

## Gastronomická pravidla

je souhrn mezinárodních pravidel a zkušeností z oblasti stravování, sestavování jídelních a nápojových lístků, pořádání slavnostních hostin a technologie přípravy pokrmů. Moderní gastronomie respektuje pravidla zdravé výživy, především z hlediska energetické a biologické hodnoty pokrmů a nápojů.

Dvě základní oblasti použití gastronomických pravidel v praxi jsou:

### sestavování jídelních, nápojových lístků a slavnostních menu.

**Jídelní a nápojový lístek** je seznam pokrmů a nápojů, podstatně urychluje obsluhu, hosté jsou informováni o pokrmech a nápojích které jim nabízíme, o cenách, váze masa (není podmínka) a dalších vlastnostech podávaných pokrmů a nápojů.

Jídelní a nápojové lístky sestavujeme podle gastronomických pravidel, svojí formou a obsahem jsou vizitkou podniku (kuchaře, ale i majitele).

Základním požadavkem dnešních jídelních lístků je pestrý výběr pokrmů a příloh, dobrá přehlednost a grafická úprava lístku.

Jídelní a nápojové lístky slouží též ke kontrolním účelům (finanční úřad, OHS) a musí se 1 rok archivovat. Používají se též k reklamě podniku (vitriny před restaurací, apod.).

### NÁLEŽITOSTI JÍDELNÍCH LÍSTKŮ

- **název a sídlo střediska nebo provozovny** (kategorie, skupina, adresa)
- **datum nebo období platnosti** (u denních lístků případně i označení "polední" nebo "večerní")
- hmotnost masa v syrovém stavu, případně hotové porce, nebo množství použitých surovin, popřípadě označení pokrmů s kostí nebo přidáním másla atd. (dnes se již nemusí uvádět)
- **přesný název pokrmu a přílohy** (dle receptur nebo vlastní kalkulace)
- **cena za uvedený pokrm**, případně upozornění na možnou změnu cen dle váhy (ryby apod.)
- **jména odpovědných pracovníků** (kdo zodpovídá za ceny, přípravu pokrmů atd.)
- dále je možno uvádět stručnou charakteristiku, energetickou hodnotu, foto. pokrmů, kód pro výpočetní techniku, v současné době se uvádí alergenů, součástí JL nebo zvlášť.

Na jídelním lístku uvádíme pouze ty pokrmy, které hosté mohou obdržet. U denních lístků vyprodané pokrmy značíme křížkem před názvem pokrmu. Nikdy neškrtneme celý řádek, působí to neesteticky.

### PRAVIDLA PRO SESTAVOVÁNÍ JÍDELNÍCH LÍSTKŮ

vznikla ve snaze usnadnit hostům výběr a zlepšit přehlednost jídelních lístků. Tato pravidla se s malými rozdíly používají ve všech vyspělých státech světa. Nelze je omezovat jen na pořadí pokrmů a jejich vnitřní sled, protože při posuzování jídelních lístků sledujeme také pestrost nabídky použitých surovin, úpravy pokrmů a dodržování zásad správné výživy.

Podle těchto pravidel uvádíme pokrmy na jídelním lístku v následujícím pořadí:

- **studené předkrmy** (saláty, plněné zeleniny a ovoce, výrobky z vajec, výrobky z ryb, výrobky z masa, smíšené předkrmy a speciality)
- **polévky** (vývary, zahuštěné - bílé polévky, zvláštní a speciální polévky)
- **teplé předkrmy** (z ryb, masa, vajec, zeleniny, hub, těstovin, rýže, speciality)
- **ryby** (sladkovodní, mořské, korýši, lasturovci)
- **drůbež** (hrabavá a vodní - řadíme dle velikosti)
- **zvěřina** (pernatá, srstnatá, nízká, spárkatá, vysoká, černá)
- **dětské pokrmy**
- **lehká a zdravotní jídla** (dietní pokrmy)
- **speciality** (dne, šéfa kuchyně, provozovny, oblasti, kraje, země atd.)
- **hotové pokrmy** (dle druhu masa - hovězí, telecí, vepřové, mleté, skopové a droby, bezmasé)
- **pokrmy na objednávku** (v pořadí jako u hotových pokrmů)
- **zeleninové pokrmy** (běžné, speciality, mohou být součástí hotových pokrmů nebo pokrmů na objednávku)
- **přílohy, kompoty, saláty**
- **studené pokrmy** (studené pečeně, drůbež, smíšené pokrmy, uzenářské výrobky, speciality)

- sýry (krémové, tvrdé, plísňové)
- **teplé moučníky** (v pořadí podle způsobu úpravy)
- **studené moučníky** (zákusky, pudinky, krémy)
- **zmrzliny** (poháry, bomby, speciality)
- **ovoce** (domácí, dovážené, ovocné saláty)

**Teplé pokrmy řadíme dle jednotlivých druhů podle způsobu úpravy v tomto pořadí:**

- vařené
- zadělávané
- dušené
- zapékané
- pečené (na grilu, v papilotě, v alobalu)
- smažené

Z reklamních důvodů nebo podle charakteru střediska mohou být některé skupiny pokrmů zvýrazněny, rovněž mohou být uvedeny zvlášť pokrmy dohotovované u stolu hosta, pokrmy pro dvě osoby a pokrmy cizích kuchyní. V některých restauracích jsou jednotlivé skupiny sloučeny, případně vynechány úplně. V lepších podnicích je to naopak.

Součástí jídelního lístku může být nabídka poledních menu, která se potom uvádějí na lístku jako první.

**DRUHY JÍDELNÍCH LÍSTKŮ** - podle délky používání a charakteru střediska dělíme jídelní lístky takto:

### 1) V jídelnách a restauracích (restaurační jídelní lístky)

**denní** - používá se ve většině restaurací a jídelen, má větší formát A4, nevýhodou je nutnost každodenního psaní, výhodou možnost častých změn ve výběru pokrmů

**stálý** - používá snad každá restaurace, bývá tištěn na kvalitnějším papíře a dekorován, nevýhodou jsou vysoké pořizovací náklady a nutnost bezvadného zásobování, výhodou poměrně dlouhá doba používání, není v něm dovoleno škrtnání a přepisování, obsah se mění nejdříve po čtvrt roce

**kombinovaný** - jedná se o stálý lístek doplněný denní vložkou, která se vkládá do stálého lístku, a jsou v ní pokrmy připravované pouze v určitý den

**dětský** - určen zpravidla dětem do 12 let, charakteristický je atraktivní vzhled, bývá rozdělen podle věku, menšího formátu

**noční** - zúžený výběr, používá se ve velkých provozovnách (mezinárodních hotelích) po skončení směny v teplé kuchyni

**speciální (gastronomické akce)** - při mimořádných příležitostech (vepřové, rybí, zvěřinové hody, dny cizích kuchyní, při výstavách atd.)

**2) Kavárenský jídelní lístek** - menší výběr teplých pokrmů, rozšířená nabídka vaječných pokrmů, moučníků, má menší formát, může být spojen s nápojovým lístkem

**3) Vinárenský jídelní lístek** - obsahuje velký výběr studených pokrmů a pokrmů na objednávku (minutek), nemá chybět nabídka sýrů, zpravidla neobsahuje hotové pokrmy

**4) Barový jídelní lístek** - většinou součástí nápojového lístku, nabídka omezena na několik studených pokrmů a teplých specialit, sladké pokrmy se v barovém lístku většinou neuvádějí

**5) Hotelový jídelní lístek** - pro etážový servis (obsahuje na pokojích), rozdělen na pokrmy podávané jen v určitou dobu a pokrmy podávané nepřetržitě (snídaně, ostatní denní pokrmy, atd.), obsahuje zpravidla pokrmy, které nevyžadují náročnou obsluhu

**6) Cizojazyčné lístky** - nutností v mezinárodních provozech a v turisticky atraktivních místech. Některé restaurace používají zvláštní jídelní lístky malého formátu na nabídku dezertů. Hostům se předkládají po konzumaci hlavního chodu.