



NROS
Nadace rozvoje občanské společnosti

THE VELUX FOUNDATIONS
VILLUM FONDEN & VELUX FONDEN

Polévky



65-51-H/01 Kuchař-číšník

Tento učební materiál k závěrečným zkouškám pro studenty středních odborných škol vznikl v rámci projektu Odborné vzdělávání – Cesta k úspěšné budoucnosti, který je realizovaný Nadací rozvoje občanské společnosti (NROS) a dánskou The VELUX Foundations.



Polévky



- Jsou tekuté, různé hustoty
- Jejich biologická a energetická hodnota se liší podle základní potraviny, ze které jsou připraveny a podle dalších doplňků
- Polévky podáváme jako přesnídávky nebo jsou součástí oběda
- V menu následují po studeném předkrmu
- Doplňují denní příjem tekutin, úkolem polévky je prohřát žaludek, zajistit a podporovat vylučování žaludečních šťáv a připravit žaludek na příjem hlavního chodu



Dávkování (porce)



- 0,2 l – většinou v menu
- 0,33 l – běžně na jídelním lístku



Kuchařské rozdělení polévek



- a) Hnědé – vývary
- b) Bílé – zahuštěné
 - Krémové
 - Šlemové
 - Kašovitě
- c) Speciální – ovocné, pивní, vinné
- d) Národní
- e) Krajové
- f) Dietní
- g) Přesnídávkové



Základní rozdělení polévek



- a) Podle chuti: sladké, slané
- b) Podle teploty: studené, teplé
- c) Podle zahuštění: čiré, zahuštěné
- d) Podle základní potraviny



Hnědé polévky – vývary



- Jsou to čisté, sytné vývary z masa, kostí a zeleniny
- Doplnujeme je vložkou nebo zavářkou
- Podáváme je jako součást slavnostního oběda
- Vaříme pomalým varem (táhnutím) **cca 3 – 4 hodiny**
- Kosti, maso, cibuli, česnek a koření vkládáme do studené vody
- Kořenovou zeleninu (mrkev, celer, petržel – v poměru na 1 kg zeleniny: 0,5 kg celeru, 0,25 kg mrkve a 0,25 kg petržele)
- Vždy scedíme a dochucujeme



Druhy vývarů



- Vývar A – z hovězích kostí
- Vývar B – z vepřových kostí
- Vývar C – z drůbežích kostí

- Speciální vývary: rybí, zvěřinový, zeleninový, houbový

- CONSOMMÉ – silný, dvojitý vývar



Zesilování vývarů



- Vývar zesílíme přidáním větší porce:
 - Zeleniny (vždy ve správném poměru)
 - Kostí
 - Masa
 - Koření



Čištění vývarů



1. Z bílků vyšleháme tuhý sníh a vložíme ho do vývaru.
2. Sníh na sebe natáhne nečistoty.
3. Potom sníh vyndáme a polévku přecedíme přes plátěný ubrousek.



Zavářky a vločky do polévek



- Zavářky (krupice, vejce, ovesné vločky) zaváříme přímo v polévce, protože je nelze uvařit zvlášť
- Vločky do polévek – připravujeme zvlášť a do polévky je vkládáme těsně před expedicí



Vložky do polévek



- Knedlíčky
- Nočky
- Vložky z mouky
 - Těstovinové
 - Palačinkové
- Svítky
- Sedliny



Knedlíčky



- 1 porce: 60 g (3 knedlíčky)



Dooga. Játrové knedlíčky [online] [cit. 2022-02-22]. Dostupné z:
<https://www.toprecepty.cz/recept/48811-jatrove-knedlicky/fotografie-171560/>



Nočky



1 porce: 60 g (3 nočky)



Třetinová Martina. Jednoduché nočky do polévky [online] [cit. 2022-02-22].
Dostupné z: https://srecepty.cz/system/images/88009/full.soup-1256023_1920.jpg



Bílé polévky



- Zahuštěné moukou (má bílou barvu – od toho bílé polévky)
- Hustší, sytější
- Mouku bychom měli provařit minimálně 45 minut
- Používáme vývar B (z vepřových kostí)
- Ve slavnostním menu je nepodáváme



Příklady bílých polévek



- Bramborová polévka
- Gulášová polévka
- Kulajda
- Frankfurtská polévka
- Zelná polévka
- Zelná polévka s klobásou
- Rajčatová polévka
- Květáková polévka
- Čočková polévka



Legírování polévek



- Legírování je zjemňování bílých polévek
- Legírujeme:
 - Mlékem – přidáváme v průběhu tepelné úpravy
 - Smetanou – přidáme v závěru tepelné úpravy, pokrm pouze pošírujeme, jinak se srazí
 - Syrovými žloutky – žloutky přidáváme v závěru tepelné úpravy, polévku pouze pošírujeme jinak se srazí
 - Směsí smetany a syrových žloutků – přidáváme v závěru tepelné úpravy polévku pouze pošírujeme, jinak se srazí
 - Máslem – v závěru rozpustíme v hotovém pokrmu



Speciální polévky



- Nejsou běžně zařazovány na jídelní lístek
- Jsou cenově dražší

- Z mořských živočichů
- Pivní polévka
- Vinná polévka
- Studené polévky
 - masové (zbavené tuku) CONSOMMÉ FROID
 - zeleninové (Gaspacho, tarator)
- Ovocné polévky
 - nezahuštěné
 - zahuštěné

