



# Učebné texty pre učiteľa v predmete **„Technológia prípravy pokrmov 2“**

Spracované pre potreby projektu Cesta k modernej škole, ktorý je realizovaný s podporou ESF  
(kód ITMS: 26110130583)

Operačný program:	OP Vzdelávanie
Programové obdobie:	2007-2013
Prijímateľ:	Hotelová akadémia, Radničné námestie 1, Spišská Nová Ves
Názov projektu:	Cesta k modernej škole
Kód ITMS projektu:	26110130583
Spracoval:	Ing. Monika Trembová

## OBSAH

Obsah.....	2
I. Úprava morských živočíchov.....	3
II. Úprava nových druhov zeleniny a ovocia.....	11
III. Nové trendy v stravovaní.....	30
IV. Biopotraviny a bioprodukty.....	50
V. Vnútorosti jatočných zvierat.....	55
VI. Cereálie a koreniny.....	60
VII. Spracovanie a úprava pokrmov v moderných zariadeniach.....	71
VIII. Spracovanie polotovarov a mrazených výrobkov.....	74
IX. Gastronomické pravidlá a medzinárodná gastronómia.....	80
X. Zariadenie odbornej učebne.....	108
XI. Základné tepelné úpravy.....	115
XII. Spracovanie zemiakov a zeleniny.....	120
XIII. Príprava zeleninových pokrmov.....	124

## I. Úprava morských živočíchov

Vo väčšine krajín sveta obklopených morom sú morské ryby a morské plody (dary mora), bežnou a obľúbenou súčasťou kuchyne. Sú zdravé s minimálnym obsahom tuku, sú zdrojom minerálov a nenasýtených mastných kyselín potrebných pre náš organizmus.

Problémom morských plodov je obmedzená doba skladovania, pretože musia byť absolútne čerstvé a rýchlo podliehajú kazeniu. Preto u nás nebola konzumácia a ponuka morských plodov nikdy natoľko rozšírená, ako v prímorských štátoch. V poslednej dobe však už aj u nás začína ich obľuba narastať, a to predovšetkým vďaka novým reštauráciám, ktoré sa na tieto suroviny špecializujú. Dovážajú ich čerstvé a niektoré väčšie obchodné reťazce ich majú vo svojej ponuke.

Dary mora nazývame morské živočíchky určené ku konzumácii: ryby, kôrovce a mäkkýše. Štýl úpravy morských plodov býva rýchly, zostane tak zachovaná lahodná chuť a krehkosť pokrmu. Medzi najlepších odborníkov na prípravu morských plodov patria Taliani, Francúzi, Španieli, Gréci a Japonci.



### Delenie:

- **KÔROVCE:**
  - predávajú sa čerstvé, varené, mrazené, v plechovkách
  - mäso je uložené v tvrdom pancieri, väčšina žije v sladkých vodách
  - najmenšie mäso je v klepetách a v chvoste
  - pre vysoký obsah bielkovín sa rýchlo kazia, preto sa spracúvajú len živé kusy

- napr.: a./ raky  
b./ homáre, langusty  
c./ kraby  
d./ granáty, garnely, krevety
- LASTÚRNIKY:
  - predávajú sa čerstvé, alebo mrazené
  - pred úpravou sa máčajú vo vode aspoň 5 hodín, voda sa vymieňa, často sa premiešavajú, aby sa zbavili nečistôt
  - napr.: a./ ustrice  
b./ slávky  
c./ mušle svätého Jakuba tzv. jakubky  
d./ íris
- HLAVONOŽCE
  - mäso je rovnakého charakteru ako pri mäkkýšoch
  - chobotnice majú mäso tuhšie, dlhšie sa tepelne upravujú
  - chápadlá naklepeme alebo ich obúchame o hranu stola, aby sa uvoľnilo vlákno
  - potom varíme asi hodinu podľa veľkosti chápadiel, tesne pred podávaním prudko opečieme asi 2 minúty na oleji
  - napr.: chobotnice, sépie – zaraďujú sa k mäkkýšom

### KÔROVCE:

**Homár:** rozoznávame ho podľa toho, že každé klepeto má iný tvar.

Veľké silné klepetá sú najčastejšie na pravej strane, menšie so zúbkami na ľavej strane.

Mäso je snehobielej farby, je jemne šťavnaté, ťažšie stráviteľné.

### POUŽITIE:

- v studenej kuchyni: podávame na mise obložený rajčiakmi, citrónom, šampiňónmi, hľuzovkami. Na plnenie šunkových závitkov, vajec, papriky, rajčiakov, koktailov.
- v teplej kuchyni: upravuje sa pečením na tuku, grilovaním. Živý homár sa rozkrojí nožom na polovice a vloží do rozohriateho oleja. Podľa spôsobu úpravy sa pridajú suroviny a pochutiny.



**Langusty:** langusta je morský rak s malými klepetami a dlhými tykadlami 30 až 50 cm, ktoré sú ozdobou.

Mäso sa používa hlavne do šalátov a kokteíl, mäso je suchšie.

**POUŽITIE:**

- v studenej kuchyni: podávame na mise upravenú s tykadlami, obloženú zeleninou, na prípravu šalátov a kokteíl
- v teplej kuchyni: upravuje sa ako homár.



**Krevety:** patria medzi kôrovce

Mäso je ružovkastej farby, sladkastej chuti. Krevety majú srdcovité telo, dlhé od 5 až do 40 centimetrov. Jemnosť mäsa závisí od doby lovu, najvhodnejšie je loviť v mesiacoch máj až august.

Krevety (Garnáty) – po celom svete obľúbené kôrovce, sú zdrojom proteínov a minerálov, obsahujú minimum tuku, ale tiež cholesterol, ktorého množstvo je však zanedbateľné. V Stredomorí sa často grilujú, napríklad na cesnaku, bývajú súčasťou talianskych cestovín alebo španielskej paelly, obľúbený je krevetový kokteil. V Ázii sú súčasťou mnohých polievok, cestovinových a ryžových pokrmov.



V Európe sú častejšie podávané v celku a lúpu sa priamo na stole, zatiaľ čo v ázijských pokrmoch sú často vylúpané.

Kreveta grónska: dosahuje dĺžku až 8 cm. Veľmi rýchlo podlieha skaze, preto sa varí už na rybачích lodiach.

Kreveta obrovská: dosahuje dĺžku až 30 cm. Má štíhly špicatý doprava zahnutý chvost.

**Kraby:** krab je morský pavúk. Mäso je veľmi jemné a spracúva sa podobne ako homár.

Najlepšie mäso je v mocných klepetách a je skutočnou pochúťkou.

Krabov existuje mnoho druhov, ich mäso je diétne a jemné. Kraby sa obyčajne podávajú varené. Rovnako ako pri homárovy, alebo languste je treba luskáčikom rozdrviť klepetá a tvrdšie časti.

V južnej Ázii, napríklad v Singapore sú obľúbené jedlá z naporciovaných krabov s ostrou korenenou alebo čili omáčkou.



### LASTÚRNIKY:

**Ustrice:** sú skutočnou lahôdkou a údajne afrodisiakum. Konzumujú sa prevažne surové (živé), musia byť práve otvorené a podľa možnosti čerstvo vylovené z mora. Veľmi rýchlo sa kazia, preto ich zoženiete prevažne v prímorských oblastiach alebo v lepších reštauráciách, ktoré si dovážajú čerstvé produkty. Čerstvé ustrice majú mať vôňu po morskej vode, v žiadnom prípade nie za rybacím mäsom. Servírujú sa na ľade po 6 až 12 kusov, obvyčajne sa pokvapkajú iba citrónom. Hodí sa k nim kvalitné biele víno alebo sekt. Sezóna ustríc trvá len niekoľko mesiacov v roku, spravidla od novembra do marca. Najväčšími milovníkmi ustríc sú Francúzi.



**Slávky jedlé:** predávajú sa čerstvé. Pri nákupe vyberáme iba vlhké a zatvorené lastúry. Čistíme ich tesne pred prípravou. Pri varení musíme dbať na to, že len čo sa otvoria, treba ich odtiahnuť z ohňa.

Pripravujú sa varením, zapekaním. Používajú sa do rôznych plniek, šalátov.



**Mušle pútnické:** majú zvlnenú lastúru, ich vnútro pozostáva z oranžovo – červených ikier a z bielej svaloviny. Pred otvorením sa nahrievajú nad parou, aby sme si uľahčili otváranie



### **Praktické rady:**

#### ***Vyberanie mäsa z krabov a kreviet***

- kraby narovnáme
- chvostovú časť otáčavým pohybom oddelíme od hlavy
- stiahneme pancier

#### ***Príprava kalamárov (sépii)***

- kalamáre umyjeme a stiahneme takmer priesvitnú kožu
- chápadlá pevne uchopíme rukou a vytiahneme z tela
- nad očami ich oddelíme od hlavy tak, že chápadlá ešte zostanú navzájom spojené
- vytlačíme zobákové čeľuste a vykostíme ich
- z tela vytiahneme priehľadnú kosť
- použiteľné časti = chápadlá a trup umyjeme



- pri realizácii niektorých receptov sa používa i čierne farbivo, ktoré obsahuje tzv. *atramentovú žľazu*, musíme dávať pozor, aby sa žľaza pri vyt'ahovaní chápadiel nepoškodila

### *Ovocný šalát s krabím mäsom*

#### Suroviny:

- *olúpané broskyne*
- *krabie mäso*
- *žĺtky*
- *sol'*
- *maslo*
- *biele víno*
- *ovocie na ozdobenie*

#### Postup:

Krabie mäso nakrájame na drobno a rýchlo ho orestujeme na rozpustenom masle, pokvapkáme vínom, odtiahneme z ohňa a zľahka vmiešame žĺtka, mierne posolíme. Broskyne nahrejeme nad parou a naplníme ich pripravenou zmesou.

### **Špeciality zo slimákov a obožživelníkov**

#### [Slimačí paprikáš](#)

*25 varených slimákov, 60 g masti, 50 g cibule, 2 dl kyslej smotany, 20 g hladkej múky, sol', citrónová šťava, červená paprika, čierne korenie*

Nadrobno posekanú cibuľu zapeníme na masti, pridáme červenú papriku, umyté slimáky, podlejeme vodou a dusíme. Udusené zahustíme smotanou, v ktorej sme rozmiešali múku, a povaríme. Nakoniec podľa chuti okyslíme citrónovou šťavou a osolíme.

#### [Slimáky na hubách](#)

*25 slimákov, 60 g masti, 200 g húb, 10 g hladkej múky, voda, sol', cesnak, cibuľa, petržlenová vňať, rasca, mleté čierne korenie, mletá červená paprika*

Živé slimáky očistíme kefkou v tečúcej vode. Potom ich dáme do vriacej vody na 15 minút, nato ich ocedíme a háčikom vyberieme telá z ulít. Dobre umyté slimáky dáme v čistej vode znova variť na 2-3 hodiny. Vkladáme ich do vriacej vody, do ktorej sme pridali rascu, mleté korenie, petržlenovú vňať, cesnak a cibuľu. Nadrobno posekanú cibuľu zapeníme na masli, pridáme červenú papriku, uvarené slimáky, okoreníme, podlejeme vodou a dusíme 15 minút. Potom pridáme pokrúpané huby a spolu dusíme. Nakoniec zaprášime múkou a povaríme.

### Losos v špenátovej omáčke

Filé opláchneme, osušíme, osolíme, okoreníme, opečieme na plechu na bylinkovom masle a vložíme do rúry na 10 min. pri 150°C. Na panvici zohrejeme maslo, osmažíme na ňom roztlačený cesnak, pridáme rozmrazený špenát, zalejeme vývarom a necháme povariť.

Cestoviny uvaríme. Špenátovú omáčku ochutíme gorgonzolou, syrom masscarpone a bielym vínom, pridáme nadrobno nakrájanú šunku, osolíme a okoreníme. Podľa potreby dosladíme, pridáme nadrobno pokrúpanú bazalku, prípadne zahustíme zasmažkou. Cestoviny dáme na tanier, polejeme omáčkou, pridáme lososa a dozdobíme



### Homár gratinovaný

*1,5 kg mrazeného homára, 1 lyžičku soli, muškátový oriešok, 800 g čerstvých šampiňónov, 100 g masla, 1 dl bešamelovej omáčky, 1 dl smotany, 1 lyžicu maggi korenia, štipku cayenského korenia, 50 g tvrdého syra (parmezán), 2 lyžice strúhanky.*

Rozmrazený, očistený, umytý homár sa varí v osolenej vode. Varenému homárovy sa odlomia klepetá a chvost, hlava sa otvorí pozdĺžnym rezom na polovicu. Mäso sa opatrne vyberie z

panciera, klepiet, chvosta a pokrája na rovnomerné menšie kocky. Na rovnomerné kocky sa nakrájajú aj

šampiňóny, ktoré sa podusia na 1/3 masla a pridajú k mäsu. (Koraly sa zmiešajú s 1/3 masla, prelisujú a odložia nabok).

Bešamelová omáčka sa privedie do varu, pridá sa sladká smotana, maggi a cayenské korenie a prevarí sa. Omáčka sa zmieša s mäsom, šampiňónmi, ochutí soľou, strúhaným muškátovým orieškom, pridá sa koral s maslom a dobre sa premieša.

Touto zmesou sa plnia pripravené, vyčistené panciere z homára, posype sa strúhaným parmezanom, strúhankou a pokvapká sa zvyškom roztopeného masla.

V rozohriatej rúre sa pečie - gratinuje dozlata. Gratinovaný homár sa podáva v pancieri.

Vhodné prílohy: rôzne upravené zemiaky, biele pečivo, rez citróna.



## II. Úprava nových druhov zeleniny a ovocia

### Nové druhy zeleniny

- základným producentom u nás je veľkovýroba,
- existuje však niekoľko druhov zeleniny, ktoré sa vo veľkovýrobných podmienkach nedajú efektívne a účelne pestovať – vysoké nároky na ručnú prácu, chýlostivosť na uskladnenie, dopravu, pozberovú manipuláciu,

- ide hlavne o lahôdkové druhy zeleniny, preto sa ráta s ďalším rozšírením ich pestovania prostredníctvom záhradkárov.

### Rozdelenie lahôdkovej zeleniny:

#### **1. LISTOVÁ ZELENINA:**

Konzumujú sa prevažne hlávky vytvorené z listov, listy, kvety, listové stopky

- Napr.: artičoka
- čakanka – štrbáková, šalátová
- kapusta pekinská
- kel – ružičkový, kučeravý, špargľový / brokolica /
- rebarbora
- šalát – rínsky, ľadový
- Špargľa
- štiav záhradný
- špenát novozélandský
- valeriánka poľná
- žerucha siata
- zeler – listový, stonkový
- rukola
- horčica čínska...

#### **ARTIČOKA:**

- artičoky znižujú hladinu cholesterolu v krvi a regulujú aj hladinu cukru v krvi
- odstraňujú zažívacie poruchy, pôsobia protizápalovo
- jeden artičok varený v pare obsahuje 6 g vlákniny, 20% dennej dávky vitamínu C, 15% dávky kyseliny listovej – patrí do skupiny vitamínov B, potrebné minerály – Mg, Cu, P, Cr, K, Ca, Fe
- môže sa podávať so šunkou, klobásou



### **VALERIÁNKA POĽNÁ:**

- je to zelenina s jemnou lieskovo orieškovou chuťou
- použitie: šalát so zálievkami, ako doplnok iných šalátov



### **ČAKANKA:**

#### ŠALÁTOVÁ:

- jedlou časťou čakanky šalátovej sú vybielené puky
- obsahuje vitamín C, provitamín A, inulín - je schopný regulovať látkovú výmenu v ľudskom organizme



### ŠTRBÁKOVÁ:

- dieteticky hodnotná moderná šalátová zelenina
- vytvára polouzavreté hlávky
- konzumujú sa neprerastené ružice listov ako šalát, staršie ako špenát
- obsahuje fosfor, železo, draslík a vitamíny B1, B2
- *použitie:* labužnícka ingrediencia v studenej a teplej kuchyni, čerstvé šaláty
- *tepelné úpravy:* dusenie, zapekanie, varenie,



### **KEL:**

- znižuje hladinu cholesterolu
- posilňuje steny ciev, imunitný systém
- vysoký obsah vlákniny pôsobí priaznivo na zažívanie
- má niekoľkonásobne vyšší obsah vitamínu C než citrusové plody
- je významným zdrojom kyseliny listovej, ktorá je dôležitá pre zdravý vývoj ľudského plodu aj krvotvorbu
- *tepelné úpravy:* varenie, dusenie, zapekanie

### **KEL RÚŽIČKOVÝ**

### **KEL ŠPARGLOVÝ – BROKOLICA**



## KEL KUČERAVÝ



## **ZELER:**

Zeler dokáže pomôcť nášmu telu vo viacerých oblastiach:

- éterické oleje pôsobia proti baktériám v oblasti ľadvín a močových ciest a plesniam v tráviacom trakte
- odstraňuje zápchu, pomáha liečiť bolesti kĺbov, žalúdočné vredy, dnu, reumu a artritídu
- zelerové silice rozpúšťajú hlien, dezinfikujú sliznice a zabíjajú baktérie
- je silno alergizujúci
- *použitie:* polievky, nátierky, šaláty, prílohy k jedlám
- *tepelné úpravy:* varenie, zapiekanie, dusenie, vyprážanie

## ZELER LISTOVÝ

- listový zeler sa nepestuje pre buľvu, ktorá je malá a značne rozvetvená, ale kvôli vňati
- niekedy presahuje výšku 0.6 m
- jeho nápadným znakom je vysoký počet rastových vrcholov, obyčajne 10-15



- stopky, ktorých je na rastline niekoľko desiatok sú jemné, čepele listov tmavozelené, na líci lesklé



## ŠPARGĽA:

Špargľa - "kráľovná zeleniny" patrí v rastlinnej ríši do čelade ľaliovitých

- patrí k základným zeleninám uvádzajúcim sa v prevencii rakoviny
- používajú ju ľudia s močovými infekciami
- používa sa pri liečbe vypadávania vlasov
- *tepelná úprava*: najjednoduchšie je špargľu uvariť, alebo pripraviť v pare
- dá sa jesť samostatne, ako príloha k ryži, ale aj s parmezánom, olivovým olejom, vínnym octom, tiež grilovaná a zaváraná



## 2. PLODOVÁ ZELENINA:

Konzumujú sa prevažne plody

- Napr.: baklažán
- patizón
- kukurica cukrová
- paprika čerešňová – feferóny



- avokádo
- uhorka siata
- melón cukrový
- dyňa červená
- tekvica obyčajná.....

### **BAKLAŽÁN:**

- je príbuzný so zemiakmi
- plodom sú veľké, najčastejšie tmavo fialové bobule
- je bohatým zdrojom minerálov – Ca, K, Mg, Fe, P,
- šupka obsahuje veľké množstvo rutínu /flavonoid rastlinného pôvodu, pomáha k zníženiu nadmernej priepustnosti krvných kapilár pri vysokom krvnom tlaku a má antioxidačný účinnok/ , preto baklažán radšej nelúpeme
- pri nákupe dávame prednosť menším plodom, staršie plody by mohli byť horkasté



### **PATIZÓN:**

- je ľahko stráviteľný, má vysoký obsah vlákniny
- pomáha prirodzenému prečisťovaniu čriev, podporuje imunitu, pomáha celkovej regenerácii organizmu
- znižuje hladinu tuku v krvi a má priaznivý vplyv na srdce
- *tepelné úpravy:* varenie, vyprážanie, zapekanie



## AVOKÁDO:

- väčšinou má hruškovitý, alebo vajcovitý tvar
- obsahuje vlákninu a jedinečnú kombináciu tukov, mastných kyselín , vitamínov, minerálnych látok - draslík, horčík,
- avokádo neobsahuje žiadny cholesterol ani sodík
- *použitie*: šaláty, nátierky, omáčky



## 3. KOREŇOVÁ ZELENINA

Konzumnou časťou sú korene

- Napr.: kvaka
- topinambur – slnečnica hl'uznatá
- reďkev
- sladký zemiak – povojník batátový
- cvikla
- pór
- čierny koreň – hadomor španielsky...

## **KVAKA:**

- mladé plody majú podobnú chuť ako reďkovky
- používajú sa na šaláty, prílohy
- staršie plody musíme ošúpať, tepelne upraviť
- majú podobnú chuť ako kaleráb
- *použitie*: prívarky, polievky
- *tepelné úpravy*: pečenie, vyprážanie, varenie



## **TOPINAMBUR:**

- slnečnica hľuznatá sa vyznačuje hľuzovitým podzemkom, ktorý sa pod názvom topinambur používa za surova, alebo po kuchynskej úprave ako potravina
- používa sa aj ako diétna potravina pri reumatizme, opuchoch a vďaka vysokému obsahu inulínu (až 8 %) ako podporný prostriedok pri cukrovke
- z hľadiska gastronómie sú zaujímavé predovšetkým koreňové hľuzy týchto rastlín
- tvarom a dužinou pripomínajú čerstvý zázvor
- existujú v rôznych farebných variáciách – biele, hnedé, červené či purpurové
- v kuchyni sa používajú niekedy aj ako náhrada klasických zemiakov
- hľuzy slnečnice obsahujú asi 10% bielkovín a prekvapujúco sa v nich nachádza len minimum škrobu
- *tepelné úpravy*: zapekanie, varenie, vyprážanie



### **SLADKÝ ZEMIAK – POVOJNÍK BATÁTOVÝ:**

- obsahujú betakarotén, vitamíny skupiny B, Fe, K, kyselinu listovú, cukor, škrob
- pečením alebo grilovaním sa v nich štiepia škroby na cukry, takže sú sladšie a telo z nich môže lepšie vstrebať beta-karotén



### **ČIERNY KOREŇ – HADOMOR ŠPANIELSKÝ:**

- je vyhľadávaný hlavne pre diabetikov
- používa sa pri zápaloch podžalúdkovej žľazy a pri enzymatických poruchách a na odkašliavanie
- sušený koreň je močopudný a pomáha pri liečbe ekzémov, močových ciest a poruchách pečene
- listy sa používajú rozdrvené ako obklady na boľavé, reumatické kĺby
- čierny koreň je ľahko stráviteľný a veľmi zdravý

- používa sa obdobne ako špargľa alebo karfiol, vypráža sa ako rezeň alebo dusí
- pred kuchynským spracovaním ho najskôr musíme zbaviť čiernej šupky



## **TEPELNÁ ÚPRAVA NOVÝCH DRUHOV ZELENINY:**

### **Listová zelenina:**

Zapekané artičoky – artičoka, maslo, hladká múka, mlieko, vajcia, tvrdý syr, soľ

Čakankový šalát – čakanka, cukor, citrón, soľ, voda

Omeleta z kelových ružičiek – kelové ružičky, maslo, vajcia, soľ

Rebarborová polievka – rebarbora, sladká smotana, hladká múka, soľ

### **Plodová zelenina:**

Baklažánová nátierka – upečený baklažán, rajčiaky, cesnak, cukor, arašidy, lieskovce, olej

Dyňový pohár – dyňa, griotka, práškový cukor

Patizónový guláš – patizóny, olej, cibuľa, paprika, hladká múka, cukor, ocot, soľ

Ferónový šalát so syrom – čerstvé feróny, paprika, tvrdý syr, cibuľa, pažitka, olej, soľ

### **Koreňová zelenina:**

Okruhlicový šalát – okruhlíca, cibuľa, uhorka, pažitka, majonéza, olej, soľ, cukor, citrónová šťava

Prívarok z kvaky – kvaka, masť, hladká múka, mlieko, cukor, soľ, voda

Opekané topinambury – topinambur, soľ, maslo

Paštrňákové halušky – paštrňák, maslo, vajce, strúhanka, soľ, olej, mleté čierne korenie

Pórová omáčka – pór, hovädzí vývar, cibuľa, šľahačka, hladká múka, soľ, mleté čierne korenie

### Príprava zeleniny podľa medzinárodných zvyklostí:

FRANCÚZSKA KUCHYŇA – koreňová zelenina, reďkovky, uhorky, rajčiaky /typická zelenina/

- Cuketové placky: cuketa, hladká múka, olivový olej, vajcia, mlieko, soľ, mleté čierne korenie



MAĎARSKÁ KUCHYŇA – paprika, rajčiaky, kyslá kapusta, cibuľa, cesnak /typická zelenina/

- Segedínsky guláš: bravčové pliecko, kyslá kapusta, červená paprika, cibuľa, masť, rasca, hladká múka, smotana, soľ



RUSKÁ KUCHYŇA - kapusta, cibuľa, cvikla, chren, uhorky, koreňová zelenina /typická zelenina/

- Boršč s cesnakom: hovädzie mäso, zelenina, kapusta, zemiaky, cibuľa, cesnak, červená repa, kyslá smotana, ocot, soľ, čierne korenie, voda, vňať



ČESKÁ KUCHYŇA – kyslá a hlávková kapusta, šaláty, cibuľa, cesnak /typická zelenina/  
Sviečková zeleninová omáčka: mrkva, petržlen, cibuľa, smotana na šľahanie, soľ, korenie



GRÉCKA KUCHYŇA – baklažán, rajčiaky, uhorky, cibuľa, paprika, petržlen, špenát, pór

- **Pita** je chlebová placka podobná arabskému chlebu. Plní sa zvyčajne mäsom a zeleninou.
- **Gyros** je názov pre tenké plátky jahňacieho, baranieho alebo hydinového mäsa napichnutého na zvislom grile. Postupne sa opekajú a odkrajujú. Zvyčajne sa podáva so zeleninou a pita plackou.
- **Moussaka** je zapekaná pochúťka z baklažánu, zemiakov, mletého mäsa a paradajok s bešamelovou omáčkou





- **Souvlaki** je názov pre grilované mäso na ihle.



- **Dolmades** je viničový list plnený ryžou a mäsom, zapečený s omáčkou z vaječ a citróna.
- **Saganaki** je obalený a zľahka opražený syr feta.
- **Choriatiki** alebo aj Grécky šalát pozostáva z paradajok, uhoriek, cibule, olív a ovčieho syra.
- **Barbuna** je názov pre ryby pripravené na rošte.
- **Gemistles** sú paradajky alebo papriky plnené ryžou a mletým mäsom, ktoré sa zapekajú.
- **Tzatziki** je dresing z nastrúhanej uhorky, bieleho jogurtu ochutený cesnakom, kôprom, korením a soľou.



## Nové druhy ovocia

### **OVOCIE :**

- spolu so zeleninou je najbohatším zdrojom vitamínov, minerálnych látok
- je doplnkom a spestrením stravy
- najvhodnejší spôsob použitia je v surovom stave

### **ZLOŽENIE:**

- 60 – 90% vody
- vitamíny C, E, provitamín A /vysoké množstvo/
- minerálne látky – Mg, P, Fe, Na, K
- organické kyseliny /slabé/ - jablčná, citrónová, vínna – ovocie má po nich charakter. chuť a vôňu
- v škrupinovom ovocí – vysoký obsah T
- pektínové látky - v egrešoch, ríbezliach, brusniciach / spôsobujú rôsolovanie marmelád, džemov a ovocných rôsolov/
- vláknina – má mierne preháňacie účinky

### **ROZDELENIE:**

1. JADROVÉ : jablká, hrušky
2. KÔSTKOVÉ : čerešne, višne, slivky, ringloty, marhule, broskyne
3. BOBUĽOVÉ : **a./** jednotlivé – čučoriedky, egreš, brusnice  
**b./** zložené – maliny, černice  
**c./** strapcové – hrozno, ríbezle
4. ŠKRUPINOVÉ : vlašské orechy, lieskové orechy

5. JUŽNÉ OVOCIE : **a./** citrusové – citróny, pomaranče, mandarínky, grapefruity

**b./** suché plody – datle, figy, mango, arašidy, pistácie, kešu orechy, jedlé gaštany, kokosové orechy /kokosová múčka/

**c./** ananás, banány, kivi, hurmi-kaki, figy, granátové jablko, mango, papája, karambola, liči, makakuja a iné druhy tropického ovocia



- okrem konzumácie ho môžeme použiť ako dekoráciu, k dezertom, múčnikom, či miešaným nápojom.
- ovocie môžeme sušiť, zmrazovať, sterilizovať, pripravovať z nich kompóty, alebo džemy. Dajú sa z nich robiť sirupy, šťavy, alebo pretlaky.
- Fe – šípky, čučoriedky, ríbezle, ostružiny, oriešky, mandle
- Ca – jahody, ríbezle ostružiny, mandle, mak
- Vitamín C – šípky, čierne ríbezle, citrusové ovocie

*Ovocný pektín:*

- je schopný viazať vodu, čím naviaže toxíny a baktérie
- v nezrelom ovocí pektín ešte nie je vytvorený a v prezretom ovocí sa pektín stráca
- časť pektínu sa vstrebáva v čreve a likviduje jedy v organizme

*Ovocné kyseliny:*

- citrónová, jablčná, šťavelová, hroznová, salicylová
- in aktivujú baktérie a zabraňujú hnilobnému rozkladu
- podporujú tvorbu slín, žalúdočných kyselín – čím upravujú trávenie

### **Význam ovocia vo výžive**

Ovocie má vo výžive človeka nezastupiteľné miesto vďaka vysokému obsahu vitamínov, minerálnych látok, vlákniny a ďalších dôležitých látok, priaznivo ovplyvňujúcich fyziologické procesy v našom organizme.

Ovocie obsahuje 5 najdôležitejších látok pre ľudský organizmus, ktoré zlepšujú našu kondíciu, posilňujú náš imunitný systém a sú výborným zdrojom prírodnej energie.

1. Vitamíny - posilňujú funkcie dôležitých orgánov v tele.
2. Vláknina – podporuje funkciu žalúdka a čriev, znižuje riziko vzniku kardiovaskulárnych ochorení.
3. Mastné kyseliny – sú cenné a obsiahnuté v šupke dužinatých plodov.
4. Fruktóza a iné jednoduché cukry - dodávajú energiu pre organizmus.
5. Minerálne látky - najmä draslík - priaznivo ovplyvňujú biochemické procesy.

### **ÚPRAVA OVOCIA:**

- ovocie treba konzumovať prevažne v surovom stave, niektoré druhy môžeme tepelne upraviť – varením, pečením

Varenie: čas varenia určujeme podľa druhu a veľkosti kusov / 3 – 15 minút/.

Postup: V hrnci necháme zovrieť vodu, podľa potreby osladíme, pridáme postrúhanú citrónovú kôru, škoricu a muškátový oriešok.

Ovocie vložíme do vriacej vody a pri nízkej teplote povaríme. Tento spôsob je vhodný pre jablká, hrušky, egreše, čerešne, višne, černice, slivky, marhule a broskyne.

Môžeme ho použiť aj pri sušenom ovocí – vopred ho namočíme.



Pečenie: tento spôsob prípravy sa odporúča, ak chceme spracovať tvrdšie ovocie – jablká, hrušky, nektárinky a broskyne.

Z jablák a hrušiek odstránime vŕšok a vykrojíme jadrovníky. Vzniknuté jamky naplníme malými kúskami sušeného ovocia, pridáme škoricu a osladíme medom. Šupku asi v polovici kruhovito nakrojíme, aby neskôr nepraskla. Položíme na plech a pečieme vo vopred vyhriatej rúre pri 200 st. C.

Broskyne a nektárinky rozkrojíme na polovice a vyberieme kôstku. Jamky ľubovoľne naplníme a pečieme 20 – 30 minút.



### **MANGO:**

- obsahuje karotén, vitamíny C, B1, B2, E, niacín - vitamín B3, železo, draslík, horčík, vápnik, fosfor, pozitívne cukry, rôzne aminokyseliny
- stimuluje regeneráciu mozgu, nervového a žľazového systému a pokožky
- priaznivo pôsobí na krvotvorbu
- posilňuje zrak a imunitný systém

- má pozitívny vplyv na zažívací systém, na konzumáciu je vhodný hneď, keď je mäkký na dotyk
- pred konzumáciou sa musí olúpať
- *použitie*: čerstvé, príprava šalátov, kompótov, príloha k mäsitým pokrmom



#### **GUAVE:**

- plody majú mäkkú šupku, najprv sú zelené, v plnej zrelosti dosahujú žlté zafarbenie
- šupka je tenká, svetložltá cez červenú až po ružovú
- zrelá guave je mäkká na dotyk
- dužina je biela, červená, má príjemnú sladkokyslú chuť
- guave sa veľmi rýchlo kazia, preto je najlepšie ju čo najskôr spotrebovať
- obsahuje kyselinu listovú, kyselinu pantoténovú, niacín, vitamín A, B1, B2, B6, C, E, K



#### **GOJI:**

- majú sýto červenú farbu a sú veľké asi ako sušené hrozienka

- chuťou pripomínajú niečo medzi brusnicou, jablkom alebo šípkou
- stimuluje tvorbu kvalitných krviniek (červených a bielych)
- chráni pečenevé bunky proti niektorým nebezpečným chemickým látkam
- harmonizuje činnosť obličiek
- posilňuje imunitný systém
- bráni vzniku kardiovaskulárnych chorôb (znižuje hladinu cholesterolu, triglyceridov)
- *použitie*: v čerstvom stave, v sušenom
- *dávkovanie*: dve hrste denne – dospelý človek, deti – polovičná dávka



### **KARAMBOLA:**

- nazýva sa aj malajská hviezdica
- má sviežu sladkokyslú dužinu
- obsahuje vitamín C, minerálne látky
- *použitie*: zdobenie dezertov, nápojov, v teplej kuchyni je vhodným doplnkom mäsových medailónikov a rýb



### **HURMIKAKY :**

- je to plod žltej až oranžovej farby podobný paradajke

- dozretá dužina je mäkká, sladká
- nakupujú sa len zrelé plody, pretože nezrelé plody obsahujú priveľa trieslovín a spôsobujú zvieravý pocit v ústach
- obsahuje jednoduché sacharidy, vlákninu, vitamín A,B, C, draslík, Ca, Mg, P, Fe
- *použitie:* - surové, s použitím citrónovej šťavy alebo s marhuľovým likérom
  - môžete nakrájať „na lodičky“ a zjesť ako jablko
  - príprava ovocných šalátov, ako misky na zmrzlinový pohár /dužina sa vyberie lyžicou/
- príprava dezertov /zapekaním/



### **DULA:**

- je príbuzná jabloní a hrušiek
- plody majú hruškovitý, alebo jablkový tvar
- za surova sú prakticky nejedlé, pretože sú veľmi tvrdé a trpké
- dule jablkového tvaru sú považované za chutnejšie a majú jemnejšiu dužinu
- dozreté plody sú pekné veľké, majú jemné plstnaté chlípky a intenzívnu vôňu
- obsahujú vitamíny, minerálne látky, vlákninu
- *použitie:* príprava kompótov, džemov, páleniek, vhodné vložiť do skriň so šatstvom – príjemná ovocná vôňa



### III. Nové trendy v stravovaní

#### VEGETARIÁNSKA STRAVA

##### HISTÓRIA VEGETARIÁNSTVA:

Historicky bolo vegetariánstvo často založené na filozofických názoroch.

Stúpenci určitých hinduistických a budhistických spoločenstiev mali starodávne tradície odmietania konzumácie mäsa. Vyplývali z viery, že všetok život je posvätný a duša sa reinkarnuje do ostatných živých bytostí.

Najstaršie záznamy o vegetariánstve ako o spôsobe a zvyku medzi veľkým počtom ľudí sa týkali starovekej Indie a starovekého Grécka. V oboch prípadoch bolo vegetariánstvo úzko späté s nenásilným konaním proti zvieratám (v Indii sa nazýva *ahinsa*). Počas rímskej ríše a neskorej Antiky sa vegetariánstvo prakticky vytratilo z Európy. V stredoveku niektorí mníši nekonzumovali mäso z asketických dôvodov, väčšinou boli pescetariáni.

Počas renesancie sa dostávalo v Európe do popredia až v 19. a 20. storočí.

Moderné vegetariánstvo sa dostalo do povedomia spoločnosti počas 19. storočia.

V roku 1847 Vegetariánska spoločnosť, britská nenáboženská spoločnosť spopularizovala pojem vegetarián. Propagácia vegetariánstva získala celosvetovú podporu po vzniku Medzinárodnej vegetariánskej únie v roku 1908.



V druhej polovici 20. storočia povzniesol austrálsky filozof Peter Singer otázku vegetariánstva a práv zvierat. Na konci 20. storočia sa v západných krajinách stali vegetariánske reštaurácie bežným javom. Potravinársky priemysel sa prispôsobuje a na trhu sa objavujú špeciálne vegetariánske potraviny.

Vegetariánstvo : je to životný štýl zameraný na zdravú výživu, abstinenciu, nefajčenie, pohyb, telesnú a duševnú hygienu

- títo ľudia lepšie odolávajú stresom, chorobám, dožívajú sa dlhšieho veku

Suroviny používané na prípravu pokrmov:

- **rastlinné produkty:** všetky strukoviny, ovsené vločky, sója, tofu syr, sójové mäso, oriešky, orechy, mandle – okrem arašidov, hrubozrnné obilniny a zrnoviny, rozličné semená – sezamové, slnečnicové, d'atelinové, makové ľanové, ryža natural, naklíčené semená, ovocie, zelenina, zemiaky, lesné plody, huby, sušené ovocie..



- **živočíšne produkty:** netučné mlieko – kravské, kozie a ovčie /čerstvé, neprevarené a nepasterizované/, netučný tvaroh, jogurty, kefír, vajcia – len domáce, včelí med...



**-sladidlá:** hnedý cukor, včelí med



**-tuky:** iba tuky rastlinného pôvodu



### **VÝHODY VEGETARIÁNSTVA:**

- prevencia pri civilizačných ochoreniach – kardiovaskulárne, onkologické a diabetes
- znížená konzumácia tuku, cholesterolu, kuchynskej soli

- príjem väčšieho množstva antioxidantov, vitamínov A, C, E, beta karoténu, minerálnych látok, vlákniny..
- zvýšený príjem ovocia, zeleniny
- znížené množstvo tráviaceho ústrojenstva mäsitými pokrmami

### **NEVÝHODY:**

- negatívne dôsledky sa prejavujú najmä v období detstva, dospievania, ťarchavosti a dojčenia
- chýbajú vitamíny D, B2,B6,B12, okrem sóje sa nachádzajú len v živočíšnych potravinách
- nedostatkové sú aminokyseliny, vápnik, železo, zinok

### **RIZIKÁ VRGETARIÁNSTVA:**

Vegetariánska strava je vďaka svojmu zloženiu veľmi bohatá na vlákninu. No aj nadbytok vlákniny môže mať niektoré negatívne dôsledky, pretože nadmerné množstvo vlákniny v strave vedie k zápche. Nadbytok vlákniny môže viesť aj k zníženému vstrebávaniu vápnika zo stravy a nedostatok živočíšnych bielkovín u vegetariánov vedie aj k nedostatku vitamínu B12 a železa

Pri dobre zostavenom jedálnom lístku vegetariánska strava pomáha znižovať obezitu, aterosklerózu, vysoký krvný tlak, cukrovku, črevné ochorenia aj výskyt niektorých nádorových ochorení, hlavne čriev a prsníka

### **STUPNE – FORMY VEGETARIÁNSTVA:**

**1. Vegánstvo** – najprísnejšia forma, vynechávajú sa všetky potraviny živočíšneho pôvodu, konzumujú sa len rastlinné zdroje výživy /konzumujú sa naklíčené obilniny/



**2. Vitariánstvo:** určitý extrém, konzumuje sa len surová strava



**3. Vegetariánstvo:** a./ lakto-vegetariáni –rastlinná strava sa dopĺňa mliekom, mliečnymi výrobkami

b./ lakto-ovo-vegetariáni- navyše konzumujú aj vajcia



**4. Frutariánstvo:** konzumácia ovocia



**5. Semivegetariánstvo:** čiastočne bezmäsitý režim, týka sa len vylúčenia tmavého mäsa, konzumovanie rýb, hydiny sa zachováva



### **ZÁSADY VEGETARIÁNSTVA:**

- snažíme sa, aby v jedlách bol čo najväčší podiel potravín v prirodzenom surovom stave
- dobu varenia obmedzujeme na minimum/ pri tých potravinách, ktoré musíme variť/
- snažíme sa obmedziť množstvo tukov – skrytých napr. v orechoch
- obmedzujeme množstvo soli
- úplne vylučujeme biely rafinovaný cukor, používame prírodné sladidlá ako med, alebo hnedý cukor
- používame potraviny konzervované prirodzeným spôsobom napr. mrazením, sušením
- vylučujeme bielu múku a nahrádzame ju celozrnnou
- na dochucovanie používame rôzne vňate
- dbáme na pestrosť stravy
- jedlo podávame čo najskôr po uvarení, lebo sa ničia biologicky hodnotné látky

### **DOVODY VEGETARIÁNSTVA:**

#### *1. Etický dôvod:*

- mať úctu k životu a k životu zvierat. Človek nemá právo vziať život akémukoľvek tvor. Zviera tiež cíti a má strach ako človek
- s etickými dôvodmi úzko súvisia aj filozofické. Ide hlavne o prejav sympatií a spolupatričnosti so zvieratami s ohľadom na ich práva. Preto sú vegetariáni presvedčení, že nemajú žiadne právo zabíjať a konzumovať zvieratá.



## 2 Zdravotný dôvod:

- bolo zistené znížené riziko ochorenia rakovinou, obmedzená abstinencia mäsitej stravy znižuje riziko vysokého krvného tlaku, srdcového infarktu, mŕtvice, vysokého cholesterolu.
- mäso obsahuje škodlivé látky, konzumáciou sa do tela dostávajú jedovaté odpadové látky zvierat, mikróby vakcíny a drogy používané pri očkovaní zvierat proti chorobám, „jedy strachu“ – uvoľňujú sa v okamihu porážky

## 3 Ekonomický dôvod:

- produkcia mäsa je neefektívna výroba potravín /efektívnejšie je pestovanie obilnín/

## 4. Ekologický dôvod:

- poľnohospodárstvo je druhý činiteľ, ktorý najviac znečisťuje životné prostredie.



## SUROVÁ STRAVA

- pri surovej strave nám vystačí prijať menej bielkovín ako pri strave miešanej, pretože varením sa 2/3 bielkovín stráca, alebo zrazením sa stávajú menej stráviteľné
- mäso obsahuje 25 % bielkovín – po uvarení je to len 9 %
- najbohatší na bielkoviny je surový ovos / 15 % /

- viac bielkovín ako surové mäso obsahuje sója, olejnaté jadrá, orechy a klíčky
- obilné zrná by sa mali konzumovať surové
- pred ovsenými vločkami treba dať prednosť surovém ovsu – vločky sú konzervované parou
- veľmi zdravé sú jadrá slnečnice, tekvice a sezamu

### **VLOČKY A KLÍČKY:**

- surové pšeničné klíčky sú bohaté na enzýmy / enzýmy musíme telu neustále dodávať – telo si ich nevie uložiť do zásoby/
- v konzervovaných pšeničných a ryžových klíčkoch sú enzýmy zničené



#### *Plnohodnotný olej:*

- lisuje sa za studena
- nesmie obsahovať konzervačné prísady
- najznámejší je olivový, slnečnicový a ľanový
- nevýhodou je krátka záručná lehota

### **DELENÁ STRAVA**

- zásady stravovania sú atraktívne práve tým, že umožňujú konzumovať takmer všetky potraviny
- rozhodujúce pri delenej strave je, že potraviny obsahujú bielkoviny a sacharidy, ktoré sa trávia oddelene
- 100 % oddelenie je však možné len v extrémnych prípadoch – laboratóriách

- zásadou je nemišať potraviny s rozdielnym časom trávenia a s rozdielnými požiadavkami na kyslosť, či zásaditosť tráviacich štiav
- cieľom delenej stravy je, aby sa potravina rýchlejšie a úplne strávila a tým sa zabráni hnilobným a kvasným procesom v črevách /zdroj otravy organizmu/



### **HLAVNÉ SKUPINY A PODSKUPINY:**

1. Hlavná rastlinná skupina
2. Hlavná živočíšna skupina
3. Zeleninová podskupina
4. Ovocná podskupina

- ak chceme, aby stravovanie na základe DS splnilo svoj účel nesmieme zabúdať na:

A./ hlavná živočíšna skupina – zeleninová podskupina

B./ hlavná rastlinná skupina – zeleninová podskupina, ovocná podskupina

### **ZÁSADY:**

- v priebehu dňa sa nesmú miešať jedlá hlavných skupín
- nesmie sa miešať zeleninová podskupina s ovocnou / v priebehu dňa/ , ak si vyberieme
- stravovací deň na základe rastlinnej skupiny, môžeme konzumovať jedlá len s ovocnou podskupinou. V iný stravovací deň na základe rastlinnej skupiny kombinujeme jedlá so zeleninovou podskupinou
- živočíšnu skupinu môžeme miešať len so zeleninovou podskupinou



### **HLAVNÁ RASTLINNÁ SKUPINA:**

- všetky druhy obilnín: pšenica, raž, jačmeň, ovos, proso, kukurica, pohánka
- všetky výrobky z celozrnných obilnín: tmavý chlieb, celozrnné pečivo, koláče z celozrnnnej múky, alebo z ovsených vločiek, krupica, obilné vločky, bezvaječné cestoviny
- strukoviny: hrach, fazuľa, šošovica, sója, všetky sójové výrobky vrátane tofu
- zemiaky, ryža natural, musli bez cukru, tekvicové, slnečnicové a iné semienka, med, rastlinný olej

### **HLAVNÁ ŽIVOČÍŠNA SKUPINA:**

- všetky druhy mäsa – údeniny, hydina, ryby
- mlieko, mliečne výrobky / nízkotučné /
- jogurt / biely /
- vajčka

### **ZELENINOVÁ PODSKUPINA:**

- všetky druhy čerstvej, sušenej, mrazenej koreňovej, hlubovej a šalátovej zeleniny
- všetky druhy húb, korenia, kečup, sójová omáčka bez cukru, horčica, zeleninové šťavy

### **OVOCNÁ PODSKUPINA:**

- čerstvé, sušené a mrazené ovocie
- kompóty, džemy sladené umelými sladidlami, ovocné džúsy

### **KYSELINOTVORNÉ POTRAVINY:**

- šošovica, syry, tvaroh, mäso, pasterizované mlieko, vajcia, maslo, masť, obilniny, ružičkový kel, špargľa, zaváraniny, cukor, soľ, ocot, limonády, džúsy

### **ZÁSADOTVORNÉ POTRAVINY:**

- sója, jogurt, acidofilné mlieko, čerstvo nadojené mlieko, lieskové oriešky, mandle, fazuľa, zelenina, ovocie, jedlé gaštany, mletý kokos, mak, droždie, naklíčená pšenica a slnečnica, jablkový ocot, kyselina citrónová, väčšina bylinkových čajov, minerálne vody

### Klíčenie – postup klíčenia šošovice:

Očistenú a prepláchnutú šošovicu vložíme do sklenenej fľaše a zalejeme studenou vodou. Ráno šošovicu prepláchneme a vložíme do sitka. Pripravíme si nádobu so studenou vodou, položíme na ňu sitko so šošovicou / nesmie byť ponorená /, prikryjeme mokrou utierkou a necháme klíčiť. Počas klíčenia vymieňame vodu a šošovicu prikryjeme utierkou. Proces klíčenia sa zastaví uložením na chladné miesto. Čerstvá šošovica vyklíči na 2- 3 deň.



### MAKROBIOTICKÁ STRAVA:



- pojem makrobiotická má grécky pôvod a znamená „dlhý život“
- slovo M vyjadruje myšlienku starého umenia, potraviny vyberáme tak, aby sa život predĺžil a navrátilo sa zdravie
- makro – veľký, bio – život, biotika – návrat k zdraviu
- na začiatok treba výrazne obmedziť soľ, pečené a vyprážené jedlá
- strava obsahuje vysoký podiel vlákniny, minerálov, vitamínov a nízky obsah tukov
- ku každému jedlu začať konzumovať tepelne spracovanú zeleninu, vylúčiť cukor, všetky J a N sladené cukrom
- namiesto múčnikových výrobkov na prechodný čas konzumovať vložkové kaše tepelne upravené, ale bez mlieka na slano so zeleninovou prílohou
- denne zaradiť malú porciu strukovín – stačia 2 veľké lyžice v akékoľvek forme /nátierka, polievky kaša/
- čierny chlieb jesť v obmedzenom množstve
- mnohým robí ťažkosť vynechať mlieko, mliečne výrobky a živočíšne tuky
- namiesto mlieka cicavcov môžeme v menších dávkach konzumovať hydinu a ryby

**- základ tvoria:**

- 50 - 60% celozrnné obilniny
- 25 – 30% zeleniny – hlavne tepelne upravenej s malým množstvom surovej zeleniny
- 5 – 10% strukovín a morských rias
- 5% polievky

**- jedenie je obrad, preto sa musíme na jedlo sústrediť:**

- nejeme pri sledovaní televízie, pri čítaní
- neriešime žiadne závažné rodinné, alebo ekonomické problémy
- jeme v pokoji, v pohode a maximálne prežúvať – každý kúsok približne 50x
- počas jedenia nepijeme
- nejeme pred spaním 2 hodiny ani skoro ráno

Ten kto začína s M musí poznať zákony, ktoré ovládajú všetko dianie v mikro a makroko

**JIN je žena** - sila odstredivá

**JANG je muž** - sila dostredivá

- sú to základné protiklady, ktoré sa spájajú, sú v protiklad a vo vzájomnej zhode ako deň a noc, ako muž a žena, leto a zima

- neexistuje nič, čo by bolo úplne jin, alebo celkom jang

- na základe znalostí týchto bioenergií vznikol prirodzený a prírodný životný štýl, do ktorého neoddeliteľne patria:

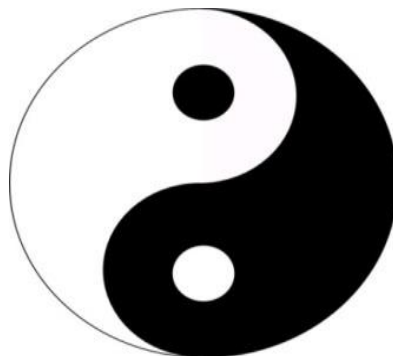
1. Fyzická námaha – šport, alebo práca
2. Dostatok pohybu na čerstvom vzduchu
3. Hlboké dýchanie – občas je spájané s predĺženým výdychom
4. Pestovanie aspoň niekoľkých potravín prirodzeným spôsobom
5. Prispôbiť život prírodným biorytmom
6. Čistiace techniky – vôbec

#### **JIN**

- zelenina
- tuky
- ovocie
- nápoje
- korenie
- vitamíny rozpustné vo vode

#### **JANG**

- obilie
- mäso
- soľ
- vajcia
- vitamíny rozpustné v T



## MAKROBIOTICKÝ JEDÁLNY LÍSTOK, ZOSTAVOVANIE SPRÁVNYCH KOMBINÁCIÍ SUROVÍN:

### Strava by mala zahŕňať:

- Celozrnné potraviny /50 – 60 %/: hnedá ryža, jačmeň, proso, pohánka, kukurica, ovsené vločky, cestoviny, chlieb a pečivo sa môžu jesť len občas.

*Pohánka*



*Proso*



*Jačmeň*



- Polievky /tanier, alebo dva denne/. Najviac sa odporúčajú polievky vyrobené z fermentovanej sóje./ Proces fermentácie zredukuje anti - nutričné faktory a to prináša pozitívne efekty pre tráviaci trakt a naše zdravie. Tieto produkty obsahujú množstvo vitamínu K2, ktorý spolupracuje s vitamínom D, ktoré sú prospešné pre naše zdravie/.



- Zelenina /25 – 30%/. Tretina zeleniny by mala byť v surovom stave, zvyšnú zeleninu môžeme variť, dusiť, piecť.
- Strukoviny /5 – 10%/: varená fazuľa, hrášok, sojové výrobky.

*Fazuľa*



*Hrášok*



*Sójové výrobky*



- Mäsové výrobky sú dovolené v minimálnom množstve /ryby, morské plody/.
- Hydina, ostatné mäso, vajcia a mliečne výrobky sú zakázané.
- Orechy sa môžu konzumovať v primeranej miere.



- Ovocie - jablká, hrušky, marhule, broskyne, hrozno, jahody, maliny, melóny. Vyhybat' sa treba pomarančom, mandarínkam, ananásu, mangu, papáji.
- Dezert /2 - 3 krát týždenne/. Mal by pozostávať z prirodzene sladkého jedla / jablká, sušené ovocie/ a prirodzených sladidiel /ryžový sirup, jačmenný slad/. Čokoláda, cukor alebo med sú zakázané.



*Sušené ovocie*



*Ryžový sirup*



*Jačmenný slad*



- Oleje: tmavý sésamový olej, kukuričný olej, olej z horčicových semienok.

*Tmavý sésamový olej*



*Kukuričný olej*



*Olej z horčicových semienok*



- Koreniny: morská soľ, ocot z hnedej ryže, sésamové semienka, morské chaluhy.

*Morská soľ*



*Ocot z hnedej ryže*



*Morské chaluhy*



- Alkohol: zakázaný.

### **MAKROBIOTICKÉ MENU: polievka, hlavné jedlo**

1.

POLIEVKA: Boršč s Missom

HLAVNÉ JEDLO: Pšenový nákyp so zeleninou a Mungom; Hokkaidová omáčka so zemiakmi varená ryža natural, restovaná mrkva vo woku, naparená brokolica, šalát Vitamínko, chrenová pasta

2.

POLIEVKA: Zeleninová s červenou šošovicou

HL. JEDLO: Tofu guľky s ryžou, zeleninová omáčka na spôsob sviečkovej so sójovou smotanou, sójový plátok, ½ varená ryža natural, ½ kukuričná knedľa, restovaná mrkva, naparená brokolica, šalát Vitamínko.

*Zeleninová s červenou šošovicou*



3.

POLIEVKA: Paradajková s ryžovými vločkami

HL. JEDLO: Bazalkové tofu, dressing, kukuričná kaša

*Paradajková polievka so syrom*





4.

POLIEVKA: Zemiaková s cuketou

HL. JEDLO: Zeleninová fašírka, varený kuskus, lusková omáčka, zeleninová obloha

*Zemiaková polievka s cuketou*



5.

POLIEVKA: Kalerábová s kelom

HL. JEDLO: Cícerové miš maš /kyslá kapusta, zelenina, šamponóny/, varené pšeno,  
zeleninová obloha

### *Kalerábová polievka s kelom*



## **IV. BIOPOTRAVINY A BIOPRODUKTY**

**BIOPOTRAVINA:** je potravina vyrábaná bez použitia chemických prostriedkov

-pestujú sa na ekofarmách, so škodcami sa bojuje ich prirodzenými biologickými nepriateľmi

Tradičné a **ekologické poľnohospodárstvo** označujú systémy hospodárenia, ktoré sú založené na spolupráci s prírodou.



- striedanie plodín, mnohotvárna krajina - polička, pastviny, sady a remízky,
- na **hnojenie** sa používa výlučne **maštal'ný hnoj** a **kompost**,
- uzavretý kolobeh živín a energie na farme,
- žiadna chémia...

Ekologické poľnohospodárstvo predstavuje tradičné pestovanie v "novom šate".

Vzniklo zhruba pred 30 rokmi a je výsledkom spojenia skúseností našich predkov s dnes dostupnou špecializovanou agrotechnikou a najnovšími vedeckými poznatkami.



Okrem produkcie kvalitných potravín spĺňa niekoľko funkcií:

- zachovanie úrodnosti pôdy,
- údržba krajiny a rozvoj vidieka
- a v neposlednom rade zabezpečuje aj ochranu životného prostredia.

Konvenčné poľnohospodárstvo má prevahu, i keď v mnohých krajinách (Dánsko, Švédsko, Rakúsko, ale aj Česká republika či Maďarsko) sa ekologické poľnohospodárstvo rýchlo rozvíja a dostáva sa mu aj výraznej podpory zo strany štátu.

### **ZÁSADY EKOLOGICKÉHO POĽNOHOSPODÁRSTVA:**

- ekologické poľnohospodárstvo využíva predovšetkým miestne a obnoviteľné zdroje, ekologicky šetrné technologické postupy, ktoré minimalizujú poškodzovanie životného prostredia
- prispieva k tvorbe a ochrane krajiny

### **CIEĽ EKOLOGICKÉHO POĽNOHOSPODÁRSTVA:**

- trvalo – udržateľný poľnohospodársky systém /vyprodukovať dostatok kvalitných potravín s ohľadom na enviromentálne a sociálne faktory/.

Ekologickí poľnohospodári sa zriekajú:

- používania umelých hnojív

- používania syntetických pesticídov,
- používania geneticky manipulovaných organizmov,
- týrania zvierat neprirodzenými spôsobmi chovu napr. v kliebkach,
- používania neprirodzených krmív napr. mäsovokostných múčok u bylinožravcov,
- mržadenia zvierat upaľovaním zobákov, kupírovaním chvostov...,
- ožarovania a používania syntetických prísad pri výrobe biopotravín.

Ekologické poľnohospodárstvo je celostný systém, ktorého snahou je nielen produkovať kvalitné, zdravé a chutné potraviny, ale aj obnoviť takmer zabudnutý harmonický vzťah človeka k rastlinám a zvieratám, ktoré sa stávajú jeho potravou.

### CENA BIOPOTRAVÍN ZODPOVEDÁ ICH KVALITE

Cena biopotravín zodpovedá ich prirodzenému pôvodu, kvalite a ohľadu na životné prostredie:



- ekologická produkcia vyžaduje viac ručnej práce (napr. zber mandolínok alebo pletie),
- výroba je sezónna a "v malom" - spracúvajú sa malé množstvá výrobkov pri ich veľkej rôznorodosti,
- vzhľadom na spracovanie a skladovanie biopotravín bez použitia chemických látok sú doby ich trvanlivosti kratšie, čo vyžaduje častejšie spracovanie, balenie, rozvoz a pod...
- živé potraviny zároveň znamenajú vyššie riziko strát,
- na všetkých stupňoch výroby a spracovania sú biopotraviny kontrolované.

Už ste niekedy rozmýšľali nad tým, prečo biopotraviny tak chutia moľom? Pretože sú živé!

Záleží na nás spotrebiteľoch, či chceme kupovať čo najlacnejšie, alebo či uprednostníme najlepšiu kvalitu a chuť.

Cena bioproduktov a biopotavín je vyššia ako pri bežných potravinách, ale spotrebiteľ má zaručené, že sa k nemu na stôl dostanú plnohodnotné potraviny bez obsahu pesticídov, hormónov a iných škodlivín bežne používaných v konvenčnom poľnohospodárstve.

Bioprodukty sú veľmi vhodné pre výživu malých detí, starších ľudí ale i všetkých, ktorí majú záujem o prirodzenejšie, chutnejšie a zdravšie potraviny.

### **ÉČKA A POTRAVINY:**

Ďalšie plus pre biopotraviny - obsahujú len **Éčka** prírodného pôvodu.

Žiaľ, "bežné" potraviny obsahujú i niektoré výrazne zdraviu nepriaznivé éčka, napr.:

- E620 - 625 kyselina glutamová a jej soli - zvýrazňovače chuti v sáčkových polievkach a vo vegete,
- farbivá (E102, E104, E110, E122-24, E127-33, E142, E151, E154-5, E180),
- konzervačné látky (E210-219 kyselina benzoová a jej soli, E220 -228 oxid siričitý a siričitany, E230-250, E284-5), nasadzované do potravín ako "bojové prostriedky" na dosiahnutie čo najdlhšej doby skladovateľnosti (a čo ich nutričná hodnota?)
- a antioxidanty (E 330-313, E320-321).

### **OZNAČENIE:**

Na základe certifikátu sa musia bioprodukty označiť:

- slovami „vyprodukovaný v ekologickom poľnohospodárstve“
- číselným kódom certifikačného orgánu /SK – 02 BIO/

Bioprodukt alebo biopotravina môžu byť ďalej označené:

- písomnou skratkou „bio“ alebo „eko“
- grafickým znakom

Slovenské potraviny vyprodukované v ekologickom poľnohospodárstve – čierno-biely znak s nápisom „EKO – poľnohospodárstvo“.



České biopotraviny – zelený znak s nápisom „BIO – produkty ekologického zemedelství“



BIO certifikát dostanú len farmy, chovy a výrobné, ktorých postupy výroby spĺňajú isté normy.

Pri pestovaní plodín v ekologickom poľnohospodárstve sa na rozdiel od bežnej poľnohospodárskej praxe nesmú používať chemikálie, teda umelé hnojivá, chemické postreky.

Zvieratá musia byť chované v súlade so svojimi prirodzenými potrebami, majú možnosť výbehu na pastviny a sú kŕmené svojou prirodzenou potravou.

Tieto zvieratá nedostávajú rastové hormóny a steroidy, ani preventívne dávky antibiotík. Pri spracovaní biopotravín nie sú používané prísady /tzv. éčka/, ktoré menia prirodzené vlastnosti potravín a môžu mať nežiadúci účinky na zdravie.

Nepoužívajú sa umelé konzervačné látky, chemické farbivá, dochucovadlá, umelé aromatické látky, sladidlá ani vitamíny syntetického pôvodu.

Výrobcovia nesmú pri výrobe používať ani ožarovanie a mikrovlnný ohrev.

## V. VNÚTORNOSTI JATOČNÝCH ZVIERAT

Pokrmu pripravujeme len z čerstvých, veterinárne prehliadnutých vnútorností. V kuchynskej predpríprave vnútorností upravujeme: odblaňovaním, blanšírovaním, varením, lúpaním. Oproti ostatnej svalovine vyznačujú sa vyšším obsahom minerálnych látok a vitamínov.

### **PEČEŇ:**

- patrí medzi najcennejšiu vnútornosť pre vysoký obsah železa, fosforu, vitamínov A, B, C

#### Hovädzia:

- je najvhodnejšia na prípravu vložiek do polievok, na prípravu paštét
- samostatný pokrm – tenké plátky alebo pretiahnutú slaninou dusíme v celosti
- nehodí sa na prípravu minútkových pokrmov

#### Teľacia:

- je najvhodnejšia na prípravu minútkovch pokrmov, paštét
- má jemnejšiu konzistenciu

#### Bravčová:

- je vhodná na prípravu dusených pokrmov, paštét, vložiek do polievok, prípravu minútkových pokrmov

#### Hydinová:

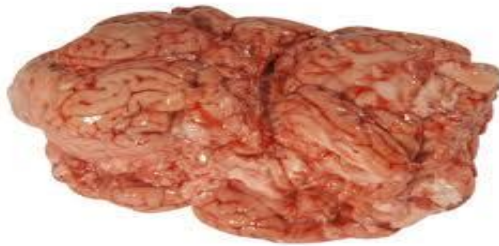
- najcennejšia je husacia pečeň
- je vhodná na prípravu paštét, pien, minútkových pokrmov, pečenie v celku





### **MOZOG:**

- obsahuje najväčšie množstvo tuku, cholesterolu, lecitínu, menšie množstvo bielkovín, minerálnych látok, fosforu, vápnika
- na úpravu pokrmov je najvhodnejší teľací, bravčový a hovädzí
- v predpríprave mozog obaríme vriacou vodou – zblanšírujeme, odblaníme
- tepelne upravujeme varením, dusením, pečením, vyprážením alebo ako prísada do jemných druhov pokrmov



### **SRDCE:**

- má tuhšie svalové tkanivo, ťažšie stráviteľné
- obsahuje minerálne látky, vitamíny
- najčastejšie využitie má hovädzí mozog
- pred tepelnou úpravou obalujeme do plátkov slaniny alebo špikujeme
- upravujeme ho varením, dusením
- podávame ho s omáčkami, zeleninovými prívarkami, prílohami





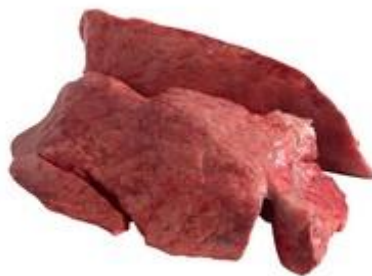
### **JAZYK:**

- na prípravu pokrmov sa najčastejšie používa hovädzí, teľací, bravčový
- tepelne ho upravujeme varením
- uvarený jazyk pred ďalšou úpravou olúpeme
- údený jazyk podávame so strukovinovými prívarkami



### **PEŮCA:**

- obsahujú väzivové a kolagénové elastické vlákna – po kuchynskej úprave ich musíme krájať na malé kúsky alebo mlieť
- na prípravu pokrmov sa najčastejšie používajú hovädzie pľúca
- tepelne upravujeme najčastejšie varením, dusením



## **ŽALÚDOK:**

- /držky/: očistené časti hovädzieho žalúdka
- žalúdok pred varením dôkladne umyjeme
- po ½ hodinovom varení vodu vymeníme a žalúdok – držky varíme 2-4 hodiny
- ochladíme, narežeme na rezance
- bravčový žalúdok: používame ho najčastejšie ako obalový materiál v mäsovom priemysle na prípravu tlačienky
- teľací žalúdok: /okružie/ používame ho na tepelnú úpravu – varenie, zaprávanie, vyprážanie



## **OBLIČKY:**

- obsahujú vysoké percento bielkovín, minerálnych látok, vitamínov
- na prípravu pokrmov sa najčastejšie používajú teľacie, hovädzie, bravčové, baranie
- minútkové pokrmy pripravujeme len z čerstvých obličiek
- v predprípave ich zbavujeme púzdra a obličkovej panvičky
- blanšírovaním ich zbavíme zápachu po moči



## **SLEZINA:**

- podlhovastý fialovosivý orgán
- používa sa na prípravu drvených jedál spolu s pečeňou – halušky, pečeňová ryža, knedlíčky a pod.

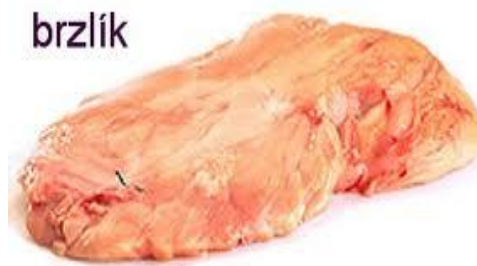


### **KRV:**

- obsahuje 81 % vody, 18,1 % bielkovín, 0,2% tuku, 0,7 % popolovín
- používa sa na prípravu pokrmov – je podmienená zdravotnou bezchybnosťou a hygienickým získaním / zvieratá vykrvujeme pomocou dutého noža/
- čerstvú krv používame pri výrobe tlačieniek, polievok, mozaikových salám
- môžeme ju konzervovať sušením

### **BRZLÍK:**

- na prípravu jedál je najvhodnejší teľací
- nachádza sa pod krkom smerom k hrudnému otvoru
- produkuje rastový hormón, v staršom veku zaniká



### Minútky z vnútorností:

#### Mäsový koláč z hydinových vnútorností:

##### *Suroviny:*

1 balík vnútorností – žalúdky, pečienky, srdcia, 3 vajcia, 3 dkg masla, 1 pohár strúhanky, cibuľu, korenie (čierne mleté, muškátový orech), petržlenovú vňať

##### *Postup:*

Vnútornosti umyjeme, žalúdky a srdcia uvaríme v slanej vode do mäkka. Uvarené vnútornosti a surové pečienky pomelieme.

V miske vymiešame maslo, žltka, popraženú cibuľu, soľ, koreniny, petržlenovú vňať, do toho zamiešame pomleté mäso, strúhanku a sneh z bielkov.

Masu dáme do vymasteného pekáča a v rúre zapekáme asi 30 min.

### Zelenina s vnútornosťami:

#### *Suroviny:*

500 g zeleniny, 40 g hrubej múky, 2 dcl mlieka, soľ, 1 dcl vývaru zo zeleniny, 3 vajcia, petržlenová vňať, 30 g oleja, 30 g cibule, 250 g vnútorností, 50 g strúhanky

#### *Postup:*

Rozličnú zeleninu (mrkvu, zeler, petržlen, kaleráb, kel, karfiol, zelenú fazuľku) uvaríme v slanej vode domäkka (varíme v čo najmenšom množstve vody, ktorú po precedení zeleniny použijeme na prípravu bešamelu a polievky).

Maslo rozpustíme, pridáme hrubú múku, dobre zohrejeme, zalejeme mliekom a vývarom zo zeleniny a za stáleho miešania uvaríme hustejšiu omáčku (bešamel). Do vychladnutej zamiešame vajcia a posekanú petržlenovú vňať.

Vnútornosti udusíme na oleji a pokrájanej cibuli domäkka a potom ich posekáme alebo zomelieme. Ohňovzdornú misu alebo pekáč dobre vymastíme a vysypeme múkou alebo strúhankou. Zeleninu zmiešame s vnútornosťami, omáčkou a strúhankou, podľa chuti osolíme, dáme do pripravenej nádoby a upečieme v dobre vyhriatej rúre.

Podávame s ľubovoľným zeleninovým šalátom.

## VI. CEREÁLIE A KORENINY

- CEREÁLIE: sú to poľné plody alebo obilniny.
- Obilniny patria k najhodnotnejším potravinám, ktoré obsahujú rastlinné bielkoviny, tuky, cukry, vlákninu, vitamíny - predovšetkým skupiny B a minerálne látky.
- Všetky výživné látky sa nachádzajú v klíčkoch a vo vonkajších vrstvách.
- Výrobky: pšeničná kaša, ovsená kaša, kukuričný chlieb, krupová polievka, staré obilné jedlá..
- Obilniny môžeme konzumovať v surovom stave, varené, pečené.

## OBSAH VLÁKNINY V 100 g:

- ❖ Varené krúpy 2,2 g
- ❖ Surové krúpy 6,5 g
- ❖ Pšeničné otruby 44 g
- ❖ Ovsené vločky 7 g
- ❖ Strúhanka 3,4 g
- ❖ Žemľa 3,1 g
- ❖ Varená ryža 0,8 g
- ❖ Surová ryža 2,4 g
- ❖ Sójová múka 11,9 g
- ❖ Odtučnená sójová múka 14,3 g

## **POZITÍVNE ÚČINKY CEREÁLIÍ:**

Pravidelná konzumácia cereálií je pre ľudský organizmus veľmi prospešná, odborníci oceňujú najmä vysoký obsah vlákniny.

Táto zložka pôsobí na náš tráviaci systém, pomáha regulovať telesnú hmotnosť, znižovať hladinu cholesterolu v krvi a dokonca znižovať riziko niektorých druhov rakoviny. Ideálna a odporúčaná konzumácia celozrnných cereálií je v kombinácii s mliečnym výrobkom.

Mliečne bielkoviny spomaľujú trávenie a vstrebávanie sacharidov z cereálií, čím znižujú glykemický index sacharidov.

Bielkoviny /z nízkočučného mlieka, jogurtu/ a celozrnné sacharidy /z cereálií/ zasýtia na dlhšie, než bežné sladkosti.

Ideálny čas pre ich konzumáciu – raňajky alebo desiata.

## **OBILNINY**

### **CÍCVOR:**

- nie je vlastne obilninou, ale v kuchyni sa spracúva ako obilnina



### **JAČMEŇ:**

- pestuje sa vo viacerých odrodách
- olúpané zrná sa volajú krúpy
- použitie: polievky, jaternice, kaše



### **KUKURICA:**

- má najväčšie zrná
- výrobky: kukuričná krupica, kukuričný škrob, maizéna – používa sa na zahusťovanie



### **CORNFLAKES:**

- vyrábajú sa z odklíčenej mladej kukurice s násleným pražením



### **OVOS:**

- je najbohatší na obsah tukov
- najznámejším výrobkom sú ovsené vločky
- veľké sa lisujú z celých obilných zŕn, jemné zo sekaných



### **PŠENICA:**

- patrí medzi najpoužívanejšie obilniny
- pripravuje sa z nej biela múka



### **RYŽA:**

- poznáme niekoľko druhov /dlhozrná, guľatá, prírodná – natural, vaporizovaná/
- vaporizácia – špeciálny postup ryže, kedy sa celé zrnká aj so šupkou vystavia vysokému a silnému tlaku pary. Takto slanosť šupky prenikne až do jadra – vnútra zrna.
- Všetky výživné , minerálne látky, vitamíny, vláknina sú zapečatené vo vnútri.



### **ŠPALDA:**

- druh tvrdej pšenice, ľahko stráviteľná
- pre vysoký obsah lepku sa hodí na pečenie



### **ZELENÉ ZRNO:**



- sú to zrná nezrelého jačmeňa, po uvarení majú korenistú príchuť



### **PROSO:**

- vysoký obsah bielkovín
- používa sa ako ryža, pri varení napučí a zväčší svoj objem



### **AMARANT:**

- pochádza z Južnej Ameriky, u nás je známa pod názvom láskavec,
- listy slúžia na prípravu vitamínových a bielkovinových extraktov – farmaceutika, ale aj ako zelenina,
- semená sa dajú využiť na prípravu polievok, nápojov, kaší, prídavkov do chleba, cukrárensku výrobu,
- má vysoký obsah bielkovín, tukov, vlákniny, škrobu, vitamínov A, C, B, E, minerálnych látok Fe, P, K,
- neobsahuje lepok, do určitej miery môže nahradiť sójovú múku,
- výrobky: múka, sucháre, keksi, toustové chlebíky, niťovky, pálenka – amarantovica,
- výrobky sú vhodné pre diabetikov, vegetariánov, vegánov i pri bezlepkovej diéte.





## BYLINY A KORENINY PRI PRÍPRAVE POKRMOV

Jesť pokrm ochutený čerstvou nazberanou a posekanou aromatickou bylinou je celkom iné ako koreniť sušenými koreninami.

Patria sem : pažitka, ligurček lekársky (maggi), petržlen, palina dračia (estragón), rozmarín, tymián, rasca, majorán, bazalka, kôpor, oregano – pamajorán.

### PAŽITKA

- Najlepšie čerstvá,
- na ochucovanie polievok, marinád, nátierok, múčnych a bezmäsitých jedál,
- obsahuje éterický olej a vitamín C,
- povzbudzuje chuť do jedla a podporuje trávenie.



## LIGURČEK LEKÁRSKY = MAGGI

- Čerstvý aj sušený,
- používa sa ako korenie,
- má nádhernú arómu, používa sa aj ako liečivá rastlina,
- okrem rozličných kyselín obsahuje éterický olej, triesloviny, živice a tuky,
- v kuchyni ho používame na prípravu všetkých pikantných jedál.



## PETRŽLEN

- Používajú sa lístky aj koreň,
- pridáva sa do jedál tesne pred dovarením alebo po tepelnej úprave
- vyznačuje sa prenkavou vôňou a charakteristickou sladkastou chuťou,
- vňať a koreň obsahujú aromatický éterový olej,
- obsahuje vápnik, horčík, draslík, vitamín C, provitamín A



## PALINA DRAČIA = ESTRAGÓN

- Čerstvý aj sušený na prípravu šalátu, rybacích jedál,
- pri prave surových jedál a polievok,
- z celistvých stebiel sa vyrába estragónový ocot.



## ROZMARÍN

- Čerstvý aj sušený,
- pre obsah éterických olejov a horčín sa používa ako intenzívna korenina do šalátov, surových pokrmov a južných jedál,
- korení sa čerstvým i sušeným listom,
- v malých dávkach sa pridáva do polievok, varených zemiakov, mias.



## TYMIÁN

- Čerstvý aj sušený,
- obsahuje živice, triestoviny, éterické oleje
- ako koreninu ho dávame do šalátov, surových pokrmov, južných jedál, polievok a chleba,

- pre silnú arómu býva hlavným korením, ale môže sa kombinovať aj s petržlenom, cibuľou, bobkovým listom.



## RASCA

- Najmä sušená,
- uplatňuje sa ako liečivá rastlina proti nadúvaniu,
- používa sa na korenenie všetkých druhov kapusty a kelu, tiež sa pridáva do húb, polievok a šalátov



## MAJORÁN

- Čerstvý aj sušený,
- obsahuje éterické oleje ,
- používa sa do zemiakov, mletých mäsa, mäsitých jedál a polievok,
- pri používaní najprv rozdrvíme medzi prstami,
- pri dlhšom varení horkne.



## **BAZALKA**

- Čerstvá aj sušená,
- nepoužíva sa ako liečivá rastlina, ale ako korenina do polievok, omáčok, šalátov a južných jedál



## **KÔPOR**

- Čerstvý, sušený, mrazený, nakladaný,
- ako prísada do šalátov, zeleninových jedál a octu.



## **OREGANO = PAMAJORÁN**

- Má výraznejšiu chuť ako majorán,
- talianska kuchyňa sa bez neho nezaobíde,
- pridáva sa do všetkých pikantných jedál,
- hodí sa k surovým i vareným rajčiakom, do polievok s cestovinami, strukoviny, pizza.



### **ZÁSADY PRI ZBIERANÍ BYLINIEK:**

- Nezberáme ich v blízkosti ciest, po daždi a rose
- Rastliny sušíme voľne alebo umelo, najviac do 40°C.

### **SUŠENIE**

- Kvety : 3-10 dní
- Vňate : 6-12 dní
- Listy : 4-8 dní
- Dôkazom správneho sušenia je zachovanie pôvodnej farby
- Maximálne dĺžka uchovania je 1rok
- Skladovať podľa možnosti vcelku, v dobre tiesniacich nádobách
- Zmes bylín pripravujeme tesne pred použitím





## VII. SPRACOVANIE A ÚPRAVA POKRMOV V MODERNÝCH ZARIADENIACH

### KONVEKTOMATY:

- Konvektomaty patria medzi univerzálne veľkokuchynské gastro - zariadenia a používajú sa na prípravu väčšiny pokrmov.
- V konvektomatoch je možné pripravovať mäsa, prílohy a ďalšie pokrmy varením, dusením, grilovaním, pečením, vyprážením .
- Je to zariadenie, ktoré obmedzuje hmotnostné straty, znižuje spotrebu tukov, vody.
- Efektívne využíva energiu, umožňuje prípravu ľahko stráviteľných pokrmov, šetrí čas.
- Cukrári ocenia možnosť prípravy cukrárskych výrobkov – múčniky, dezerty.

### Výhody konvektomatov:

- Úspora pri váhe pripravovaných pokrmov
- Úspora spotrebovaných tukov na prípravu pokrmov
- Úspora energie
- Úspora miesta v kuchyni / konvektomat čiastočne nahrádza niekoľko zariadení/

Sú užívateľsky príjemné a výrobcovia sa snažia uľahčiť kuchárom obsluhu programovacími modulmi, riadenými varnými procesmi, dotykovými obrazovkami, automatickým umývaním a podobne



Konvektomaty, ktoré zaberajú približne 1m<sup>2</sup>, dokážu nahradiť až niekoľko štandardných profesionálnych kuchynských zariadení ako sú napr.: pece, sporáky, fritézy, grilovacie dosky.



### MIKROVLNNÁ RÚRA:

- Mikrovlnná rúra je zariadenie určené na tepelnú úpravu jedál pomocou mikrovln.
- Ohrievať je možné len látky obsahujúce vodu.
- Ohrievanie vzniká v dôsledku rozkmitania molekúl vody vplyvom mikrovlnného žiarenia.

#### **Princíp:**

V mikrovlnných rúrach sa používa frekvencia 2 450 MHz. Ak takáto elektromagnetická vlna zasiahne vhodnú elektricky nabitú látku, rozkmitá ju. Molekuly vody majú kladné a záporné náboje rozdelené nerovnomerne – na jednom konci prevláda kladný a na opačnom záporný náboj.

Keď takúto molekulu zasiahne elektromagnetická vlna, pohne s ňou – pootočí ju a následne opačná polovlna žiarenia ju pootočí na druhú stranu.

Molekuly vody takto do seba narážajú a dochádza k ich vzájomnému treniu.

Dipóly pri rýchlo sa meniacom striedavom elektrickom poli nestíhajú sledovať tieto zmeny, pri natáčaní musia prekonávať určitý odpor, čo je spojené so stratou energie (tzv. dielektrické straty).

Táto stratová energia sa premieňa na teplo. Technicky sa tento spôsob ohrevu nazýva dielektrický.

**Výhody:**

- Šetrí čas,
- v jedlách sa uchovávajú výživné látky,
- úspora elektrickej energie,
- možnosť ohrevu mrazených jedál a surovín,
- odpadá nebezpečenstvo prepálených surovín.

**Vhodný riad:**

- porcelán /bez zlatých a strieborných ozdôb/
- keramika
- sklo
- drevo /len na krátku dobu – vysúša sa/
- plasty /termostabilné/

**Nevhodný riad:**

- kovový riad, fólie



© MARGRETHA AG 2012

**WOKY:**

- patria medzi najpoužívanejšiu pomôcku pri príprave ázijských jedál
- ich originalita a jedinečnosť je v typickom rozdelení tepla
- v strede – v najhorúcejšom bode môžeme pokrmy vyprážať, opekať alebo variť
- na okraji, kde je teplota nižšia môžeme pokrmy dusiť, alebo udržiavať hotové jedlá teplé

- originálny wok je vyrobený z ocele s dlhšou drevenou - kovovou rúčkou, ktorá zabraňuje popáleniu pri manipulácii s otvoreným ohňom



## VIII. SPRACOVANIE POLOTOVAROV A MRAZENÝCH VÝROBKOV:

### VÝZNAM A SPRACOVANIE POLOTOVAROV, CONVENIENCE FOOD:

Polotovary je výrobok pripravený tak, aby jeho konečná úprava bola čo najkratšia, prípadne výrobok vyžadujúci ďalšie spracovanie.

Polotovary sú označované tiež ako „convenience food“.

Tento výraz pochádza z angličtiny a doslova znamená „pohodlné potraviny“.

Každý výrobný postup sa skladá z rôznych jednotlivých krokov. Všetky sú síce k zhotoveniu jedla nutné, nemusia byť všetky urobené pred podávaním jedla.

*Napríklad:*

- zemiaky sa najskôr ošúpu, dajú sa do vody a potom sa varia. Cestoviny a ryža sa najskôr podľa potreby uvaria a potom znovu ohrejú na teplotu podávania.

Dnes nakupujeme mnoho produktov celkom prirodzene v pripravenom stave.

*Napríklad:*

- hrášok z konzervy alebo ako zmrazený tovar, ktorý je už zbavený strukov. Taktiež

zemiaky pre výrobu mrazených hranoliek už boli umyté, pokrúpané, zbavené malých odrezkov a tiež boli blanširované. V týchto prípadoch hovoríme o cudzej výrobe.

#### Príklad cestovín

vlastná výroba: príprava cesta → miesenie → varenie

cudzí výroba: príprava cesta → miesenie → konzervovanie → varenie (sušením)

#### Príklad zemiakov

vlastná výroba: zemiaky umyté → lúpať → krájať → blanširovať → vyprážať

cudzí výroba: zemiaky umyté → lúpať → krájať → blanširovať → konzervovať → vyprážať (mrazením)

### **Stupne spracovania**

Stupne spracovania sa rozlišujú podľa druhu pracovných činností, ktoré je potrebné ešte urobiť. Ak máme nejaký výrobok už len uvariť, tak je všetko hotové a my výrobok už len uvaríme ako napríklad cestoviny vo vyššie uvedenom prípade. Kaša v prášku je oproti tomu už uvarená a ostáva ju už len zamiešať s vodou alebo s inými prísadami.

Nespracované poľnohospodárske produkty: produkty, ktoré musia byť ešte spracovávané kým budú použité vo vlastnej kuchyni, napríklad zvieracie polovice, ktoré sa musia najskôr hrubo rozdeliť kým môže byť mäso vykostené, alebo bobule kávovníkov. Tento stupeň spracovania sa vyskytuje zriedka.

Potraviny určené na kuchynské spracovanie sú pripravené ku konečnej úprave. Označujeme tak potraviny, ktoré môžu byť bez ďalších pracovných činností uvarené ako napríklad ryža, cestoviny, mrazené hranolky.

Instantné potraviny sa rozpúšťajú vo vode, niečo sa pridáva a niekedy musia byť ohriate na teplotu podávania, napríklad kaša v prášku alebo instantná polievka. Potraviny pripravené k použitiu – regenerovanie: sú to hotové jedlá alebo časti jedla. Potrebujú už len obnoviť – regenerovať v konvektomate, alebo v mikrovlnnej rúre, čo znamená ohriať na teplotu podávania.

Potraviny určené priamo k podávaniu sú jedlá, ktoré sú vhodné ku okamžitej spotrebe ako napríklad porciovaná zmrzlina, dezert, ale aj taká obyčajná vec ako je banán.

Každá kuchyňa je personálne obsadená technicky vybavená podľa určitého denného počtu a druhov jedál, ktoré majú byť zhotovené. Neočakávane veľký dopyt nemôže byť v prípade absolútne vlastnej výroby dostatočne uspokojený – alebo len s určitou stratou kvality. Personál je často nutný, takže nedostatok času, resp. jeho úspora, hovorí v prospech čiastočne spracovaných výrobkov. Naopak môže byť za určitých okolností možné, že si sami príslušný pokrm vyrobíme lacnejšie, ako keď nakupujeme čiastočne spracované alebo inak ošetrované výrobky.

Z niektorých hotových produktov môžu byť bez akýchkoľvek odborných znalostí a skúseností pripravené jedlá na podávanie obyčajnou regeneráciou.

Convencencie však prispievajú k tomu, že rada jedál má aj v rôznych prevádzkových jednotkách jednotnú, typickú chuť.

Špeciality a domáce receptúry sa už sotva dostanú do ponuky. Keď prevádzky kladú dôraz na to, že pokrm je nachystaný podľa domácej receptúry alebo je to vlastná výroba, určite to má svoj dôvod.

Výhodou convencie je tiež aj to, že nevzniká odpad a to zvlášť pri príprave zeleniny. Za výhodné považujeme aj pridávanie rôznych dochucovadiel, aróm a konzervačných látok.

Potravinársky priemysel v niektorých európskych štátoch a dnes už i u nás vyrábajú zo zemiakov veľké množstvo polotovarov. Pre gastronómiu hlavne pyré, mrazené hranolčky a ďalšie úpravy zo zemiakového cesta ako napríklad krokety. Granuláty pyré sa môžu tiež preliať horúcou vodou a miešaním (ako u pyré vlastnej výroby) sa vytvorí vláčna hmota. Pri polotovaroch musíme vždy dbať na pokyny výrobcu.

### Hranolčky

Predsmažené hranolčky sú prevažne ponúkané ako mrazené. Vyprážame ich nerozmrazené pri teplote 170 stupňoch až stmavnú na požadovanú farbu. Ak vyprážame rozmrazené hranolčky, spôsobuje kondenzovaná voda na ich povrchu spenenie tuku a následne jeho rýchle skazenie. Mrazené hranolčky nesmieme vkladať do fritovacieho koša vo veľkom množstve lebo by klesla teplota rozohriateho oleja.



### Hotové pyré a krokety v prášku

Zemiaky sa uvaria pripraví sa z nich pyré, ktoré sa následne usuší. Podľa druhu sušenia sa rozlišuje pyré na:

- a.) granulované
- b.) vo vločkách

Pyré v tvare vločiek nesmieme pri spracovaní príliš miešať pretože miešaním sa ničia bunky zemiakov a tým sa uvoľňuje škrob, ktorý spôsobí, že je pyré po úprave tuhé. Pri spracovaní sa vločky zamiešajú ho horúcej, osolenej vody, ktorá nesmie vriieť. Počas predpísanej doby kysnutia opäť nesmieme túto hmotu miešať, len ju nakoniec jemne pokypríme.

Ďalším produktom zo zemiakov je syrová hmota, z ktorej sa pripravujú zemiakové knedlíčky.

Convencencie sú predpracované jedlá (polotovary) a hotové jedlá ponúkané výrobcami potravín. V kuchyni je mnoho pracovných postupov, ktoré sú časovo náročné, napr:

- umývanie a rozoberanie listových šalátov a ich ďalšia úprava
- čistenie, umývanie, lúpanie a vykrajovanie zeleniny a zemiakov
- porciovanie, vykosťovanie mäsa a rýb
- príprava surovín

### **Čerstvé polotovary**

Ak sa budú konzumovať iba občas, z hľadiska racionálnej výživy sa tomu nenamieta.

Pri každodennom varení je však vždy lepšie uprednostniť jedlá, ktoré si pripravíme sami doma.

Vtedy totiž presne vieme, čo jeme. Na prípravu použijeme iba také suroviny, ktoré chceme, a

nepreháňame to ani s ich množstvom. Do jedla pridáme napríklad menej soli, menej tuku alebo vyberieme zdraviu prospešný tuk a podobne.



### **Sušené polotovary**

Jasnou výhodou instantných polotovarov je podstatné predĺženie ich trvanlivosti. Ale pozor: energetická, kalorická hodnota je oveľa vyššia!

*Porovnanie:*

100 g čerstvých marhúl obsahuje 240 kJ, kým to isté množstvo sušených marhúl až 1 000 kJ. Je to dôsledok odstránenia nekalorickej vody z pôvodnej hmotnosti potraviny.





## Zmrazené polotovary

Ich výhodou je, že sa v nich uchová biologická hodnota. Naopak, pri konzervovaní sa z potravín strácajú mnohé cenné vitamíny, najmä céčko. Aj pre tieto polotovary platí – sú síce pohodlné, mali by sme ich však jesť len občas.



## Instantné výrobky

Instantné výrobky a convenience sú priemyselné výrobky, ktoré majú prispieť k uľahčeniu mnohých kuchárskych prác. Tiež v českej republike sa množstvo pred pripravených výrobkov využívaných v reštauráciách stále zvyšuje a v posledných rokoch je ich výber pomerne pestrý

- mäsové, kávové a čajové produkty
- polievky, omáčky a pudinky v prášku
- čokoládové polevy a aspiky v prášku



### Vlastnosti:

- rozpúšťajú sa rýchlo a ľahko
- hustnú a kysnú rýchlo
- vedú „bez dlhého varenia“ k požadovanému výsledku

## **IX. GASTRONOMICKÉ PRAVIDLÁ A MEDZINÁRODNÁ GASTRONÓMIA:**

### **GASTRONOMICKÉ PRAVIDLÁ:**

Gastronomické pravidlá sú zhrnutím medzinárodných poznatkov a skúseností v oblasti stravovania, zostavovania jedálnych a nápojových lístkov, usporadúvania slávnostných hostín a technológie prípravy jedál.

Ovládanie gastronomických pravidiel vyžaduje predovšetkým dobrú znalosť náuky o potravinách, diétnych vlastnostiach potravín a fyziológie (veda o životných prejavoch a úkonoch organizmu za rozličných podmienok okolitého prostredia), ako aj potrebnú znalosť technologických postupov. Súhrn týchto požiadaviek potrebujeme tiež na to, aby sme zvládli základné pravidlá pri zostavovaní jedálnych lístkov.

K ďalším znalostiam patrí dokonalé ovládanie ročného kalendára potravín, to znamená, kedy a ktoré čerstvé potraviny sú najvhodnejšie na kuchynskú úpravu a kedy sú na trhu.

So zreteľom na správnu, teda aj zdravú výživu, nesmieme zanedbávať ani to, aby navrhované a ponúkané jedlá boli v správnom zložení.

Pritom treba dbať nielen na energetickú hodnotu potravín, ale aj biologickú hodnotu, z ktorej sa pokrmy pripravujú.

V pohostinských zariadeniach vyšších skupín, v ktorých je vyššia návštevnosť zahraničných hostí, je vhodné, ak sa budú uvádzať jedlá v pôvodnom názve, pre lepšiu informáciu sa v zátvorke uvedie prehľad hlavných surovín, z ktorých sa jedlo pripravuje.

Moderná gastronómia rešpektuje pravidlá modernej výživy, predovšetkým z hľadiska biologickej a energetickej hodnoty podávaných jedál a nápojov.

Jej cieľom je uplatniť moderné poznatky o výžive a zabrániť nárastu civilizačných chorôb, ako sú arterioskleróza, nádorové ochorenia, obezita, vysoký krvný tlak, zubný kaz, obezita a pod.

Uvedené choroby postihujú čoraz vekovo nižšiu kategóriu obyvateľstva.

Všetky majú spoločnú príčinu – nevhodná skladba potravín, nadmerný energetický príjem, vysoká spotreba alkoholu, nasýtených lipidov, sacharidov a solí.

Pri zostavovaní jedálnych lístkov je preto nevyhnutné zohľadňovať tieto skutočnosti a riadiť sa pravidlami správnej výživy.

### **ODPORÚČANIA:**

- do jedálneho lístka zaraďovať najrôznejšiu druhy potravín,
- obmedzovať kvantitu celkového energetického príjmu potravy a využívať pri ich zostavovaní tabuľky energetických a biologických hodnôt potravín,
- obmedzovať kvantitu celkového energetického príjmu pochutín a alkoholu,
- ponúkať jedlá obsahujúce malé množstvo lipidov a veľké množstvo vlákniny /zelenina, strukoviny, celozrnné výrobky/,
- propagovať viac mäso rýb, hydiny než mäso jatočných zvierat,
- znižovať v pokrmoch obsah solí

### **GASTRONOMICKÉ PORADIE JEDÁL**

#### ➤ Studené predkrmy

*(šaláty, plnená zelenina, výrobky z vajec, z rýb, mäsité predkrmy, zmiešané predkrmy, špeciality)*

#### ➤ Polievky /studené, teplé/

*(vývary s rôznymi vložkami, zahustené, zvlášťne, studené a exotické polievky )*

#### ➤ Teplé predkrmy

*(z mäsa, z rýb, z vajec, zo zeleniny, z húb, z cestovín, z ryže, špeciality)*

#### ➤ Ryby

*(sladkovodné, morské)*

#### ➤ Hydina

*(kurčatá, kačice, husi, morky)*

#### ➤ Zverina

*(bažant, zajac, divoká kačica, mäso zo srnca, jeleňa, daniela a diviaka )*

#### ➤ Detské jedlá

(aj polovičné porcie alebo jedlá, ktoré deti mimoriadne obľubujú)

➤ Diétne jedlá

➤ Špeciality

➤ Hotové jedlá

podľa druhu mäsa

➤ *hovädzieho*

➤ *teľacieho*

➤ *bravčového*

➤ *baranieho*

➤ *jahňacieho*

➤ *z vnútorností*

podľa technologickej úpravy

➤ *varené*

➤ *zaprávané*

➤ *dusené*

➤ *pečené*

➤ *vyprážené*

➤ *na ražni*

➤ *na rošte*

podľa spôsobu krájania

➤ *v celku*

➤ *v plátku*

➤ *v závitku*

➤ *v kockách*

➤ Krajové špeciality

➤ Jedlá na objednávku

(z hovädzieho, teľacieho, bravčového mäsa, zmiešané druhy mäsa, vnútorností/

➤ Prílohy, zelenina, šaláty

(zelenina, zemiaky, ryža, cestoviny, z múky napr. halušky, zo strukovín)

➤ Kompóty

(podľa veľkosti ovocia, nakoniec zmesi)

➤ Studené jedlá /studený bufet/

(studené pečienky, pečená hydina, údenárske výrobky, špeciality)

- Syry
- Teplé múčniky

*(varené, pečené, smažené)*

- Dezerty
- Krémy
- Zmrzlina

*(jednoduché, zmesi, poháre, bomby, špeciality)*

- Ovocie

Podľa charakteru prevádzky môžu byť niektoré skupiny zlúčené (ryby, hydina, zverina) alebo aj vynechané (zmrzlina, ovocie). V niektorom prípade môžu byť však jedálne lístky rozšírené, napr :

- pokrmy pre dve osoby
- nízko energetické jedlá( do 600kalorií, resp. 24000 joulov)
- detské jedlá( aj polovičné porcie alebo jedlá, ktoré deti mimoriadne obľubujú)
- jeden- dva druhy menu: turistické: polievka, hlavné jedlá, múčnik alebo káva)
- gastronomické: predkrm, polievka, špeciality, múčnik alebo káva)
- jedlá pripravované, resp. dokončované pred hosťom: príprava šalátu, s dresingom, flambovaná špecialita.

Poznámka:

- namiesto špeciality dňa je možné ponúkať napr. špecialitu šéfkuchára, reštaurácie, regiónu alebo medzi- národnej kuchyne

- pri jedlách z mäsa je účelné uvádzať váhu mäsa v surovom stave (100, 150 alebo 200g) pre lepšiu orientáciu host'a, čo môže očakávať na tanieri.
- ak uvádzame pri niektorých jedlách "obloženie", tak ho zaradíme i medzi prílohy a uvedieme suroviny, z ktorých sa skladá napr. uhorka, paradajka, paprika, kapia, strúhaná mrkva,...
- ak pripravujeme niektoré jedlá na grile, tak je potom účelné zaviesť osobitnú rubriku "grilované špeciality" alebo "jedlá z grilu"
- pri pokrmoch na objednávku je účelné uviesť, že príprava jedla trvá 15 až 20 minút, aby hosť po objednávke jedla nebol zbytočne netrpezlivý.

## MEDZINÁRODNÁ A SVETOVÁ GASTRONÓMIA:

Medzinárodná gastronómia patrí do kultúrneho dedičstva každého národa. Pokrmy a nápoje charakteristické pre určitý národ sú spojené s uplatňovaním rôznych zvyklostí a tradícií pri stolovaní. Národné kuchyne sa vzájomne menia na seba. Mnohé národné hotely a reštaurácie zamestnávajú ľudí z iných krajín, ktorí prinášajú originálnu gastronómiu.

Svetovú gastronómiu delíme podľa nárokov, požiadaviek, zvyklostí jednotlivých národov, charakteristických spoločenských znakov.

### ROZDELENIE SVETOVEJ GASTRONÓMIE

- **1 superskupina** – tvorí ju najobľúbenejšia, najlepšia svetová kuchyňa rozčlenená do dvoch skupín:

a./ Francúzska kuchyňa

b./ Čínska kuchyňa – jej podskupinou je ázijská kuchyňa

- **8 skupín:**

1. Taliansko
2. Švajčiarsko, Belgicko, Holandsko
3. Švédsko, Nórsko, Dánsko, Fínsko
4. Anglicko, Austrália, Nový Zéland, USA, Kanada
5. Južná Amerika, Španielsko, Portugalsko, Kuba
6. Nemecko, Rakúsko, Česko, Slovensko, Poľsko, Maďarsko
7. Bulharsko, Rumunsko, Grécko, Turecko, krajiny bývalej Juhoslávie, Albánsko, krajiny bývalého ZSSR
8. Arabské štáty

### FRANCÚZSKA GASTRONÓMIA

- náročnejšia, gurmánska, medzinárodne uznávaná s prípravou jedál podľa prísnych gastronomických pravidiel

- v súčasnosti sa pokladá za najlepšiu a najdokonalejšiu na svete
- jej vývoj charakterizujú 4 mená:

Marie-Antoine Careme – tvorca slávy francúzskej kuchyne

Brillat Savarin – prvý zdôraznil dôležitosť chuťovej a estetickej stránky jedál

August Escoffier – vynikajúci kuchár, založil svetovú slávu hotelov RITZ v Paríži, PARIS v Monte Carle, SAVOY v Londýne a pod.

Paul Bocuse – reformátor fr. kuchyne, autor kuchárky „La cousine nouvelle“ (Nová kuchyňa)

- v bežnej strave: hovädzie, teľacie a baranie mäso
- veľký podiel má zelenina
- vysoká spotreba morských rýb, rakov, ustríc a kalamárov – „morské ovocie“
- množstvo omáčok (napr. bešamelová), paštéty, zemiaky – pripravované rozličným spôsobom
- Francúzi najväčší konzumenti vína
- Šampanské – objavil mních Don Perignon v r. 1600 (naj- oblasť Champagne)
- Koňak – z franc.vín sa destiluje najlepší koňak – Kráľ destilátov „COGNAC“, 630 druhov
- výroba syrov – napr. Rockford





## ČÍNSKA GASTRONÓMIA:

Možno ju rozdeliť na:

1. Gastronómia severočínskych provincií – pekingská
  2. Gastronómia juhozápadných provincií – sečuánska
  3. Gastronómia južných a juhovýchodných provincií – kantónska, šanghajská
- Podskupinu čínskej tvorí Ázijská gastronómia (nedokonalejšia)

Príprava pokrmov: časovo aj pracovne náročná- mäso, ovocie, zelenina

Pomôcky: paličky (bambusové, drevené, kostené)

- polievky: (kuracia, korytnačia, a pod.) - podávajú sa po mäsitých jedlách, používajú malé porcelánové lyžičky
- dôležitá zložka – RYBY
  - ZELENINA (krátka príprava) – 150 druhov
- RYŽA – takmer ku každému jedlu
- TUK – sójový olej, bravčová masť, maslo málo
- SÓJA – 1500 odrôd – Sójová omáčka

- využívajú výhonky bambusu, čierne čínske voňavé huby
- nápoje: čaj (mnoho druhov) – čierny, zelený, obohatený o lístky kvetov jazmínu, citrónovníka, magnólií, ruží, kamélií. Pije sa neochutený, príprava v terakotových alebo porcelánových nádobách, zaliaty horúcou vodou
- zriedka - ryžová pálenka, ryžové víno

Vzhľadom na veľkú rozlohu – REGIONÁLNE ROZDIELY

- okolie **Peking** - mäsové a zeleninové jedlá, typická „pekingská kačička“
- okolie **Kantonu** - jedlá z morských rýb, mušlí, krabov

Veľa pochutín, prísad a korenín sú u nás neznáme .



### TALIANSKA GASTRONÓMIA:

- ťažšia, energeticky bohatá – bohaté využívanie morských živočíchov, zeleniny, ovocia
- lákavá pre stredné vrstvy obyvateľstva
- prevládajú jednoduché, vidiecke jedlá, morské živočíchy, zelenina, ovocie
- **CESTOVINY** (700 druhov) napr. *rigatone* (zahnuté kolienka), *makaróny*, *ditaly* (veľké kolienka), *ravioli* (plnené taštičky), *penne* (ryhované krátke trubičky), *tortellini* (taštičky plnené mäsovou, syrovou, zeleninovou plnkou), ap.
- **PIZZA** – slaný koláč s mäsovou, rybovou, zeleninovou plnkou pôvodná Margherita (rajčinová omáčka, bazalka, mozzarella) – podľa kráľovnej Margherite Neapolskej (1889)

- veľmoc vína - pravlast' európskych vín a viničov (biele, ružové, červené VERMUTY)  
– napr. Cinzano, Campari, Martini,...)

SYRY\_– tvrdý syr PARMEZÁN (*parmigiano*), MOZZARELLA

Šunky – *prosciutto crudo, prosciutto di Parma*



### ŠVAJČIARSKA GASTRONÓMIA:

- pôvodná švajčiarska kuchyňa v horských kantónoch v centre Álp
- prevládajú zemiaky, mlieko, syry, ryža, kukuričná múka, kapusta
- prínos do gastronómie SYRY (*Ementál, Appenzeller,..*) ČOKOLÁDA
- primát v pestovaní hrozna vo veľkých nadmorských výškach – kantón Valais aj hruškovica



### BELGICKÁ GASTRONÓMIA:

- väčšina jedál prevzatých z francúzskej a holandskej kuchyne
- hl. zložka potravy: hovädzie mäso, hydina, morské ryby, zelenina – špargľa

- obľúbené: čokoláda, pralinky



### HOLANDSKÁ GASTRONÓMIA:

- syrárska veľmoc (ročne 4000 t) – *Eidam, Gouda*, exportovali už v 12. st.
- veľa korenia, ryby – *haringy*, hovädzie mäso
- typické – bohaté raňajky, slabší obed, výdatná večera



### DÁNSKA GASTRONÓMIA:

- živočíšna produkcia /obľúbená je „hus s červenou dusenou kapustou“/
- morské ryby, mäso, hydina, slanina, smotana, syry- roquefort (Aarhus)
- typické sú „obložené chlebíčky“ (smorrebrod)
- ctitelia piva – TUBORG, CARLSBERG



### NÓRSKA GASTRONÓMIA:

- rybolov, konzumácia baranieho a sobieho mäsa
- destilát Linie Aquavit z Trodhejmu



### ŠVÉDSKA GASTRONÓMIA:

- prevažujú sladkosti, zmrzlina, múčniky
- prínos do gastronómie : švédske studené misy /studené stoly/
- každý sa obsluži sám: poradie – ryby, mäso, syry, sladkosti



## FÍNSKA GASTRONÓMIA:

- vplyv švédskej a ruskej kuchyne
- najčastejšie používané suroviny: ryby, zverina, huby, lesné plody, cvikla, kôpor, petržlen, fínsky chlieb
- obľúba ťažkých a mastných jedál



## VEĽKÁ BRITÁNIA:

- pečené a grilované mäso (známe rozbif, biftek), varená zelenina
- prílohy – zemiaky, ryža, strukoviny, zelenina
- hlavné angl. raňajky – viacero chodov : silný čaj s mliekom  
slanina s vajcom, opečený biely  
chlieb, maslo + džem
- liehoviny – whisky, gin, pivo (bez peny, nechladené)
- národné jedlo – fish & chips (lacné)



### **KRAJINY BÝVALEJ JUHOSLÁVIE:**

- veľa ovocia, zeleniny (šaláty s olejom), jedlá na ražni
- veľa korenia (červená paprika, cesnak)
- destilát – RAKYJA, červené aromatické víno – PROŠEK

### **ŠPANIELSKA GASTRONÓMIA:**

- mäso, hydina, ryby, olivový olej, cibuľa, cesnak, baklažány, rajčiny, koreniny
- hlavné jedlo dňa – večera- podáva sa od 21,00 hod (predjedlo, polievka, cestoviny-zelenina, mäso (ryby, hydina)
- typické jedlá – PAELLA (niečo ako rizoto), PISTO (vegetariánske – baklažán, tekvica, cibuľa, paprika, rajčiny, biele víno, olivový olej, koreniny)
- vína: ľahké dezertné Cherry – z oblasti Jerezu, SANGRIA, Soberano, CAPA NEGRA





### **NEMECKÁ GASTRONÓMIA:**

- má nezvyčajné chuťové kombinácie
- na juhu – podobne ako naša kuchyňa: kyslá kapusta, údeniny, omáčky, mäsité jedlá
- na severe – zemiaky, zelenina, zápražkové omáčky, morské ryby – typický „cibuľový koláč“



### **RAKÚSKA GASTRONÓMIA:**

- synonymum dobrej kuchyne
- hovädzie polievky s knedličkami, hovädzie mäso + omáčky
- mäso – bravčové, hovädzie, hydina, zverina, sladkovodné ryby
- prílohy – halušky, žemľové knedle
- kysnuté ovocné knedle, pirohy,
- hotel SACHER



### **POLSKÁ GASTRONÓMIA:**

- svojrázne jedlá vidieckeho pôvodu
- hlavný chod – polievky- teplé (kapustová, cviklová, rajčinová, tekvicová)
  - studené (čerešňová, jablková, jahodové, ...)
- zelenina - kapusta
- populárne poľské jedlo – „bigos“ (kapusta, mäso), Waršavské flaky, ap.



## MAĎARSKÁ GASTRONÓMIA:

- guláše, paprikáše, palacinky
- typické korenie: červená paprika (iba 200 rokov, pôvod J. Amerika),
- najdôležitejšia prísada – cibuľa, paradajky, smotana, slanina
- víno – Tokajské, červené – Egri-Bikaver
- destiláty – barackovica, čerešňovica



## ARABSKÉ ŠTÁTY:

- Libanon, Sýria, Jordánsko, Izrael, Irak
- zelenina, zemiaky – exotická plodina, datle, figy, ..
- prísne náboženské predpisy
- nízka pestrosť jedál, málo vhodných základných surovín (Korán)
- rozdiely v stravovaní a stolovaní v mestách a kočovných kmeňov Beduínov
- zákaz bravčového mäsa a alkohol

## ČESKÁ GASTRONÓMIA:

- energeticky hodnotná veľkým množstvom mliečnych a múčnych jedál, typické sú rôzne druhy knedlí alebo zavrky do polievok, najobľúbenejšie mäso je bravčové.

- jedlá - varená pražská šunka a údeniny

- syry - pивný syr

- múčniky - pardubický perník, medové pečivo.

- alkohol - becherovka, pivo.



## ÁZIJSKÁ KUCHYŇA:

-zahŕňa jedlá z ázijských krajín z ktorých sú najznámejšie čínska a japonská. Patria sem aj thajská, indická, pakistanská a iné.

- medzi typické špeciality v Japonsku patrí sushi, v Číne je to tradičná kačka



### SUSHI



### KAČKA

-základom ázijských jedál je ryža, ryby, huby, sója, tofu, veľa zeleniny a obľúbené rezance



### REZANCE



- AK je založená na rovnováhe, jedlá sú ľahko stráviteľné, suroviny obsahujú veľa minerálov, bielkovín, uhl'ohydrátov, aminokyselín, vlákniny
- hlavnými prísadami do orientálnych jedál sú huby šitake, judášovo ucho, ryžové víno na varenie, kokosové mlieko /používa sa na zahusťovanie omáčok, polievok/, bambus, sójové omáčky



HUBY ŠITAKE

RYŽOVÉ VÍNO

- neoddeliteľnou súčasťou sú cestoviny /pšeničné, ryžové, sklenené/
- ďalším typickým prvkom AK je pikantnosť – rôzne druhy korenia, ochutené omáčky



ROZNE DRUHY KORENIA

- exotické pre našinca je stolovanie, pri ktorom sa príbor nahrádza paličkami
- jedenie preto trvá dlhšie a tak si stolujúci jedlo viac vychutnávajú
- ázijská kuchyňa má mnoho podôb, všetky však spája ryža
- japonci ju jedia na raňajky, na obed aj na večeru

## Jasmínová ryža

Je známa špecifickou vôňou, ktorá sa z nej pri varení vylučuje a pripomína jasmín. Ide o vysokokvalitný druh ryže.



## Ryža Basmati

Je vysokokvalitná ryža pestovaná v Pandžábe na úpätí Himalájí. Právom je považovaná za kráľovnú medzi ryžou.



## Malajzská čierna lepkavá ryža

Ide o druh ryže, ktorá sa pri varení zahusťuje. Dochutenú kokosovým cukrom ju aziati konzumujú ako dezert.

## Červená ryža

Takzvaná divoká alebo indiánska ryža je výborná alternatíva k natural ryži. Obsahuje vitamín A, B1 a B2.





## Basmati Zafraan

Táto ryža je zo všetkých najjemnejšia a pochádza z Himalájí, kde rastie na poliach pri brehu Brahmaputry. Je obľúbenou ryžou, môžete ju jesť ku každému jedlu ako prílohu, alebo opekať s vajcom a zeleninou.

## Thajský ryžový papier

Ide o papier z ryžovej múky, vody a soli. Môžete ho piecť, smažiť alebo konzumovať v surovom stave.



## Cestoviny

Cestoviny sú v Ázii tiež prevažne z ryže. V Číne sa objavujú aj pšeničné rezance, pre Japonsko sú zas typické pohánkové cestoviny. Medzi najznámejšie druhy ázijských cestovín patria:

čínske bezvaječné pšeničné rezance, sklenené rezance, vietnamské ryžové cestoviny.

## Bambusové výhonky

Mladé žlté výhonky jedlých druhov bambusu v konzervách, celé kusy, plátky alebo rezance. Používajú sa ako prísada do hlavných jedál alebo do polievok.



## Morské riasy

Riasy obsahujú veľa jódu, rôznych minerálov, solí a aminokyselín. Pre tieto prednosti sú v Číne a Japonsku používané nielen ako potravina, ale i ako liečivá rastlina pre osoby trpiace vysokým tlakom, artériosklerózou, cukrovkou, poruchami metabolizmu a pod.



## Tofu

Je to mnohostranne využiteľná surovina, používaná v teplej i studenej kuchyni. Tofu je mäkký syr, ktorý vzniká zrážaním čerstvého sójového mlieka. Má dvakrát viac vápnika ako mlieko, dvakrát viac železa ako hovädzia pečeň a šesťkrát viac železa ako špenát. Používa sa pri príprave dezertov, jogurtov, šalátov, omáčok, majonéz, pridáva sa do pečiva, cestovín, náplní a mäsových výrobkov.

## Kokosové mlieko

Slúži na zahusťovanie omáčok a polievok, používa sa najmä v Thajsku.



## Wasabi

Wasabi je rastlina podobná chrenu, s ostrou chuťou. Je svetlozelenej farby.



## Daikon

Je to veľká redkvička, ktorej koreň dosahuje veľkosti až 60cm. Má chuť ako veľmi ostrá redkvička. Najčastejšie sa podáva nastrúhaná alebo najemno nakrájaná ako príloha, inokedy nakladaná, ale má svoje miesto i ako ozdoba taniera.

## Kari

Jedným z najobľúbenejších a najrozšírenejších pokrmov v Japonsku je kari raisu, ryža kari. Pridáva sa všetka dostupná zelenina. Základom jedla je korenie kari. Japonské kari sa predáva v kockách obsahujúcich zmes kari s iným korením.

## Kurkuma

Používa sa takmer vo všetkých indických receptúrach, je dôležitou súčasťou kari zmesi. Kurkuma sa vyznačuje žltou farbou a intenzívnou chuťou.



## Čili

Pikantné chute čili papričiek sú blízke viac Číne ako Japonsku. Japonská kuchyňa sa viac prezentuje čírou chuťou čerstvých surovín. Čili povzbudzuje látkovú výmenu, podporuje trávenie a má dezinfekčné účinky.

## Sójové výhonky

Sú to mladé výhonky sójových bôbov. Pestujú sa umelo vo veľkých debničkách podobných chladničkám. Sú veľmi krehkou, šľavnatou a hojne používanou ingredienciou.

## Ryžový ocot

V zásade rozoznávame dva druhy ryžového octu: čierny ocot je vyrobený z fermentovanej ryže a často býva dosladený a dokorenený. Vyznačuje sa tmavou farbou a výraznou chuťou a vôňou. Biely ryžový ocot sa destiluje z ryže.

## Typické ázijské nápoje

### Čaj

Zelený a čierny čaj sa vyrábajú z listov rovnakej rastliny s názvom „Camellia sinensis“. Rozdiel spočíva v ich úprave po spracovaní. Listy určené na čierny čaj sú plne oksyložené, zatiaľ čo listy na zelený čaj sú pred vysušením ľahko naparené. Zelený alebo čierny, vždy sa pije a pripravuje obradne. Podáva sa v misičkách bez uška.

### Saké

Japonské ryžové víno saké sa používa výhradne ako nápoj, pije sa ohriate na teplotu tela.



### Slivkové víno

Lahodné japonské víno, vyrobené zo špeciálnych sliviek. Možno ho konzumovať chladené i ohriate.



## FRANCÚZSKA KUCHYŇA:

Príprava jedál podľa francúzskej kuchyne má svoje typické znaky:

- pri varení sa používa najviac maslo a olivový olej,
- medzi základné suroviny patria: hydina, baranina, hovädzie, teľacie mäso, ryby, divina, zelenina a ovocie,
- veľmi často v jedlách nechýbajú hľuzovky a šampiňóny,
- postup prípravy omáčok a polievok je svojský, pretože ich základom sú vývary, z ktorých najväčší význam má prvý vývar, takzvaný grand bouillon / pozostáva z odrezkov mäsa, kostí a zeleniny/,
- na prípravu silnej šťavy sa používa druhý vývar z už raz vyvarených kostí – remouillage.



## POLIEVKY:

Vo Francúzsku sa polievky podávajú až večer po zvyčajnom predkrme alebo aj namiesto neho. Okrem tradičných vývarov sú obľúbené rôzne krémové polievky. Typické a u nás neobvyklé sú však krajové polievky, ako je provensálska čiže bouillabaisse z viacerých druhov rýb, polievka zo šťavela – potage Germiny, savojská polievka zo slaniny a syra či polievka svätého Huberta zo zveriny.



Francúzska cibuľová polievka

### **SYRY:**

Francúzi veľmi často používajú syr ako surovinu pri príprave studených a teplých pokrmov. Predovšetkým po hlavnom chode s kúskom chlebička a pohárikom vína sú syry neodmysliteľnou súčasťou francúzskeho menu. Na rozdiel od iných národov Francúzi milujú múčne syrové pokrmy, ktorých základom je ementál, múka a strúhanka. Napríklad syrové koláčiky na rôzne spôsoby, syrové nákypy a omelety, šišky, guľky a iné syrové prekvapenia. Syrové pokrmy bez múky sa udomácnili aj v iných krajinách ako napríklad vo Švajčiarsku či Taliansku. Ide najmä o syrové fondue, gratinovaný syr či syr plnený hubami.



### **VÍNO:**

Francúzske vinice poskytujú veľký výber vín. Francúzska zásada - k jedlám z bieleho mäsa sa podáva biele víno, k ťažším mäsám červené. Iba k pokrmom s ostrejšou chuťou môžeme podávať víno podľa ľubovôle.

### Najobľúbenejšie francúzske vína:

- Suché biele vína (vins blancs secs) – Graves, Champagne, Saumur, Cérons, Anjou, Vouvray
- Ľahké biele vína (vins blancs légers) – Petit Chablis, Moselle, Sylvaner, Bordeaux supérieur,
- Aromatické biele vína (vins blancs corsés) – Muscadet, Riesling, Traminer
- Červené vína v plnej zrelosti (vins rouges en pleine maturité) – Saint Emilion,
- Pomerol, Morgon, Pauillac, Hermitage
- Červené mierne aromatické vína (vins rouges peu corsés) – Médoc, Savigny, Pinot noir
- Ľahké červené vína (vins rouges légers) – Beaujolais, Chinon, Bourgueil, Bordeaux
- Ružové vína (vins rosés) – Rosé de Bourgogne, Anjou, Bordeaux clair, Provence, Côtes du Rhône



### PREDKRMY:

*Studené predkrmy* povzbudzujú chuť do jedenia tým, že svojím zložením vyvolávajú dobré vylučovanie tráviacich štiav, čím priaznivo vplyvajú na správny proces trávenia. Preto predkrmy majú byť jemne pikantné, ale nie príliš korenené a sýte, a správne schladené. Pripravujú sa z rozličných druhov mäsa, vajec, zo šalátov, z pochúťkového masla, zo syrov, z rýb, údenárskych výrobkov apod. Tieto suroviny sa používajú aj na obloženie chlebičkov, kanapiek, paštét, košíčkov atď.





Studené sezamové kolieska z kuracích prs

*Teplé predkrmy* predstavujú tzv. teplý medzichod, pretože ich podávame v malých porciách medzi polievkou a hlavným jedlom. Najčastejšie sa pripravujú z vajec, zo zeleniny, z rýb a ryže.

### **OMÁČKY:**

Omáčky majú vo francúzskej kuchyni dôležitú úlohu- dopĺňajú rozličné druhy pokrmov a odstraňujú ich všednosť. Biologická a výživná hodnota omáčok závisí od použitých surovín.



Béchamel sauce (bešamelová omáčka)

## X. ZARIADENIE ODBORNEJ UČEBNE

### Výrobné stredisko:

Rôznorodá práca výrobných pracovníkov si vyžaduje vytvorenie určitých pracovných úsekov so zodpovedajúcimi pracovnými funkciami.

Vo veľkých kuchyniach sa pracovná činnosť jednotlivých kuchárov ďalej člení. Pracovné úseky sú úzko špecializované a podľa potreby sa vytvárajú aj ďalšie pracovné funkcie.

### ZÁKLADNÉ POVINNOSTI PRACOVNÍKOV VÝROBNÝCH STREDÍSK:

- V záujme bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci sú zamestnanci a žiaci povinní:
- a./ oboznámiť sa s právnymi normami a predpismi BOZP, ako aj so zásadami bezpečného správania na pracoviskách,
- b./ dodržiavať právne normy a predpisy BOZP pri práci a výučbe,
- c./ používať ochranný odev pri práci tak, ako si to vyžaduje charakter práce,
- d./ zúčastňovať sa školení a skúškach v záujme zvýšenia BOZP,
- e./oznamovať nadriadenému alebo dozoru nedostatky a prekážky, ktoré by mohli ohroziť bezpečnosť zamestnancov a žiakov, hlásiť nadriadenému každý úraz i malé poranenie,
- f./ zanedbanie povinností BOZP je porušením pracovnej disciplíny, nadriadení sú povinní vyvodiť náležité dôsledky.

Vplyv na bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci má aj pracovné prostredie. Pracovné priestory musia byť prispôsobené na vykonávanie pracovnej činnosti, prehľadné, bezpečné, hygienicky bezchybné, pohodlné a esteticky príjemné. Na viditeľnom mieste musí byť lekárnička.

Vnútorne komunikácie musia umožniť bezpečne prechádzať a v prípade nebezpečenstva umožniť rýchly únik zamestnancov a žiakov.

### ZARIADENIE VÝROBNÝCH STREDÍSK:

- o bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci sa predovšetkým musia starať sami zamestnanci a žiaci dodržiavaním všetkých predpisov, udržiavaním poriadku a predchádzaním úrazov.

### 1. OSVETLENIE PRACOVISKA:

- dostatočné pre všetky priestory výrobného strediska,
- stropné, bočné, nad mechanickými prístrojmi,
- nočné osvetlenie musí byť inštalované tak, aby nepritáhovalo hmyz,

### 2. STENY, STROPY, PODLAHY:

- svetlé, hladké, pevné a nepriepustné pre vodu a plyn,
- umývateľný povrch, rohy stien zaoblené a spevnené,
- povrch musí umožniť ľahké čistenie a dezinfikovanie,

### 3. ZARIADENIE, POMÔCKY, INVENTÁR:

- stroje, zariadenia, elektrické spotrebiče, pomôcky a inventár sa používajú, iba ak sú v bezchybnom stave, hygienicky a zdravotne neškodné,
- pred použitím skontrolujeme najmä elektrické a plynové spotrebiče,
- poruchy na strojoch, zariadeniach, pomôckach a inventári neodstraňujeme sami, ale nahlásime ich priamemu nadriadenému,
- nemanipulujeme mokrými rukami s vypínačmi, zásuvkami a elektrickými spotrebičmi,
- ťažké predmety nosíme vo dvojici,
- pred odchodom z výrobného strediska musíme vypnúť stroje, prístroje, zariadenia zo zdroja elektrickej energie a plynu.

Výrobné strediská zabezpečujú stravovanie, zaručujú dokonalé využitie potravín a optimálne dodržiavanie zásad správnej výživy pri príprave jedál.

**KUCHYŇA** je priestor na výrobu jedál a polotovarov. Spracúvajú sa v nej suroviny a polotovary na hotové jedlá a expedujú sa. Zariadenie kuchyne pozostáva zo sporákov, varných kotlov, panvíc na vyprážanie, fritéz, krájačov, strojov na umývanie a škrabanie zeleniny a zemiakov...

### Výrobné stredisko – kuchyňa – tvoria:

#### **Prípravovne:**

- zeleniny,
- mäsa,
- rýb,
- na rozbíjanie vajec,
- múčnych pokrmov,
- cukrárskych výrobkov,
- studenej kuchyne,

### **Umyvárne:**

- bieleho riadu /tanierov, mís, pohárov, príborov/,
- čierneho riadu /kuchynské nádoby/,
- prepravných nádob,

### **Sklady:**

- suché,
- chladné,
- chladiace,
- mraziace,
- nápojov,
- odpadkov.

### Základné vybavenie a zariadenie výrobného strediska:

*Vybavenie prípravovne /hrubej/:* škrabka na zemiaky, umývačka zeleniny

*Vybavenie prípravovne /čistej/:* mäsiarsky klát

*Vybavenie kuchyne /teplej/:* plynový sporák, elektrický sporák, plynové a elektrické stolice, opekacia platňa výklopné panvy, konvektomaty, kotol, kuchynský univerzálny robot, kúter

*Vybavenie kuchyne/studenej/:* pracovný stôl, sporák, kúter, rezací stroj na zeleninu a zemiaky, nárezový stroj, nerezové regály, police, stolová váha, chladnička s mrazničkou

*Vybavenie umyvárne bieleho riadu:* predumývací stôl s drezom a sprchou, umývačka riadu, vstupný stôl, nerezové regály, výlevka s umývadlom, nádoba na odpadky

*Vybavenie umyvárne čierneho riadu:* predumývací stôl, nerezový drez, umývačka, nerezové regály, police, výstupný stôl

*Výdajňa jedál:* pracovný stôl so zásuvkami, elektrický výdajný stôl s ohrevom a osvetlením, ohrievací stôl na hotové pokrmy, tubusový ohrievač tanierov, režón, chladiaci výdajný stôl s vitrínou na šaláty, pokladnica – v samoobsluhu.

### **HYGIENICKÉ PREDPISY /Zásady hygieny/**

Hygiena práce úzko súvisí s osobnou hygienou a s osobnosťou zamestnanca. Je povinný pracovať tak, aby svojou prácou neohrozoval zdravie stravníkov.

Hygiena je vedný odbor, ktorý sa zaoberá vplyvmi okolitého prostredia na zdravie človeka. V praxi pod týmto pojmom chápeme starostlivosť o čistotu a zdravie.

### Povinnosti na úseku hygieny:

- Základnou povinnosťou zamestnancov, ktorí prichádzajú do styku s potravinami je vybaviť si zdravotný preukaz.

ZDRAVOTNÝ PREUKAZ: je dokladom o tom, že zamestnanec absolvoval vstupnú lekársku prehliadku. V zdravotnom preukaze sa zaznamenávajú výsledky vyšetrenia a zamestnanec je povinný preukázať sa ním zamestnávateľovi a kontrolným orgánom.

ZP je platný dovtedy, kým nevzniknú dôvody na jeho obnovu.

Zamestnanci sú povinní poznať a dodržiavať hygienické požiadavky na výrobu a podávanie pokrmov, nápojov a ďalšie hygienické a protiepidemické požiadavky, ktoré musia počas výkonu práce dodržiavať. Prevádzkovateľ zariadenia spoločného stravovania pravidelne kontroluje dodržiavanie a uplatňovanie platných predpisov a dodržiavanie osobnej hygieny. Dôraz sa kladie na to, aby zamestnanci:

- Vstupovali na pracovisko len v čistom pracovnom odevu a dbali na zásady osobnej hygieny, čistoty pracovného prostredia a inventára.
- Starostlivo si umyli ruky pred vstupom na pracovisko a začatím činnosti, po ich znečistení, pri prechode z nečistej práce na čistú a osobitne pred a po použití toalety.
- Používali mydlo, osobný uterák, jednorazové papierové uteráky alebo teplovzdušný osušovač rúk.
- Neopúšťali pracovisko v pracovnom odevu, používali pri príprave a výdaj pokrmov a nápojov vhodnú a účelnú pokrývku hlavy tak, aby mali úplne zakryté vlasy, muži s bradou alebo fúzmi používali rúško.
- Pri výkone určitých prác používali rukavice.
- Mali možnosť výmeny pracovného odevu v prípade jeho znečistenia počas práce.
- Nevykonávali počas vlastnej práce na pracovisku toaletné a kozmetické úpravy zvonjšku /česanie, farbenie perí, strihanie nechťov a ďalšie/.
- Nemali na rukách ozdobné predmety, hodinky, ženy nalakované nechty. V pracovnom odevu môže byť len čistá vreckovka a pomôcky potrebné na vykonávanie pracovnej činnosti.
- Dodržiavali v prevádzkových priestoroch všeobecný zákaz fajčenia, požívania potravín a nápojov, žuvania žuvačky a odplŕúvania.

### Osobná hygiena:

- Zahŕňa hygienu rúk, tváre a vlasov, hygienu tela, hygienu ústnej dutiny a hygienu pracovného odevu.



### Hygiena na pracovisku:

Hygiena pracoviska sa vzťahuje na všetky priestory od prevádzkových cez skladové až po sociálne zariadenia. Na každom úseku treba udržiavať vzornú čistotu.

- prácu organizovať tak, aby sa pri nej čo najmenej znečistilo pracovné prostredie,
- na každom pracovnom úseku udržiavať vzornú čistotu a poriadok,
- prácu začínať len na čistom pracovisku,
- dbať na čistotu pracovných stolov, riadu, náčinia, strojov, zariadenia a všetkého inventára,
- udržiavať čistotu podlahy,
- dodržiavať hygienické zásady pri ochutnávaní /degustácií/ pokrmov,
- pripravený inventár chrániť pred znečistením,
- taniere chytať za okraj, prsty nevkladať dovnútra,
- nádoby, náčinie, inventár nikdy neodkladať na podlahu.

### **NORMOVANIE A KALKULÁCIA /Práca s receptúrami, prepočet spotreby potravín/:**

Pre potrebu reštauračných prevádzkarní a pre závodné stravovanie sú k dispozícii:

- nové receptúry studených pokrmov a lahôdkarských výrobkov,
- nové receptúry a technológia pokrmov v hotelových, reštauračných a pohostinských zariadeniach,
- nové receptúry a technológia pokrmov v závodnom stravovaní,
- nové receptúry cukrárskych polovýrobkov a výrobkov.

Nadálej ostávajú v platnosti „Receptúry pre stravovanie detí a školskej mládeže“.



Receptúry sú pripravované v dvoch hmotnostných skupinách a používatelia receptúr musia rozhodnúť, podľa ktorej hmotnostnej skupiny budú pokrmy pripravovať.

### Čítanie z receptúr:

- číslo receptúry,
- názov jedla,
- počet porcií,
- hmotnosť jednej porcie,
- charakteristika porcie,
- výrobný postup,
- vhodné prílohy.

Normovanie jedla na počet porcií počítame vždy z hrubej hmotnosti v gramoch. Pri jedlách, kde sú uvedené dve gramáže, prikláňame sa pri základnej surovine vždy ku 100 g – to je základ jednej porcie. Pri mäse s kosťou je základ 150 g. Pri múčnych pokrmoch rozlišujeme múčnik – 80 – 150 g a múčne jedlo 150 – 360 g.



### **10 porcií : 10 = 1 porcia a násobíme počtom požadovaných porcií**

Na polievky základ 1 porcie je 0,33 litra. 0,22 litra je na požiadanie objednávateľa, pri slávnostnom stolovaní /menu/, vo výberových reštauráciách.

Výpočet pri vývaroch:

Keď je udané 10 litrov, delíme 30: napr.  $1\ 800 : 0,33 = 54,45$

$1\ 800 : 30 = 60$  /máme rezervu – vyvretie/

Individuálne receptúry jedál vypracované podnikateľskými subjektmi a receptúry jedál obsiahnuté vo vydaných receptúrach sú pre všetkých pracovníkov záväzné. Zároveň plnia tieto úlohy:

- pomáhajú pri výbere jedál a pri zostavovaní JL,
- zaväzujú výrobných pracovníkov dodržiavať dávkovanie surovín a dávkovanie hotových jedál,
- zaväzujú pracovníkov k technologickej disciplíne,
- podnikateľským subjektom sú nápomocné pri dodržiavaní hospodárnosti,
- chránia spotrebiteľa,
- kontrolným orgánom poskytujú podklady pri výkone ich činnosti.

Zámenu surovín treba obmedziť na minimum. Týka sa to najmä základných surovín a tých surovín, ktoré výrazne ovplyvňujú vzhľad, vôňu, chuť a konzistenciu výrobkov – ich celkovú kvalitu, charakter a výťažnosť. Pri dodržaní gastronomických zásad možno v niektorých nevyhnutných prípadoch vzájomne zameniť:

- teľací a bravčový výrez,
- margarín, vyškvařenú masť,
- čerstvú, sušenú smotanu,
- cesnak, cesnaková pasta,
- čerstvé, zmrazené, konzervované, sušené suroviny...

Straty uvedené v receptúrach pre používateľov receptúr nie sú záväzné, sú orientačné a pohyblivé v závislosti od druhu a kvality používaných surovín a prísad, ako aj požadovaného technického a strojového vybavenia. Straty sa pohybujú v priemere od 5 až do 60%.

## **XI. ZÁKLADNÉ TEPELNÉ ÚPRAVY**

### **VARENIE:**

- varenie je tepelná úprava, pri ktorej na potravinu pôsobíme vriacou vodou alebo parou pri normálnom alebo zvýšenom tlaku,
- dôležité je množstvo tekutín, pretože z varenej potraviny prechádza časť rozpustných látok do vývaru, čím sa potravina ochudobňuje chuťovo i biologicky,
- výhodnejšie varenie v pare – potraviny si zachovávajú svoj pôvodný tvar, sfarbenie a chuťové vlastnosti, vznikajú minimálne straty vylúhovaním minerálnych látok, sušiny, vitamínu C,
- potraviny varíme do zmäknutia, dlhšej úprave sa vyhýbame a nerozvárame ich,
- varené pokrmy sú ľahko stráviteľné a vhodné pre diétnu stravu,
- rozlišujeme 2 spôsoby varenia:
  1. vkladanie suroviny do vriacej vody:
    - urýchlíme čas varenia, na povrchu sa zrazia povrchové bielkoviny, zabraňujeme vylúhovaniu rozpustných látok a dostaneme chutnejšie potraviny;
  2. vkladanie suroviny do studenej vody:
    - získame silný vývar ale varená potravina stráca dosť veľkú časť biologickej hodnoty, surovina /napr.: mäso/ je suchá, používa sa ako vložka do polievky, príprava krokiet...



### **DUSENIE:**

- dusenie je tepelná úprava potravín v uzatvorenej nádobe, pri ktorej teplo dodávame potravinám prostredníctvom menšieho množstva tekutiny a horúcej pary pri teplote 100 stupňov celzia,
- pri dusení niektorých potravín, najmä mäsa, pridávame príslušné druhy korenia a zeleniny a pripravujeme tak základ,
- potraviny dusíme v rovnako veľkých kusoch alebo krájané na rovnaké kúsky (kocky, plátky, rezance,...) či mleté,
- mäso pred dusením opekáme na malom množstve tuku,
- bielkoviny na povrchu sa jemne zrazia a zabraňujú vylúhovaniu chuťových látok,
- vydusená šťava je súčasťou pokrmu, a tým je biologicky aj chuťovo hodnotnejší,

Podľa spôsobu prívodu tepla rozoznávame:

1. dusenie na sporáku
2. dusenie v rúre
3. dusenie vo vodnom kúpeli

Pred koncom dusenia mäso vyberieme zo šťavy a šťavu zahustíme:

1. nasucho opraženou múkou
2. po vydusení na tuk zaprášením múkou a opražením
3. zápražkou

Po prevarení šťavu precedíme a omáčku prepasírujeme. Vložky pridávané do niektorých mäsitých pokrmov pripravujeme osobitne. Pridávame ich do hotového pokrmu.



## PEČENIE:

- pečenie je úprava pri ktorej pôsobíme horúcim vzduchom, priamym ohňom, opekaním na panvici alebo infračervenými lúčmi. Pri pečení sa uvoľňujú aromatické látky s chuťou a vôňou typickou pre daný pokrm. Na povrchu sa zrážajú bielkoviny, voda sa odparuje a vytvára sa kôrka zabraňujúca unikaniu rozpustných látok. Pokrm dostáva výraznú vôňu, chuť a farbu.

Podľa prepečenia rozoznávame:

- polo-prepečené úpravy – mäso dosahuje pri pečení vnútornú teplotu 60°C, pri rozkrojení zostáva vnútri ružové, šťavnaté. Používa sa pri úprave minútok; tzv. anglický spôsob pečenia
- stredne prepečené úpravy – mäso má vnútornú teplotu 70°C, pri rozkrojení zostáva bledoružové, používame napríklad pri úprave rozbífu a sviečkovice
- úplne prepečené úpravy – farba a prepečenie mäsa sú rovnaké

Zároveň rozoznávame tieto druhy pečenia:

- Pečenie v rúre
- Pečenie na panvici
- Pečenie na rošte a ražni



## VYPRÁŽANIE:

- vyprážanie je tepelná úprava potravín pri ktorej pôsobíme rozpáleným tukom na 170-190°C. Najvhodnejší spôsob vyprážania je pri úplnom ponorení potraviny do tuku. Môžeme vyprážať aj v menšom množstve tuku, keď ide o povrchovú úpravu hotových zmiešanín, krokiet a pod.

Vyprážať možno takmer všetky potraviny živočíšného a rastlinného pôvodu.

Správny priebeh vyprážania závisí od týchto činiteľov:

1. úprava potravín pred vyprážením
2. príprava a použitie vhodného obalu
3. akosť, druh, množstvo a teplota použitého tuku
4. použitie vhodnej nádoby na vyprážanie

Potraviny vyprážame surové alebo čiastočne upravené (blanširované, čiastočne predvarené).

Potraviny vyprážame obalené v trojobale, cestíčku alebo na prírodno.

Je to jedna z najrýchlejších kuchynských úprav, zvyšuje sa ním energetická hodnota jedál. Pre svoju ťažšiu stráviteľnosť nie sú vhodné z hľadiska zdravej výživy.



### **ZAPEKANIE:**

- zapekanie /gratinovanie/ je spôsob, ktorým pripravujeme len vopred tepelne upravené pokrmy zo zeleniny, z cestovín, z mäsa, rýb alebo pokrmy z múčnikov.
- Tento spôsob tepelnej úpravy uplatňujeme najmä tam, kde chceme dosiahnúť rýchle opečenie povrchu pokrmu.
- Hotový pokrm vložíme do maslom vymastenej žiaruvzdornej nádoby, posypeme opraženou strúhankou, tvrdým syrom, polejeme syrovou omáčkou, pokvapkáme maslom a podobne.
- Takýmto spôsobom zapekáme rôzne pokrmy zo zeleniny, cestovín, rôzne upravené mäsa, ryby atď.
- Sladké múčniky zapekáme poliate žltkovým krémom.
- Gratinované pokrmy podávame v nádobách, v ktorých sme pokrm zapekali.





### ZAPRÁVANIE:

- Je technologická úprava varením jedného alebo niekoľkých druhov mias, zeleniny, húb, korenín a soli.
- Uvarené pokrmy pred dokončením zahustíme príslušným druhom omáčky velouté a podľa charakteru pokrmu a miestnych zvyklostí zjemňujeme najmä hydinu, zverinu alebo iné druhy mias pokrújané na menšie alebo väčšie kocky.



## XII. SPRACOVANIE ZEMIAKOV A ZELENINY

- Zemiaky patria medzi najvýznamnejšie poľnohospodárske plodiny; väčší význam pre ľudskú výživu majú len pšenica, ryža a kukurica.
- Za svoju obľubu vďaka nenáročnosti na prírodné podmienky a predovšetkým mimoriadne vysokým hektárovým výnosom.





### Význam zemiakov:

- Pre vysoký obsah škrobu sú zemiaky energetickou, ľahko stráviteľnou a dobre využiteľnou potravinou.
- Uľahčuje trávenie ťažšie stráviteľných potravín napríklad: tukov.
- Bielkoviny zemiakov patria k najhodnotnejším rastlinným bielkovinám.
- Obsahom vitamínov a minerálnych látok ich zaradujeme k ochranným potravinám.

### Zloženie zemiakov:

- Obsahujú viac ako 70 % vody.
- Škrob 12 – 20 %.
- Obsah bielkovín 1,5 %.
- Z vitamínov je tam vitamín C, zo skupiny B karotén. Obsah vitamínu C klesá pri skladovaní a pri tepelnej úprave.
- Minerálne látky nachádzajúce sa v zemiakoch: draslík, fosfor, železo, vápnik.

### Spracovanie

- Zemiaky sú využívané nielen na technické účely, ale aj v domácnostiach (škrob, alkohol), ale aj pre potravinársky priemysel (chipsy, suchá zemiaková kaša).
- Zemiaky sú rozdelené skupín: **1. sušené** (pre dlhodobé skladovanie - najmenej jeden rok), **2. mrazené** (pre krátkodobé uchovávanie - kratšie ako tri mesiace), **3. pražené** (pre krátkodobé skladovanie dlhšie ako tri mesiace),
- pre spracovanie na škrob a alkohol sú potrebné odrody s vysokým obsahom škrobu (13-18% a viac).
- Pre spracovanie potravín sú najvhodnejšie odrody s vysokým obsahom sušiny.

### Tepelné úpravy zemiakov:

- Varenie /zemiaková kaša, varené zemiaky/
- Pečenie /opekané zemiaky/
- Dusenie /dusené zemiaky na smotane/
- Vyprážanie /zemiakové krokety, zemiakové hranolčky/

## SPRACOVANIE ZELENINY:

### Zmrazovanie

Je pohodlným, časovo nenáročným a navyše aj najšetrnejším spôsobom uchovávania zeleniny, pri ktorom ostanú dobre uchované najcennejšie zložky – vitamíny, minerálne látky a ochranné zložky.

V moderných mrazničkách pri teplote  $-20^{\circ}\text{C}$  vydržia v dobrej kvalite až do nasledujúcej sezóny. Niektoré druhy zeleniny je dobré pred zmrazením krátko povariť (napr. špenát, hrášok). Nevýhodou je, že po rozmrazení sa mení konzistencia plodín, preto nachádzajú využitie najmä v teplej kuchyni (napr. na prívarky, do koláčov, ako príloha k mäsu), v studenej kuchyni sa dajú použiť na prípravu nátierok, krémov alebo šalátov. Vhodné sú aj ako súčasť príkrmov pre dojčatá.



### Sušenie

Využíva sa najmä na spracovanie ovocia, vňatí a bylín, prípadne i niektorých druhov zeleniny. Sušením a skladovaním nastávajú v plodinách straty vitamínov, obsah minerálnych látok ostáva nezmenený. Moderné teplovzdušné sušičky skracujú proces sušenia, vďaka čomu nastávajú menšie straty živín.



### Presladené ovocie a zelenina

Pri spracovaní sa varí v sirupe. Zvyšuje sa tým jeho obsah cukru a kalorická hodnota. Konzumovať by sa malo ako sladkosti – v obmedzenom množstve.

### Sterilizovaná zelenina, nakladaná zelenina

Podobne ako v kompótoch, aj v sterilizovanej zelenine sú vitamíny relatívne dobre uchované, no dlhým skladovaním sa ich množstvo znižuje.

Nakladaná zelenina prechádza procesom mliečneho kvasenia, počas ktorého sa v nej obsah vitamínov ešte zvyšuje. Jej prednosťou je prítomnosť probiotických mikroorganizmov.

Sterilizovaná i nakladaná zelenina sú zdrojom nemalého množstva soli.

Na spracovanie vyberáme zrelé a nepoškodené plody, ktoré starostlivo umyjeme a necháme usušiť, podľa druhu plodiny očistíme. Kompóty, džemy, sušené ovocie i nakladanú zeleninu uchovávame v dobre uzavretých nádobách na tmavom a chladnom mieste.

V zdravej výžive by mala jednoznačne prevažovať zelenina a ovocie v surovom stave, ktoré je najbohatšie na výživné a ochranné látky. Výnimkou sú deti do 1 roka, kedy sa odporúča uprednostňovať tepelne upravené plodiny.



### XIII. PRÍPRAVA ZELENINOVÝCH POKRMOV

*Zeleninu tepelne upravujeme:*

- varením,
- zaprávaním,
- dusením,
- pečením,
- vyprážením,
- zapekaním.

Tepelne upravená zelenina sa podáva ako hlavné jedlo v kombinácií so zemiakmi, cestovinou, ryžou, vajcami, kroketami, šalátmi a kompótmí.

**Názov: Brokolica so syrom**

**Kategória:** Zeleninové bezmäsité jedlá

**Potrebujeme:**

2 brokolice

2 strúčiky cesnaku

3 PL oleja

4 PL paradajkového pretlaku

100 – 150 g strúhaného syra (parmezáň, ementál)

petržlenová vňať

mleté čierne korenie

soľ

**Postup:**

Brokolicu rozoberte na ružičky a umyte. Na oleji speňte nadrobno pokrújaný cesnak a petržlenovú vňať. Keď cesnak zružovie, kvapnite naň studenú vodu, aby nezhorkol. Potom pridajte brokolicu, osolte, okoreňte, pridajte vodou zriedený paradajkový pretlak a poduste do mäčka. Pri podávaní posypte brokolicu strúhaným syrom. Podávajte ako prílohu k dusenému alebo varenému mäsu, alebo ako samostatné jedlo.



**Názov: Mrkvové placky**

**Kategória:** Zeleninové bezmäsité jedlá

**Potrebujeme:**

70 g jemných ovsených vločiek

150 ml zeleninového bujónu

2 stredne veľké mrkvy

1 cibuľa

1 žĺtok

1 PL pšeničnej celozrnnej múky

½ ČL bylinkovej soli

2 PL olivového oleja lisovaného za studena

**Postup:**

Ovsené vločky zamiešajte do studeného bujónu, na krátko uveďte do varu a hrniec odstavte z ohňa. Vločky nechajte 10 min. prikryté napučať. Medzitým umyte mrkvu, očistite ju, oškrabte a najemno postrúhajte. Cibuľu ošúpte, postrúhajte alebo nadrobno posekajte. Napučané obilie zmiešajte so žĺtkom, postrúhanou mrkvou, múkou a cibuľou, ochuťte bylinkovou soľou.

V teflónovej panvici zohrejte olej a z cesta v ňom upečte ploché zlatožlté placky.



**Názov:** Zeleninové karbonátky s petržlenovým pyrém

**Kategória:** Zeleninové bezmäsité jedlá

**Počet porcií:** 4

**Potrebujeme:**

$\frac{3}{4}$  kg mrkvy

1,5 kg petržlenu

1 konzerva sterilizovanej kukurice

kúsok cukety cca 20dkg

$\frac{1}{2}$  l mlieka

šťava z  $\frac{1}{2}$  citróna

20 dkg údeného tvrdého syra

strúhanka

rastlinný olej

olivový olej

3 strúčiky cesnaku

2 vajcia

slaná sójová omáčka

tymián

mleté nové korenie

vegeta

soľ

Petržlenové pyrém:

petržlen

$\frac{1}{2}$  l mlieka

2-3 PL olivového oleja (alebo kus masla)

šťava z ½ citróna

soľ

**Postup:**

Mrkvu očistite, nakrájajte na menšie kúsky a uvarte do mäkka. Zlejte a rozťlačte dlávitčom na zemiaky tak, aby ostali kúsky. Cuketu očistite a surovú postrúhajte na hrubom strúhadle. Údený syr nastrúhajte, cesnak očistite a rozťlačte a sterilizovanú kukuricu zlejte z nálevu. Všetko spolu zmiešajte a pridajte vajcia. Zmes potom ochuťte tymiánom, novým korením, vegetou a sójovou omáčkou a podľa chuti osol'te. Má byť na chuť pomerne slaná. Počas smaženia sa časť slanej chute vyplaví. Do zmesi potom pridajte 5-6 PL strúhanky a dobre rozmiešajte, prípadne nechajte odstáť niekoľko minút a znovu premiešajte. Mokrými rukami vytvarujte ploché karbonátky, ktoré potom opatrne ukladajte na olej v rozpálenej teflónovej panvici. Pomaly vysmážajte. Nechajte dobre a potom opatrne obráťte a dosmažte. Podávajúte môžete zajedať kúskom bieleho chleba, alebo pečiva.

**Petržlenové pyr'é:**

Petržlen očistite, nakrájajte na menšie kúsky a uvarte do mäkka. Zlejte, pridajte olivový olej (maslo), šťavu z citróna, mlieko, soľ a všetko nahladko rozmixujte.

**Názov: Ratatouille po slovensky**

**Kategória:** Grilované ovocie a zelenina

**Potrebuje:**

2 stredne veľké kapie

2 stredne veľké žlté papriky

2 veľké cibule

1 pór

100 g šampiňónov

150 g slaniny

4 strúčiky cesnaku

2 ČL grilovacieho korenia

1 ČL zmesi korenia gyros

**Postup:**

Papriky a kapie očistite a nakrájajte na kúsky veľké asi 3x3 cm. Šampiňóny rozkrojte na



polovičky a cibuľu na osminky. Slaninu nakrájajte na rezance, pridajte k zelenine a šampiňónom a v miske premiešajte. Pridajte cesnak nakrájaný na jemné kolieska a okoreňte zmesou na gyros a grilovacím korením. Rošt grilu obaľte alobalom tak, aby zelenina nepadala do ohniska a opekajte zo všetkých strán.

