



**NROS**  
Nadace rozvoje občanské společnosti

THE VELUX FOUNDATIONS  
VILLUM FONDEN × VELUX FONDEN

# Studená kuchyně I



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.



# Charakteristika



Studená kuchyně má, ve srovnání s teplou kuchyní, několik předností:

- výroba není časově omezena, pokrmy můžeme podávat ve větším časovém odstupu od výroby
- výrobky studené kuchyně můžeme podávat v kterékoliv denní době
- splňují předpoklady biologicky hodnotné stravy



# Charakteristika



- zeleninu většinou používáme v syrovém stavu
- hospodárné využití surovin, obměnami lze vytvářet nové výrobky
- jsou čím dál víc oblíbenější, cenově dostupné
- nevýhodou je, že vůně výrobků studené kuchyně není výrazná



# Charakteristika



- Pokrmy studené kuchyně připravujeme nejčastěji jako studené předkrmy, některé druhy podáváme jako snídaně nebo přesnídávky.
- Celou řadu těchto pokrmů podáváme také na nabídkových stolech při slavnostních příležitostech (rauty).
- Pokrmy studené kuchyně podáváme v syrovém stavu (saláty) nebo tepelně upravené (paštiky, galantiny, aspiky), které musíme před servisem vychladit.



# Hlavní zásady při přípravě studených pokrmů



1. pokrmy vždy připravujeme z kvalitních a čerstvých surovin
2. dbáme na dodržování zásad hygieny a bezpečnosti při přípravě pokrmů
3. dodržujeme technologické postupy



# Hlavní zásady při přípravě studených pokrmů



4. základem nezávadnosti a jakosti většiny lahůdkářských výrobků je nepřerušovaný chladicí řetězec
5. všechny výrobky podáváme řádně vychlazené a na vychlazeném inventáři



# Vhodné suroviny



- jatečné maso (hovězí, telecí, vepřové, skopové)
- ryby (sladkovodní, mořské, mořské plody)
- drůbež (kuřecí maso, krůtí maso, kachna, husa)



# Vhodné suroviny



- zvěřina (jelen, srnec, divočák, bažant, křepelka)
- šunky (na kosti, bez kosti)
- uzeniny (měkké, trvanlivé)
- sýry (měkké, polotvrdé, tvrdé, termizované)
- vejce (slepičí, křepelčí)





# Vhodné suroviny



- mléčné výrobky (tvaroh, bílý jogurt, smetany)
- máslo, margaríny, tuky
- luštěniny (čočka, hrách, fazole, cizrna)
- obiloviny (mouky, rýže, kukuřice) a výrobky z obilovin (těstoviny)



# Vhodné suroviny



- zelenina (plodová, kořenová, listová, cibulová, košťálová, kořeninová)
- ovoce (avokádo, mango)
- houby (hříby, žampiony)
- brambory



# Základní výrobky SK



## 1. Majonéza

- Pravá majonéza je francouzského původu, v kuchyni má mnohostranné využití.
- I když v poslední době je někdy ze zdravotních důvodů nahrazována jogurtem nebo některými jinými výrobky, je stále nepostradatelná.



# Základní výrobky SK



- Jakost hotové majonézy záleží na kvalitě použitých surovin a na správném technologickém postupu.
- Největší využití má ve studené kuchyni – saláty, přelivy, základ pro studené omáčky.



# Základní výrobky SK



## Příprava majonézy

- **Základní** majonéza – žloutky šleháme a pomalu přikapáváme olej (do zhoustnutí). Dochutíme solí a octem, popř. citronovou šťávou.
- **Vařená** majonéza – žloutky, ocet a sůl šleháme ve vodní lázni do zhoustnutí, necháme vychladnou a do prochládlého základu zvolna přidáváme olej.



# Základní výrobky SK



- Ve veřejném stravování se většinou nepoužívá nevařená majonéza.
- Její příprava je složitější, proto restaurace používají většinou majonézu průmyslově připravenou.



# Příprava majonézy



NEZNÁMÝ. MAKOVÁ PANENKA [online]. [cit. 29.8.2023]. Dostupný na WWW:  
[https://makova-panenka.cz/wp-content/uploads/2015/12/3\\_domaci-majoneza-podle-pohlreicha.jpg](https://makova-panenka.cz/wp-content/uploads/2015/12/3_domaci-majoneza-podle-pohlreicha.jpg)



# Základní výrobky SK



## 2. marináda

- Ve studené kuchyni můžeme z majonézy připravit marinádu.
- Majonézu doplníme různými přísadami (víno, smetana, kečup, worcester, vařená zelenina, cibule).
- Obvykle do této marinády nakládáme ryby a konzervujeme.





# Základní výrobky SK



- V rámci předběžné přípravy můžeme marinovat i masa, určená pro studenou kuchyni.
- Tady použijeme marinádu, kde základ bude tvořit olej, koření a kyselá složka (hořčice).



# Rybí salát v remuládě



NEZNÁMÝ. TopRecepty.cz [online]. [cit. 29.8.2023]. Dostupný na WWW:  
<https://www.toprecepty.cz/recept/28265-rybi-salat-v-koprove-remulade/fotografie-103153/>



# Základní výrobky SK



## 3. aspik

- Příprava aspiku je velmi jednoduchá.
- Nejdříve necháme se studené vodě nabobtnat želatinu.
- Potom ji přidáme do masového nebo zeleninového vývaru, přidáme celý pepř, bobkový list, nové koření, sůl, cukr a ocet.
- Zahřejeme, procedíme ideálně přes plátěný ubrousek a můžeme dále používat.



# Základní výrobky SK



- Aspik používáme ve studené kuchyni k leštění hotových výrobků nebo k přípravě výrobků zalitých aspikem (šunková rolka v aspiku, ryby v aspiku).



# Šunkové rolky v aspiku



NEZNÁMÝ. MAKOVÁ PANENKA [online]. [cit. 29.8.2023]. Dostupný na WWW:  
<https://makova-panenka.cz/recepty/prave-sunkove-zavitky-v-aspiku-podle-normy-kdyz-uz-tak-poradne/>



# Základní výrobky SK



## 4. rosol

- Připravujeme podobně jako aspik s tím rozdílem, že vývar připravujeme ze surovin, které mají rosolovité schopnosti (vepřové koleno, vepřové nožičky, kůže). Není třeba proto přidávat želatinu.
- Největší využití má při přípravě huspeniny (sulc) a tlačanky.



# Huspenina



NEZNÁMÝ. TopRecepty.cz [online]. [cit. 29.8.2023]. Dostupný na WWW:  
<https://www.toprecepty.cz/recept/39220-sulc-huspenina-z-veprove-hlavy/fotografie-142752/>



# Základní výrobky SK



## 5. pěny

- Pokrm, který ve studené kuchyni nazýváme pěnou, se skládá především z kašoviny zhotovené z pečených, dušených nebo vařených mas, která musí být obzvláště jemná.
- Také z dalších přísad, jako například bílá základní omáčka, rosol, aspik, rosolová majonéza, koření.





# Základní výrobky SK



- Smetana se do kašoviny přidává až dodatečně a určuje blíže název tohoto pokrmu.
- Pokud chceme připravit dobrou pěnu, použijeme jakostní a kvalitní suroviny.
- Můžeme však využít i různé odkrojky ze šunky, ryb, drůbeže. Ty však musí být naprosto čerstvé, nesmějí být oschlé a dlouho skladované v lednici.



# Základní výrobky SK



- K přípravě nejčastěji používáme maso drůbeže a zvěřiny, šunku, vařený uzený jazyk, tepelně upravená husí játra, ryby, korýše.
- Spojíme bílou základní omáčkou (bešamel, velouté) nebo rosolovou majonézou.
- Potom přidáme studený tekutý rosol, připravený bez octa.



# Základní výrobky SK



- Dochucujeme solí, pepřem, paštikovým kořením, koňakem, madeirským vínem.



# Jádrová pěna



NEZNÁMÝ. ReceptyOnLine.cz [online]. [cit. 29.8.2023]. Dostupný na WWW:  
<https://www.receptyonline.cz/recept/jidlo/jatrova-pena/>



# Pomazánky



- Využijeme je především k plnění nebo potírání.
- Plnit pomazánkami můžeme různé druhy zeleniny, taštičky z listového těsta, říčky, vejce, sýry.
- Potíráme např. chlebičky, kanapky, jednohubky, sendviče apod.



# Pomazánky



Suroviny na přípravu pomazánek:

- základ vždy tvoří tvaroh, máslo, žervé, lučina, pomazánkové máslo, máslo, termizované sýry, tavené sýry, majonéza
- můžeme je používat samostatně nebo různě kombinovat



# Pomazánky



Suroviny na přípravu pomazánek:

- dále můžeme přidat cibuli, česnek, pórek, zeleninu
- vejce, uzeniny, šunku, tepelně upravené maso
- ryby, mořské plody, konzervované výrobky (sardinky, tuňák)
- sůl, pepř, koření, bylinky, hořčici



# Nejoblíbenější pomazánky



- **vajíčková** – tvaroh (pomazánkové máslo), vejce vařená natvrdo, sůl, pepř, zelené natě
- **česneková** – nastrouhaný sýr, česnek, sůl, pepř, majonéza, okurky
- **rybí** – tvaroh (pomazánkové máslo, termizovaný sýr), sardinky, cibule, hořčice, sůl, pepř
- **tuňáková** – tvaroh (pomazánkové máslo, termizovaný sýr), tuňák, cibule, sůl, pepř, hořčice





# Další druhy pomazánek



- ředkvičková
- salámová
- mrkvová
- tvarohová, z krabích tyčinek



# Vajíčková pomazánka



NEZNÁMÝ. Svět receptů [online]. [cit. 29.8.2023]. Dostupný na WWW:  
<https://www.svetreceptu.cz/pomazanky-recepty/svatecni-vajickova-pomazanka/rqwb3iim-2d86c-639120-cfcd2-4p1wahjk>



# Dipy



- základ pro studený dip
  - majonéza odlehčená jogurtem nebo samotný jogurt, tvaroh či zakysaná smetana
  - někdy to může být i trochu vývaru, kečup nebo olej
- různé druhy zeleniny, jako rajčata, okurky nebo brambory, rozmělněné na zeleninovou kaši
- luštěniny, maso, jemná uzenina, vejce, různé typy sýrů nebo ořechy, vše rozmělněné a podle potřeby i tepelně upravené



# Dipy



- suroviny pro základ se mezi sebou mohou vzájemně kombinovat
- základ dipu se koření různým kořením podle typu dipu a účelu podávání
- další přísadou bývá hořčice, kečup, někdy sójová omáčka, různé tekuté koření a kořenící bylinky



# Guacamole



NEZNÁMÝ. TopRecepty.cz [online]. [cit. 29.8.2023]. Dostupný na WWW:  
<https://www.toprecepty.cz/clanky/3022-nejlepsi-dip-k-nachos-je-guacamole-jak-jej-dochutit-aby-chutnal-bozsky-a-jaka-do-nej-vybrat-avokada/>



# Salsa



- mexická pikantní omáčka
- vyrábí se z různých druhů zeleniny a ovoce (nejčastěji z rajčat a kukuřice)
- využití – namáčení tortill a chipsů nebo plnění tortill
- konzistence – od hutné až po úplně hladkou
- doplňuje se např. mangem, ananasem, avokádem + rajčata



# Rajčatová salsa



NEZNÁMÝ. TopRecepty.cz [online]. [cit. 29.8.2023]. Dostupný na WWW:  
<https://www.toprecepty.cz/recept/46332-rajcatova-salsa-s-koriandrem/fotografie-164835/>



# Dresinky – zálivky



- Dresink (dresink, anglicky dressing) je zpravidla studená zálivka, používaná k ochucení zeleninových, ovocných nebo kombinovaných salátů.
- Dresink má salát ochutit a ne přehlušit jeho chuť, musí se k němu hodit.
- Dresinku nesmí být moc, aby byl salát zálivkou jen obalen.





# Dresinky – zálivky



- Základem dresinku může být ocet a olej, ale i majonéza, zakysaná smetana, jogurt, bílé víno, rajčatová omáčka, kečup, apod.
- Kyselá složka zálivky má osvěžující chuť, olej podporuje rozvoj chuti a umožňuje lepší využití vitamínů rozpustných v tucích.
- Příklady:
  - octový, olejový, česnekový, rajčatový, majonézový



# Dresinky



NEZNÁMÝ. ReceptyOnLine.cz [online]. [cit. 29.8.2023]. Dostupný na WWW:  
<https://www.receptyonline.cz/recept/jidlo/kari-dresink/>



# Pesto



- Pesto nebo Pesto alla genovese je zelená omáčka, jejíž hlavní složkou je bazalka.
- Původ pesta se klade do oblasti Ligurie v severní Itálii, přídomek genovese má podle severoitalského města Janov (Genova).



# Pesto



- Název je odvozen z italského slova pestare = tlouci, mlátit.
- Tradiční příprava klasického pesta spočívá v rozdrcení a tření bazalkových listů v mramorovém hmoždíři dřevěnou paličkou.
- Do nich se dále přidává sůl a česnek, parmazán a piniové oříšky, nakonec olivový olej.
- Jiný druh, **pesto alla siciliana**, obsahuje na slunci sušená rajčata.



# Pesto



- Nejlepší je pesto čerstvě připravené se špagetami.
- Podle klasického receptu z okolí Bologne se špagety vaří a podávají s několika nakrájenými bramborami.
- Pesto však lze konzumovat i s chlebem, saláty, sýrem aj.
- Není vhodné jej ohřívat, neboť bazalka při vysoké teplotě hořkne.



# Bazalkové pesto



NEZNÁMÝ. TopRecepty.cz [online]. [cit. 29.8.2023]. Dostupný na WWW:  
<https://www.toprecepty.cz/recept/44723-bazalkove-pesto-stalezelene/fotografie-160483/>



# Zdroje



<https://www.receptystudenekuchyne.cz/vlastni-recepty-studene-kuchyne-/peny/zakladni-postup-pri-uprave-pen/postup-prace/>

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Pesto>

<https://www.receptystudenekuchyne.cz/vlastni-recepty-studene-kuchyne-/peny/>



# Zdroje



SEDLÁČKOVÁ, H. *Technologie přípravy pokrmů* 5. 1. vyd. Praha: Fortuna, 2003. ISBN 80-7168-863-0.

RUNŠTUK, J. a kol., *Receptury teplých pokrmů*. 4. vyd. Hradec Králové: R PLUS 2004. ISBN 80-902492-5-6.

<https://www.souhorky.cz/ftp/ucebnice/te/tehlavni.htm>

<http://papu.ssss.cz/w/kc/te/tehlavni.htm>

