



STŘEDNÍ ŠKOLA
SPOLEČNÉHO STRAVOVÁNÍ
OSTRAVA-HRABŮVKA

Příspěvková organizace
Moravskoslezského kraje



**STŘEDNÍ ŠKOLA SPOLEČNÉHO STRAVOVÁNÍ,
OSTRAVA-HRABŮVKA, PŘÍSPĚVKOVÁ ORGANIZACE
KRAKOVSKÁ 1095/33, 700 30 OSTRAVA-HRABŮVKA**

SAMOSTATNÁ ODBORNÁ PRÁCE

Téma: Putování Balkánem

Název: Řecká kuchyně

Denisa Kuchtíčková

obor vzdělání: 65-51-H/01 Kuchař

vedoucí práce: Mgr. Radek Plaček, DiS

třída: K3

2020

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.



Chtěla bych poděkovat za odborné vedení a informace při psaní mé závěrečné práce panu Mgr. Radkovi Plačkovi, DiS, panu Mgr. Janu Hruškovi a paní Mgr. Marcela Dunkerové.

V Ostravě, 20. 4. 2020

.....
(podpis)



Obsah

1.	Úvod	5
2.	Slavnostní menu	7
3.	Charakteristika	8
3.1	Hlavní suroviny Řecka	8
3.1.1	Skopové maso	8
3.1.2	Zelenina.....	9
3.1.3	Ovoce	10
3.2	Typické suroviny Řecka	11
3.2.1	Olivy	11
3.2.2	Olivový olej.....	12
3.3	Nápoje Řecka	14
3.3.1	Ouzo	14
3.3.2	Retsina.....	15
3.4	Pokrmý Řecka.....	16
3.4.1	Baklava	16
3.4.2	Hovězí maso v rajčatové omáčce s těstovinami	17
4.	Suroviny a technologický postup	19
4.1	Hovězí mleté maso v rajčatové omáčce s těstovinami	19
4.1.1	Suroviny na dvě porce.....	19
4.1.2	Technologický postup	19
4.2	Kuřecí vývar s vejcem a citronem	20
4.2.1	Suroviny na dvě porce:.....	20
4.2.2	Technologický postup:	20
5.	Kalkulační list	21
5.1	Hovězí mleté maso v rajčatové omáčce s těstovinami	21
5.2	Kuřecí vývar s vejcem a citronem	22
6.	Festive menu	23
7.	Beef minced meat in tomatoes sauce with pasta	24
7.1	Ingredients for two portions:.....	24
7.2	Technological process:.....	24
7.3	Kitchen inventory:.....	25
8.	Žádanka na suroviny	26
9.	Žádanka na inventář	27

10.	Závěr	28
11.	Příloha	29
	Hovězí mleté maso v rajčatové omáčce s těstovinami	29
12.	Zdroje	30



1. Úvod



Pro svou závěrečnou práci jsem si vybrala „Putování Balkánem“. Patří sem například Makedonie, Srbsko, Bulharsko a Řecko. Nejvíce mne zaujala „řecká kuchyně“, protože k ní mám velice blízko. Moje teta a strýc se před deseti lety přestěhovali na Krétu a nyní pozvali mne a spoustu našich společných známých, abychom k nim přijeli na oslavu jejich dvacátého výročí svatby.

Řecko je dle mého názoru velice zajímavá země s bohatou kulturou a skvělou gastronomií. Rozkládá se na jihu Balkánského poloostrova a na spoustě ostrovů rozestých v Egejském, Jónském, Středomořím a dalších mořích. Starověké Řecko položilo základy kultury a vzdělanosti v Evropě. Filozofové jako Hippokrates, Pythagoras se zasloužili o rozvoj humanitních věd a jejich poznatky jsou využívány dodnes. Rovněž řecké stavby jako Apollonův chrám či Parthenón patří k těm nejvelkolepějším na světě.

Základem stravy ve starověkém Řecku byly obilniny ječmen a pšenice, z nichž se vařila kaše nebo pekly placky. Tato kuchyně byla a je velmi pestrá. Využívají se zde hlavně čerstvé suroviny například zelenina (rajčata, papriky, lilek a cuketa) a také ovoce (pomeranče, citrony, broskve a oříšky). Hojně se konzumují luštěniny, česnek a cibule, oblíbeným ovocem byly fíky a granátová jablka. Sladí se medem, z něhož se připravuje také pečivo. Výjimečný je samozřejmě hustý řecký jogurt, tzatziki nebo souvlaki (špíz s rajčaty). Z masa se využívá hlavně jehněčí a skopové. K masu se většinou podává chléb (pita). Nejznámějším řeckým jídlem z masa je gyros nebo musaka. Je zde velký výběr ryb a mořských plodů (krevety, chobotnice

a škeble). Řekové používají spoustu koření a čerstvých bylinek (oregano, máta a muškát). Pokrmy mají většinou výraznou chuť. Velmi oblíbené jsou zeleninové saláty, ve kterých nesmí chybět olivový olej a samozřejmě i čerstvé olivy a výborné sýry například feta, či balkánský. Jídlo je zdravé, chutné a lehce stravitelné. Já osobně jsem si ho velmi oblíbila. Dezerty jsou vždy velmi sladké a vysoce kalorické a jejich konzumace se často neobejde bez sklenice vody. Díky sousedství s arabskými zeměmi pijí Řekové hodně kávy, ovšem hlavním nápojem je víno, které je vyváženo do celého světa. Řekové jsou lidé, kteří žijí v poklidu, nikam nespěchají, a to platí i o jejich stolování. Rádi se sejdou s přáteli, a pokud počasí dovolí, dopřejí si chutné pokrmy pod širým nebem.

Oslava mých příbuzných se konala v nejznámější velké restauraci Ellas na Krétském pobřeží, vzhled na první pohled zaujme, jelikož září do dálí svou modrou fasádou a hnědou střechou. Ellas je proslavený bohatými variacemi jídel v denních nabídkách a příjemným personálem. Můj strejda pracuje ve zmíněné restauraci jako šéfkuchař, takže jsem se na všechna jídla moc těšila a moc mi chutnaly. Hned vedle stojí velký hotel Hellias, kde lze ubytovat přes tři sta lidí.



2. Slavnostní menu

Ouzo

(pálenka z matolin ochucená anýzem)

Zeleninový salát se sýrem feta a olivami

Mythos

(pivo)

Kuřecí vývar s vejcem a citronem

Mastika

(destilát)

Dolmades (vinný list plněný kořeněnou rýží)

Retsina Malamatina

(suché, pryskyřičné, bílé víno, 100 %
Savatiano Řecko, Kréta)

Hovězí mleté maso v rajčatové omáčce s těstovinami

Magnum Little Ark Lantides

(suché, růžové víno,
odrůda: Moschofilero,
původ: Peloponés, Řecka)

Baklava s vlašskými ořechy a medem

Kafe metrio

(řecká káva)

Metaxa

(kořeněná pálenka z vína)

3. Charakteristika

3.1 Hlavní suroviny Řecka

3.1.1 Skopové maso



- patří mezi masa jatečných zvířat
- maso získáváme ze skopců, beranů, ovcí, jehňat, koz, kůzlat
- je více prorostlé blanami a šlachami než maso jiných jatečných zvířat
- potřebuje delší dobu na odležení
- maso obsahuje draslík, sodík a železo
- doporučuje se chudokrevným pacientům
- má jasně červenou barvu a bílý lůj
- skopový lůj má tuhou konzistenci, po zahřátí velmi rychle tuhne, a proto se pokrmy musí podávat horké
- ze starých nebo špatně živených kusů má horší kvalitu, je tmavočervené až namodralé s malým obsahem tuku
- nejvyšší kvalita maso je z dvouletých beranů, skopců a ovcí, které musí být dobře krmeny
- maso má charakteristickou vůni (zvláště beraní maso má silný charakteristický pach, který mnozí lidé považují za zápach)
- v české kuchyni má skopové maso menší uplatnění hlavně pro jeho výraznější nezvyklou chuť, ale v řecké kuchyni je velmi oblíbené
- vynikající chuť má maso po porážce v zimních měsících
- maso je vhodné především k dušení nebo pečení
- upravujeme ho s výraznějším kořením, hlavně na česneku, majoránce, na divoko, na kořenové zelenině
- pokrmy:
 - ragú, kotlety, bifteky, nádivky, rolády a sekaná
- zvířata nám kromě masa poskytují i vlnu

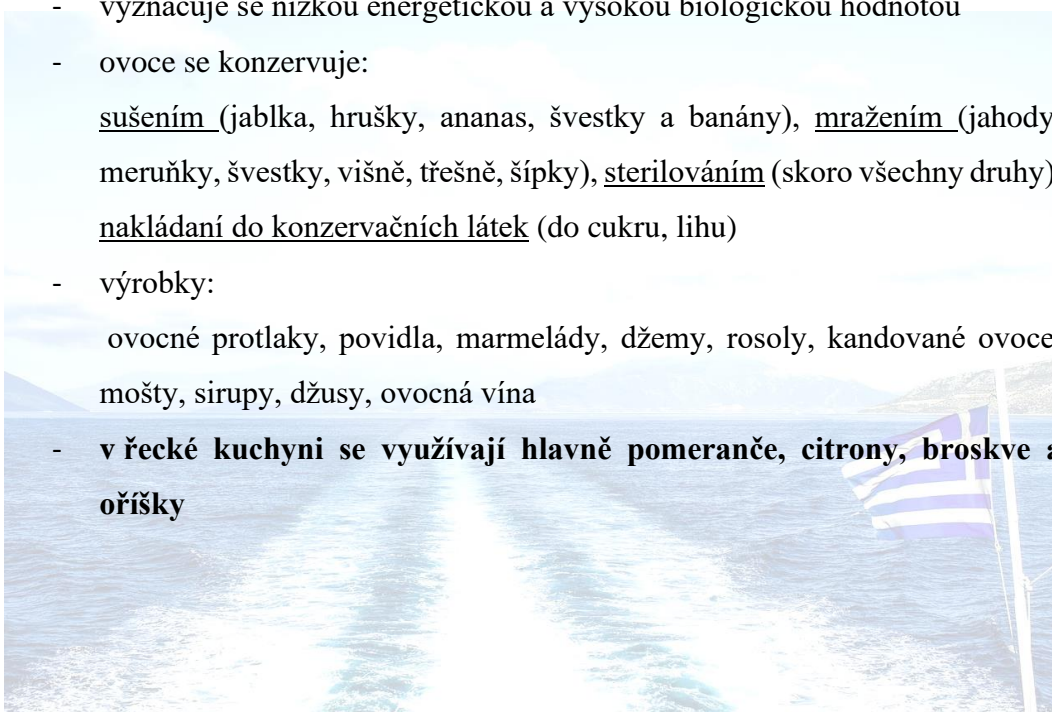
3.1.2 Zelenina

- jako zelenina jsou označovány jedlé části kulturních jednoletých nebo dvouletých rostlin, které se za syrová nebo vhodně tepelně upravené významně uplatňují ve výživě lidského organismu
- je v potravě důležitým zdrojem vitamínů (A B1, B2, B6, PP, K), minerálních látek (vápník, draslík, hořčík, fosfor, železo), vlákniny, rostlinné bílkoviny, sacharidy, vodu a dalších prospěšných látek, některé její druhy se využívají v gastronomii jako koření nebo jako léčivky
- proto je velice významnou složkou zdravého jídelníčku jak čerstvá (saláty, ozdoby), tak i tepelně upravená jako příloha (vařená, dušená)
- skladuje se krátkodobě (salát, okurky, rajčata, květák) a dlouhodobě (kořenová zelenina, cibulovitá a košťálová)
- zelenina se konzervuje:
 - sterilací (mrkev, hrášek, kukuřice), mražením (lze v celku nebo nakrájená), mléčným kvašením (zelí, okurky), nakládání do nálevu (slaný, kyselý, sladkokyselý), nakládání do soli (česnek, kořenová zelenina, natě), sušením (téměř všechny druhy zeleniny), zahušťování a vaření (rozdrčené a propasírované výrobky např. kečup a protlaky)
- ze zeleniny se dělají různé šťávy a zeleninové nápoje
- v řecké kuchyni se využívají hlavně rajčata, papriky, lilek a cuketa



3.1.3 Ovoce

- jako **ovoce** se označují zpravidla sladké jedlé plody, plodenství nebo semena převážně víceletých semenných rostlin, nejčastěji dřevin
- konzumuje se většinou v syrovém stavu, jako nápoje (džusy), nebo pokrmy (saláty, kompoty, ovocné pokrmy)
- obsahuje nejvíce vitamínů (skupiny B a C), minerálních látek K, Na, Mg, Ca, S, P, Cu, Mn, B, dále sacharidy, vodu, lipidy a kyseliny
- vyznačuje se nízkou energetickou a vysokou biologickou hodnotou
- ovoce se konzervuje:
 - sušením (jablka, hrušky, ananas, švestky a banány), mražením (jahody, meruňky, švestky, višně, třešně, šípky), sterilováním (skoro všechny druhy), nakládání do konzervačních látek (do cukru, lihu)
- výrobky:
 - ovocné protlaky, povidla, marmelády, džemy, rosoly, kandované ovoce, mošty, sirupy, džusy, ovocná vína
- **v řecké kuchyni se využívají hlavně pomeranče, citrony, broskve a oříšky**



3.2 Typické suroviny Řecka

3.2.1 Olivy

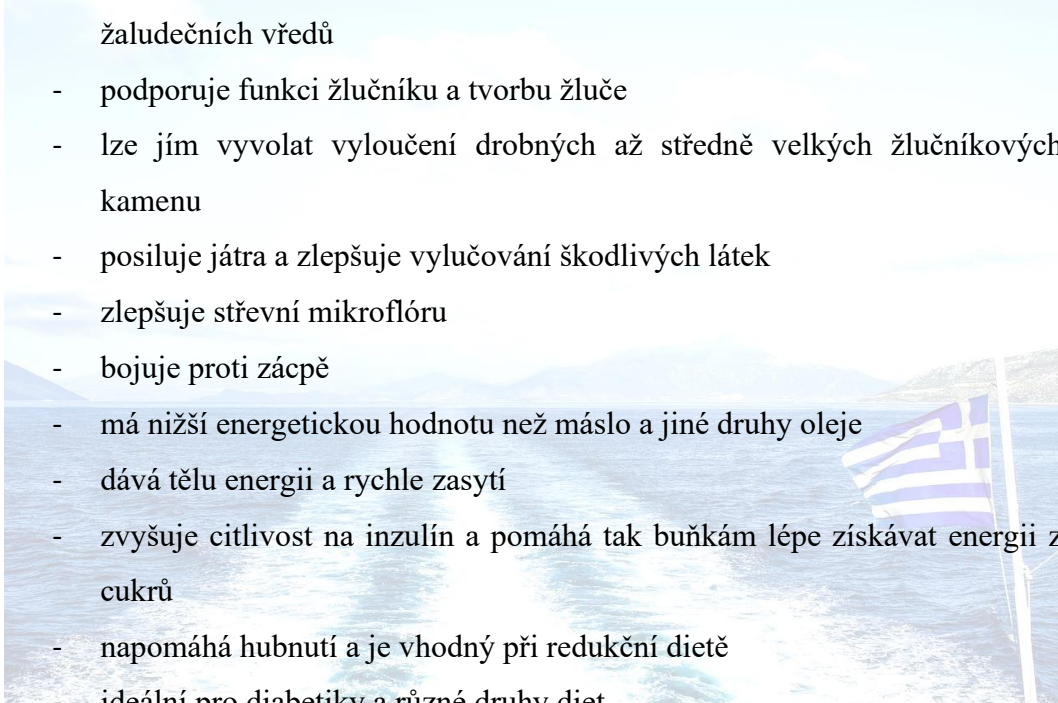


- jsou plodem olivovníku evropského
- kromě zelených oliv, které se sklízí na podzim, existují i tmavé olivy sklizené začátkem prosince (nejde o odlišnou odrůdu, zelené olivy jsou jen nezralou formou oliv tmavých)
- vyrábí se z nich velmi kvalitní olivový olej a používají se také v různých jídlech
- kvality oliv a olivového oleje využívali již staří Řekové
- olivy mají podle vědců velmi kladný vliv na lidský organismus
- díky svým detoxikačním účinkům hrají velkou roli v boji proti stárnutí, civilizačním a srdečním chorobám,
- olivový olej lze využít v léčbě mnohých kožních onemocnění
- zlepšují trávení a chuť k jídlu
- několik oliv před hlavním jídlem pomůže zvýšit hladinu žaludečních šťáv, a tak urychlit trávení
- olivy jsou jedním z nejvíce pěstovaných druhů ovoce na světě
- v roce 2011 bylo olivovníky osázeno 9,6 milionu hektarů, což je více než dvakrát větší plocha, než na níž se pěstují jablka, banány nebo manga

3.2.2 Olivový olej

- je rostlinný olej získaný z oliv lisováním či jinými mechanickými postupy
 - je používán především při výrobě pokrmů, v kosmetickém a farmaceutickém průmyslu
 - olivový olej je typickou součástí středomořské kuchyně
 - konzumace olivového oleje je považována za zdraví prospěšnou, protože obsahuje mastné kyseliny a vitamin E
- pro lisování olivového oleje se sklízí olivy tradičním způsobem, tj. tlučením dlouhou palicí do větví stromů
- při výrobě kvalitního extra panenského olivového oleje se olivy nijak nečešou, ale plody se nechají spadnout ze stromu do připravené plachty, odkud se ručně sbírají
 - sklizeň trvá od října do ledna v závislosti na odrůdě a stupni zralosti
 - poté se olivy očistí a rozemelou, takto zpracované se dostanou do lisů, kde z nich vzniká olej, který se po přefiltrování plní do lahví
 - olej musí být vylisován do čtyř dnů od sklizně, aby byla zachována jeho kvalita, a především všechny látky v olivách obsažené
 - čím dříve po sklizni se olivy vylisují, tím lépe
 - pouze časné vylisování zajistí uchování vysokých obsahů všech vitamínů a dalších zdraví prospěšných chemických substancí
 - extra panenský olivový olej musí být získaný pouze mechanickým lisováním za studena
 - jedná se o přírodní šťávu, bez jakýchkoliv úprav, kterou lze s trochou nadsázky přirovnat k čerstvému džusu
 - olivový olej má pomáhat snižovat riziko vzniku závažných kardiovaskulárních chorob, tedy onemocnění srdce
 - obsahuje antioxidanty a vitamíny (např. skupiny A, D, E a K)
 - má pomáhat snižovat hladinu tzv. špatného cholesterolu, podporovat trávení, absorpci vápníku a zpomalovat stárnutí
 - má prospívat pleti i vlasů

- olivový olej patří mezi pět zdraví nejprospěšnějších surovin na světě
- má celou řadu blahodárných a léčivých účinků na lidský organismus
- od účinné prevence proti rakovině, přes podporu metabolismu cukrů a tuků, až po ošetření popraskané kůže a jizev
- olivový olej je také mimo jiné součástí redukčních diet a jednou z jeho nejznámějších předností je snižování hladiny cholesterolu v krvi
- podporuje metabolismus
- napomáhá trávení
- pomáhá při léčbě žaludečních onemocnění
- snižuje koncentraci žaludečních kyselin, a tak brání vzniku a rozvoji žaludečních vředů
- podporuje funkci žlučníku a tvorbu žluče
- lze jím vyvolat vyloučení drobných až středně velkých žlučnickových kamenu
- posiluje játra a zlepšuje vylučování škodlivých látek
- zlepšuje střevní mikroflóru
- bojuje proti zácpě
- má nižší energetickou hodnotu než máslo a jiné druhy oleje
- dává tělu energii a rychle zasytí
- zvyšuje citlivost na inzulín a pomáhá tak buňkám lépe získávat energii z cukrů
- napomáhá hubnutí a je vhodný při redukční dietě
- ideální pro diabetiky a různé druhy diet



3.3 Nápoje Řecka

3.3.1 Ouzo

- je alkoholický nápoj typický pro Řecko
- v ČR je známa slivovice a na Slovensku borovička, Řekové jsou se svým středomořským podnebím proslaveni ouzem
- ouzo se vyrábí mimo jiné z anýzu, který je typickým kořením států kolem Středoziemního moře Proto není divu, že se z anýzu vyrábí i jiné likéry jako například francouzský Pastis, italská Sambuca, turecká Raki a arabský Arak
- Výrobou ouza je momentálně proslulý především řecký ostrov Lesbos, kde se nachází přes 60 lihovarů specializovaných na tuto lihovinu
- ouzo je vyráběno ze zbytků z vinných hroznů, do tohoto destilátu se pak přidávají všechny aromatické bylinky, které tvoří výslednou nezaměnitelnou chuť, kromě anýzu jsou to semínka fenyklu, koriandr, lékořice, máta, skořice, hřebíček a jiné
- konkrétní složení už pak záleží na samotném výrobcí
- některá ouza jsou více aromatická, některé méně a liší se také obsahem alkoholu
- ouzo může být samotné chlazené, nebo lze smíchat s vodou a ledem a stejně jako je to například u absintu, ouzo se díky přítomnosti esenciálních olejů z bylinek mléčně zakalí, není to nic škodlivého, je to zajímavý vizuální efekt, který může při přípravě nápoje šikovně využít
- tímto způsobem se pije ouzo v Řecku, poměr vody ku pálenice je většinou 1:1
- co se týče jídla, k ouzu se samozřejmě nejvíce hodí středomořská kuchyně jako jsou ryby, saláty, kalamáry nebo třeba sardinky



3.3.2 Retsina

- je sama známa již z doby přes 3000 lety a proslavila řecké vinařství po celém světě
- většinou bílé víno s přídavkem borovicové pryskyřice
- víno má nezaměnitelnou vůni i chuť po této pryskyřici
- historie Retsiny sahá pravděpodobně do starověku, kdy byly pryskyřicí utěšňovány amfory s uskladněným vínem a odkapávající pryskyřice působila zároveň jako přírodní stabilizátor
- Retsinou se rozumí víno, které bylo vyrobeno výhradně na zeměpisném území Řecka z hroznového moštu ošetřeného pryskyřicí z borovice halepské
- pije jen tak, s vodou jako vinný střík, mladí si jí zalévají kolou
- používá se jako aperitiv, hodí se k salátům, rybám a v podstatě je to víno, které zkrátka patří k řecké kuchyni
- v Praze jí lze koupit např. v obchodě Olympia



3.4 Pokrmy Řecka

3.4.1 Baklava

- je tučný, sladký zákusek, který se objevuje v mnoha kuchyních v oblasti, kterou kdysi ovládala bývalá Osmanská říše, ve Střední Asii, a zemích mezi nimi
- baklava a její varianty jsou tedy populární v Turecku, na Balkáně, ve většině arabského světa, Íránu, na Kavkaze, v Afghánistánu a v zemích turkotatarských národů Střední Asie
- je to sladkost z vrstev tenkého listového těsta, plněná sekanými ořechy nebo pistáciemi a slazená sirupem nebo medem
- moučnick tvoří doplněk k hlavnímu jídlu
- je zvykem ho podávat po hlavním jídlu (na zakončení menu) nebo jako doplněk k teplým nápojům (káva, čaj)
- má vysokou energetickou hodnotu především pro vyšší obsah cukru



3.4.2. Hovězí maso v rajčatové omáčce s těstovinami

Hovězí maso

- je maso z jatečných zvířat – jalovice, krav, volů a býků
- jedná se o třetí nejčastěji používané maso v českých kuchyních (za vepřovým masem a kuřecím)
- dostává se na stůl v mnoha různých úpravách: v celku (jako např. hovězí pečeně), nakrájené na plátky (např. steak nebo biftek), na drobné kousky (např. guláš) nebo mleté (karbanátek)
- má cihlovou až hnědočervenou barvu, jemná vlákna a je rovnoměrně prorostlé tukem
- patří k biologicky nejhodnotnějším druhům masa pro vysoký obsah bílkovin a minerálních látek
- ročně jej průměrně zkonsumujeme 10 kg na osobu
- nejkvalitnější je z mladých kusů do 2 roků
- na kvalitu masa má vliv stáří zvířete, pohlaví, zdravotní stav, krmení, životní podmínky, roční období porážky
- mleté maso se neskladuje, smí se prodávat pouze v den výroby



Rajčatová omáčka

- načervenalá až červená zahoustlá omáčka z konzervovaných rajčat, mírně sladkokyselá a kořeněná vůně, zjemněná máslem
- zeleninu můžeme použít vařenou či syrovou a poté ji rozmixovat, umlít nebo propasírovat
- přidáním smetany nebo másla docílíme hladké textury a sytější chuti
- tato omáčka se hodí k jakémukoliv pokrmů, počínaje těstovinami, knedlíky, rybami a masem
- omáčka by se neměla mixovat, ale propasírovat, aby si omáčka zachovala svou výraznou barvu a tím se zbavíme slupek
- je-li omáčka nahořklá, trochu ji osladíme
- omáčku připravujeme na zeleninové zasmažce a přidáváme vždy vývar B

- rajská omáčka je vhodná například i k plněným paprikám s mletým masem, kde předpečené papriky zalijeme omáčkou a dopečeme společně
- výhodou této omáčky je, že je velmi rychlá



Těstoviny

- jsou to výrobky ze sušeného těsta vyrobeného z hrubé mouky, vajec a vody
- těstoviny se doporučují vařit v osolené vodě (zhruba jeden litr vody na 100 g těstovin)
- jsou vhodnou přílohou k masitým pokrmům, můžeme je chuťově zvýraznit kořením, zeleninovými natěmi, zeleninou či slaninou
- mají velkou energetickou a biologickou hodnotu
- rozlišujeme těstoviny vaječné a bezvaječné, plněné, neplněné
- dále se můžeme setkat s těstovinami semolinovými, celozrnnými pšeničnými nebo špaldovými, ječnými nebo žitnými
- v obchodech zdravé výživy jsou dnes k dostání také těstoviny z bezlepkové mouky – pohankové, kukuřičné nebo rýžové
- doporučená váha na jednu porci je 200 g



4. Suroviny a technologický postup

4.1 Hovězí mleté maso v rajčatové omáčce s těstovinami

4.1.1 Suroviny na dvě porce:

- 150 g hovězího mletého masa
- 100 g špaget
- 50 ml olivového oleje
- 100 g cibule žluté
- 150 g kořenové zeleniny (50 g mrkve, 50 g celeru, 50 g petržele)
- 20 g sýru parmezánového typu
- 100 g rajského protlaku
- 100 g loupaných rajčat v rajčatové šťávě
- 50 ml vývaru „B“
- 2 g soli
- 50 ml červeného vína
- 2 g oregana
- 5 g bazalky čerstvé
- 40 g čerstvého česneku
- 40 g černých oliv a 40 g zelených oliv

4.1.2 Technologický postup:

Vezmeme si zeleninu (cibuli, česnek, mrkev, celer a petržel), očistíme ji a nakrájíme nadrobno. Připravíme si hrnec, ve kterém rozpálíme olej a přidáme nakrájenou kořenovou zeleninu a necháme změkhnout. Pak přidáme cibuli a česnek. Vložíme mleté maso, které orestujeme a promícháme se vším tak, aby se nám netvořily velké hrudky. Poté přidáme loupaná rajčata a protlak. Zalijeme vínem, aby se vyvařil alkohol. Uvedeme do varu a za občasného promíchání provaříme. Poté přidáme vývar a oregano. Na závěr pokrm zredukujeme, dochutíme solí a vložíme nakrájené olivy na kolečka a znovu provaříme.

Mezitím si dáme vařit osolenou vodu do druhého hrnce a připravíme si těstoviny, které jsme si vybrali k omáčce. Těstoviny vaříme „al dente“, poté přecedíme, opláchneme a můžeme podávat. Na teplý talíř naservírujeme špagety, které zalijeme omáčkou. Při výdeji posypeme sýrem a ozdobíme čerstvou bazalkou.

4.2 Kuřecí vývar s vejcem a citronem

4.2.1 Suroviny na dvě porce:

- 0,5 kg malého kuřete z volného chovu
- 0,5 g bobkového listu
- 2 g celého pepře
- 50 g červené cibule nakrájené na čtvrtky
- 75 g těstovinové rýže
- 2 ks vejce
- 50 ml čerstvé citronové šťávy
- 5 g nakrájené pažitky na posypání
- 1 g sůl
- 1 g čerstvě namletého pepře

4.2.2 Technologický postup:

Kuře opečeme v troubě a poté dáme do hrnce, zalijeme studenou vodou, přidáme, sůl, bobkové listy, celý pepř a červenou cibuli. Přivedeme k varu a poté zlehka vaříme 90 minut, dokud není kuře zcela uvařené.

Poté kuře vyjmeme z vývaru, necháme mírně vychladnout a pak ho rozebereme na kousky. Kůži a kosti odstraníme. Vývar přecedíme do hrnce, přivedeme na středně silném ohni k varu a vaříme, dokud se jeho objem nezmenší na polovinu. Podle chuti vývar osolíme a opeříme.

V jiném hrnci přivedeme k varu mírně osolenou vodu, vložíme do ní těstovinovou rýži a vaříme ji 8 minut. Potom vodu slijeme a těstoviny odložíme.

Do horkého vývaru přidáme kousky kuřecího masa a vaříme je 2 minuty.

V misce vyšleháme vejce s citronovou šťávou, dokud nezačnou blednout a houstnout. Za stálého šlehání pomalu přidáme 2 naběračky horkého vývaru a potom postupně vešleháme zředěná vejce do vývaru. Za stálého míchání polévku ohříváme na mírném ohni asi 2 minuty do zhoustnutí, nesmí však vřít.

Těstoviny rozdělíme do mělkých misek, zalejeme polévkou a ozdobíme pažitkou a černým pepřem.

5. Kalkulační list

5.1 Hovězí mleté maso v rajčatové omáčce s těstovinami

Surovina	Suroviny na 10 porcí v g	Suroviny na 1 porci v g	Cena za jednotku (kg, l, ks)	Suroviny na 2 porce v g	Cena za 2 porce
Hovězí mleté maso	750 g	75 g	190 Kč	150 g	28,50 Kč
Špagety	500 g	50 g	20 Kč	100 g	4 Kč
Olivový olej	250 ml	25 ml	200 Kč	50 ml	10 Kč
Cibule žlutá	500 g	50 g	10 Kč	100 g	1 Kč
Mrkev	500 g	25 g	27 Kč	50 g	1,35Kč
Celer	500 g	25 g	16 Kč	50 g	0,80 Kč
Petržel	500 g	25 g	48 Kč	50 g	2,40 Kč
Sýr parmazánového typu	100 g	10 g	360 Kč	20 g	7,20 Kč
Rajský protlak	500 g	50 g	28 Kč	100 g	5,60 Kč
Loupaná rajčata krájená v rajčatové šťávě	500 g	50 g	23 Kč	100 g	4,60 Kč
Vývar „B“	250 ml	25 ml	100 Kč	50 ml	5 Kč
Sůl	10 g	1 g	8 Kč	2 g	0,016 Kč
Červené víno	250 ml	25 ml	150 Kč	50 ml	10 Kč
Oregano	10 g	1 g	20 Kč	2 g	4 Kč
Čerstvá bazalka	50 g	2,5 g	25 Kč	5 g	2,50 Kč
Česnek	200 g	20 g	180 Kč	40 g	7,20 Kč
Černé olivy bez pecek	200 g	20 g	231 Kč	40 g	9,24 Kč
Zelené olivy bez pecek	200 g	20 g	240 Kč	40 g	9,60 Kč
Cena celkem					113,00 Kč

5.2 Kuřecí vývar s vejcem a citronem

Surovina	Suroviny na 10 porcí v g	Suroviny na 4 porce v g	Cena za jednotku (kg, l, ks)	Suroviny na 2 porce v g	Cena za 2 porce
Malé kuře	2,5 kg	1 kg	120 Kč	0,5 kg	60 Kč
Bobkový list	2,5 g	1 g	10 Kč	0,5 g	0,25 Kč
Celý pepř	10 g	4 g	22 Kč	2 g	2,20 Kč
Červená cibule	250 g	100 g	28 Kč	50 g	1,40 Kč
Těstovinová rýže	375 g	150 g	30 Kč	75 g	7,50 Kč
Vejce	10 ks	4 ks	40 Kč	2 ks	8 Kč
Citronová šťáva	250 ml	100 ml	30 Kč	50 ml	5 Kč
Pažitka	25 g	10 g	38 Kč	5 g	4,70 Kč
Sůl	10 g	2 g	8 Kč	1 g	0,008 Kč
Mletý pepř	10 g	2 g	23 Kč	1 g	1,15 Kč
Celkem cena					90,21 Kč



6. Festive menu

	Ouzo (liqueur)
Vegetable salat with feta cheese and olives	Mythos (beer)
Chicken broth with egg and lemon	Mastika (distilate)
Dolmades (vine leaf stuffed with spicy rice)	Retsina Malamatína (dry white resin wine, 100 %, Savatino, Řecko, Kréta)
Beef minced meat in tomatoes sauce with pasta	Magnum little ark lantides (dry rose wine, Moschofilero, Peloponés. Řecko)
Baklava with walnuts and honey	
Café metrio	Metaxa (hippocras)

7. Beef minced meat in tomatoes sauce with pasta

7.1 Ingredients for two portions:

- 150 g beef minced meat
- 100 g spaghetti
- 50 ml olive oil
- 100 g yellow onion
- 150 g root vegetables (50 g carrots, 50 g celery, 50 g parsley)
- 20 g Parmesan cheese
- 100 g tomato puree
- 100 g chopped tomatoes
- 50 ml bouillon
- 2 g salt
- 50 ml red wine
- 2 g oregano
- g fresh basil
- 40 g fresh garlic
- 40 g black olives and 40 g green olives

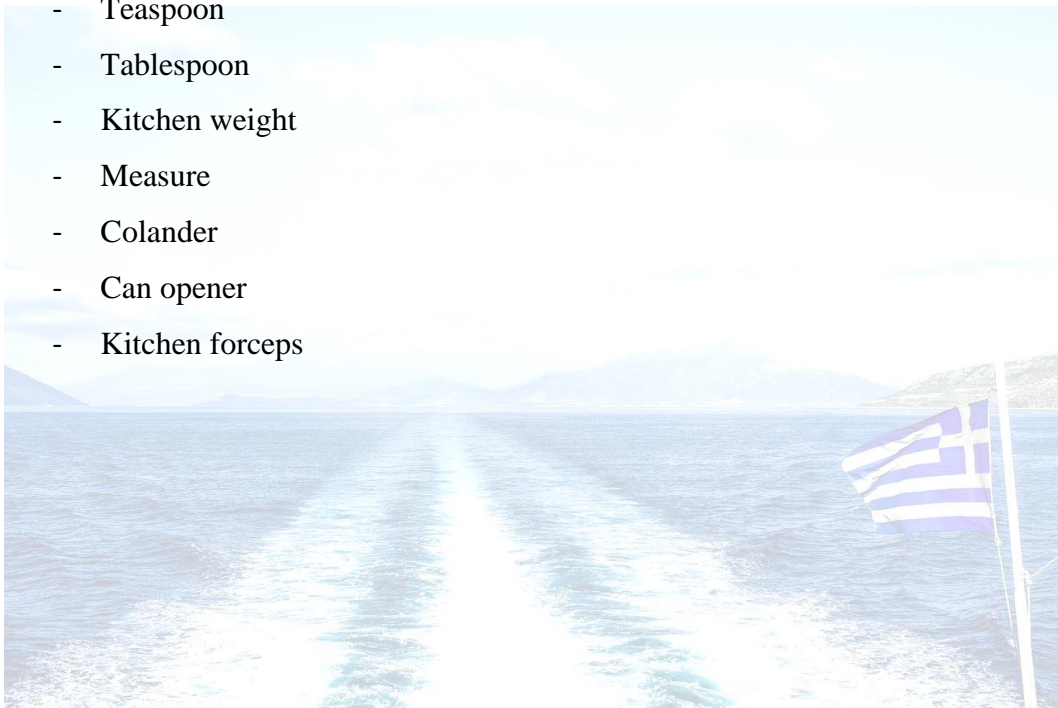
7.2 Technological process:

Take the vegetables (onion, garlic, carrot, celery and parsley), clean it and cut finely. We prepare the pot and heat the oil in it and add chopped root vegetables and let it soften. Then add onion and garlic. Put the minced meat, fry it and mix it with everything to avoid the formation of large lumps. Then add chopped tomatoes and tomatoe puree. Than pour wine to evaporate alcohol. Bring to a boil and with occasional stirring boil it. Than add the bouillon and oregano. At the end reduce the mixture relish it with salt and put the olives sliced on rings, than boil it again.

Meantime we boil salthy water in the second pot and prepare the pasta, which we choosed for the sauce. We boil pasta „al dente“, than rinse it and we can serve. on a warm plate serve the spaghetti, which pour with sauce. sprinkle with cheese and garnish with fresh basil.

7.3 Kitchen inventory:

- Casserole
- Saucepan
- Cutting board
- Bowls for vegetables
- Bowls for beef minced meat
- Peeler for Parmesan cheese
- Fork
- Spoon
- Teaspoon
- Tablespoon
- Kitchen weight
- Measure
- Colander
- Can opener
- Kitchen forceps



8. Žádanka na suroviny

Hovězí mleté maso v rajčatové omáčce s těstovinami

Vedoucí práce: Mgr. Radek Plaček, DiS

Jméno:	Denisa Kuchtíčková		
Třída:	K3	Datum:	20. 4. 2020
Název suroviny		Měrná jednotka	Žádané množství
1.	Vepřové mleté maso	g	150
2.	Špagety	g	100
3.	Olivový olej	ml	50
4.	Cibule žlutá	g	100
5.	Mrkev	g	50
6.	Celer	g	50
7.	Petržel	g	50
8.	Sýr parmazánového typu	g	20
9.	Rajský protlak	g	100
10.	Loupaná rajčata krájená v rajčatové šťávě	g	100
11.	Vývar „B“	ml	50
12.	Sůl	g	2
13.	Červené víno	ml	50
14.	Oregano	g	2
15.	Čerstvá bazalka	g	5
16.	Česnek	g	40
17.	Černé olivy bez pecek	g	40
18.	Zelené olivy bez pecek	g	40

Podpis žadatele:

9. Žádanka na inventář

Hovězí mleté maso v rajčatové omáčce s těstovinami

Vedoucí práce: Mgr. Radek Plaček, DiS

Jméno:	Denisa Kuchtíčková		
Třída:	K3	Datum:	20. 4. 2020
Název inventáře			Množství
1.	Hrnc	na těstoviny	1
2.	Pánev		1
3.	Deska na krájení zeleniny		1
4.	Miska na kořenovou zeleninu		1
5.	Miska na cibuli a česnek		1
6.	Miska na mleté maso		1
7.	Miska na olivy		2
8.	Miska na rajčata		1
9.	Otvírák na konzervy		1
10.	Vidlička		1
11.	Naběračka		1
12.	Lžice		1
13.	Vařečka		1
14.	Kuchařská pinzeta (na špagety)		1
15.	Váha		1
16.	Odměrka		1
17.	Cedník		1

Podpis žadatele:

10. Závěr

Použila jsem všechny teoretické znalosti a dovednosti, které jsem získala během studia na Střední škole společného stravování v Ostravě – Hrabůvce a na odborné praxi v hotelu Clarion Congress, pod vedením zkušených pedagogů teoretické a praktické části.

Zároveň jsem při vypracování této závěrečné práce získala mnoho nových poznatků a chtěla jsem inspirovat širší veřejnost k seznámení se s bohatou řeckou kuchyní a jejími surovinami.

Domnívám se, že moje práce by měla být pomocí těm kdo to chce z touto kuchyní zkusit.



11. Příloha

Hovězí mleté maso v rajčatové omáčce s těstovinami

Popis pokrmu na talíři:



12. Zdroje

Monografická publikace:

Potraviny a výživa-učebnice pro odborná učiliště (obor kuchařské práce),
Marie Šebelová

Zdroje z internetu:

https://cs.m.wikipedia.org/wiki/Řecká_kuchyně

<https://www.mundo.cz/recko/kuchyne>

<https://www.greekmarket.cz/vino/magnum-1-5l-ruzove-suche-vino-little-ark-moschofilero-2017-lantides/>

https://www.idnes.cz/cestovani/kolem-sveta/kava-v-recku-ma-mnoho-podob.A_1999M184C02A

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Oliva?fbclid=IwAR2fgciD7OQMJJG4j55uqOa7fUZ3HERCMO65tTnXrDBw-2bUVNckujAZ6pM>

<https://www.alkohol.cz/novinky/jak-se-pije-ouzo/?fbclid=IwAR0P-kyxT90vNPxP-ZO2ngXnsG5Srrkja7BucLKVtSrtrING3MKf55G2U8s>

<http://www.znalecvin.cz/retsina/?fbclid=IwAR3T5LhqKvEkg58yXm5EDjvrMLR7Fvq83EaQf4WOPKSXRmKSMrBM2HiLEwg>

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Baklava?fbclid=IwAR2-pSogfE1-kHxd-FM2BILgeb9Dv7GfcFsfD6UOaijGUFp9m34tMYo1XhE>

https://obrazky.seznam.cz/?q=zelenina#utm_content=lista&utm_term=zelenina&utm_medium=link&utm_source=search.seznam.cz&id=43ed481d062d2350

<https://obrazky.seznam.cz/?q=ovoce&simid=608017384116455425&selectedIndex=0&ajaxhist=0>

<https://obrazky.seznam.cz/?q=ovoce&simid=608017384116455425&selectedIndex=0&ajaxhist=0>

https://cs.wikipedia.org/wiki/Olivový_olej

<https://www.triaelia.cz/recepty-recke-kuchyne/recke-testoviny-s-rajcatovou-omackou-a-mletym>

https://www.triaelia.cz/recepty-recke-kuchyne/recke-testoviny-s-rajcatovou-omackou-a-mletym-masem.htm?fbclid=IwAR3RjBwvwnrfA7jnw1ecSUdBLt8fQgEVsnl4v_iiyEL7heZUH84GHUbokhQ

https://fresh.iprima.cz/recepty/recka-citronova-polevka-avgolemono?fbclid=IwAR3Bsg2e3v2mN1MDT53BE1BMBIGx_b2f5eVkx_qZBwjVt1XeMz1OL2jn78

https://fresh.iprima.cz/recepty/recka-citronova-polevka-avgolemono?fbclid=IwAR3Bsg2e3v2mN1MDT53BE1BMBIGx_b2f5eVkx_qZBwjVt1XeMz1OL2jn78