



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Kód ITMS: 26130130051

číslo zmluvy: OPV/24/2011

**Metodicko – pedagogické centrum**

**Národný projekt**

**VZDELÁVANÍM PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV  
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH RÓMSKYCH KOMUNÍT**

**Edita Oravcová**

**Domáce práce – varenie 2. časť  
voliteľný predmet pre 8. ročník základnej školy**

2013

**Vydavateľ:** Metodicko-pedagogické centrum,  
Ševčenkova 11, 850 01  
Bratislava

**Autor UZ:** Mgr. Edita Oravcová

**Kontakt na autora UZ:** ZŠ Slobody 1, Košice  
www.zsslobody.eu

**Názov:** **Domáce práce – varenie 2.**  
**časť voliteľný predmet pre 8.**  
**ročník základnej školy**

**Rok vytvorenia:** 2013

**Oponentský posudok  
vypracoval:** Mgr. Zuzana Haciová

**ISBN 978-80-8052-693-1**

Tento učebný zdroj bol vytvorený z prostriedkov projektu Vzdelávaním pedagogických zamestnancov k inklúzii marginalizovaných rómskych komunit. Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie.

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.

## Obsah:

<b>II</b>	<b>Praktická časť</b>	
1	Výrobky studenej kuchyne	4
1.1	Šaláty	6
1.2	Nátierky	7
1.3	Príprava pokrmov vhodných na raňajky, desiatu, olovrant, nápoje	7
1.4	Vianočné nepečené pečivo	9
2	Tepelná úprava pokrmov	
2.1	Polievky	12
2.2	Varenie a dusenie zeleniny	15
2.3	Mäso – jeho význam, druhy a použitie	17
3	Spôsob úpravy jednotlivých druhov príloh	
3.1	Zemiaky	23
3.2	Ryža	24
3.3	Cestoviny	25
4	Príprava jednotlivých druhov cesta	28
5	Pokrmy pri príležitosti sviatkov	
5.1	Valentín	30
5.2	Veľká noc	30
5.3	Halloween	32
5.4	Vianoce	33
	Obsah vzdelávania	40
	Bibliografia	48

## Úvod

Hlavným cieľom vzdelávania je rozvíjanie všetkých stránok osobnosti žiaka tak, aby získali vedomosti a zručnosti potrebné pre život a našli svoje miesto v spoločnosti. Činnosti vo voliteľnom predmete umožňujú predovšetkým žiakom zo sociálne znevýhodneného prostredia získať vedomosti a praktické skúsenosti či návyky potrebné pre ich zaradenie sa do spoločnosti, vytváranie postojov k rodinnému životu a pre výkon povolania. Kladie sa dôraz na vypestovanie komunikačných zručností, kladného vzťahu k práci, k povinnostiam. Zároveň sa realizuje výchova k zdravému životnému štýlu, k samostatnému rozhodovaniu a k sociálnej integrácii žiakov.

## II Praktická časť

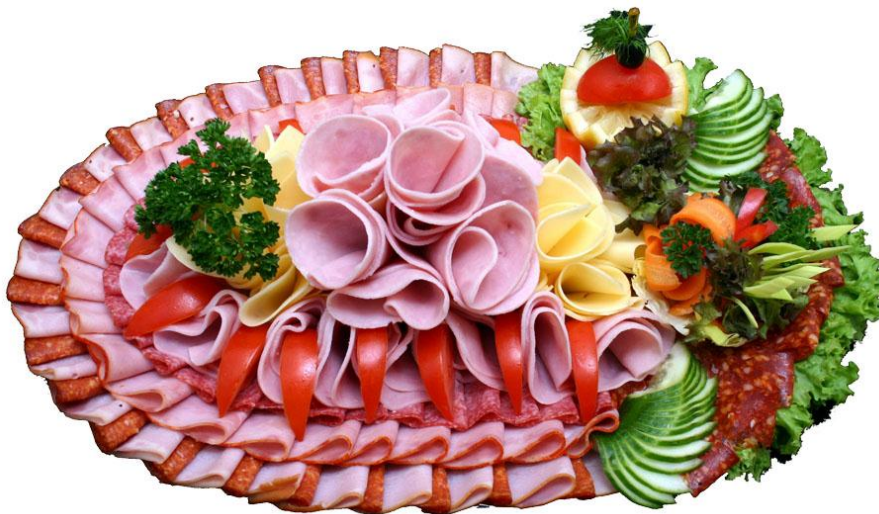
### 1 Výrobky studenej kuchyne

Už podľa názvu vidíme, že budeme hovoriť o jedlách podávaných v studenom stave.

Rozdeľujeme ich na:

- Studené predjedlá. Podávajú sa ako prvý chod. Mali by to byť malé pokrmy, ktoré vzbudzujú chuť do jedla.
- Studené jedlá, ktorými sa rozumejú jedlá podávané ako studená večera (nárez) väčšie porcie rozličných druhov studeného mäsa a údeniny.
- Studené polievky, či už ovocné alebo zeleninové.
- Šaláty.
- Doplnky (studené omáčky, syrové a maslové pečivo, pochutiny - očka, olivy – upravené rozličným spôsobom).
- Chlebíčky , chuťovky.

Ten, kto pripravuje pokrmy studenej kuchyne, musí mať dobrý vkus, zmysel pre presnosť, tvorivé nápady. Je to bezpodmienečne potrebné, lebo hosť najprv posudzuje celkový vzhľad pokrmu a len potom jeho chuť.



#### Aspik

- Voda / 0,5 l
- Želatína / 1 balíček
- Cibuľa / 1 menšia nakrájaná
- Ocot / 3-4 lyžice
- Kryštálový cukor / 2-3 lyžičky
- Soľ / 1 lyžička
- Nové korenie - celé, bobkový list, čierne korenie – celé



Vo vode (0,4 dl) rozpusťte cukor, soľ, pridajte cibuľu a korenie a ocot. Chvíľu to povarte a odstavte. Vo zvyšnej vode nechajte napučať želatínu (20 min). Do ešte horúceho vývaru pridajte napučanú želatínu a pomiešajte. Preced'te nálev do čistého hrnca cez sitko, do ktorého vložíte vyžehlenú vreckovku. Pripravte si misku. Na jej dno nalejte trošičku aspiku. Dajte na pár minút do mrazničky. Vyberte ešte polotuhé a poukladajte šunku, zeleninu, varené vajce, rolky.... čo chcete. Po vrstvách to postupne zalievajte vodou a stále dajte do mrazničky prituhnúť. Poslednú vrstvu zalejte až po vrch misky a na 24 hod. nechajte v chladničke.

### Syrová roláda

- Maslo / 300 g
- Vajcia / 2 na tvrdo uvarené
- Smotanový syr / 2 3 trojuholníky
- Horčica
- Soľ
- Tvrdý syr / 250 g
- Šunka / 250 g



Kocku syra (mal by mať 45 % tuku) dajte do mikroténového vrecúška, zaviaž a vložte do vriacej vody, pomaly varte až syr zmäkne. Medzi tým si pripravte krém. Maslo vymiešajte so smotanovým syrom, dajte horčicu, soľ a nasekané vajička. Roztopený tvrdý syr rozvaľkajte priamo na linke na tenký plát, poukladajte na neho plátky šunky, potrite krémom, na pevno to stočte do rolády, zabaľte do alobalu alebo fólie a dajte do chladničky.

### Špenátová roláda

- Mrazený špenát / 1 balík, roztopiť a scediť
- Polohrubá múka / 100 g
- Vajcia / 3
- Cesnak
- Soľ a čierne mleté korenie / do cesta
- Roztierateľný syr / 2 – 3 trojuholníčky
- Maslo / 250 g
- Vajcia na tvrdo / 3 – nasekať
- Šunka / 200 g nasekať
- Soľ a mleté čierne korenie / do plnky



Vyšľahajte si žĺtka, pridajte do nich špenát, pretlačený cesnak a soľ. Urobte z bielkov sneh. Striedavo do špenátovej hmoty primiešavajte múku a sneh. Postupujte ako pri piškótovom ceste. Na plech si dajte papier na pečenie, vylejte tam cesto – bude dosť tenké a upečte v predhriatej rúre pri 160 stupňoch. Po upečení ešte teplé cesto stočte do rolády aj s papierom, tak ho nechajte vychladnúť. Urobte si plnku. Vyšľahajte si maslo so syrom, zamiešajte šunku a vajcia, osol'te a okoreňte. Vychladnuté cesto roztočte, opatrne z neho stiahnite papier. Natrite na neho plnku a znovu stočte. Dajte do chladničky.

## 1.1 Šaláty

Jednou zo základných surovín na prípravu šalátov a na ozdobovanie je koreňová zelenina, rajčiaky, paprika, mladý kaleráb, uhorky, hlávkový šalát ... Šaláty rozdeľujeme na **jednoduché, kombinované a ovocné**. Jednoduché šaláty sú tie, ktoré pripravujeme väčšinou z jedného druhu zeleniny a doplníme ich zálievkou napr. hlávkový šalát so smotanou,; uhorkový šalát s cesnakom; rajčiakový šalát s cibuľou a podobne. Kombinované šaláty sú také, ktoré pripravujeme z viacerých druhov zeleniny, zemiakov, mäsa alebo údeniny. Najčastejšie ich zmiešame s majonézou, kečupom alebo inou omáčkou. V ostatných rokoch sa mäsové šaláty so zeleninou a tvrdými syrmami kombinujú bez majonézy, len s olejom alebo inou vhodnou zálievkou. Ovocné šaláty sa pripravujú zo všetkých druhov južného ovocia, dopĺňajú a dochucujú sa napríklad citrónovou šťavou. Šaláty môžeme pripraviť aj z domáceho ovocia.

### Gruzínsky šalát

Všetko, čo budete potrebovať si vopred očistite a uvarte v slanej vode. Okrem zelenej vňate z mladej cibuľky. Zoberte si väčšiu sklenenú misu. Ak budete robiť len pre 4 -5 ľudí, stačí zo všetkého polovičná dávka. Všetko to budete strúhať priamo do misy, vňať nakrájate. Do misy robte vrstvy tak, ako sú napísané :

- Zemiaky / 1 kg
- Soľ
- Majonéza
- Vňať z cibuľky
- Mrkva / 0,5 kg
- Bielka / z 10 vajec
- Soľ
- Majonéza
- Cvikla / 0,5 kg
- Soľ
- Majonéza
- Vňať z cibuľky
- Žĺtka / z 10 vajec – nimi nepokryte celú plochu ale len stred – vyzerá to efektne, keď je okraj zelený

Nechajte to postáť 24 hodín v chladničke. Pri podávaní nemiešajte, ale naberať naprieč všetky vrstvy.

### Zelerový šalát

- Sterilizovaný zeler / nastrúhaný na rezančeky, zlejte z neho nálev
- Ananášový kompót / bez nálevu
- Sterilizovaná kukurica / bez nálevu
- Šunka / 300 g narezať na rezančeky
- Tvrdý syr / 150 g nastrúhať na hrubo



- Pór / na kolieska
- Tatárska omáčka / 1 – 2 fľaštičky

Všetko tak, ako je uvedené navrstvíte do misy, potrite tatárskou omáčkou a nechajte v chladničke stáť do druhého dňa. Tesne pred podávaním poriadne premiešajte.

## 1.2 Nátierky

### Pikantná

- Moravanka / vybrať feferónku a pomlieť
- Mäkká saláma / 300 g
- Majonéza

Obsah Moravanky zbavte nálevu a feferónky a pomel'te na mäsovom mlynčeku. Rovnako pomel'te aj mäkkú salámu. Do zmesi zamiešajte niekoľko lyžíc majonézy.



### Cesnaková

- Mäkký tvaroh / 250 g
- Maslo / 125 g
- Majonéza
- Cesnak / 3 strúčiky

Tvaroh vymiešajte s maslom. Pridajte pretlačený cesnak a majonézu. Natierajte na biele pečivo. Ozdobte kúskami čerstvej paradajky.

### Slonia pochúťka

- Vajcia / 5 ks
- Mäkká saláma / 200 g
- Kyslá uhorka /
- Soľ
- Horčica / 2 polievkové lyžice
- Pažitka
- Majonéza

Vajcia uvarte na tvrdo. Potom ich nastrúhajte na strúhadle. Rovnako nastrúhajte kyslú uhorku a mäkkú salámu. Podľa chuti primiešajte horčicu a majonézu. Nakoniec pridajte nasekanú pažitku.

## 1.3 Príprava pokrmov vhodných na raňajky, desiatu, olovrant, nápoje

Chlieb natretý syrom, maslom, paštétou či nátierkou je typickým jedlom na raňajky, desiatu či olovrant. Najlepšie je vyrobiť si **vlastnú nátierku**, ktorá bude chutná, lacná a mimoriadne výživná. Nátierky natierajte na chlieb alebo rôzne druhy pečiva. Veľmi vhodný je tmavý chlieb a celozrnné pečivo. Každý kúsok môžete dozdobiť nakrájanou čerstvou zeleninou – paprika, rajčiak, šalátová uhorka, reďkovka...



Neodmysliteľnou súčasťou raňajok, desiat a olovrantov sú **nápoje**. Vhodné sú teplé nápoje. Rôzne ovocné alebo bylinné čaje. Môžu byť ochutené citrónovou šťavou alebo medom. K sladkému pečivu podávajúte kakao alebo prevarené mlieko. Na osvieženie, zvlášť v letných mesiacoch podávajúte rôzne ovocné šťavy pripravené z čerstvého ovocia, prípadne zeleniny. Ovocie a zeleninu pred použitím nezabudnite dôkladne umyť, zbaviť nežiaducich častí. Pomocou odšťavovača získate kvalitný, osviežujúci a výživný nápoj.

#### Rybacia nátierka

- Sardinky vo vlastnej šťave / 1 ks
- Maslo / 125 g
- Menšia cibuľa / 1 ks
- Vajce uvarené na tvrdo / 3 ks
- Horčica / 1 – 2 polievkové lyžice

Sardinky zbavte šťavy a chrbtice. Vidličkou ich v miske roztláčajte. Pridajte ich k vymiešanému maslu. Uvarené vajcia nasekajte na malé kúsky. Zamiešajte ich k maslu. Pridajte nadrobno posekanú cibuľu a podľa chuti horčicu.



#### Vajíčková nátierka

- Vajce uvarené na tvrdo / 5 ks
- Maslo / 125 g
- Menšia cibuľa / 1 ks
- Horčica / 1 – 2 polievkové lyžice

Maslo vymiešajte s horčicou, pridajte soľ a žĺtka. Pridajte nadrobno pokrúpanú cibuľu a bielka. Premiešajte.



#### Špenátová nátierka

- Špenát / 80 g
- Maslo / 100 g
- Malá šalotka
- Polomäkký syr / 50g
- Soľ
- Mleté čierne korenie

Na masle speňte nadrobno nasekanú šalotku, pridajte pokrúpaný špenát a krátko poduňte. Nechajte vychladnúť. Potom primiešajte nastrúhaný syr. Nakoniec zmes zamiešajte do vyšľahaného masla. Podľa chuti osolte a okoreňte.



### Red'kovková nátierka

- Red'kovka / 1 zväzok
- Maslo / 125 g
- Mäkký tvaroh / 30 g
- Majonéza / 1 lyžice
- Soľ

Do mäkkého tvarohu vymiešajte majonézu, umyté a nastrúhané red'kovky a zmäknuté maslo. Nakoniec dosoľte podľa potreby.



### Bryndzová nátierka

- Bryndza / 125 g
- Maslo / 125 g
- Mladá cibuľka / 3 ks
- Červená mletá paprika / 1 kávová lyžička

Maslo vymiešajte spolu s bryndzou. Pridajte najemno nakrájanú cibuľku aj s vňaťou. Nakoniec zamiešajte kvôli farbe mletú červenú papriku.



### Drožd'ová nátierka

- Droždie / 30 g
- Maslo / 80g
- Mladá cibuľka / 2 ks
- Strúčik cesnaku
- Tavený smotanový syr / 40 g
- Soľ

Na masle speňte nakrájanú bielu časť cibuľky. Pridajte na plátky nakrájaný cesnak a droždie.. Miešajte, dokiaľ sa droždie nerozpustí a nechajte vychladnúť. Do zmesi zamiešajte tavený syr, nakrájanú zelenú časť cibuľky a zmäknuté maslo. Podľa chuti dosoľte.



## **1.4 Vianočné nepečené pečivo**

### Kokosová roláda trojfarebná

- Salko / 1 sladené
- Práškový cukor / 250 g
- Práškové mlieko / 3 hrste
- Kokosová múčka / 25 g
- Kakao, potravinárska farba

Prvé 4 ingrediencie zmiešajte a vypracujte cesto. Malo by byť vláčne, mierne lepivé. Ak bude tvrdé a suché, nespoja sa jednotlivé diely a bude sa zle krájať. Pracujte s mokrymi rukami. Rozdeľte ho na



tri rovnaké časti. Do jedného zapracujte trochu kakaa, len aby sa zafarbilo a do druhého potravinársku farbu. Niekedy stačí jahodový puding – nie celý, tiež len pre farbu. Tretí kus nechajte biely. Z každého kusu vyšľuľajte hada. Všetkých troch hadov na jednom konci spojte a točte jedným smerom ako šnúru. Potom trochu celý kus pováľajte aby sa to spojilo. Nechajte vysušiť na chladnom mieste. Potom nakrájajte na kolieska.

### Grilážové rezy

- Salko / 1
- Smetol / žltý tuk 1
- Kryštálový cukor / 250 g
- Voda / 2 polievkové lyžice
- Jemne posekané orechy / hrst'
- Tortové oplátky / 1 balenie



Otvorte si konzervu Salka. Cukor s vodou sprážte na karamel, pekne do svetlo hneda. Pozor : Ak budete pražiť príliš dlho, zhorkne. Pridajte tam celý tuk a orechy a asi 10 minút miešajte. Vlejte do toho Salko. Stále miešajte aby sa to spojilo na hladkú hmotu. Miešajte na ohni dovtedy, kým to nezhustne. Trochu to trvá. Zoberte si jednu oplátku, polejte ju vrstvou plnky a prikryte druhou oplátkou. Toto opakujte dovtedy, kým máte plnku. Všetko poukladajte na seba, polož na to tácku alebo iný rovný predmet ako záťaž. V chlade plnka stuhne, dobre sa zlepi s oplátkami a budete ich môcť nakrájať na tyčinky alebo štvorce. Pozor: Orechy nasekajte na veľmi jemne. Ak budú kusy väčšie, nezlepia sa vám oplátky.

### Šuhajdy

- Stuzžený tuk /biely 1
- BB puding / 1
- Marína keksy / 2
- Mleté orechy / 10dg
- Mlieko / 0,5 dcl
- Rumová aróma
- Práškový cukor / 450 g
- Kakao / 3 polievkové lyžice



Pripravte si plnku : Marína keksy pomel'te, pridajte cukor, mlieko, rumovú arómu a orechy. Získate polotekutú, skôr redšiu kašu. Príprava polevy : v hrnci roztopte tuk, potom do horúceho dajte BB puding a kakao. Miešajte na miernom ohni dovtedy, kým sa suroviny nespoja na hladkú hmotu bez hrudiek. Do stredne veľkých košíčkov si pomocou lyžice nalejte trochu polevy – len tak, aby ste zakryli dno. Potom malou lyžičkou dajte plnku a nakoniec znovu zalejte polevou. Na vrch môžete dať kúsok vlašského orecha, alebo lentilku. Pozor: Ešte prázdne košíčky si rozložte na tácky. Hneď po ich naplnení ich uložte do chladu. Ale nie do chladničky, lebo čokoláda zosivie.

### Miňonky

- Smetol /žltý tuk 1
- BB puding /1
- Hrozienska / 1 balíček
- Práškový cukor / ½ kg
- Posekané orechy / 10 ks
- Pomleté kekсы Marina / 100 g
- Rumová aróma



Tuk zohrejte na maximum, vlejte ho do väčšej misy a pridajte všetko ostatné. Vypracujte cesto. Dajte ho do chladu, nebude sa tak lepiť. Pozor: Začnite miešať varechou, aby ste sa nespálili horúcim tukom. Až neskôr ručne. Ak by cesto bolo príliš suché, zriedte ho horkou kávou. Celkovo by cesto malo byť šľavnaté, lepkavé. Ono neskôr doschne a bolo by suché a rozpadávalo by sa. Z cesta robte guľky, obalujte ich v kokose a ukladajte do košíčkov. Pozor: Kokos by mal byť jemne mletý. Je trochu drahší, ale ten lacnejší je hrubší, suchší a nechutný.

### Úle

- Mleté orechy / 200 g
- Práškový cukor / 200 g
- Vajíčko / 1 malé
- Maslo / 75 g
- Práškový cukor / 75 g
- Čierna káva uvarená / 1 polievková lyžica
- Kakao / trochu
- Detské piškóty / na podloženie



Z orechov, 200 g cukru a vajíčka vypracujte cesto, dajte ho do chladu. Potom si z neho vytvarujte rovnako veľké guľôčky. Veľkosť si vyskúšajte na jednej – urobte 1 úľ a budete mať mieru. Každú guľku obalte v cukre. Cukrom vysypte formičku aj opačný koniec varechy. Guľku vložte do formičky, koniec varechy vtlačte do guľky a celý úľ vyklopte na tanier. Stavajte ich pekne rovno, aby až vyschnú neboli krivé. Hotové úle dajte na 1 deň do chladu, nie do chladničky. Na druhý deň si zo zvyšných surovín pripravte plnku, ktorú pomocou príborového noža natlačte do úľa, prikryte ich detskou piškótou – oblúkom k úľu. Keď plnka trochu usadne, môžete úle namáčať do čokolády.

### Rafaelo

- Žltý tuk / 1 teplý, rozpustený
- Práškový cukor / 150 g
- Vanilkový cukor / 1 balíček
- Sušené mlieko / 250 g
- Kokos / 120 g – na obalenie
- Mandle / 40 ks, stačí ich 20, ak ich



rozpolíte

Mandle hodíte do vriacej vody na 1 – 2 minúty. Precedíte a zlúpnite z nich šupku. Rozdelíte ich pozdĺžne na polovice. Všetko, okrem kokosu zmiešajte, urobte masu a dajte ju na čas do chladu. Potom tvarujte guľky. Do každej dajte mandľu a obaľte v kokose. Ukladajte do košíčkov.

### Strecha

- BB keksy / 1 balík svetlých a 1 balík tmavých
- Práškový cukor / 150 g
- Maslo / 250 g
- Jemný tvaroh / 500 g
- Banány / 2 ks
- Rumová aróma

Vymiešajte maslo s cukrom a s tvarohom, dochuťte ho rumovou príchuťou. Na väčší kus alobalu naskladajte BB keksy (na spôsob šachovnice) - tri rady po siedmich kusoch. Prvý spodný rad ukladajte užšou stranou k sebe. Striedajte svetlú s tmavou. Na vrstvu sušienok opatrne naneste menšiu polovicu tvarohového krému a znovu zakryte BB keksami, ktoré ukladajte opačne, ako boli na spodnej vrstve ( na tmavú pôjde svetlá, na svetlú tmavá) tri rady po siedmich kusoch. Natrite zvyškom krému ( trochu si nechajte na potretie strechy z vonku), na stredný rad keksov položte olúpané banány. Chyťte alobal z oboch dlhších strán a priklopte k sebe tak, aby sa keksy na vrchu spojili do strechy. Zvyškom krému natrite vrch strechy a nechajte stuhnúť v chladničke. Polejte čokoládou a dajte znovu vychladnúť. Najlepšie je nechať strechu odležať 12 hodín, aby keksy zmäkli.



## **2 Tepelná úprava pokrmov**

### **2.1 Polievky**

Polievkou začíname obedovať alebo večerať. Jej význam je v tom, že dráždi sliznicu žalúdka, čím sa začne vylučovať viac tráviacich štiav. To umožňuje dobré prijatie a strávenie ostatného jedla.. Preto ju pripravujte chutnú, príjemnej vône a lahodnú aj na pohľad.

Polievky podľa druhu delíme na ľahšie a sýtejšie. Pripravujte vždy takú polievku, ktorá sa hodí k hlavnému jedlu – dopĺňa ho. To znamená – k múčnemu alebo zeleninovému hlavnému jedlu sa hodia polievky sýte, obsahujúce mäso. Naopak, k sýtemu hlavnému jedlu, ktoré ho hlavnou zložkou bude mäso, pripravte polievku ľahšiu, zeleninovú, prípadne vývar.

Pri zeleninových polievkach nie je dôležitý presný technologický postup. Dôležité je dodržať aby bola zelenina čerstvá a umytá. Je na vás, akú zeleninu použijete. Môžete použiť niekoľko druhov zeleniny naraz. Na prípravu zápražky použite masť, olej, prípadne maslo a hladkú múku. Ak zeleninu po zmäknutí vymixujete, získate krémovú polievku. Do každej polievky môžete pridať tzv. závary alebo vložky – halušky, knedličky, vajce, opečený chlieb, rezance.

#### Druhy polievok :

- Mliečne
- Zeleninové
- Vývary
- Ovocné
- Výdatné / s mäsom

#### Kyslá zemiaková polievka

- Zemiaky / 200 g
- hladká múka / 1 polievková lyžica
- tuk / ½ polievkovej lyžice
- mlieko – smotana na varenie
- bobkový list
- soľ
- ocot

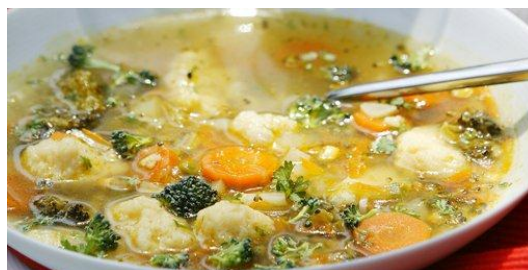


Očistené zemiaky nakrájajte na kocky. Z tuku a hladkej múky pripravte zápražku, zalejte ju vodou a povarte. Pridajte zemiaky, soľ a bobkový list. Vlejte mlieko alebo smotanu a varte kým zemiaky nebudú mäkké. Polievku odstavte aby trochu vychladla. Potom ju dochuťte octom prípadne citrónovou šťavou. Znovu prived'te do varu – pozor, aby vám nevykypela z hrnca. Krátko povarte. Podávajte s chlebom.

Ak na začiatku k zemiakom pridáte očistenú, umytú a nakrájanú zelenú fazuľku, získate tiež veľmi chutnú polievku.

#### Letná zeleninová polievka

- Miešaná zelenina / 350g, môže byť aj mrazená
- kocka bujónu
- Soľ
- Petržlenová vňať
- Vajce / 1
- Detská krupica / 3 polievkové lyžice
- Prášok do pečiva / štipka
- Tuk / lyžička



Pokrájanú zeleninu dajte variť do 2 litrov vody. Pridajte soľ a varte do mäkka. V miske vymiešajte vajce s krupicou, pridajte prášok do pečiva a rozpustený tuk. Z cesta vykrajujte malou lyžičkou halušky a hádžte ich do vriacej polievky. Chvíľu povarte, kým halušky nevyplávajú na povrch. Do hotovej polievky dajte posekanú petržlenovú vňať.

### Paradajková polievka

- Paradajkový pretlak / 1 väčšie balenie
- Ryža / hrst'
- Soľ
- Cukor
- Tuk

Z tuku a hladkej múky pripravte zápražku, zalejte ju vodou a krátko povarte. Pridajte paradajkový pretlak a znovu povarte. Polievku osol'te a oslad'te.

Pridajte prebratú a umytú ryžu. Keď ryža zmäkne, polievka je hotová. Podľa chuti pridajte soľ alebo cukor.



### Slepačia polievka

- Slepačie mäso alebo droby / 1/5 kg
- Koreňová zelenina
- Soľ
- Čierne celé korenie
- Rasca
- Červená mletá paprika

Mäso dôkladne umyte a celé vložte do väčšieho a vyššieho hrnca. Zalejte studenou vodou. Pridajte očistenú a na väčšie kusy nakrájanú koreňovú zeleninu, soľ, čierne korenie, rascu a papriku. Polievku prived'te do varu a ihneď stíšte. Varte ju veľmi pomaly, inak nebude číra. Po zmäknutí mäsa polievku dochuťte a odstavte. Preced'te ju do čistého hrnca. Mäso zbavte kostí a kože. Nakrájajte ho na menšie kúsky. Rovnako nakrájajte aj uvarenú zeleninu. Mäso so zeleninou vložte do polievky. Rezance uvarené v slanej vode môžete pridať do polievky ešte pred jej podávaním, prípadne si ich hosť naberie do prázdneho taniera a zaleje polievkou.



### Gulášová polievka

- Hovädzie mäso / 1/5 kg
- Koreňová zelenina
- Zemiaky / 200 g
- Údená slanina /50g
- Tuk / 1 polievková lyžica
- Cibuľa / 1 väčšia
- Soľ
- Mletá červená paprika
- Mleté čierne korenie
- Rasca
- Cesnak
- Majoránka



Umyte mäso, osušte ho a nakrájajte na rovnaké kocky. Očistenú cibuľu nakrájajte na drobno. Koreňovú zeleninu umyte, očistite a nakrájajte na kolieska a kocky. Na menšie kúsky nakrájajte údenú slaninu. V hrnci na tuku za stáleho miešania opražte slaninu a cibuľu. Pridajte mäso. Duste ho bez vody kým nepustí vlastnú šťavu. Nezabudnite miešať. Pridajte soľ, papriku, rascu a korenie. Zamiešajte a zalejte vodou. Varte až nebude mäso polomäkké. Vtedy do polievky vložte očistené a na kocky nakrájané zemiaky. Keď budú zemiaky aj mäso mäkké, pridajte podľa chuti roztláčený cesnak, majoránku, dochuťte soľou.

### **2.2 Varenie a dusenie zeleniny**

Zeleninou nazývame rôzne jedlé časti rastlín. Podľa častí, ktoré zo zeleniny používame, rozdeľujeme ju na listovú, koreňovú, cibuľovú, plodovú a ostatnú. Význam zeleniny v našej výžive je veľmi veľký. Napriek tomu sa zelenine v našich kuchyniach venuje málo pozornosti, hlavne v zimných mesiacoch. Zelenina zo všetkých potravín obsahuje najviac nerastných látok a vitamínov. Preto je zdrojom ochranných látok v našom tele. Zo zeleniny môžeme pripraviť veľmi výživný, sýty a chutný pokrm, napríklad prívarok. Najcennejšia je však zelenina pripravená v surovom stave, napríklad vo forme šalátov. Tie sú súčasťou hlavného jedla alebo tvoria predkrm.

### Dusený zelený hrášok

- Zelený hrášok / ½ kg strukov
- Maslo / 40g
- Soľ
- Cukor
- Polohrubá múka

Vylúpaný, umytý a osušený hrášok dajte na roztopené maslo, osuňte, trochu oslaďte a poduste. Keď sa šťava



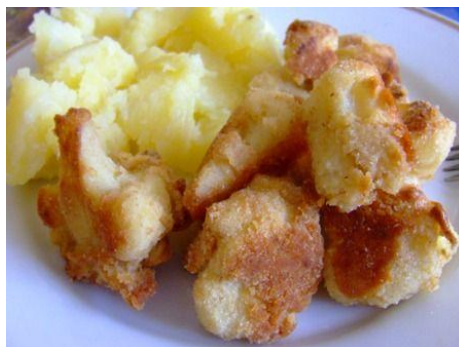


vyparí, podlejte ho horúcou vodou a uduste do mäkka, tak, aby sa vyparilo čo najviac šťavy. Potom jedlo posypte múkou, chvíľu popražte, rozriedte studenou vodou a dobre povarte. Podľa potreby dosoľte a dosladte. Hrašok môžete zriediť aj mliekom.

### Vyprážený karfiol

- Karfiol / hlávka
- Hladká múka
- Vajcia /3
- Strúhanka
- Soľ
- Tuk

Karfiol rozdeľte na ružičky. Umyte a vložteho do hrnca so studenou slanou vodou. Uvarte ho tak, aby bol mäkký len do polovice. Zlejte vodu a nechajte karfiol na tanieri vychladnúť. Pripravte si trojobal ( hladká múka, rozšľahané vajcia a strúhanka). Postupne v trojobale obaľte vychladnuté ružičky karfiolu. Na hlbšej panvici rozpáľte tuk. V horúcom tuku na stredne miernom ohni ružičky vypražte z každej strany.



### Lečo

- Paradajky / ½ kg
- Zelená paprika / ½ kg
- Cibuľa / 1 väčšia
- Klobása / 250g
- Vajcia / 4
- Soľ
- Tuk

Paradajky a papriky umyte, zbavte nepotrebných častí a nakrájajte na kúsky. Cibuľu posekajte nadrobno. Klobásu zbavte šupy a nakrájajte na kolieska. Na tuku speňte cibuľku. Pridajte papriku a poduste. Nasledujú paradajky. Duste kým sa z nich neodparí voda. Pridajte klobásu a soľ. Nakoniec vlejte rozšľahané vajcia a za stáleho miešania krátko povarte kým lečo nezhustne.



### Zeleninový šalát

- Zelený hrášok
- Nastrúhaná mrkva
- Zeler
- Mladý kaleráb
- Karfiol
- Nakrájaná cibuľka
- Pažitka
- Nakrájaný hlávkový šalát



- Kyslá smotana / 250 g

Všetko dobre premiešajte. Pridajte kyslú smotany alebo jogurt. Môžete tiež použiť zálievku pripravenú z vínneho octu či citrónu a osladenej vody, ale šalát sa potom musí pokvapkať olivovým alebo sľečnicovým olejom. Zeleninu možno kombinovať podľa chuti. Podávajte so slaným pečivom.

## 2.3 Mäso – jeho význam, druhy a použitie

### Význam mäsa

Mäsom rozumieme všetky požívateľné časti tela hovädzieho dobytku, ošípaných, hydiny, zveri a rýb. Podstatu mäsa tvoria hlavne svaly a niektoré vnútornosti ako pečeň, srdce, obličky a iné.

Mäso je potravina bohatá na bielkoviny. Množstvo tuku v mäse je veľmi rozličné. Zároveň je mäso veľmi vodnaté. Okrem bielkovín, vody a tuku obsahuje mäso aj minerálne látky a vitamíny.

Pri úprave mäsa musíte dbať na to, aby ste nesprávnym zaobchádzaním neznížili jeho výživnosť. Nesmiete ho dlho máčať vo vode. Po nakrájaní ho už neumývajte. Pri naklopávaní si navlhčíte dosku, aby šťava z mäsa do nej nevsakovala. Stráviteľnosť, chuť a výživnosť mäsa závisí od jeho druhu, od časti tela, z ktorej mäso je ako aj od spôsobu jeho tepelnej úpravy.

### Druhy mäsa a jeho použitie

- Jatočné* - hovädzie, teľacie, bravčové, baranie, jahňacie, kozľacie, konské
- Hydina* - hrabavá (sliepka, kurča, kohút, morka)  
vodná (hus, kačica)
- Divina* - vysoká (srnec, jeleň, daniel, muflón ...)  
nízka (zajac, králik)  
čierna (sviňa divá)  
pernatá (bažant, prepelica, jarabica, tetrov, sluka, divá kačica a hus)
- Ryby* - sladkovodné (kapor, pstruh ....)  
morské (treska, žralok ...)
- Mäkkýše* - slimáky, ustrice
- Kôrovce* - raky (riečne, morské)





### *Hovädzie mäso*

a/ stehno – na dusenie, rezne, rolády

b/ roštenka – na roastbeef a roštenku

c/ bok s kosťou – na varenie

d/ bok bez kosti – na varenie alebo mletie

e, g/ nadkolenná časť(glejka) – na guláš

f/ plece – ako sviečkovica, na dusenie, varenie, guláš

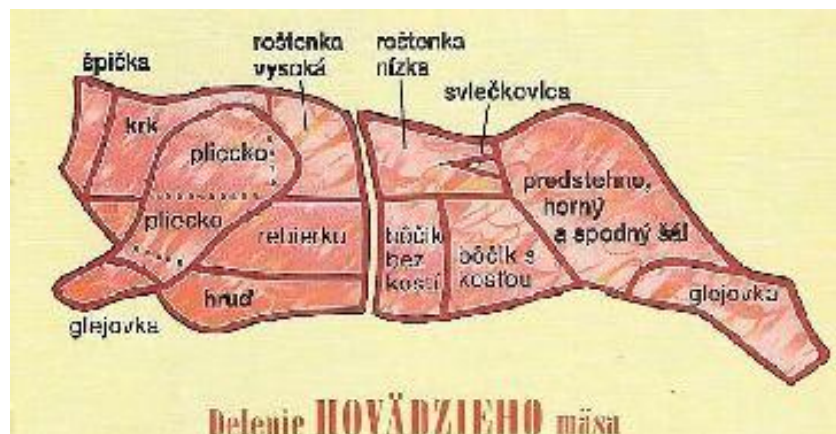
h/ predná časť krku – na varenie

i/ podplecie s časťou krku – na varenie, dusenie, mletie

j/ vysoká roštenka – na pečenie, dusenie a roštenky

k/ hrud' s rebrom – na mletie a varenie

Pod chrbticou sa nachádza sviečkovica – na sviečkovú, dusenie, biftek, medailóniky



### Mexický guláš

- Hovädzie mäso / 500 g
- Sterilizovaná kukurica / 1 menšia konzerva
- Sterilizovaná fazuľa / 1 menšia konzerva
- Šampiňóny / 100 g
- Lečo / 250 g
- Cibuľa / 1 väčšia



- Soľ
- Mleté čierne korenie
- Mletá červená paprika sladká
- Rasca
- Nové korenie
- Tuk

Mäso umyte, osušte a nakrájajte na kocky. Cibuľu nakrájajte na drobno a speňte ju na tuku. Pridajte mäso a opražte ho kým nezbelie. Duste ho aby pustilo vlastnú šťavu. Postupne pridajte kukuricu (bez nálevu), fazuľu, pokrájané šampiňóny, lečo, soľ a korenie. Podlejte podľa potreby vodou a duste na miernom ohni, kým mäso nezmäkne. Podávajte s knedľou, zemiakami alebo haluškami.

### Hovädzie na hríboch

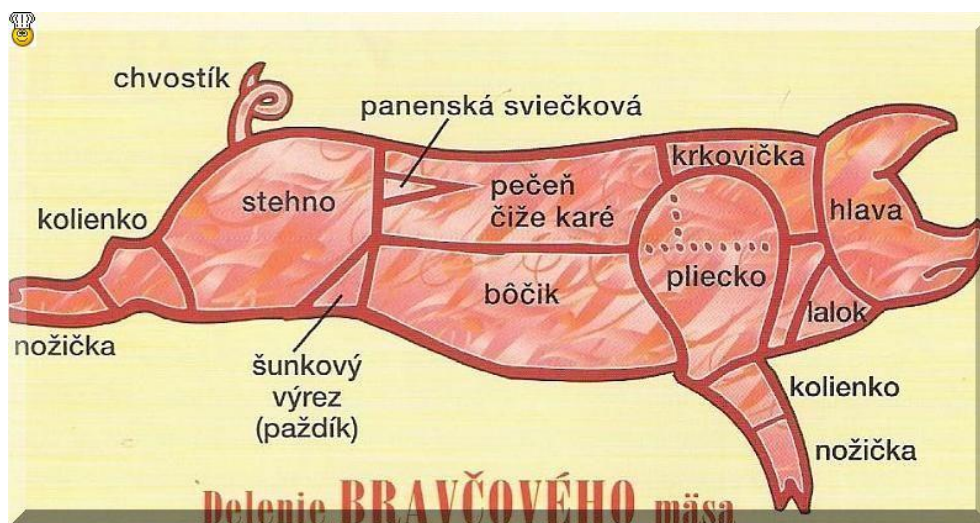
- Hovädzie stehno / 500 g
- Čerstvé hríby / 100 g
- Masť / 1 polievková lyžica
- Cibuľa / 1 väčšia
- Mletá červená paprika
- Mleté čierne korenie
- Soľ
- Hladká múka / 1 polievková lyžica
- Kyslá smotana / 2 dl



Hovädzie mäso umyte a v celku na horúcej masti opečte z každej strany. Vyberte ho na tanier. Do masti vložte nakrájanú cibuľu, červenú papriku, umyté a posekané hríby a premiešajte. Vložte do hrnca opečené mäso, prikryte a pomaly duste. Občas podlejte malým množstvom horúcej vody. Počas dusenia osolte a pridajte čierne korenie. Mäkké mäso vyberte na tanier. Šťavu zaprášte múkou, podlejte kyslou smotanou a dobre premiešajte. Udusené mäso nakrájajte na rovnaké plátky a vložte ho do šťavy. Ešte trochu všetko spolu povarte. Kyslú smotanu môžete vynechať.

### *Bravčové mäso*

- 1/ lalok – na studeno (paprikovaný)
- 2,3/ pliecko – na dusenie, pečenie, perkelt, rolády, mletie
- 4/ kolienko – na pečenie, varenie, huspeninu
- 5/ krkovička – na pečenie, dusenie, mletie
- 6/ karé – na rezne, minútky, pečenie
- 7/ bôčik – na pečenie a plnenie
- 8/ stehno – na dusenie, pečenie, rezne a údenie (šunka)



### Bravčové srbské rezne

- Rezne / 4 ks
- Tuk na vyprážanie / 1 polievková lyžica
- Cibuľa / 1
- Cesnak
- Zelená parika /4 ks
- Paradajky /4 ks
- Mleté čierne korenie
- Rasca
- Smotana / 2dcl
- Hladká múka / 1 polievková lyžica
- Soľ



Rezne umyte, osušte a nakrojte blanku. Z oboch strán ich posypte soľou a čiernym korením, obalte v múke a na rozpálenom tuku prudko opečte. Opečené mäso uložte na tanier. Do tuku pridajte nakrájanú cibuľu, roztrútený cesnak, papriku a paradajky, rascu a soľ. Keď je cibuľa ružová, poukladajte späť mäso, podlejte horúcou vodou a prikryté poduste do mäkka.

Udusené rezne vyberte, šťavu poprášte múkou, zalejte smotanou a povarte. Nakoniec šťavu prepasírujte alebo rozmixujte ponorným mixérom. Nakoniec do omáčky vložte rezne a trochu spolu povarte.

### Bravčové rolované

- Bravčové stehno / 600 g
- Mleté bravčové mäso / 500 g
- Vajcia / 2 ks
- Mleté čierne korenie
- Soľ



- Cibuľa / 1 menšia
- Cesnak / 3-4 strúčiky
- Strúhanka / 1 hrst'
- Plnotučná horčica
- Údená slanina / 100 g
- Kyslé uhorky
- Sterilizovaný hrášok
- Vajíčka uvarené na tvrdo / 2 ks

Pripravte si plnku z mletého mäsa : pridajte soľ, čierne korenie, na drobno posekanú cibuľu, surové vajcia, strúhanku a hrášok bez nálevu. Hovädzie stehno umyte, osušte a opatrne narežte na tenší plát. Dbajte, aby sa nepretrhlo a tvorilo jeden celok. Naklepte ho a z oboch strán osol'te. Potrite ho z jednej strany horčicou a plnkou z mletého mäsa. Na plnku poukladajte tenké plátky slaniny, kyslé uhorky a celé uvarené vajcia. Mäso stočte do valca, previažte niťou a na horúcej masti opečte zo všetkých strán. Podlejte ho malým množstvom horúcej vody a prikryté duste do mäkka. Počas dusenia kontrolujte aby mäso neprihorelo, podlievajte ho vodou. Po udusení celú roládu vyberte na dosku, zbavte nite a narežte na rovnako široké, úhľadné plátky. Ešte teplú ju podávajte so zemiakmi alebo ryžou. Po vychladnutí môže byť súčasťou studenej kuchyne – je pekná na reze.

### *Hydina*

Mäso je vhodným zdrojom živočíšnych bielkovín, jemne vláknité. Je ľahko stráviteľné a má menší obsah cholesterolu. Predáva sa vcelku alebo porciovaná.

Mäso z hydiny je aj veľmi obľúbené. Hydinu, najmä kura, môžeme konzumovať i pri diéte, má menej tuku, viac bielkovín a vody. Niektoré vnútornosti hydiny – srdce, pečeň a žalúdok – sú dokonca hodnotnejšie ako samostatné mäso, pretože majú vyšší obsah vitamínov a minerálnych solí.

### Kurací paprikáš

- Kurča / 1 stredne veľké
- Tuk / 80 g
- Cibuľa / 1 väčšia
- Červená mletá paprika
- Kyslá smotana / 4 dl
- Hladká múka / 2 polievkové lyžice
- Paradajkový pretlak / 1 polievková lyžica

Očistené a umyté kurča pokrájajte na menšie kusy.

Na tuku opražte na drobno pokrájanú cibuľu,

pridajte červenú papriku, kuracie mäso a soľ. Prikryté duste na miernom ohni. Ak je šťavy málo, podlievajte troškou horúcej vody. Keď bude mäso mäkké, pridajte kyslú smotanu, v ktorej ste rozmiešali múku a paradajkový pretlak. Spolu chvíľku povarte. Podľa potreby môžete zriediť horúcou vodou. Podávajte s haluškami alebo cestovinou.



### Pečené kurča s plnkou

- Kurča / 1 ks
- Tuk / 80 g
- Maslo / 150 g
- Staršie rožky / 3 ks
- Vajcia / 3 ks
- Zelená petržlenová vňať
- Soľ
- Červená mletá paprika
- Rasca
- Cesnak /4 strúčiky



Najskôr si pripravte plnku. Rožky nakrájajte na malé kocky. Do dvoch mís oddel'te žĺtky od bielkov. Z bielok vyšľahajte tuhý sneh. K žĺtkom pridajte 120 g mäkkého masla, soľ a posekanú petržlenovú vňať. Dobre vyšľahajte. K tejto hmote pridajte nakrájané rožky. Nakoniec zľahka zamiešajte sneh. Kurča umyte a poriadne ho aj z vnútra osol'te. Pripravenú plnku vložte do vnútra kurčat'a ale aj medzi mäso a kožu na prsiach. Otvory na oboch stranách uzavrite ihlou, špáradlom alebo zašite. Celé kurča osol'te, potrite roztláčeným cesnakom a červenou paprikou. Nakoniec posypte rascou. Uložte ho na pekáč s rozpusteným tukom a podlejte troškou vody. Pekač prikryte a vložte do rúry. Pečte na miernom ohni, kým nie je mäso mäkké. Počas pečenia kurča niekoľko krát oblejte šťavou. Tesne pred dopečením pekáč odkryte, aby sa na kurčati vytvorila chrumkavá kôrka. Nakoniec na kurča položte zvyšok masla a nechajte stiecť. Podávajte so zemiakmi alebo dusenou ryžou.

### *Ryby*

Rybie mäso je veľmi zdravé a ľahko stráviteľné. Obsahuje bielkoviny, vitamíny a minerálne látky, najmä jód, ktorý zabezpečuje správnu funkciu štítnej žľazy. Sladkovodné ryby žijú v riekach a jazerách vnútrozemia a patrí sem kapor, zubáč, pstruh, sumec, úhor, losos. Morské ryby žijú v slaných vodách morí a oceánov. Najznámejšími je tuniak, treska, sled', makrela. Často sa z nich vyrábajú údené výrobky, údenáče, zavináče a podobne. Kyslá ryba je zdravšia ako ryba údená. Môžu sa dusiť, variť, piecť. Výhodou rýb je aj to, že ich príprava nevyžaduje veľa času.

### Pstruh na masle

- Pstruh / 200 g
- Soľ
- Hladká múka
- Mletá červená paprika
- Mletá rasca
- Maslo / 100 g



Očisteného, vypitvaného a umytého pstruha osol'te. Hladkú múku zmiešajte s paprikou a rascou. Obaľte v nej pstruha a z oboch strán ho opražte na horúcom masle. Preložte na tanier. Na pstruha položte koliesko citróna. Podávajte so zemiakmi alebo zeleninovým šalátom.

### 3 Spôsob úpravy jednotlivých druhov príloh

#### 3.1 Zemiaky

Zemiaky patria u nás medzi najrozšírenejšiu potravinu. Sú chutné, biologicky hodnotné a v kuchyni ich môžeme upravovať po celý rok. Podľa času dozrievania delíme zemiaky na skoré a neskoré. Zo živín obsahujú zemiaky najviac škrob, bielkoviny, vitamín C a B, železo a fosfor. Zo zemiakov môžete pripraviť polievky, prílohy k mäsu ale aj samostatné pokrmy. Ak ich použijeme ako prílohu k mäsu, môžeme ich :

- nakrájané na kocky alebo mesiačiky uvariť v slanej vode s rascou, na tanieri omastiť maslom a posypať petržlenovou vňaťou
- uvariť v slanej vode, rozmixovať s teplým mliekom a maslom
- uvariť v slanej vode, poliať upraženou cibuľkou a roztláčiť
- upiecť v rúre nakrájané na mesiačiky, kocky, kolieska
- vypražiť hranolčeky v oleji ...

#### Zemiaková baba (haruľa)

- Zemiaky / ½ kg
- Masť / 70 g
- Cibuľa / 1ks
- Múka / 2 polievkové lyžice
- Soľ
- Mlieko / 1 dl
- Mleté čierne korenie
- Majorán



Očistené surové zemiaky postrúhajte na strúhadle, pridajte múku, soľ, korenie, majorán, upraženú posekanú cibuľu a mlieko. Cesto môžete vyliať na vymastený a múkou vysypaný plech a upiecť v rúre. Alebo z cesta na vymastenej panvici pečte z oboch strán malé placky. Upečené podávajte s teplým čajom.

#### Paprikované zemiaky

- Zemiaky / 1/2 kg
- Cibuľa / 1
- Tuk
- Klobása / 200 g
- Soľ
- Mletá červená paprika





Ošúpané zemiaky nakrájajte na hrubšie kolieska. Rovnako nakrájajte klobásu. Do širokého hrnca na tuku dajte speniť na drobno nakrájanú cibuľu. Pridajte klobásu a opražte ju. Vložte nakrájané zemiaky, osolte a posypte paprikou. Dobre premiešajte a podlejte vodou tak aby boli zemiaky tesne prikryté. Varte kým sa zemiaky neuvaria. Niekoľko zemiakov na tanieriku roztláčte a vráťte do hrnca. Viac krát zamiešajte, čím sa jedlo zahustí. Podávajte s chlebom a kyslou uhorkou.

### Slivkové gule

- Zemiakové cesto
- Slivky / 1 kg
- Strúhanka / 100 g
- Práškový cukor / 100 g
- Maslo / 150 g

Zemiakové cesto valčekom na pomúčenej doske rozvaľkajte na hrúbku 1 cm.

Pomocou radielka nakrájajte rovnaké štvorce.

Na každý štvorec položte slivku zbavenú kôstky. Ak používate čerstvé slivky, musia byť zrelé. Ak zavárané, nechajte ich riadne odtiecť. Zabaľte slivky do cesta. Vo väčšom hrnci nechajte zovrieť vodu. Gulky hádžte do vriacej vody, opatrne premiešajte a počkajte kým vyplávajú na povrch. Pomocou sitka ich vyberte a uložte na tanier. Pred podávaním slivkové gule posypte posýpkou a polejte roztopeným maslom. Posýpku si pripravíte tak, že na suchej panvici opražíte strúhanku do hneda. Presypte ju do misky a zmiešajte s práškovým cukrom.



### **3.2 Ryža**

Ryža je hlavnou potravinou polovice svetovej populácie. Je zdrojom energie a dôležitým zdrojom bielkovín. Bohužiaľ, čím viac sa ryža čistí, tým menej minerálov a vitamínov obsahuje. Zdravšia je hnedá ryža. Škrob v bielej i tmavej ryži napomáha kontrolovať hladinu krvného cukru diabetikov. Ryža neobsahuje lepok, preto je vhodná aj pre pacientov s celiakiou. Je tiež vhodnou redukčnou potravinou. Využíva sa pri rôznych diétach.

### Zeleninové rizoto

- Tuk / 1 polievková lyžica
- Mrkva, zeler, hrášok, petržlen, karfiol, zelená Paprika, kaleráb...
- Cibuľa / 1 väčšia
- Ryža / 300 g
- Soľ
- Mleté čierne korenie
- Petržlenová vňať

Umyte zeleninu a nakrájajte ju na malé kocky, prípadne na menšie kúsky. Ryžu preberte a premyte viac krát v horúcej vode. Na drobno



nakrájanú cibuľu speňte na masť. Pridajte zeleninu a poduste. K mäkkej zelenine pridajte ryžu, soľ a mleté korenie. Zalejte horúcou vodou. Vody má byť dvojnásobok množstva ryže. Nechajte zovrieť, prikryte a dajte do rúry udusiť. Hotové rizoto zľahka premiešajte a pridajte nasekanú petržlenovú vňať.

### Ryžový nákyp s ovocím

- Ryža / 350 g
- Mlieko / 1 l
- Maslo / 20 g
- Práškový cukor / 80 g
- Vanilínový cukor / 1 balíček
- Vajíčka / 3 ks
- Práškový cukor / 1 polievková lyžica
- Hrozienska / 100 g
- Čerešňový kompót / 750 g
- Štipka soli



Ryžu zalejte mliekom, pridajte soľ a uvarite na miernom ohni do skoro mäkka. Občas pomiešajte, ochutnajte a hlavne sledujte, aby neprihorela kvôli nedostatku mlieka. Zapnite rúru, aby sa vyhriala, kým budete pripravovať ryžu. Ryžu odstavte z ohňa, nechajte trošku vychladnúť. Do ryže vmiešajte maslo, cukor, vanilínový cukor a tri žĺtka. Z troch bielkov (mali by byť studené) si ušľahajte sneh a dve tretiny primiešajte k ryži. Zvyšok zatiaľ odložte do chladničky. Do ryže ešte primiešajte odkvapkané čerešne (šťavu si nechajte v chladničke) a celú masu vylejte do maslom vymastenej zapekacej misy. Dajte piecť asi na 40 minút, kým okraje nezačnú slabučko hnednúť. Vyberte z rúry, ktorú ale ešte nevypínajte. Z chladničky vyberte odložený zvyšok snehu, pridajte k nemu lyžicu cukru a ak treba, ešte trošku prešľahajte. Navrstvite na nákyp a dajte späť do rúry ešte na približne 10-15 minút, kým snehová čiapočka nechytí ružovo-hnedú farbu.

### **3.3 Cestoviny**

Cestoviny sa vyrábajú z nekysnutého cesta. Najskôr sa cestoviny vyrábali doma. Neskôr v továrňach na cestoviny. Základné suroviny sú pšeničná múka a voda. Môžu byť bezvaječné, bez pridania vajíčka, jednovaječné, dvojevaječné, podľa chuti až viacvaječné. Celozrnné cestoviny z celozrnej múky obsahujú navyše minerály a vitamín B. Vaječné zasa obsahujú vitamín A.

### Druhy cestovín :

- **Špagety** sú dlhé tvarom podobné špagátikom. Sú vhodné k omáčkam, známe sú Bolognese špagety. Podľa etikety sa špagety jedia vidličkou, pre tých menej skúsených je povolená lyžička, na ktorú si nakrútime pomocou vidličky špagety a celé vložíme do úst.
- **Trubičky** majú tvar kratších dutých rúrok na krajoch šikmo skrojených. Hodia sa k omáčkam.
- **Makaróny** sa podobajú našim kolienkam, len na rozdiel od nich sú rovné.
- **Pappardelle** sú to do kĺbka stočené rezance široké asi 1 cm. Majú buď hladký alebo zvltný okraj.
- **Lasagne** sú pláty s rozmermi 2,5 x 8 cm. Prekladajú sa plnkou, mäsovou alebo zeleninovou a potreté bešamelom sa zapekajú.
- **Farfalle** majú tvar mašličiek alebo motýlikov. Sú vhodné k omáčkam, ale aj na zapekanie. Vyrábajú sa z tvrdej pšenice.
- **Fusilli** majú tvar vretien. Často sa podávajú k darom mora.
- **Stelline** majú tvar hviezdičiek a používajú sa do polievok.
- **Tortellini** majú tvar stočených taštičiek, pripomínajú tvarom slimáčikov. Sú plnené rôznymi plnkami, napríklad mäsovou.
- **Ravioli** sú cestoviny v tvare štvorca. Sú plnené. Pri servírovaní sa posypajú nastrúhaným parmezánom.
- **Pirohy** sú cestoviny, ktoré nepochádzajú z Talianska, ale sú to tradičné slovenské cestoviny. Bývajú plnené sladkými plnkami, napr. lekvárom, makom, tvarohom... alebo slanými, napr. bryndzou.



### Lasagne s mletým mäsom a bešamelom

- Mleté bravčové mäso / 1 kg
- Olej / 2 polievkové lyžice
- Cibuľa / 1 stredne veľká
- Soľ
- Mleté čierne korenie
- Mleté biele korenie
- Kečup
- Paradajkový pretlak
- Oregano
- Cesnak / 4 strúčiky
- Cukor
- Hladká múka
- Mlieko / 500 ml
- Maslo / 1 polievková lyžica
- Strúhaný syr / 200 g
- Muškátový oriešok
- Roztierateľný syr / 100 g

*Mäsová plnka* : Na troške oleja opražite na drobno nakrájanú cibuľu. Pridajte mleté mäso a zamiešajte. Po chvíli pridajte soľ, mleté čierne korenie, oregano a pretlačený cesnak. Premiešajte a zalejte paradajkovým pretlakom a troškou horúcej vody. Pridajte trošku kečupu

a podľa chuti cukru, zahustíte hladkou múkou rozmiešanou vo vode a nechajte asi 20 minút povariť.

*Bešamel:* Medzitým si na masle pripravte svetlú zápražku, ktorú na chvíľu odstavte mimo sporáka a zalejte horúcim mliekom. Ihneď vráťte na sporák a za stáleho miešania nechajte mlieko zhustnúť do požadovanej konzistencie –



redšia kaša. Hrnec znovu odstavte, pridajte soľ, mleté biele korenie, strúhaný muškátový oriešok a zamiešajte. Do tejto omáčky môžete počas varenia pridať roztierateľný syr.

*Lasagne:* Pripravenú zapekaciu misu poriadne vymažte maslom. Na jej dno poukladajte predvarené lasagne. Zalejte ich troškou mäsovej omáčky a troškou bešamelu. Posypte strúhaným syrom. Znovu uložte lasagne a mäso s bešamelom, syr ..... Vrstvy opakujte, kým sa vám neminú suroviny. Poslednou vrstvou sú lasagne, ktoré bohato posypte strúhaným syrom. Nádobu potom vložte do mierne vyhriatej rúry a pečte 20 – 30 minút. Keď sú lasagne hotové, vyberte ich z rúry a nechajte mierne vychladnúť. Budú sa lepšie krájať.

### Spišské pirohy

- Zemiaky / 1 kg
- Hladká múka / 500 g
- Vajce / 1 ks
- Soľ
- Mleté čierne korenie
- Bryndza / 250 g
- Pažítka
- Opražená slanina, alebo maslo

Očistené zemiaky nakrájajte na kocky a uvarite v slanej vode do mäkká. Keď sú poriadne mäkké, zlejte vodu a popučte ich. Zemiaky môžete uvariť aj v šupke, po zmäknutí ich olúpať a potom postupovať rovnako. Približne hrst' popučených zemiakov odložte bokom. Pridajte bryndzu, korenie a posekanú pažítku. Podľa chuti dosoľte. Na doske zmiešajte múku s vajcom, odloženými zemiakmi a vlažnou vodou. Vypracujte hladké cesto. Prekryte ho nádobou otočenou hore dnom a nechajte odstáť.

Cesto na pomúčenej doske vyvaľkajte na hrúbku 0,5 cm. Pomocou pohára vykrajujte kolieska. Na každé koliesko uložte kávovú lyžičku bryndzovej plnky. Koliesko preložte na polovicu a úhladne zlepte. Takto pripravené pirohy ukladajte na tácku posypanú múkou. Vo väčšom hrnci privedte osolenú vodu do varu. Do vody pridajte pár kvapiek oleja. Do vriacej vody nahádzte časť plnených pirohov, opatrne premiešajte a varte kým sa postupne neobjavia na povrchu.



Povyberajte ich opatrne pomocou naberačky s dierami a uložte do mysy. Ihneď ich polejte roztopeným maslom, prípadne opraženou slaninou. Jemným trasením misou ich celé omastite. Postupne zavarte všetky pirohy. Pred podávaním ich polejte kyslou smotanou. Pirohy sú chutné ak ich po uvarení zapečiete v rúre.

#### 4 Príprava jednotlivých druhov cesta

##### Palacinkové cesto

- Mlieko / ½ l
- Hladká múka / 200 g
- Vajcia / 4 ks
- Vanilkový cukor / 1 balíček
- Štipka soli

V mlieku postupne vyšľahajte vajcia, múku, soľ a cukor. Hladké cesto nechajte 5 – 10 minút postáť. Ak budete používať cesto na slaný pokrm, vanilkový cukor vynechajte.

##### Piškótové cesto – základné

- Žĺtka / z 5 vajec
- Práškový cukor / 100 g
- Polohrubá múka / 100 g
- Bielka / z 5 vajec
- Vanilkový cukor / 1 balíček
- Kypriaci prášok do pečiva / ½ balíčka

V miske si vyšľahajte z bielkov sneh. Počas šľahania do bielkov pridávajúte polovicu cukru. Bielky začnite šľahať najprv bez cukru. Až keď je sneh skoro tuhý, pridajte cukor. Cesto pripravené s takýmto snehom je pevné, viac naskočí výdatnejšie. V druhej miske dobre vymiešajte žĺtky s druhou polovicou cukru. Keď masa zo žĺtkov dostane jasnejšiu farbu a je hodne spenená, striedavo pridávajúte múku zmiešanú s kypriacim práškom a tuhý sneh z bielkov. Plech si vyložte



a je

špeciálnym papierom na pečenie. Ak nemáte papier, plech poriadne vytrite hrubšou vrstvou tuku a vysypte hrubou múkou.

### Kysnuté cesto

Na vykysnutie cesta používame kvások. Základnou surovinou je droždie a mlieko. Na kvások vždy použijete teplé mlieko. Nesmie byť však horúce, aby ste nezničili kvasinky. Do teplého mlieka pridajte cukor, rozdrobené droždie a toľko múky, aby vzniklo polotekuté cesto. Potom ho nechajte na teplom mieste vykysnúť. Kvások pripravujte vždy z čerstvého droždia.

- Polohrubá múka / ½ kg
- Maslo / 100 g
- Práškový cukor / 50 g
- Soľ / ½ lyžičky
- Mlieko / 3 dcl
- Droždie / 1 koka

Do misy dajte múku, soľ, vykysnutý kvások, tuk, cukor a podľa potreby mlieko. Pomocou varechy vypracujte hladké cesto, v ktorom sa budú robiť buchty. Správne vypracované cesto sa odlepjuje od varechy. Cesto posypte múkou, prikryte čistou utierkou a nechajte na teplom mieste vykysnúť.

### Zemiakové cesto

- Zemiaky / 600g
- Hrubá múka / 200g
- Soľ
- Vajce

Zemiaky uvarené v šupke olúpte a pretlačte. Pridajte soľ, vajce a múku. Vypracujte hladké cesto.



## **5 Pokrmý pri príležitosti sviatkov**

### **5.1 Valentín**

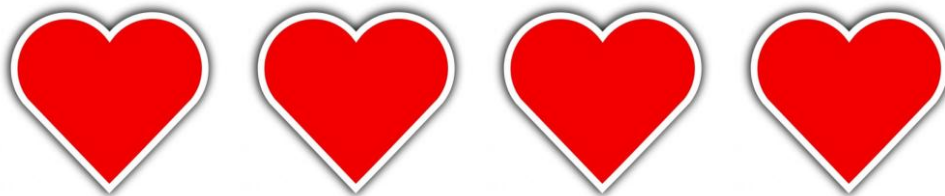
#### Srdiečka z lineckého cesta

- Hladká múka /400 g
- Smetol / žltý tuk / 280 g
- Práškový cukor / 50 g
- Žltka /4 ks
- Prášok do pečiva / pol balíčka

Zo všetkého vypracujte cesto a dajte do chladu. Potom na pomúčenej doske vyvaľkajte tenší plát a vykrajujte srdiečka – polovicu srdiečok s dierkou uprostred. Uložte na papier na plech



a upečte – asi na 160 stupňov. Zlepujte ich džemom, nutelou, vanilkovým krémom.... Ozdobte ich práškovým cukrom, tmavou alebo bielou čokoládou, alebo namačte len ich polovicu do polevy .... Polevu ešte môžete posypať perličkami, mletými orechmi a podobne. Tak z jedného cesta urobíte viac druhou. Pozor : Ak budete zdobiť práškovým cukrom, najprv si spodný diel natrite džemom, vrchné diely, ktoré majú dierku, si rozložte na papier vedľa, posypte ich cukrom a až tak zlepujte. Vynikne tak džem.



## 5.2 Veľká noc

### Syrek – hruška

- Mlieko / 3 l
- Vajcia / 16 ks
- Klinčeky / 4 ks
- Soľ
- Kryštálový cukor / 1 polievková lyžica

Do studeného mlieka rozhabarkujte celé vajcia. Pridajte klinčeky, osolte a ochuťte cukrom. Za stáleho miešania zohrievajte, kým sa neurobí syrovátka, to znamená, že sa od mlieka začne oddeľovať voda. Zoberte hrniec z ohňa. Obsah hrnca preceďte cez sito, ktoré ste vystlali čistým a prežehleným riedko tkaným obrúskom. Po krátkej chvíli obrúsok opatrne zviažte a dajte do druhého dňa odtečť. Syrek narežte na tenké plátky a podávajte so šunkou ako súčasť obloženej misy.

### Syrek – pečený

- Bravčové mäso / 600 g





- Žemle / 6 – 8 ks
- Vajcia / 10 ks
- Droždie / 1 kocka
- Mlieko / 1 – 2 dl
- Cukor na kvások
- Soľ
- Mleté čierne korenie
- Petržlenová vňať
- Cibuľa
- Cesnak
- Vývar z údenej šunky / 1 – 2 dl



Nakrájajte žemle na malé kocky. Urobte kvások. Pomeľte mäso. Na oleji popraďte cibuľu a opečte pomleté mäso. Vo väčšej mise rozšľahajte vajcia. Primiešajte žemle. Dbajte, aby každá kocka bola napitá vajíčkom. Pridajte popučený cesnak, opražené mäso a nasekanú petržlenovú vňať. Polejte všetko šťavou z údenej šunky a pridajte kvások. Všetko dobre premiešajte, vložte do vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča. Nechajte 20 minút nakysnúť a potom vložte do vyhriatej rúry. Prikryté pečte približne 40 minút, potom odkryte a ešte približne 15 minút dopekajte.

### Cvikla

- Cvikla / 3,5 kg
- Voda / ½ l
- Ocot / 6 cl
- Soľ / 2 čajové lyžičky
- Drvená rasca
- Kryštálový cukor / 2 polievkové lyžice



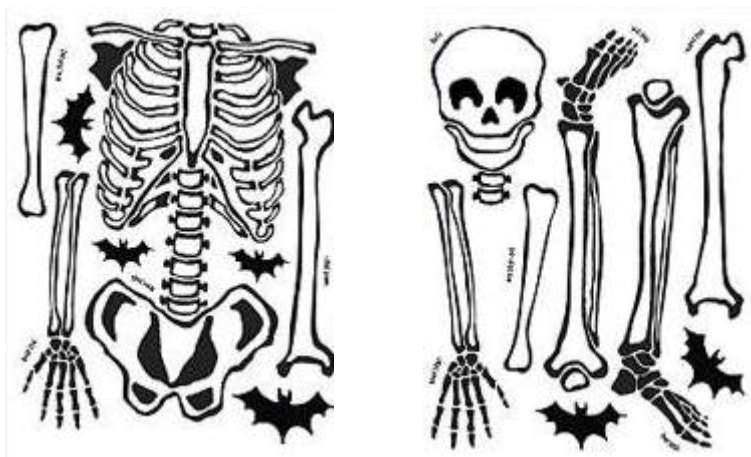
Buľvy cvikle umyte a nožíkom odstráňte korenky, prípadne zvyšky stonky. Vložte ju do studenej vody a takmer do mäkka uvarte. Vodu vylejte a cviklu nechajte vychladnúť. Potom ju ošúpte a najemno postrúhajte. Prilejte vodu a ocot, pridajte soľ, cukor a rascu. Dôkladne rozmiešajte a dochuťte. Do cvikle môžete pridať aj chren. Chren očistite a čo najrýchlejšie postrúhajte. Dávajte pozor, lebo z chrenu sa pri strúhaní uvoľňujú silné aromatické látky, ktoré dráždia oči a dýchacie cesty. Hneď ho pridajte k postrúhanej červenej repe a premiešame. Zmes z cvikle a chrenu naplňte do malých (370 ml) zaváracích pohárov. Plňte cca 2,5 cm pod povrch pohára. Po naplnení všetkých pohárov do každého prilejte tekutinu, ktorá vám zostala v nádobe, v ktorej bola cvikla s chrenom a ďalšími ingredienciami. Poháre uzatvorte a sterilizujte 15 minút pri teplote 80 - 85°C. Z uvedeného množstva pripravíte 8 malých pohárov o objeme 370 ml. Takto pripravenú cviklu môžete aj bez sterilizácie uchovávať v chladničke pár dní. Sterilizovaná vydrží niekoľko mesiacov.

### **5.3 Halloween**

### Medovníková kostra

Cesto si pripravte tak, ako na medovníčky (strana č.36 ). Cesto na pomúčenej doske rozvaľkajte a radielkom alebo ostrým nožikom vykrajujte podľa šablóny časti kostry. Jednotlivé kúsky uložte na pekáč a upečte v predhriatej rúre. Pred upečením ich potrite žĺtkom s vodou. Pečte ich podľa farby asi 10 minút pri 200 ° C. Upečené kúsky ozdobte bielkovou polevou.

Podľa obrázka si najprv vyrobte šablóny jednotlivých častí kostry. Hrudný kôš urobte z jedného kusu. Rebrá neskôr vykreslíte cukrovou polevou.



### Strašidelná limonáda

- Hroznový džús / 2 l
- Želatína / 4 plátky
- Citrónová šťava

Najskôr ponorte želatínu podľa návodu do teplej vody a nechajte ju zmäknúť. Zmiešajte džús so želatínou tak, aby bola tekutina hustejšia než je obvyklé a čiastočne pripomínala krv. Konečné úpravy sú individuálne, záleží na vašej fantázii. Nápoj môžete ochutiť cukrom a trochou citrónovej šťavy.



### **4 Vianoce**

### Kapustnica

- Kyslá kapusta / ½ kg
- Údené mäso / ½ kg
- Klobása / dobre údená, môže byť aj pikantná, npr. „Kohút“
- Olej
- Hladká múka
- Sušené huby / hrst'
- Sušené slivky /3-4 ks
- Soľ
- Červená mletá paprika
- Čierne korenie mleté
- Cesnak / 2-3 strúčiky
- 1 vajce + hrubá múka = tvrdé cesto



Z oleja a hladkej múky urobíte hustejšiu zápražku, ktorú zalejete vodou, ale len do polovice hrnca a necháte prevrieť. Pridajte kapustu – nepremytú aj s kyslou šťavou. Vložte umyté mäso, nakrájanú klobásu, vopred namočené huby a slivky. Dajte soľ, papriku a čierne korenie a pomaly varte približne 2 hodiny, aby mäso zmäklo. Z vajca a múky si vypracujte hrudku veľmi tvrdého cesta a na hrubom strúhadle ho nastrúhajte priamo do polievky. **Pozor** : Ak ho dáte priveľa do malého množstva polievky, postupne cesto naberie objem a polievka bude veľmi hustá. Pridajte cesnak, podľa chuti, soľ

### Zemiakový šalát

- V šupke uvarené zemiaky
- Vajcia na tvrdo / 4 ks
- Sterilizovaný hrášok /malá konzerva
- Kyslá uhorka /2-3
- Cibuľa nakrájaná na drobno uvarená vo vode s octom / 1 stredne veľká
- Mrkva a zeler uvarený v slanej vode / 1 väčšia mrkva, zeler asi do hrsti
- Majonéza /1
- Tatárska omáčka /1
- Soľ, čierne korenie
- Sladká smotana / 2dl



Do väčšej misy si pretlačte cez krájač zemiaky a vajcia. Pridajte hrášok, na maličké kocky nakrájanú mrkvu, zeler a uhorky. Cibuľu pridajte aj s nálevom. Opatrne premiešajte, pridajte soľ a čierne korenie. Znovu premiešajte a dajte tatársku omáčku a majonézu. **Pozor** : Zo soľou opatrne, stačí keď to bude mierne slané... šalát keď postojí, chute dôjdu. Inak by bol slaný.

## Ryba

- Ryba / kapor, pstruh, zubáč...
- Hladká múka
- Vajce
- Strúhanka
- Soľ
- Olej
- Visa



Rybu umyte a na niekoľko hodín namočte do mlieka. Potom ju môžete nakrájať pozdĺž chrbtice a na kúsky alebo na podkovičky. Nasoľte každý kus a obaľte v trojobale. Vypražte na oleji, do ktorého pridáte biely pokrmový tuk, napríklad Visu alebo bravčovú masť – bude nadýchanejšia strúhanka.

## Vanilkové rožky

- Hladká múka / 250 g
- Maslo / 200 g
- Orechy mleté / 100 g
- Práškový cukor / 70 g
- Na obalenie : Vanilkový cukor / 1 balíček  
a hrst' práškového cukru



Vypracujte vláčne cesto. Dajte do chladu alebo robte hneď valčeky. Pozor : Rozdeľte si cesto na menšie kusy a z každého vyvalkajte valček hrubý asi ako ukazovák. Nemusia byť rovnako dlhé ale rovnako hrubé. Uložte si ich pred seba jeden vedľa druhého a nožom naraz všetky valčeky prekrajujte asi na 1 cm široké kolieska. Takto budete mať všetky rožky rovnako veľké. Každý kúsok v dlani vyšľáajte na rožok, mierne ohnite, uložte na plech a dajte piecť na 160 stupňov. Po upečení len trošku počkajte a ešte teplé opatrne obaľujte v cukre.

## Oriešky

- Hladká múka / 200 g
- Maslo / 160 g
- Práškový cukor / 80 g
- Mleté orechy / 60 g
- Kakao / 2 lyžice
- Maslo / 100 g
- Práškový cukor / 80 g
- Žltok / 1
- Rumová aróma



Z múky, 160 g masla, 80 g cukru orechov a kakaa vypracujte cesto. Urobte si guľky, ktoré postupne plňte do suchých formičiek. Pozor: Neplňte ich „zarovno“ ale ako keby ste formičku „vystlali“. Uložte ich na plech a upečte na 160 stupňov. Pomocou noža ešte teplé opatrne vylupujte. Vychladené naplňte krémom a vždy dve zlepte. Pocukrujte, alebo polejte polevou. Plnku si pripravíte tak, že 100 g masla zmiešate s 80 g práškového cukru a žĺtkom a dochutíte rumovou arómou. Celý krém vyšľahajte šľahačom.

#### Alžbetine perníčky

- Tmavá čokoláda / 100 g rozpustiť nad parou
- Maslo / 80 g
- Vajce / 1
- Práškový cukor / 150 g
- Lieskové orechy / 120 g
- Hladká múka / 120 g
- Na polevu : 2 žĺtky a 4 lyžice práškového cukru

Z masla, vajíčka a cukru vyšľahajte krém. Pridajte orechy, čokoládu a múku.

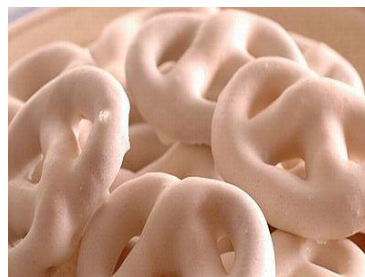
Vypracujte cesto, vytvarujte z neho valec s priemerom asi 5 cm. Zabaľte do fólie a dajte do chladničky odstať. Na druhý deň nakrájajte šikmé, 1 cm široké oválky.

Uložte ich na plech vystlaný papierom na pečenie. Vymiešajte si polevu – mala by byť hustejšia aby sa nerozliala.. Každý ovál ozdobte polevou tak, že na nich urobíte kríž.

Upečte v rúre pri teplote 160 stupňov.

#### Praclíky s citrónovou polevou

- Polohrubá múka / 300 g
- Práškový cukor / 100 g
- Soľ / štipka
- Žĺtok / 1
- Strúhaná kôra / z 1 citróna
- Maslo / 200 g
- Na polevu : 100 g práškového cukru a 2-3 lyžice citrónovej šťavy
- Na zdobenie : posekané zelené pistácie / 250 g



Vypracujte cesto a dajte ho do chladu. Potom si robte tenké valčeky, z ktorých formujete praclíky. Na plechu vystlanom papierom na pečenie ich upečte pri 160 stupňoch. Po vychladení ich potrite citrónovou polevou a posypte pistáciami.

#### Orieškove kolieska s nugátom

- Hladká múka / 200 g
- Prášok do pečiva / 1,2 balíčka
- Mleté lieskové orechy / 100 g
- Práškový cukor / 120 g
- Soľ / štipka



- Vajce / 1
- Maslo / 150 g
- Na plnenie : Nugeta - Nutela

Vypracujte si hladké cesto, dajte ho do chladu. Potom na pomúčenej doske z neho vyvaľkajte tenký plát. Vykrajujte kolieska, alebo kvety. Do polovice kvetov urobte v prostriedku dieru. Všetko na plechu vystlanom papierom na pečenie upečte pri 160 stupňoch. Vychladnuté zlepujte nutelou. Nutelu si dajte do zdobičky so širokým nastavcom. Do každej dierky vytlačte trochu krému a urobte „rozetku“. Do nej vpichnete olúpaný lieskový orech. Olúpete ho tak, ako mandle. Alebo ich ozdobte podľa fantázie.

### Medové rezy

- Maslo / 50 g
- Med / 2 polievkové lyžice
- Sóda bikarbóna / 1 lyžička
- Vajíčko / 1
- Práškový cukor / 100 g
- Pripravte si 4, rovnako veľké plechy a vymastite ich tukom.



Ingrediencie si postupne spojíte na veľmi miernom ohni začnete maslom, posledný je cukor. Vajíčko si najprv

v pohári rozšľahajte. Do tejto horúcej masy postupne vsypte 400 g hladkej múky. Nemusíte ju tam dať celú. Cesto má byť vláčne, nelepivé ale jemné. **Pozor** : Pracujte rýchlo, lebo pracovať s ním sa dá dobre len ak je teplé. Ak by bolo cesto veľmi tuhé, pridajte trochu teplého mlieka.

*Toto cesto nesmie ísť do chladu !!!*

Cesto rozdeľte na 4 kusy. Každý vyvaľkajte opatrne na pomúčenej doske na obdĺžnikový, veľmi tenký plát. **Pozor** : vyvaľkajte všetky 4 pláty naraz, aby ste docielili, že budú mať rovnakú veľkosť. Pečte ich na 160 stupňoch do svetlo hneda – netrvať to dlho !!! Po vybratí z rúry sú ešte mäkké, len trošku ich nechajte vychladnúť a hneď ich pomocou noža vyberte z plechu – sú hneď tvrdé a krehké.

Plnka :

- Mlieko / 3 dcl
- Hladká múka / 6 polievkových lyžíc
- Maslo / 200 g
- Práškový cukor / 200 g

Z mlieka a múky na miernom ohni uvarte za stáleho miešania hustú kašu – miešajte dovtedy, kým sa cesto neodlepí od varešky. Vymiešajte si v miske maslo s cukrom. Keď vychladne kaša, postupne do nej vmixujte maslo. Takouto plnkou spojíte všetky 4 pláty cesta. Na posledný nedajte plnku ale čokoládovú polevu. V chlade nechajte aspoň dva dni, cesto zmäkne a bude sa dať krájať na rezy. **Pozor** : Aby vám pri krájaní nepopukala poleva, nahrejte si nôž vo vriacej vode a nakrojte si len polevu po prvé cesto – celý koláč každým smerom, tak, ako budete rezať rezy. Potom už len prekrojíte pláty až dole.

### Medovníčky

- Práškový cukor / 250g
- Maslo / 50 g
- Perníkové koreníe / 0,5 balíčku
- Vajcia / 4
- Hladká moka / 650 g
- Masť / 30 g
- Sóna bikarbóna / 3 lyžičky
- Med / 100 g



Cesto pripravte na doske. Preosejte na ňu múku s cukrom. Urobte do toho jamku a pridajte ostatné suroviny. Nakoniec dajte tuk nakrájaný na menšie kúsky. Cesto na medovníčky dôkladne premiešajte, zabaľte do fólie a v chladničke nechaj uležať deň až týždeň. Uležané cesto vyvalkajte na asi 4 mm plát, vykrojte rôzne tvary a upečte. Medovníčky budú asi 1 cm vysoké. Pred upečením ich potrite žĺtkom s vodou. Pečte ich podľa farby asi 10 minút pri 200 ° C. Upečené medovníčky ozdobte podľa fantázie bielkovou polevou.

### Poleva na medovníčky

- Bielko / 1
- Práškový cukor / 150 g aj 3x preosej !
- Solamyl / 1 lyžička
- Pár kvapiek citrónovej šťavy

Bielko s preosiatym cukrom vyšľahajte. Potom zašľahaj Solamyl a citrón.



### Makovník / orechovník

- Mlieko / 250 ml vlažné
- Maslo / 150 g rozpustené
- Žĺtky / 2
- Soľ / štipka
- Kryštálový cukor / 50 g
- Vanilkový cukor / 1
- Citrónová šťava / 2 polievkové lyžice
- Citrónová kôra / z 1 citrónu
- Hladká múka / 500 g
- Droždie / 1



#### Plnka : maková

- Mletý mak / 300 g
- Práškový cukor / 100 g
- Vanilkový cukor / 1
- Mlieko / 250 ml
- Môžete pridať aj kompót čerešňový alebo višňový /scedený

#### Plnka : orechová

- Mleté orechy / 200 g
- Kryštálový cukor / 4 lyžice
- Citrónová kôra
- Horúce mlieko / niekoľko lyžíc

Všetky suroviny dajte do nádoby, ako prvé sa vždy musia dať tekutiny, (mlieko, maslo, žĺtky, citrónová šťava...) poriadne to vyšľahajte. Potom prídu na rad sypké suroviny (múka)...tak pridajte do nádoby múku, soľ, cukor, vanilkový cukor a citrónovú kôru. Medzi tým si nechajte vykvasiť droždie. Do misky rozmrvte droždie, posypte ho múkou a trochu práškového cukru, zalejte vlažným mliekom. Soľ by nemala prísť do priameho kontaktu s droždím, preto ju radšej zmiešajte s múkou!!! Všetko zmiešajte a vypracujte hladké cesto. Posypte ho múkou, prikryte utierkou a na teplom mieste nechajte vykysnúť. Po vykysnutí cesto z vyberte na pomúčenú dosku, rozdeľte na 2 časti, každý vyvalkajte na plát a pomažte plnkou. Urobte závin, Dajte ich na vymastený plech. Nechajte ich aspoň 20 minút vykysnúť. Ak to neurobíte, popraská vám a plnka vytečie. Potrite žĺtkom zmiešaným s 1 lyžicou mlieka a dajte piecť do vyhriatej rúry pri cca 180°C na 15 - 20 minút. Upečené záviny hneď, ešte horúce potrite cukrovou vodou a prikryte utierkou. Toto cesto je dobré aj na plnené pečené buchty, alebo sa môže spraviť vianočka.

Plnka: **Maková:** Vo vriacom mlieku rozpusťte práškový a vanilkový cukor, zamiešajte mak a chvíľu povarte. Odstavte a nechajte vychladnúť. Potom naplňte závin. **Orechová :** V miske majte orechy, zmiešajte ich s cukrom a citrónovou kôrou. Pozor : Citrón musí byť umytý, ale



mokrý sa veľmi zle strúha. Preto ho umyte večer, do rána vyschne a strúha sa dobre. Potom do plnky pridávajú horúce mlieko, ale pomaly, po lyžiciach. Po každej lyžici poriadne premiešajte, mak hneď redne... plnka by nemala byť suchá, ale zase nie riedka, lebo vytečie. Taká, aby sa dala dobre rozotierať.

#### Tajomstvo fary

- Žĺtka /6
- Bielka /6
- Práškový cukor do cesta/ 120 g
- Mletá káva / 1 lyžička
- Orechy do cesta / mleté 120 g
- Orechy do plnky / 130 g
- Kyslá smotana / 250 ml
- Práškový cukor do plnky/ 100 g
- Malinový alebo jahodový kompót
- Strúhaná čokoláda alebo Granko



Vyšľahajte si sneh z bielkov, pridajte do nich časť cukru, bude pevnejší. Žĺtka vyšľahajte so zvyškom cukrom na penu. Pridajte do toho kávu a pomiešajte. Striedavo pridávajú orechy a sneh. Hmotu vlejte do vymastenej a múkou vysypanej tortovej formy. Pečte na miernom ohni ( asi 160 stupňov). Že je cesto hotové poznáte tak, že sa odpojilo od stien. Vyberte z rúry, nechajte vychladnúť. Potom dajte na misu a rozrežte na dva pláty. Pozor pri prekladaní vrchného plátu, je dosť krehké. Plnku si pripravte počas pečenia cesta. Do misy dajte smotanu a cukor a poriadne vyšľahajte. Vsypte tam orechy a zamiešajte. Bude to riedke, ale dajte to hneď do chladničky, stuhne. Na spodný vychladnutý korpus poukladajte ovocie. Nič sa nestane, ak cesto najprv pokvapkáte šťavou z kompótu, bude šťavnatejšie. Na ovocie dajte plnku a prikryte to druhou časťou. Miernie pritlačte, len aby sa to spojilo. Celú tortu potrite vyšľahanou šľahačkou a posypte čokoládou. Pri šľahaní šľahačky nezabudnite na stužovač.



## **VOLITEĽNÝ PREDMET: DOMÁCE PRÁCE - VARENIE**

### **1. Charakteristika predmetu a jeho význam v obsahu vzdelávania**

Predmet poskytuje základné vedomosti a nácvik praktických zručností potrebných na prípravu jednoduchých pokrmov studenej a teplej kuchyne. Svojim zameraním prispieva k výchove žiakov k zdravému spôsobu života.

Vyučovanie zamerané na časť teoretickú a časť praktickú. V teoretickej časti sa žiaci oboznámia so základnými zložkami potravín, zásadami správnej výživy, hygienickými zásadami, spôsobom podávania jedla, etiketou ... Praktická časť sa zameriava na oblasť praktických cvičenie, počas ktorých žiaci pod vedením učiteľa pripravujú jednoduché jedlá, osvoja si receptúru, postup prípravy a spôsob servírovania.

### **2. Časová dotácia**

- ▶ 8. ročník
- ▶ 2 hodiny týždenne/ 66 hodín ročne

### **3. Miesto realizácie**

- cvičná kuchynka

### **4. Ciele učebného predmetu**

Hlavným cieľom predmetu je rozvíjať poznanie žiaka v oblasti stravovania a sním súvisiace vedomosti a praktické zručnosti tak, aby boli samostatne schopní orientovať sa v informáciách, vedieť ich spracovávať a prakticky využiť, čím sa rozvinú v oblasti kognitívnej, afektívnej aj psychomotorickej.

Vzhľadom k možnostiam jednotlivých žiakov osvojiť si vedomosti a praktické zručnosti je cieľom predmetu prispieť k výchove k zdravému životnému štýlu. Žiaci sa naučia zásady hospodárenia v domácnosti, stolovať, osvoja si zásady spoločenského chovania. Zároveň predmet prispieva k ľahšiemu rozhodovaniu pri voľbe budúceho povolania.

### **5. Obsah učebného predmetu**

Obsah je rozdelený do 2 tematických celkov:

#### **I Teoretická časť**

## **II Praktická časť**

### **I Teoretická časť**

- 1 Základné zložky potravy
- 2 Zásady správnej výživy
- 3 Podávanie jedla
- 4 Ako sa správať pri stole
- 5 Hygiena a ochrana pri práci, pracovný odev
- 6 Zoznámenie sa s vybavením cvičnej kuchyne, ovládanie elektrických prístrojov
- 7 Vnútorný poriadok v cvičnej kuchyni
- 8 Technológia varenia

### **II Praktická časť**

- 1 Výrobky studenej kuchyne
  - 1.1 Šaláty
  - 1.2 Nátierky
  - 1.3 Príprava pokrmov vhodných na raňajky, desiatu, olovrant, nápoje
  - 1.4 Vianočné nepečené pečivo
- 2 Tepelná úprava pokrmov
  - 2.1 Polievky
  - 2.2 Varenie a dusenie zeleniny
  - 2.3 Mäso – jeho význam, druhy a použitie
- 3 Spôsob úpravy jednotlivých druhov príloh
  - 3.1 Zemiaky
  - 3.2 Ryža
  - 3.3 Cestoviny
- 4 Príprava jednotlivých druhov cesta
- 5 Pokrmy pri príležitosti sviatkov
  - 5.1 Valentín
  - 5.2 Veľká noc
  - 5.3 Halloween
  - 5.4 Vianoce

<b>Tematický celok a jednotlivé témy</b>	<b>Obsahový štandard</b>	<b>Výkonový štandard</b>
<b>I Teoretická časť</b> Základné zložky potraviny	pojmy : poživatiny, potraviny, pochutiny a nápoje	žiak ovláda pojmy poživatiny, potraviny, pochutiny a nápoje, triedi potraviny na bielkoviny, tuky, sacharidy
Zásady správnej výživy	čas, pravidelnosť, správna príprava pokrmov, neprejedanie, estetika stolovania	žiak pozná zásady správnej výživy, riadi sa nimi v živote
Podávanie jedla	obrúsy, tanierne, príbor, poháre, misy	žiak vie správne použiť riad, uložiť ho na stôl, podať jedlo
Ako sa správať pri stole	hostiteľ a hosť, etiketa stolovania	žiak sa vie správať pri stole, má osvojené zásady stolovanie, správne používa príbor
Hygiena a ochrana pri práci, pracovný odev	hygiena žiakov, pracoviska a potravín	žiak dodržiava hygienické zásady pri príprave pokrmov, udržiava čistotu prostredia a odevov a osobnú hygienu
Zoznámenie sa s vybavením cvičnej kuchyne, ovládanie elektrických prístrojov	pracovný stôl, linka, sporáky, chladnička, hrnce, riady, tanierne, príbory, náradie, elektrické spotrebiče	žiak pozná vybavenie kuchyne, vie ich použiť, udržiava poriadok
Vnútorňový poriadok v cvičnej kuchyni	obsah vnútorňového poriadku	žiak pozná vnútorňový poriadok cvičnej kuchyne, riadi sa ním a rešpektuje

		ho
Technológia varenia	prípravné práce a tepelné spracovanie pokrmov	Žiak ovláda jednotlivé druhy prípravných prác - čistenie, umývanie, krájanie, mletie, sekacie, strúhanie, naklopávanie .... Žiak má prehľad o druhoch tepelnej prípravy pokrmov : varením, dusením, pečením a vyprážením
<b>II Praktická časť</b> Výrobky studenej kuchyne	studené predjedlá, studené jedlá, studené polievky, šaláty, chlebičky, chuťovky	Žiak rozlišuje druhy pokrmov studenej kuchyne, dokáže pripraviť aspik, syrovú roládu, špenátovú roládu
Šaláty	jednoduché šaláty, kombinované šaláty, ovocné šaláty	Žiak pozná technologický postup na prípravu šalátov, dokáže pripraviť zelerový šalát
Nátierky	suroviny na prípravu nátierok	Žiak vie vybrať a použiť suroviny na prípravu nátierok, dokáže sám pripraviť 3 druhy
Príprava pokrmov vhodných na raňajky, desiatu, olovrant, nápoje	typické jedlá podávané v jednotlivých častiach dňa	Žiak vie naplánovať jedálny lístok na raňajky, desiatu a olovrant na 3 dni, ie vybrať vhodné nápoje
Vianočné nepečené pečivo	kokosová roláda, grilážové rezy, šuhajdy, miňonky, úle	Žiak pozná receptúru a technologický postup prípravy nepečeného pečiva, dokáže pripraviť 1

		druh
Tepelná úprava pokrmov Polievky	význam polievok, jej miesto v jedálničku, druhy polievok	žiak pozná receptúru a technologický postup prípravy polievok, dokáže pripraviť 1 druh
Varenie a dusenie zeleniny	listová, koreňová, cibuľová a plodová zelenina, význam zeleniny	žiak rozlišuje jednotlivé druhy zeleniny, pozná jej význam v stravovaní človeka, pozná technologický postup 3 jedál zo zeleniny, vie samostatne pripraviť 1 druh
Mäso – jeho význam, druhy a použitie	druhy mäsa - bravčové, hovädzie, teľacie, hydina a ryby, divina, význam mäsa, jeho využitie	žiak pozná druhy mäsa, jeho časti, použitie a význam, vie pripraviť 2 druhy mäsových pokrmov
Spôsob úpravy jednotlivých druhov príloh	zemiaky, ryža, cestoviny,	žiak pozná význam zemiakov, ryže a cestovín, ich využitie na prípravu príloh a hlavného jedla, vie samostatne pripraviť po 1 druhu pokrmov zo zemiakov, ryže a cestovín, rozlišuje druhy cestovín
Zemiaky		
Ryža		
Cestoviny		
Príprava jednotlivých druhov cesta	cesto palacinkové, kysnuté, piškótové, zemiakové	žiak pozná technologický postup na prípravu jednotlivých druhov ciest, ich použitie, vie pripraviť jednoduchý pokrm z

		piškótového, zemiakového, kysnutého a palacinkového cesta
Pokrmý pri príležitosti sviatkov Valentín, Veľká noc, Halloween, Vianoce	tradície, sviatky, tradičné pokrmy rodiny, komunity, kraja	žiak rozlišuje jednotlivé druhy sviatkov, pozná typické tradičné jedlá spojené s týmito sviatkami, pozná technologický postup ich prípravy, vie prestrieť stôl k danej príležitosti

## 6. Požiadavky na výstup pre 8. ročník

- žiak ovláda pojmy požívateľiny, potraviny, pochutiny a nápoje, triedi potraviny na bielkoviny, tuky, sacharidy
- žiak pozná zásady správnej výživy, riadi sa nimi v živote
- žiak vie správne použiť riad, uložiť ho na stôl, podať jedlo
- žiak sa vie správať pri stole, má osvojené zásady stolovania, správne používa príbor
- žiak dodržiava hygienické zásady pri príprave pokrmov, udržiava čistotu prostredia a odevov a osobnú hygienu
- žiak pozná vybavenie kuchyne, vie ich použiť, udržiava poriadok
- žiak pozná vnútorný poriadok cvičnej kuchyne, riadi sa ním a rešpektuje ho
- žiak ovláda jednotlivé druhy prípravných prác - čistenie, umývanie, krájanie, mletie, sekanie, strúhanie, naklopávanie .... Žiak má prehľad o druhoch tepelnej prípravy pokrmov : varením, dusením, pečením a vyprážením
- žiak rozlišuje druhy pokrmov studenej kuchyne, dokáže pripraviť aspik, syrovú roládu, špenátovú roládu
- žiak pozná technologický postup na prípravu šalátov, dokáže pripraviť zelerový šalát
- žiak vie vybrať a použiť suroviny na prípravu nátierok, dokáže sám pripraviť 3 druhy

- žiak vie naplánovať jedálny lístok na raňajky, desiatu a olovrant na 3 dni, vie vybrať vhodné nápoje
- žiak pozná receptúru a technologický postup prípravy nepečeného pečiva, dokáže pripraviť 1 druh
- žiak pozná receptúru a technologický postup prípravy polievok, dokáže pripraviť 1 druh
- žiak rozlišuje jednotlivé druhy zeleniny, pozná jej význam v stravovaní človeka, pozná technologický postup 3 jedál zo zeleniny, vie samostatne pripraviť 1 druh
- žiak pozná druhy mäsa, jeho časti, použitie a význam, vie pripraviť 2 druhy mäsových pokrmov
- žiak pozná význam zemiakov, ryže a cestovín, ich využitie na prípravu príloh a hlavného jedla, vie samostatne pripraviť po 1 druhu pokrmov zo zemiakov, ryže a cestovín, rozlišuje druhy cestovín
- žiak pozná technologický postup na prípravu jednotlivých druhov ciest, ich použitie, vie pripraviť jednoduchý pokrm z piškótového, zemiakového, kysnutého a palacinkového cesta
- žiak rozlišuje jednotlivé druhy sviatkov, pozná typické tradičné jedlá spojené s týmito sviatkami, pozná technologický postup ich prípravy, vie prestrieť stôl k danej príležitosti

## **7. Metódy a formy práce**

V teoretickej časti budú používané predovšetkým metódy monologické a dialogické (živé rozprávanie, opis spojený s pozorovaním, vysvetľovanie, besedu – dialogickú metódu, metódu otázok a odpovedí). Tiež metóda práce s textom - učebnicou, pracovnými listami, odbornou literatúrou, a IKT. V praktickej činnosti sa využijú metódy demonštračné a metódy praktickej činnosti žiakov.

Vyučovanie má byť zážitkovým vyučovaním.

## **8. Učebné zdroje:**

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje: Učebnica pre voliteľný predmet Domáce práce – Varenie pre 8. ročník ZŠ a ďalšie odborné publikácie k daným témam - encyklopédie, časopisy, kuchárske knihy, webové stránky s



témami stravovania a prípravy jedál, materiálno-technické a didaktické prostriedky, ktoré má škola k dispozícii – cvičná kuchynka.

### **9. Hodnotenie predmetu:**

Na hodnotenie predmetu vychádzame z Metodického pokynu č. 7/2009-R z 28. apríla 2009 na hodnotenie žiakov základnej školy. Domáce práce – Varenie v 8. ročníku neklasifikujeme.

## Bibliografia

### Zoznam použitých obrázkov

- Obr.32 <http://www.svojsvoj.cz/studena/studena41.jpg>
- Obr.33 [http://www.gastromenu.cz/images/nahledy/lahudkovy\\_hrbet.jpg](http://www.gastromenu.cz/images/nahledy/lahudkovy_hrbet.jpg)
- Obr.34 [http://www.mamebabatko.sk/userfiles/recepty/1/51/\\_\\_\\_maxi\\_syrova\\_rolada.jpg](http://www.mamebabatko.sk/userfiles/recepty/1/51/___maxi_syrova_rolada.jpg)
- Obr.35 <http://img.blesk.cz/img/19/full/410234-img-recept-vareni-velikonoce-rolada-crop.jpg>
- Obr.36 [http://img.cas.sk/img/8/gallery/1497755\\_zemiakovy-salat.jpg](http://img.cas.sk/img/8/gallery/1497755_zemiakovy-salat.jpg)
- Obr.37 <http://www.receptyavarenie.sk/wp-content/themes/dailyedition/thumb.php?src=http://www.receptyavarenie.sk/wp-content/uploads/2010/02/P1060281.jpg&h=130&w=264&zc=1&q=90>
- Obr.38 <http://www.webnoviny.sk/fotografia/298101/stredna/rybacia-natierka-so-syrom.jpg>
- Obr.39 <http://img.sk.prg.cmestatic.com/media/images/original/Sep2010/2179232.jpg>
- Obr.40 <http://veggiecookin.files.wordpress.com/2011/12/spenatova-natierka.jpg>
- Obr.41 <http://oqgeirq.veu.sk/images/redkovkova-pomazanka-s-pazitkou.jpg>
- Obr.42 <http://img.mediacentrum.sk/images/gallery/160/510467.jpg>
- Obr.43 <http://www.lesaffre.sk/content/image/photos/original/drozdova-natierka-so-sunkou.jpg>
- Obr.44 <http://img.mimibazar.sk/h/bs/10/081227/18/j9855.jpg>
- Obr.45 [http://varecha.pravda.sk/usercontent/images/velky-recept3790\\_1324303464.jpg](http://varecha.pravda.sk/usercontent/images/velky-recept3790_1324303464.jpg)
- Obr.46 [http://varecha.pravda.sk/usercontent/images/velky-recept28517\\_1356030287.jpg](http://varecha.pravda.sk/usercontent/images/velky-recept28517_1356030287.jpg)
- Obr.47 <http://img.mimibazar.sk/h/bs/10/081224/09/j9730.jpg>
- Obr.48 [http://www.toprecepty.sk/fotky\\_nahled/0004/mandlove-vcelie-ule-10651.jpg](http://www.toprecepty.sk/fotky_nahled/0004/mandlove-vcelie-ule-10651.jpg)
- Obr.49 [http://www.varime.sk/public/galleries/5/4888/thbs\\_/800X600\\_rafaelo.jpg](http://www.varime.sk/public/galleries/5/4888/thbs_/800X600_rafaelo.jpg)
- Obr.50 [http://varecha.pravda.sk/usercontent/images/velky-recept11566\\_1311859252.jpg](http://varecha.pravda.sk/usercontent/images/velky-recept11566_1311859252.jpg)
- Obr.51 [http://recepty.pozri.sk/receptyobr/1/509\\_1.jpg](http://recepty.pozri.sk/receptyobr/1/509_1.jpg)
- Obr.52 <http://dobrejedo.pluska.sk/images/gallery/jedlo/casopis/polievky/02letna-zel-polievka.jpg>
- Obr.53 <http://static.markiza.sk/a501/image/file/5/0044/EZvAV18Z.jpg>
- Obr.54 <http://lifeinsspain.files.wordpress.com/2012/10/slepaci-vyvar1.jpg>
- Obr.55 [http://www.pluska.sk/thumb/images/gallery/soubiznis/spravy-a-keleby/nase-celebrity/2011/10/o\\_gulas.jpg?w=800&h=1000](http://www.pluska.sk/thumb/images/gallery/soubiznis/spravy-a-keleby/nase-celebrity/2011/10/o_gulas.jpg?w=800&h=1000)
- Obr 56  
[http://2.bp.blogspot.com/\\_7zxWluWj5IU/S9EkBRDxsZI/AAAAAAAAABY4/aL8yl6n-w8/s1600/100\\_1677.jpg](http://2.bp.blogspot.com/_7zxWluWj5IU/S9EkBRDxsZI/AAAAAAAAABY4/aL8yl6n-w8/s1600/100_1677.jpg)
- Obr.57 <http://img.mimibazar.sk/h/bs/6/090926/15/f594680.jpg>
- Obr.58 [http://www.varime.sk/public/galleries/23/22621/thbs\\_/800X600\\_1eco07.JPG](http://www.varime.sk/public/galleries/23/22621/thbs_/800X600_1eco07.JPG)
- Obr.59 [http://restauracie.wbl.sk/zeleninovy\\_salat\\_3.jpg](http://restauracie.wbl.sk/zeleninovy_salat_3.jpg)
- Obr.60 <http://www.masodomov.sk/images/katalog/m12.900.600.jpg>
- Obr.61 [http://www.dobrarada.sk/portals\\_pictures/i\\_001130/i\\_1130322.jpg](http://www.dobrarada.sk/portals_pictures/i_001130/i_1130322.jpg)
- Obr.62 <http://static.zlacenene.sk/foto/vyrobky/428500/428255.jpg>
- Obr.63 <http://www.webnoviny.sk/fotografia/182218/stredna/kurca.jpg>

Obr.64 <http://static.zlacenene.sk/foto/vyrobky/173500/173256.jpg>  
Obr.65 <http://www.gazdovia.sk/wp-content/uploads/2012/11/H1-ka%C4%8Dka.jpg>  
Obr.66 [http://www.woman.sk/wp-content/uploads/2012/12/512\\_tuniak\\_rez.jpg](http://www.woman.sk/wp-content/uploads/2012/12/512_tuniak_rez.jpg)  
Obr.67 <http://www.restaurant-guide.cz/images/ustrice.jpg>  
Obr.68 [http://images.travelpod.com/tw\\_slides/ta00/9bf/ae8/raky-rostov-on-don.jpg](http://images.travelpod.com/tw_slides/ta00/9bf/ae8/raky-rostov-on-don.jpg)  
Obr.69 [http://www.toprecepty.cz/fotky\\_clanky/hovezi\\_maso.jpg](http://www.toprecepty.cz/fotky_clanky/hovezi_maso.jpg)  
Obr.70 [http://www.receptynakazdyden.cz/files/recipe/227/825\\_mexicky-gulas\\_l.jpg](http://www.receptynakazdyden.cz/files/recipe/227/825_mexicky-gulas_l.jpg)  
Obr.71 <http://www.goralka.sk/media/a501/image/file/2/0000/mCbQUfKm.jpg>  
Obr.72 [http://mojerecepty.sk/v\\_obrazky/masite/bravcove/delenie-bravcoveho-masa.jpg](http://mojerecepty.sk/v_obrazky/masite/bravcove/delenie-bravcoveho-masa.jpg)  
Obr.73 <http://i.mimibazar.cz/h/bc/6/100705/12/f2995559.jpg>  
Obr.74 [http://img.cas.sk/img/8/article/496744\\_import-plnene-bravcove-maso-plnene-bravcove-maso.jpg](http://img.cas.sk/img/8/article/496744_import-plnene-bravcove-maso-plnene-bravcove-maso.jpg)  
Obr.75 [http://img.diva.sk/stories/Food/perkelt\\_4.jpg](http://img.diva.sk/stories/Food/perkelt_4.jpg)  
Obr.76 <http://4.bp.blogspot.com/-tdG8zStsNns/UAV6bQjHWHI/AAAAAAAAACvo/S6zJap0bClo/s1600/13.JPG>  
Obr.77 [http://www.tyden.cz/obrazek/4a165687d4792/frf-abp109-00000183-001-4a165c776736f\\_275x352.jpg](http://www.tyden.cz/obrazek/4a165687d4792/frf-abp109-00000183-001-4a165c776736f_275x352.jpg)  
Obr.78 <http://img.sk.prg.cmestatic.com/media/images/580xX/Oct2011/2250880.jpg>  
Obr.79 [http://img.cas.sk/img/8/gallery/813370\\_gulas-polievka-varenie.jpg](http://img.cas.sk/img/8/gallery/813370_gulas-polievka-varenie.jpg)  
Obr.80 [http://img.flog.pravda.sk/2011/09/12/rfw\\_425281\\_m.jpg](http://img.flog.pravda.sk/2011/09/12/rfw_425281_m.jpg)  
Obr.81 <http://www.donaskakosice.eu/imgcache/c-item-96--zeleninove-rizoto.jpg>  
Obr.82 [http://img.cas.sk/img/8/article/423057\\_nakyp-s-marhulami.jpg](http://img.cas.sk/img/8/article/423057_nakyp-s-marhulami.jpg)  
Obr.83 <http://www.sme.sk/cdata/3347299/a.jpg>  
Obr.84  
[http://www.robertsons.co.za/images/sized/themes/site\\_themes/robertsons/uploads/Classic-lasagne-1700-1700x1138.jpg](http://www.robertsons.co.za/images/sized/themes/site_themes/robertsons/uploads/Classic-lasagne-1700-1700x1138.jpg)  
Obr.85 <http://www.receptiky.sk/wp-content/uploads/2012/07/recept-na-bryndzove-pirohy-19.jpg>  
Obr.86 <http://img.mimibazar.sk/h/bs/10/070727/14/19287.jpg>  
Obr.87 [http://varecha.pravda.sk/usercontent/images/stredny-postup14377\\_1321943262.jpg](http://varecha.pravda.sk/usercontent/images/stredny-postup14377_1321943262.jpg)  
Obr.88 [http://povvi.com/wp-content/uploads/2012/11/IMG\\_10821.jpg](http://povvi.com/wp-content/uploads/2012/11/IMG_10821.jpg)  
Obr.89 [http://3.bp.blogspot.com/-a\\_xx2Cv14RE/TfhnOfIzYYI/AAAAAAAAAAxY/5dDCxduZVrg/s1600/v%25C3%25BDp%2B012.JPG](http://3.bp.blogspot.com/-a_xx2Cv14RE/TfhnOfIzYYI/AAAAAAAAAAxY/5dDCxduZVrg/s1600/v%25C3%25BDp%2B012.JPG)  
Obr.90 <http://www.oslavuj.sk/wp-content/uploads/2010/09/PICT0416.jpg>  
Obr.91 [http://2.bp.blogspot.com/-L3vsDJ5KJh0/T4G2qo2felI/AAAAAAAAADeo/k1cDhgbccnU/s1600/100\\_3172.JPG](http://2.bp.blogspot.com/-L3vsDJ5KJh0/T4G2qo2felI/AAAAAAAAADeo/k1cDhgbccnU/s1600/100_3172.JPG)  
Obr.92 [http://4.bp.blogspot.com/-Z1e4-7WQIAQ/T4A6uc4GwBI/AAAAAAAAAFBY/VKXqIvvVBR0/s1600/DSC\\_2531.JPG](http://4.bp.blogspot.com/-Z1e4-7WQIAQ/T4A6uc4GwBI/AAAAAAAAAFBY/VKXqIvvVBR0/s1600/DSC_2531.JPG)  
Obr.93 [http://img.cas.sk/img/8/gallery/546561\\_novy-cas-pre-zeny-zena-varenie-jedlo-estonsko-zvyky-cestovanie-krajina-kultura.jpg](http://img.cas.sk/img/8/gallery/546561_novy-cas-pre-zeny-zena-varenie-jedlo-estonsko-zvyky-cestovanie-krajina-kultura.jpg)  
Obr.94 <http://www.koktaily.sk/image.php?m1=d&m2=stock&m3=a&m4=stockfrancouzak>  
Obr.95 <http://recepty.netcabinet.net/images/kapustnica640x480.jpg>  
Obr.96 [http://www.nadhlad.sk/obr/6\\_1293304636.jpg](http://www.nadhlad.sk/obr/6_1293304636.jpg)  
Obr.97 <http://i.sme.sk/cdata/1/51/5161081/06.jpg>  
Obr.98 <http://recepty.rodinka.sk/images/17891/obr1.jpg>  
Obr.99 [http://www.toprecepty.sk/fotky\\_nahled/0003/plnene-oriesky-plnene-orechy-7267.jpg](http://www.toprecepty.sk/fotky_nahled/0003/plnene-oriesky-plnene-orechy-7267.jpg)  
Obr.100 <http://kuchar.mojerecepty.sk/wp-content/uploads/2009/08/pracliky-s-rumom.jpg>

Obr.101 <http://2.bp.blogspot.com/-hk1HVgHH7f0/UJ31TYFHxrI/AAAAAAAAEBE/gY-JHNDjE5U/s320/suche+pecenie+037.JPG>

Obr.102 [http://m4.aimg.sk/recepty/7283\\_f624f87b9a33c2e4d21a2e9b08190795](http://m4.aimg.sk/recepty/7283_f624f87b9a33c2e4d21a2e9b08190795)

Obr.103 <http://www.vychytane.sk/filesystem/image/201212/13544-0-same-medovnickky.jpg>

Obr.104 [http://www.varime.sk/public/galleries/2/1952/thbs\\_/800X600\\_dsc\\_2992.JPG](http://www.varime.sk/public/galleries/2/1952/thbs_/800X600_dsc_2992.JPG)

Obr.105 <http://data.labuznik.cz/labuznik/images/400x300/4359.jpg>

**Zoznam použitej literatúry :**

1. DULLOVÁ – HORECKÁ, Ľ. :Varíme, pečieme, zavárame. Bratislava : Práca, 1964. 568 s. ISBN 74-034-64
2. LENOCHOVÁ, M. : Vedenie domácnosti. Bratislava : SPN, 1984. 272 s. ISBN 67-190-84
3. MARIENKOVÁ, A. : Mladá kuchárka. Bratislava : Obzor, 1967. 368 s. ISBN 65-034-67
4. VYDROVÁ, A. : Obrazová kuchárka. Martin : OSVETA, 1985. 352 s. ISBN 70-004-85