

# OBSAH

	Úvod.....	7
1	Ryby v moderní výživě .....	8
1.1	Stravitelnost pokrmů z ryb.....	8
1.2	Ryby a správná výživa dětí .....	8
1.3	Pokrm z ryb pro dietní stravování.....	9
1.4	Nákup ryb mořských, sladkovodních a mořských plodů.....	9
1.5	Hygienická pravidla při zpracování ryb.....	9
1.6	Způsoby konzervování ryb mořských, sladkovodních a mořských plodů.....	9
1.7	Využití konvence (polotovarů) v restauračních kuchyních.....	10
1.8	Rybí kuchyně a restaurace .....	10
1.8.1	Vybavení rybí kuchyně.....	10
1.8.2	Odvětrávání a klimatizace.....	10
1.8.3	Mechanické zpracování potravin v pokrmy.....	10
1.8.3.1	Nářadí a náčiní pro přípravu ryb a mořských plodů .....	10
1.8.3.2	Mixér.....	11
1.8.3.3	Elektrické univerzální stroje .....	11
1.8.4	Zařízení pro tepelné zpracování rybích pokrmů .....	11
1.8.4.1	Sporáky .....	11
1.8.4.2	Grily .....	12
1.8.4.3	Konvektomaty .....	12
1.8.4.4	Fritézy .....	12
1.8.4.5	Ponorné smažiče .....	12
1.8.4.6	Smažicí pánve .....	12
1.8.4.7	Mikrovlnné trouby .....	12
1.8.4.8	Nádobí pro tepelnou úpravu ryb a mořských plodů.....	12
1.8.5	Zařízení k uchování pokrmů pro výdej .....	13
1.8.5.1	Ohřívací stoly .....	13
1.8.5.2	Chladírenské a mrazírenské vybavení.....	13
1.9	Vybavení rybí restaurace – prostírání a servis .....	13
1.10	Kořenění a marinování ryb a mořských plodů.....	14
1.10.1	Kořenění suchým kořením .....	14
1.10.2	Kořenění zelenými natěmi .....	14
1.10.3	Další možnosti kořenění ryb .....	15
1.10.4	Marinování ryb a mořských plodů.....	15
1.10.4.1	Způsoby marinování .....	15
1.10.4.2	Zálivky na marinování a ochucení ryb a mořských plodů.....	15
1.11	Změny hmotnosti v podávání pokrmů z ryb a mořských plodů .....	16
1.12	Příklad použití některých druhů zeleniny ve studené kuchyni .....	17
2	Studené předkrmy ze všech druhů ryb a mořských plodů .....	18
2.1	Základní suroviny na studené předkrmy z ryb a mořských plodů.....	18
2.2	Marinování ryb.....	18
2.2.1	Majonézová marináda.....	18
2.2.2	Ozdoba ryb podávaných v majonézové marinádě .....	19
2.3	Ryby v aspiku.....	19
2.4	Rybí koktejly a saláty.....	20
2.4.1	Koktejly z různých druhů ryb .....	20
2.4.2	Saláty z mořských ryb.....	21
2.4.3	Saláty z konzervovaných mořských ryb .....	22
2.4.4	Saláty ze sladkovodních ryb .....	23
2.4.5	Konzervované ryby mořské nebo sladkovodní jako doplnění zeleninových salátů .....	23

2.5	Krémy z ryb .....	24
2.6	Rybí pěny .....	26
2.7	Pomazánky z ryb.....	27
2.8	Rybí paštiky .....	28
2.9	Náročnější studené předkrmy.....	30
2.10	Slané pečivo ke studeným předkrmům a polévkám.....	32
3	Polévky z ryb .....	33
3.1	Polévky z ryb mořských.....	33
3.1.1	Příprava mořských ryb před kuchyňskou úpravou .....	33
3.1.2	Poživatiny na přípravu vývaru z mořských ryb .....	33
3.1.3	Druhy polévek z mořských ryb.....	34
3.2	Polévky z ryb sladkovodních .....	36
3.2.1	Základní vývar ze sladkovodních ryb .....	36
3.2.2	Druhy polévek ze sladkovodních ryb.....	36
4	Teplé předkrmy z ryb mořských, z mořských plodů a z ryb sladkovodních ....	38
5	Pokrm z ryb mořských, z mořských plodů a z ryb sladkovodních .....	39
5.1	Nákup ryb a mořských plodů.....	39
5.2	Skladování a uchování mořských ryb a mořských plodů .....	39
5.3	Správné používání zmrazeného rybiho masa.....	39
5.4	Příprava rybích vývarů.....	40
5.5	Příprava ryby vcelku před vařením .....	40
5.6	Odstraňování šupin z ryb .....	40
5.7	Stahování kůže z ryb .....	40
5.8	Odstraňování hřbetní kosti .....	40
5.9	Příprava filetů z pŕlky lososa s kůží.....	40
5.10	Filetování různých druhů ryb.....	40
5.11	Dělení mořských ryb na porce před tepelnou úpravou .....	41
5.12	Steak z rybiho masa .....	41
5.13	Rybí vývar.....	41
5.14	Rybí várka .....	41
5.15	Druhy mořských ryb a jejich tepelná úprava .....	41
	Bachně (treska jednosvrnná).....	41
	Běluha obecná (vyza velká) .....	44
	Bonito (tuňák pruhovaný) .....	44
	Cejn mořský (pražma obecná) .....	44
	Cípal ostronosý .....	44
	Ďas mořský (mořský ďábel).....	44
	Dorýš trpasličí (huňáček severní) .....	44
	Halibut (platýs) .....	44
	Hejk (štikozubec obecný = štika obecná) .....	45
	Hranáč šedý.....	46
	Huňáček severní (dorýš trpasličí) .....	46
	Jazyk obecný (jazyk mořský).....	46
	Kambala (kamenáč) .....	49
	Kamenáč (kambala) .....	50
	Kanic .....	51
	Losos .....	51
	Makrela .....	53
	Mečoun obecný .....	53
	Merlán (treska bezvousá).....	53
	Morčák evropský (okoun mořský = vlk mořský).....	53
	Mořský ďábel (ďas mořský) .....	53
	Okoun mořský (morčák evropský = vlk mořský).....	53
	Okouník mořský.....	53

	Parma mořská.....	54
	Platýs (halibut).....	54
	Pražma obecná (cejn mořský).....	54
	Pstruh obecný – mořský.....	54
	Rejnok.....	54
	Sardel obecná (ančovička).....	55
	Sardinka.....	55
	Sleď obecný.....	55
	Šprot obecný.....	55
	Štika mořská (štikozubec obecný = hejk).....	55
	Treska.....	55
	Tuňák.....	58
	Úhoř mořský.....	58
	Vlk mořský (morčák evropský = okoun mořský).....	58
	Vyza velká (běluha obecná).....	59
	Žralok.....	59
6	Mořské plody a pokrmy z nich.....	62
6.1	Skladování a příprava mořských plodů.....	62
6.2	Osobní hygiena při práci s mořskými plody.....	62
6.3	Dělení mořských plodů.....	63
6.3.1	Měkkýši – mlži.....	63
	Hřebenatky.....	63
	Slávky.....	63
	Plážovka vejcorodá.....	66
	Srdcovka jedlá.....	66
	Zaděnka jedlá.....	66
	Ústřice.....	67
6.3.2	Měkkýši – hlavonožci.....	67
	Chobotnice a chobotničky.....	67
	Kalamáry (olihně).....	70
	Olihně (kalamáry).....	71
	Sépie obecná.....	71
6.3.3	Měkkýši – plži.....	72
	Mořští šneci.....	72
6.3.4	Korýši.....	73
	Garnáti.....	73
	Garnely.....	73
	Humři.....	74
	Krabi.....	76
	Krevety.....	79
	Langusty a langustiny.....	80
	Obchodní označování mořských plodů.....	82
7	Pokrmy z ryb sladkovodních.....	83
7.1	Příprava ryb sladkovodních před dalším zpracováním.....	83
7.1.1	Zabíjení ryb.....	83
7.1.2	Zbavení ryb šupin.....	83
7.1.3	Kuchání ryb.....	83
7.1.4	Vykost'ování ryb.....	84
7.1.5	Stahování kůže z ryb.....	84
7.1.6	Marinování sladkovodních ryb před tepelnou úpravou.....	84
7.1.7	Volba tepelné úpravy sladkovodních ryb.....	85
	Amur bílý.....	85
	Bolen dravý.....	86
	Candat obecný.....	86

	Cejn .....	89
	Fogoš (candát).....	89
	Hlavatka obecná.....	89
	Jeseter.....	89
	Kapr obecný .....	91
	Karas obecný.....	97
	Lín obecný.....	97
	Lipan podhorní.....	97
	Losos obecný.....	97
	Maréna (síh severní).....	98
	Mník.....	98
	Okoun říční .....	98
	Okounek pstruhový .....	98
	Pangas .....	98
	Parma obecná .....	99
	Plotice obecná .....	99
	Pstruh potoční .....	99
	Síh severní (maréna) .....	101
	Sumec velký.....	101
	Sumeček.....	101
	Štika obecná.....	102
	Tostolobik bílý .....	103
	Úhoř říční .....	103
8	Speciality různého původu pro zdobení a přípravu pokrmů.....	106
	Hlemýžď zahradní.....	106
	Raci sladkovodní.....	108
	Mořské řasy.....	109
	Sladkovodní řasy.....	111
	Žáby .....	111
	Želvy .....	113
	Kaviár.....	113
9	Přílohy a doplňky k rybám a mořským plodům.....	115
9.1	Přílohy z brambor.....	115
9.2	Přílohy z obilovin.....	115
9.3	Přílohy z luštěnin .....	115
9.4	Různé druhy pečiva.....	115
9.5	Ovoce a jeho využití při přípravě a ozdobě ryb a mořských plodů .....	116
9.6	Zelenina a její využití při přípravě a ozdobě ryb a mořských plodů.....	116
9.7	Houby.....	116
9.8	Omáčky .....	117
9.8.1	Studené omáčky majonézové.....	117
9.8.2	Teplé omáčky bílé, jemné .....	118
9.8.3	Salsa .....	120
9.9	Další možnosti ochucování pokrmů z ryb a mořských plodů.....	121
9.9.1	Omáčky průmyslově vyráběné.....	121
9.9.2	Ochucená másla .....	121
9.9.3	Ochucená šlehačka .....	122
	Literatura.....	123