



STŘEDNÍ ŠKOLA
SPOLEČNÉHO STRAVOVÁNÍ
OSTRAVA-HRABŮVKA



**Střední škola společného stravování, Ostrava-Hrabůvka,
příspěvková organizace
Krakovská 1095/33, 700 30 Ostrava-Hrabůvka**

SAMOSTATNÁ ODBORNÁ PRÁCE

Téma: U rodinného stolu

Název: Oslava promoci

PAVLÍNA VOLNÁ

**obor vzdělání: 65-51-H/01 Kuchař
vedoucí práce: Mgr. Kateřina Vysogladová
Třída: K3**

2020/2021

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že předložená odborná práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

PODĚKOVÁNÍ

Chtěla bych poděkovat za odborné vedení a informace při psaní mé závěrečné práce paní Mgr. Kateřině Vysogladové a Petře Teskové.

V Mokřích Lazcích, 24. 03. 2021

.....

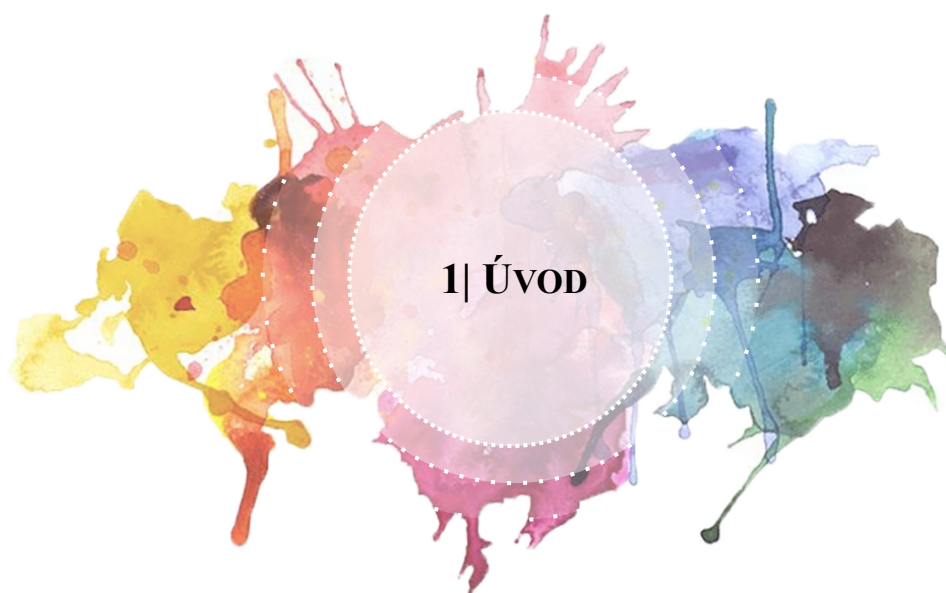
(podpis)

OBSAH

1 Úvod.....	6
1.1 Charakteristika tématu.....	6
1.1.1 Promoce – definice.....	6
1.1.2 Průběh obřadu.....	7
1.1.2.1 Nástup.....	7
1.1.2.2 Projevy.....	7
1.1.2.3 Slavnostní ukončení.....	7
1.1.3 Vysokoškolský diplom.....	7
1.1.3.1 Popis diplomu a jeho význam.....	7
1.1.3.2 Hodnota diplomu.....	8
1.1.4 Zakončení dne promoci.....	8
1.1.4.1 Gratulace.....	8
1.1.4.2 Oslava.....	8
2 Slavnostní menu.....	9
3 Charakteristika.....	10
3.1 Předkrm.....	10
3.1.1 Celozrnný chléb.....	10
3.1.2 Citrón.....	10
3.1.3 Avokádo.....	11
3.1.4 Rukola.....	11
3.1.5 Uzený losos.....	12
3.2 Polévka.....	13
3.2.1 Chřest.....	13

3.2.2 Olivový olej.....	13
3.2.3 Máslo.....	14
3.2.4 Cibule žlutá.....	14
3.2.5 Zeleninový vývar.....	15
3.3 Teplý mezichod.....	16
3.3.1 Dýně.....	16
3.3.2 Fetta.....	16
3.3.3 Med.....	17
3.3.4 Další přísady.....	17
3.4 Hlavní chod.....	18
3.4.1 Maso.....	18
3.4.1.1 Vepřová panenka.....	18
3.4.1.2 Slanina.....	18
3.4.2 Příloha – gnocchi.....	19
3.4.2.1 Batát.....	19
3.4.2.2 Další přísady.....	19
3.4.3 Omáčka.....	19
3.4.3.1 Baby špenát.....	19
3.4.3.2 Žampiony.....	20
3.4.3.3 Česnek.....	20
3.4.3.4 Další přísady.....	21
3.5 Dezert.....	21
3.5.1 Lavacake.....	21
3.5.1.1 Hořká čokoláda.....	21

3.5.1.2 Další přísady.....	21
3.5.2 Citronová zmrzlina.....	22
4 Suroviny a technologický postup.....	23
4.1 Batátové gnocchi s vepřovou panenkou, špenátem a žampionem.....	23
4.1.1 Suroviny na 2 porce.....	23
4.1.2 Technologický postup.....	23
4.2 Chřestová polévka.....	25
4.2.1 Suroviny na 2 porce.....	25
4.2.2 Technologický postup.....	25
5 Kalkulační list.....	26
5.1 Batátové gnocchi s vepřovou panenkou, špenátem a žampionem.....	26
5.2 Chřestová polévka.....	27
6 Festive menu.....	28
7 Main course.....	29
7.1 Raw ingredients for two portions.....	29
7.2 Technological process.....	29
7.3 Kitchen inventory.....	31
8 Žádanka na suroviny.....	32
9 Žádanka na inventář.....	33
10 Závěr.....	34
11 Zdroje.....	35



1| ÚVOD

Pro svou závěrečnou práci jsem si vybrala téma „oslava promoci“. Je to jeden z nejdůležitějších okamžiků v životě mladého člověka. Zároveň je to poslední slavnostní událost, které jsem se zúčastnila.

V tento den předali vysokoškolský diplom k ukončení bakalářského studia mé nejstarší sestře. Vždy jsem na ní obdivovala, jak si dokáže jít tvrdě za svým cílem. Všichni jsme ji byli oporou, hlavně rodiče, kteří pro nás vždycky chtěli to nejlepší a dělali vše pro to, abychom poznali co nejvíce věcí, zjistili, co nás baví a mohli se tomu naplno věnovat. Věděla, že se na ně může kdykoliv obrátit a požádat je o pomoc, o radu. A i když si uvědomovali, že to nebude jednoduché, podpořili ji a věřili, že to zvládne. Při předání diplomu jsem viděla, jak jsou rodiče pyšní a doufám, že jednou přijde ten den, kdy se takhle budou dívat i na mě.

1.1| CHARAKTERISTIKA TÉMATU

Oslava promoci je nejen symbolem úspěšného ukončení studia, zároveň jde o uzavření jedné životní etapy a vykročení do další části života.

1.1.1| PROMOCE – DEFINICE

- promoce je pojem pocházející z latinského slova „promotio“
 - v překladu jde o „povýšení“
- dnes se jedná jen o slavnostní obřad
- patří k univerzitním tradicím – oslava úspěšného ukončení studia
 - k tomu je potřeba složit státní zkoušku
- promoci se zúčastňují představitelé školy, studenti, jejich rodiny a přátelé

1.1.2| PRŮBĚH OBŘADU

1.1.2.1| NÁSTUP

- obřad začíná slavnostním nástupem hlavních představitelů školy a studentů
- nástup je většinou doprovázen hudbou
- účastníci jsou společensky oblečeni
 - představitelé školy mají dlouhé pláště, taláry se symbolem školy

1.1.2.2| PROJEVY

- pověřený promotor zahajuje a vede promoci
 - promotorem obvykle bývá profesor
- poté následují projevy rektora, děkana a proděkana
- projev může mít i vybraný zástupce studentů

1.1.2.3| SLAVNOSTNÍ UKONČENÍ

- promotor přečte promoční slib
- studenti jednotlivě přicházejí a potvrzují slib
 - potvrzení slibu většinou pronášejí s rukou nad žezlem
 - například latinským „spondeo ac pollicer“ – v překladu „zavazuji se a slibuji“
- po složení promoční slibu promotor předá studentům diplom
- obřad je ukončen slavnostním odchodem
 - při odchodu hraje studentská hymna Gaudeamus igitur

1.1.3| VYSOKOŠKOLSKÝ DIPLOM

1.1.3.1| POPIS DIPLOMU A JEHO VÝZNAM

- diplom je doklad o dosaženém vzdělání
- je na něm uvedeno označení příslušné vysoké školy a akademický titul, který je studentovi udělen
- vysokoškolský diplom je opatřen státním znakem České republiky

1.1.3.2| HODNOTA DIPLOMU

- diplom je dokladem o absolvování studijního programu v příslušném oboru
 - je to doklad o určitém vzdělání, tedy doklad o nabytí určité kvalifikace
- k diplomu může být také vydáván dodatek
 - obsahuje vícejazyčné a podrobnější údaje o absolvovaném studijním programu
 - přispívá k uznání získané kvalifikace na mezinárodní úrovni

1.1.4| ZAKONČENÍ DNE PROMOCÍ

1.1.4.1| GRATULACE

- po ukončení slavnostního obřadu přichází studentům gratulovat rodiče a prarodiče, sourozenci, partneři a blízcí přátelé
 - je zvykem donést drobný dárek – kytici, blahopřání nebo bonboniéru

1.1.4.2| OSLAVA

- soukromá oslava – příjemné posezení v kruhu nejbližších
- součástí oslavy bývá dobré jídlo a pití
- většinou je předem objednáno jednotné menu pro všechny účastníky
 - výjimkou jsou například vegetariáni nebo alergici
- nejčastěji se oslava koná v pronajatém salónku, nebo v podobných prostorech, které jsou vhodné pro tyto příležitosti
 - oslava se ale může konat kdekoliv
- výběr vhodného místa k oslavě a volba menu ale záleží na charakteru a osobnosti oslavujících
 - zakončení může tedy doprovázet slavnostní výběrové menu, piknik na oblíbeném místě nebo například zážitková ochutnávka exotických potravin na food festivalu



2| SLAVNOSTNÍ MENU

„slavnostní barevné
menu“

Bohemia Sekt Brut

Gelozrnný chléb s citronovým avokádem, rukolou a uzeným lososem

Rajec jemně perlivá, plátek citrónu

Chřestová polévka

Kingswood apple cider (4,5%)

Péčená dýně s řeckým sýrem fetta a sezamem

Pinot bianco

(suché, lehce minerální, bílé víno, Benátsko – Itálie)

Batátové gnocchi s vepřovou panenkou, špenátem a žampiony

Tramin červený 2019

(sladké, bílé víno, výběr z bobulí, Slovácká podoblast, Morava)

Lavacake s citronovou zmrzlinou

Espresso lungo

Magister

(likér, 22%)



3| CHARAKTERISTIKA

3.1| PŘEDKRM

3.1.1| CELOZRNNÝ CHLÉB

- druh pečiva – tmavý chléb
- **složení** – celozrnná žitná mouka, kvas z žitné mouky, voda, semínka (slunečnicová, dýňová, lněná), sůl, koření
- **hlavní látky** – vláknina, minerální látky, vitamíny
 - celozrnný chléb je zdrojem draslíku, fosforu, železa a fluoru
 - nízký obsah sacharidů a lepku
- **země původu** – starověký Egypt (původní varianta chléb pita)
- **skladování** – zabalený v utěrce v chlebníku při teplotě 20 až 25 °C
- **celozrnný chléb jako jídlo** – opečené na suché pánvi
- **využití a úprava v gastronomii** – klasická příloha, studený nebo na sucho opečený na pánvi
- **další využití** – podpora hubnutí, zlepšení trávení – posílení mikroflóry a imunitního systému

3.1.2| CITRÓN

- plod citronovníku, ovoce z rodu citrusů v barvě od zelené po žlutou
- **hlavní látky** – téměř 90% voda, kyselina citronová a askorbová
 - citrón je zdrojem provitaminu A, vitamínu B, vápníku, draslíku, železa, zinku a hořčíku
- **země původu** – subtropické pásmo – Čína, Asie (Indie, Barma)

- **skladování** – ve vnitřní prostorech při teplotě 4 až 8 °C
- **citrón jako jídlo** – uvnitř plodu je měkká dužina s výraznou kyselou chutí
- **využití a úprava v gastronomii** – vymačkaná šťáva jako přírodní okyselovadlo do pokrmů i nápojů

3.1.3| AVOKÁDO

- plod hruškovce (botanicky řazeno mezi ovoce) v barvě od zelené po černou, ve středu avokáda je velká pecka
- **hlavní látky** – minerální látky, vitamíny, tuky – mastné kyseliny
 - avokádo je zdrojem draslíku, mědi, železa, magnesia, fosforu, vitamínů C, E, K, H a B
- **země původu** – subtropické pásmo – střed jižní Ameriky
- **skladování** – ve vnitřní prostorech při teplotě okolo 10 °C
- **avokádo jako jídlo** – uvnitř plodu je měkká světle žlutá dužina s nevýraznou chutí
- **využití a úprava v gastronomii** – rozmačkaná syrová dužina jako základ pomazánek (guacamole), nakrájená syrová dužina jako přísada do salátů nebo tepelně upravená jako přísada do rizota, těstovin, příloha atp.
- **další využití** – diety, snížení krevního tlaku, prospěšné při nemocech jater, ledvin a močových cest, výtažky do šampónů, vlasových olejů atd.

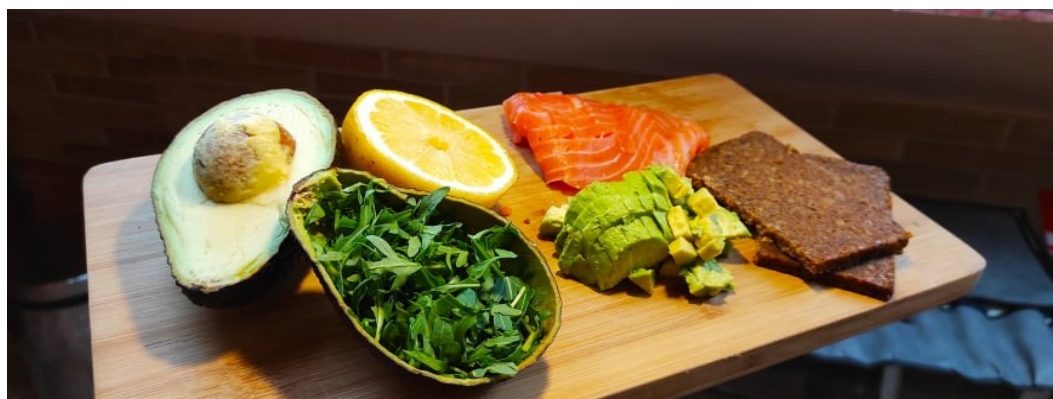
3.1.4| RUKOLA

- listová zelenina z čeledi brukvovitých (kde patří například kapusta, brokolice, ředkvička, kedlubna aj.)
- **hlavní látky** – minerální látky, antioxidanty
 - rukola je zdrojem vitamínu C a K, betakarotenu a vápníku
- **země původu** – jihozápadní Asie (původně plevel)
- **skladování** – ve vnitřní prostorech bez cirkulace vzduchu, teplota cca 2 °C

- **rukola jako jídlo** – listy rukoly jsou hořké, pikantní, někdy až ostré
- **využití a úprava v gastronomii** – čerstvé listy jako součást salátů (listových i ovocných), rizota nebo těstovin, vařené listy rukoly (jako špenát) jako příloha k masu a mořským plodům, výroba pest a pomazánek
- **další využití** – diety, detoxikace jater, pročištění krve, posílení imunity, snížení únavy, působí jako prevence proti rakovině

3.1.5| UZENÝ LOSOS

- **slanovodní dravá ryba** řádu lososotvární
- **hlavní látky** – bílkoviny, vitamíny, omega 3 mastné kyseliny
 - losos je zdrojem vitamínu C, D, E a B
- **země původu** – Norsko
- **skladování** – chlazené, teplota cca 2 až 3°C
- **losos jako jídlo** – jemné rybí maso, téměř bez kostí
- **využití a úprava v gastronomii** – uzený studeným kouřem, v gastronomii se losos objevuje také syrový (tatarák, sushi) i tepelně upravený – pečený, grilovaný, pošírovaný, smažený
- **další využití** – díky omega 3 mastným kyselinám je konzumace dobrá pro srdce, mozek, kůži a vlasy



3.2| POLÉVKA

3.2.1| CHŘEST

- výhonek chřestu lékařského – bylina
- **hlavní látky** – vláknina, vitamíny, kyselina listová, esenciální oleje
 - chřest je zdrojem vitamínů B, C, E a K
- **země původu** – Evropa
- **skladování** – zabalený ve vlhké utěrce při teplotách 2 až 4°C
- **chřest jako jídlo** – jemná nasládlá chuť, přezrálé až dřevitá chuť, vlásečnicová struktura
- **využití a úprava v gastronomii** – vařený, blanšírovaný či grilovaný jako příloha k masu nebo rybám, součást salátů, do polévek
- **další využití** – dieta, snižuje hladinu cholesterolu, pozitivní vliv na fungování ledvin a močových cest, zmírňuje menstruační bolesti, podporuje plodnost, afrodiziakum

3.2.2| OLIVOVÝ OLEJ

- druh rostlinného oleje z lisovaných oliv – plod olivovníku
- dělíme na panenské, rafinované a směs
- **hlavní látky** – antioxidanty, vitamíny, mononenasycené mastné kyseliny
 - olivový olej je zdrojem vitamínu A, D, E a K
- **země původu** – Španělsko, Řecko
- **skladování** – tmavé místo, pokojová teplota
- **olivový olej jako jídlo** – mírně hořká, ale jemná chuť, vůně oliv
- **využití a úprava v gastronomii** – studený jako zálivka do salátů, tepelně upravený ke smažení, k rybám apod.
- **další využití** – snižování hladiny cholesterolu, masáže, kosmetika

3.2.3| MÁSLLO

- mléčný výrobek
- **hlavní látky** – min. 80% mléčného tuku, voda, mléčná sušina
 - máslo je zdrojem vitamínu A, D, E a K
- **země původu** – Norsko
- **skladování** – chlazené, teplota cca 4°C
- **máslo jako jídlo** – jemná chuť se specifickým aroma
- **využití a úprava v gastronomii** – studená kuchyně – k pečivu, výroba pomazánek, krémů, v tepelné úpravě Ghí (přepustěné máslo)

3.2.4| CIBULE ŽLUTÁ

- cibulová zelenina
- **hlavní látky** – vitamíny B, v nati provitamin A, křemík, draslík, síra
- **země původu** – střední Asie
- **skladování** – chlazené, temné a suché prostory
- **cibule jako jídlo** – pálivá chuť
- **využití a úprava v gastronomii** – syrová jako příloha k pečivu nebo uzeninám, vařená v polévkách, smažená jako základ jídel, používá se také sušená jako koření
- **další využití** – lékařství při nechutenství, zánětech ústní dutiny a hltanu, při vysokém tlaku, podpora trávení, užití ve včelařství jako zdroj nektaru a pylu

3.2.5| ZELENINOVÝ VÝVAR

- extrakt ze zeleniny
- **složení** – voda, kořenová zelenina, divoké koření, olej, sůl
- **země původu** – Čína
- **skladování** – zavařený či zamražený
- **zeleninový vývar jako jídlo** – zeleninová chuť, síla (intenzita) podle délky vaření, může být nasládlý (například díky více mrkve)
- **využití a úprava v gastronomii** – vařený zeleninový vývar jako polévka, součást omáček, většiny polévek, rizota, podlévání masa



3.3| TEPLÝ MEZICHOD

3.3.1| DÝNĚ

- zelenina z čeledi tykkovitých
- **hlavní látky** – 90% voda, vláknina, hořčík, vitamíny A a C, vápník, draslík, sodík, železo
- **země původu** – Latinská Amerika
- **skladování** – suché místo, teplota 10 až 15°C
- **máslová jako jídlo** – sladká, máslovo-ořisková chuť měkké dužiny
- **využití a úprava v gastronomii** – pečená či smažená jako příloha (například hranolky, pyré apod.), polévka, zeleninové směsi, do těsta dezertů (lze použít například i do těsta palačinek) a pečiva, použití do sladkých krémů, zapečená jako hlavní chod, zavařená dýně jako kompot
- **další využití** – podpora dobrého zraku, podpora plodnosti, zvýšení imunity, diety, podpora růstu vlasů, použití jako dekorace

3.3.2| FETTA

- zralý bílý sýr z ovčího a kozího mléka
- **hlavní látky** – bílkoviny, fosfor, železo, vápník, vitamíny B a A, sůl
- **země původu** – Řecko
- **skladování** – chlazené, teplota 4 až 8°C
- **fetta jako jídlo** – intenzivní slaná chuť, tvarohová, drobivá konzistence
- **využití a úprava v gastronomii** – součást salátů a těstovin, vhodný k zapékaným pokrmům (brambory, rajčata, lilek apod.), grilování

3.3.3| MED

- kapalina vytvořená včelami – sběr nektaru květů
- **hlavní látky** – směs cukrů (fruktóza, glukóza) a vody
 - složení medu závisí na směsi květů a prostředí, kde se nachází včely
- **země původu** – Španělsko
- **skladování** – tmavé místo, teplota kolem 18°C
- **med jako jídlo** – velice sladká chuť, lepkavá konzistence
- **využití a úprava v gastronomii** – přírodní sladidlo do nápojů, těst, ovesných kaší atd., používá se v kombinaci s ostrou chutí (pepř, chilli, zázvor, šafrán) při nakládání masa apod., výroba nápojů (medovina)
- **další využití** – antibakteriální a protizánětlivé účinky, kosmetika

3.3.4| DALŠÍ PŘÍSAKY

- olivový olej – viz polévka



3.4| HLAVNÍ CHOD

Hlavní chod se skládá z masa, přílohy a omáčky.

3.4.1| MASO

3.4.1.1| VEPŘOVÁ PANENKA

- druh vepřového masa, libové maso (téměř bez tuku)
- **hlavní látky** – bílkoviny, železo, draslík, fosfor, vitamíny B
- **skladování** – chlazené, teplota 4°C
- **vepřová panenka jako jídlo** – jemná, křehká, masitá chuť, šťavnatá
- **využití a úprava v gastronomii** – minutkové maso, krátká tepelná úprava jako medailonky, pečení vcelku (ve slanině, v bylinkové krustě)

3.4.1.2| SLANINA

- masový výrobek z vepřového boku, kýty či hřbetu
- **hlavní látky** – vepřové maso, voda, sůl
 - batát je zdrojem železa, vápníku, železa a vitamínů A a E
- **skladování** – chlazené, teplota 4°C
- **slanina jako jídlo** – slaná masitá chuť s citelnou masností
- **využití a úprava v gastronomii** – ve studené kuchyni na chlebičky a sendviče, použití na masné rolády, špikování, samostatně smažená (anglická snídane), smažená pro zvýraznění pokrmů (míchaná vejce, čočka apod.)

3.4.2| PŘÍLOHA – GNOCCHI

3.4.2.1| BATÁT

- kořenové plody povijnice batátové, zelenina označovaná jako „sladký brambor“
- **hlavní látky** – 70% voda, škrob, cukr
 - batát je zdrojem železa, vlákniny a vitamínů A, B, C a E
- **země původu** – Amerika
- **skladování** – tmavé, suché místo, teplota 13 až 16°C
- **batát jako jídlo** – nasládlá chuť, oranžová dužina
- **využití a úprava v gastronomii** – jako klasické brambory – vařené jako příloha (šťouchané, pyrė), smažené (hranolky), vhodné k zapékání, do těst dezertů
- **další využití** – krmivo pro zvěř (divoká prasata)

3.4.2.2| DALŠÍ PŘÍSADY

- mouka, vejce (oddělen žloutek od bílku), mléko – vmícháno do těsta

3.4.3| OMÁČKA

3.4.3.1| BABY ŠPENÁT

- mladé listy rostliny špenátu setého
- **hlavní látky** – vitamín A, C a K, kyselina listová, vápník, železo
- **země původu** – Asie
- **skladování** – prostor bez cirkulace vzduchu, vlhčit, teplota 2°C
- **baby špenát jako jídlo** – jemně sladká chuť, křupavost
- **využití a úprava v gastronomii** – dušený jako příloha, syrový do salátů (zeleninových i ovocných) nebo obložených sendvičů, součást omáček, vhodný jako lůžko pod maso, smoothie, součást nebo náplň těst – slané pečivo

3.4.3.2| ŽAMPIONY

- jedlá houba, jinak také pečárka dvouvýtrusá
- **hlavní látky** – vitamíny A, B, draslík, sodík, kyselina listová, železo
- **země původu** – Evropa, severní Amerika
- **skladování** – suché místo, teplota 4 až 6°C
- **žampion jako jídlo** – jemná, mírně houbová chuť
- **využití a úprava v gastronomii** – tepelně upravený téměř ve všech formách, součást předkrmů, omáček, polévek, směsí, pod maso, jako hlavní jídlo i příloha

3.4.3.3| ČESNEK

- plod vytrvalé rostliny, rod cibulí
- **hlavní látky** – alicin, vitamíny A, B, C a E, selen
- **země původu** – střední Asie
- **skladování** – suché místo, zavěšený, teplota 13 až 16°C
- **žampion jako jídlo** – ostrá, pálivá chuť, velice silné aroma
- **využití a úprava v gastronomii** – syrový v pomazánkách, smažený jako základ jídel, používá se také sušený jako koření
- **další využití** – alicin = přírodní antibiotikum, antibakteriální a antivirotický, snížení krevního tlaku, odstraňuje potíže s dýcháním a alergie, účinky proti bradavicím

3.4.3.4| DALŠÍ PŘÍSADY

- červená cibule – podobně jako cibule žlutá (viz polévka), jemnější chuť
- smetana ke šlehání 31% – mléčný výrobek, zjemnění chutí, základ omáčky



3.5| DEZERT

3.5.1| LAVACAKE

3.5.1.1| HOŘKÁ ČOKOLÁDA

- výrobek z kakaových bobů
- **složení** – kakao, tuk, cukr, další přísady (např. palmový olej)
- **země původu** – střední Asie
- **skladování** – suché místo, teplota 12 až 20°C
- **hořká čokoláda jako jídlo** – méně sladká, výrazná chuť, trochu trpká, sušší a křupavá konzistence
- **využití a úprava v gastronomii** – pochutina v různých variantách (hořká, mléčná, bílá, s oříšky, s chilli atd.), součást zmrzlin, náplň a součást těst – sladké pečivo, dezerty, polevy

3.5.1.2| DALŠÍ PŘÍSADY

- suroviny jsou vmíchány a zapracovány do těsta
- mouka, vejce, máslo, cukr

3.5.2| CITRONOVÁ ZMRZLINA

- mléčný výrobek
- **složení** – směs smetana, cukr, vejce, citronová šťáva
- **země původu** – Amerika
- **skladování** – teplota 18°C
- **citronová zmrzlina jako jídlo** – osvěžující, sladká, jemně kyslá chuť
- **využití a úprava v gastronomii** – pochutina, součást dezertů, palačinek, wafli, lze použít do různých letních nápojů





4| SUROVINY A TECHNOLOGICKÝ POSTUP

4.1| BATÁTOVÉ GNOCCHI S VEPŘOVOU PANENKOU, ŠPENÁTEM A ŽAMPIÓNEM

4.1.1| SUROVINY NA 2 PORCE

400 g	Vepřová panenka
30 g	Anglická slanina
100 ml	Olivový olej
80 g	Červená cibule
50 g	Česnek
130 g	Žampióny
100 g	Čerstvý baby špenát
300 ml	Smetana ke šlehání 31%
200 g	Batát
1 ks	Žloutek
150 g	Polohrubá mouka
30 ml	Mléko
dle potřeby	Sůl, pepř, tymián

4.1.2| TECHNOLOGICKÝ POSTUP

Batáty očistíme a nakrájíme na menší kousky. Ty vložíme do hrnce s vroucí osolenou vodou a vaříme do měkka.

Mezitím připravíme panenku. Odblaníme ji a očistíme od šlach a tuku. Maso porcujeme na špalíky. Vetřeme do nich sůl, čerstvě mletý pepř a tymián. Okořeněné špalíky jednotlivě zabalíme do plátku slaniny a přichytíme ji provázkem. Necháme v lednici odležet.

Uvařené batáty scedíme, rozmačkáme do hladké kaše a necháme vychladnout.

S kaší smícháme žloutek, mouku, mléko a podle chuti dosolíme. Mícháme, dokud nevznikne nelepivé těsto. To pak rozdělíme na dva díly a z každé části vyválíme dlouhý váleček. Z válečků pak odkrajujeme cca 1,5 cm dlouhé kousky. Každý kousek poprášíme moukou a dáme stranou.

Připravené gnocchi vaříme 3-5 minut ve vroucí osolené vodě. Jakmile jsou uvařené, vyjmeme je a vložíme na 2 minutky do studené vody. Gnocchi se tím ztuží a neosychají. Pro jistotu je ale zakápneme olivovým olejem, promícháme a dáme bokem.

V teflonové pánvi rozpálíme trochu olivového oleje, opatrně do ní položíme špalíky, otočené spojem slaniny dolů a necháme péct cca 3-4 minuty. Stejným způsobem opečeme maso ze všech stran. Slanina by měla být opečená do zlatavé barvy a křupavá.

Opečené špalíky dáme dopéct do trouby, která je přehřátá na 150 stupňů. Dopékáme přibližně 5-10 minut.

Do rozehřáté pánve s výpekem z masa dáme najemno nakrájenou cibuli, zpěníme a přidáme na tenké plátky nakrájený česnek. Hned, jak začne česnek vonět, přihodíme rozčtvrcené žampiony a zprudka orestujeme. Doplníme lístky čerstvého baby špenátu, prohodíme v pánvi a vše zalijeme smetanou.

Všechny suroviny, které přidáme do pánve, musíme míchat. Nebudou se připalovat a rovnoměrně se orestují.

Pak už jen ke všemu přidáme noky, dochutíme solí a pepřem, promícháme a necháme vše pořádně prohřát, aby smetana zhoustla. Mezitím vytáhneme maso z trouby, pánev stáhneme z ohně a servírujeme.

4.2| CHŘESTOVÁ POLÉVKA

4.2.1| SUROVINY NA 2 PORCE

15 ml	Olivový olej
10g	Máslo
40 g	Cibule
150-200 g	Chřest
660 ml	Zeleninový vývar
dle potřeby	Sůl, pepř, muškátový oříšek

4.2.2| TECHNOLOGICKÝ POSTUP

Cibuli očistíme a nadrobno nakrájíme. Mezi tím v hrnci rozpálíme olivový olej, na kterém cibulku osmažíme. Když začne být cibulka zbarvená do zlaté barvy, zalijeme ji chladným, zeleninovým vývarem.

Z chřestu odkrojíme dřevnaté konce, nakrájíme ho na menší kousky a přidáme ho do vývaru. Ten pak necháme vařit cca 15-20 minut.

Jak bude chřest uvařený do měkka, odstavíme hrnec, rozmixujeme ho a dochutíme solí, pepřem a špetkou muškátového oříšku.

Polévku můžeme podávat s opečenými vršky chřestu.



5| KALKULAČNÍ LIST

5.1| BATÁTOVÉ GNOCCHI S VEPŘOVOU PANENKOU, ŠPENÁTEM A ŽAMPIÓNEM

Surovina	Suroviny na 10 porcí	Suroviny na 1 porci	Cena za jednotku (kg, l, ks)	Suroviny na 2 porce	Cena za 2 porce
Vepřová panenka	2000 g	200 g	260 Kč	400 g	104 Kč
Anglická slanina	150 g	15 g	299 Kč	30 g	8,97 Kč
Olivový olej	500 ml	50 ml	195 Kč	100 ml	19,5 Kč
Červená cibule	400 g	40 g	38 Kč	80 g	25,44 Kč
Česnek	250 g	25 g	185 Kč	50 g	9,25 Kč
Žampióny	650 g	65 g	65 Kč	130 g	8,45 Kč
Baby špenát	500 g	50 g	280 Kč	100 g	28 Kč
Smetana ke šlehání 31%	1500 ml	150 ml	90 Kč	300 ml	27 Kč
Batáty	1000 g	100 g	68 Kč	200 g	13,6 Kč
Žloutky	5 ks	0,5 ks	2 Kč	1 ks	2 Kč
Polohrubá mouka	750 g	75 g	10 Kč	150 g	1,5 Kč
Mléko	150 ml	15 ml	12 Kč	30 ml	0,36 Kč

5.2| CHŘESTOVÁ POLÉVKA

Suroviny	Suroviny na 10 porcí	Suroviny na 1 porci	Cena za jednotku (kg, l, ks)	Suroviny na 2 porce	Cena za 2 porce
Olivový olej	750 ml	75 ml	195 Kč	150 ml	29 Kč
Máslo	50 g	5 g	140 Kč	10 g	1,4 Kč
Cibule	200 g	20 g	18 Kč	40 g	0,72 Kč
Chřest	1000 g	100 g	280 Kč	200 g	56 Kč
Zeleninový vývar	3300 ml	330 ml	199 Kč	660 ml	131,34 Kč



6| FESTIVE MENU

*"festive colorful
menu"*

Bohemia Sekt Brut

Wholemeal bread with lemon avocado, arugula and smoked salmon

Rajec lightly carbonated, slice of lemon

Asparagus soup

Kingswood apple cider (4,5%)

Baked pumpkin with Greek cheese fetta and sesame

Pinot bianco

(dry, slightly mineral, white wine, Venice – Italy)

Sweet potato gnocchi with pork tenderloin, spinach and mushrooms

Traminer red 2019

(sweet, white wine, selection of berries, Slovácko subregion, Moravia)

Lavacake with lemon ice cream

Espresso lungo

Magister

(liqueur, 22%)



SWEET POTATO GNOCCHI WITH PORK TENDERLOIN, SPINACH AND MUSHROOMS

7.1| RAW INGREDIENTS FOR TWO PORTIONS

400 g	Pork tenderloin
30 g	English bacon
100 ml	Olive oil
80 g	Red onion
50 g	Garlic
130 g	Mushrooms
100 g	Fresh baby spinach
300 ml	Whipping cream 31 %
200 g	Sweet potato
1 ks	Yolk
150 g	Flour
30 ml	Milk
others	Pepper, salt, thyme

7.2| TECHNOLOGICAL PROCESS

We clean sweet potatoes and cut them into small pieces. Those we put in a pot with boiling water. Then cook until it is soft.

Meanwhile we prepare the pork tenderloin. We remove the membrane and cleanse it of tendons and fat. We slice the meat into blocks. To those blocks we put salt, freshly ground pepper and thyme. Then we wrap the spiced blocks individually in slice of bacon and fasten them with string. We let it rest in the fridge.

We drain the cooked sweet potatoes, mash them into a smooth porridge and let it cool. After that, mix the porridge with yolk, flour, milk and add the salt. Mix until a non-stick dough is formed. Then we divide the dough into 2 parts and we roll out until we form a long rolling pin from each part. Then we cut out about 1,5 cm long pieces from the rollers. Sprinkle each piece with flour and put it aside.

Cook the prepared gnocchi for 3-5 minutes in boiling water. When they are cooked, remove them and put it in cold water for about 2 minutes. That is how we make them to be solidified and dry. But to be sure, we drizzle them with olive oil, mix it and put them aside.

Heat a bit of olive oil in a teflon pan, carefully place the blocks, turn the bacon connectors down and let it bake for about 3-4 minutes. Roast the meat from all sides in the same way. The bacon should be roasted until it is golden and crispy.

Bake the roasted blocks in an oven that is preheated to 150 degrees. Bake for about 5-10 minutes.

We put the finely chopped onion into a heated pan with the roast of meat, fry it and add thinly sliced garlic. When we start to smell the garlic, add the mushrooms cut in the quarters and fry vigorously. Then we add fresh baby spinach leaves, toss in a pan and pour the cream over everything.

All of the raw ingredients we add to the pan we must stir. They will not get burnt and they will be evenly roasted.

Finally, add the gnocchi to everything, season with salt and pepper, mix and let everything warm up to make the cream thicken. Meanwhile, remove the meat from the oven, remove the pan from the fire and serve.

7.3| KITCHEN INVENTORY

- pot
- potato peeler
- cutting board
- sharp knife
- poker on potatoes
- wooden spoon
- spoon
- measuring cup
- bowl
- colander
- teflon pan
- baking tray



8| ŽÁDANKA NA SUROVINY

Batátové gnocchi s vepřovou panenkou špenátem a žampiony

Vedoucí práce: Mgr. Kateřina Vysogladová

Jméno:		Pavčina Volná	
Třída:		K3	Datum: 20.4.2020
Název suroviny		Měrná jednotka	Žádané množství
1.	Vepřová panenka	g	400
2.	Anglická slanina	g	30
3.	Olivový olej	ml	100
4.	Červená cibule	g	80
5.	Česnek	g	50
6.	Žampiony	g	130
7.	Baby špenát - čerstvý	g	100
8.	Smetana ke šlehání 31%	ml	300
9.	Batát	g	200
10.	Žloutek	ks	1
11.	Polohrubá mouka	g	150
12.	Mléko	ml	30
13.	Sůl	g	10
14.	Pepř	g	10
15.	Tymián	g	10

Podpis žadatele:



9| ŽÁDANKA NA INVENTÁŘ

**Batátové gnocchi s vepřovou panenkou
špenátem a žampiony**

Vedoucí práce: Mgr. Kateřina Vysogladová

Jméno:		Pavčina Volná	
Třída:		K3	Datum: 20.4.2020
Název inventáře			Žádané množství
1.	Škrabka na brambory		1
2.	Deska na krájení		2
3.	Hrnec		2
4.	Šťouchadlo na brambory		1
5.	Vařečka		2
6.	Lžíce		2
7.	Odměrka		1
8.	Mísa		2
9.	Cedník		1
10.	Děrovaná naběračka		1
11.	Teflonová pánev		1
12.	Plech		1
13.	Váha		1
14.	Pinzeta		1
15.	Vidlička		2

Podpis žadatele:



10| ZÁVĚR

Ve své práci jsem použila všechny teoretické znalosti a dovednosti, které jsem získala během studia a odborných praxí na Střední škole hotelnictví a služeb v Opavě a na Střední škole společného stravování v Ostravě – Hrabůvce. Nápomocná mi byla i odborná praxe v hotelu Aphrodite Palace na Slovensku, gastronomické soutěže v Praze a práce v kuchyni restaurace Ka-Varna v Opavě.

Ve své práci jsem kromě zkušeností z těchto odborných míst využila také gastronomické zážitky z cestování a návštěv food festivalů a různých ochutnávek. V neposlední řadě jsem se inspirovala fotografiemi a texty z mých oblíbených kuchařek. Během vypracování závěrečné práce jsem se dozvěděla nové zajímavé věci, které mne inspirují k dalšímu studiu.

Cílem mé práce bylo vypracovat menu, které ladí a zaujme nejen škálou chutí, ale také škálou barev, protože čím déle se v gastronomii pohybují, tím více jsem přesvědčena, že člověk „jí“ nejprve zrakem, poté čichem a následně až ústy.

Doufám, že má práce bude především inspirativní a dokáže ve čtenáři vyvolat minimálně chuť na něco dobrého.



11| ZDROJE

<https://www.ssss.cz/f/pokyny/sop-uprava.pdf>

<https://www.google.com/search?q=panenka+s+stouchan>

<https://www.google.com/search?q=%C3%BDma+bramborama&tbm=isch&ved=2ahUKEwjg3rb6hsTvAhW25LsIHTGiDRoQ2-cCegQIABAA&oq=panenka+s+stouchan>

https://www.google.com/search?q=%C3%BDma+bramborama&gs_lcp=CgNpbWcQAzoHCCMQ6gIQJzoECCMQJzoCCAA6CAgAELEDEIMBOgUIABCxAzoECAAQQzoHCAAQsQMQQzoGCAAAQCBAeOgQIABAYUPjBALjpgQNg_YMDaAFwAHgAgAGtAYgBsRSSAQZzMC4ymAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWewAQrAAQE&sclient=img&ei=F6JYYKD3CLbJ7_UPscS20AE&bih=722&biw=1519&safe=active&hl=cs

<https://www.receptyonline.cz/promocni-menu-i/>

<https://jimezdrave.cz/recepty/podle-kategorie/obedy-a-vecere/chrestova-polevka-1118/>

<https://comoquiero.net/cs/recipe/373/>

[gnocchi_s_veprova_panenka_s_houbovou_omackou](https://comoquiero.net/cs/recipe/373/gnocchi_s_veprova_panenka_s_houbovou_omackou)

<https://ostrava.rozhlas.cz/filirovana-veprova-panenka-na-luzku-z-listoveho-spenatu-6992813>

<https://meredithbroome.com/2017/08/24/everything-is-already-okay/>

<https://www.ssss.cz/pro-studenty/zaverecne-zkousky/>

<https://www.ssss.cz/f/pokyny/ukazka-sop-k.pdf>

<http://www.enduraining.com/cze/slovník/hmotnost-potravin.html>

<https://www.recepty.cz/recept/bramborove-noky-156582>