bio údený pstruh so späťzlami s hrubozrnou horčicou a pošírovaným slepačím vajíčkom	Spojovanie a obohacovanie
Hovädzí guláš carlton jemne pikantný s paprikou a paradajkami, domáca parená knedľa	Spojovanie a prevzdušnenie
Stroganoff z diviačej sviečkovice s lesnými hubami, zemiakové halušky	Spojovanie
Prešporský teľací rezeň marinovaný v bielom víne, tradične smažený so zemiakovým šalátom	Obalovanie
Sviečková na smotane s karlovarskou knedľou a brusnicami	Spojovanie a prevzdušnenie
Tradičný bravčový rezeň smažený so zemiakovým šalátom, tekvicový olej a valerián	Obalovanie
Hubový paprikáš z lokálnych lesných húb podľa sezóny, s domácimi zemiakovými haluškami	Spojovanie
Domáce lečo s farmárskym vajíčkom, paprikou, paradajkou a sezónnou zeleninou s krupicovými haluškami	Spojovanie a obohacovanie
DEZERTY	
Carlton torta čokoládový dezert s čerstvým ovocím a domácou vanilkovou šľahačkou	Prevzdušňovanie

Tab. 7 – Jedlá s obsahom vajec v ponuke jedálneho lístka reštaurácie Tarpan
(vlastné spracovanie)

POKRMY	Spôsob využitia vajec
PREDJEDLÁ	
Grilované tigrie krevety s čerstvým chlebom a citrusovou majonézou	Emulgovanie
Hovädzí tatarák s čerstvým chlebom, nakladanou špargľou, cesnakom a šalotkou	Obohacovanie
POLIEVKY	
Slepací vývar so zeleninou a cestovinou	Spojovanie
HLAVNÉ JEDLÁ	
Linguine carbonara s vypráženým vajcom	Spojovanie, zahusťovanie, obaľovanie a obohacovanie
Gnocchi s kačacími prsiami s medvedím cesnakom a hríbkami	Spojovanie
Tel'ací rezen s tel'ací vrchný šal	Obaľovanie
Kukurličné kuracie prsia so špargľou, cviklou, baby zemiakmi a holandskou omáčkou	Emulgovanie
Trhané hovädzie rebro v panko strúhanke s jemnou zemiakovou kašou, mrkvou, jarnou cibuľkou a baby kukuricou	Obaľovanie
DEZERTY	
Šomloi domáce šomló halušky - mandľové hoblínky, šľahačka	Prevzdušňovanie a spojovanie
Čokoládovo-karamelový koláč s malinovou penou, čerstvými malinami a meringue	Spojovanie a tvorba peny