-

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

Mgr. Jarmila Balážiková

Varenie
3.časť

2014

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11, 850 01 Bratislava
Autor UZ: Mgr. Jarmila Balážiková
Kontakt na autora UZ: ZŠ Divín, Lúčna 11, jbalazikova@centrum.sk
Názov: **Varenie 3**
Rok vytvorenia: 2014
Oponentský posudok vypracoval: Mgr. Aneta Zvarová
ISBN 978-80-565-0486-4

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

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.

Obsah

Úvod **4**
1 Slávnostné pohostenie **5**
1.1 Základné formy slávnostného stolovania 5
1.1.1 Banket 6
1.1.2 Recepcia, Raut 6
1.1.3 Koktail party 7
1.1.4 Čaša vína. 7
1.1.5 Čaj o piatej. 7
1.1.6 Garden party (záhradná slávnosť) 8
1.1.7 Open bar party 8
1.1.8 Piknik 8
1.1.9 River party 9
1.2 Zásady slávnostného stolovania 9
1.2.1 Ako hostí usadiť 9
1.2.2 Úprava stola 11
1.2.3 Slávnostné menu 13
1.2.4 Slávnostné menu pre deti 15
2 Zásady pri tvorbe jedálneho lístka **19**
2.1.1 Zásady správneho stravovania 19
2.1.2 Ako postupovať pri zostavovaní „JEDÁLNIČKA“ v rodine 20
2.1.3 Jedálny lístok na každé ročné obdobie 22
2.1.4 Časové rozvrhnutie príjmu jedál 24
2.1.5 Niečo zo zásad pre prijímanie nápojov počas dňa 24
2.1.6 RECEPTY pre veľmi zaneprázdnených 25
Záver **29**
Zoznam použitej literatúry **30**

Úvod

Cieľom tejto publikácie je vytvoriť učebný materiál pre žiakov šiesteho ročníka pre predmet „ Varenie“. Predmet zahrňuje množstvo teoretických a praktických činností, potrebných k získaniu vedomostí a zručností potrebných k úspešnému zvládnutiu prípravy jedál a chode domácnosti. Vedie k správnemu používaniu názvoslovia, kultúre stolovania k estetickej úprave jedla. Vštepuje základy osobnej hygieny, učí organizovať prácu a dodržiavať bezpečnostné predpisy. Dopĺňa základné vzdelávanie o vedomosti, potrebné pre uplatnenie žiakov v rodine a spoločnosti. Ukazuje cestu ako šetrne zaobchádzať šetrne s potravinami, upravovať ich zdravotne nezávadným spôsobom. Sú v nej rozpracované tematické celky – 1. Výživa a jej význam, 2. Zariadenie a vybavenie kuchyne, 3. Nákup a uskladnenie potravín, 4. Ovocie, zelenina, strukoviny, 5. Tepelná úprava potravín, 6. Jedlá racionálnej výživy, diétne jedlá, pokrmy pre deti, 7. Slávnostné pohostenie, 8. Zásady pri tvorbe jedálneho lístka. Učebný materiál je doplnený o obrázky pre lepšiu predstavu učebnej látky. Pri preberaní učiva sa počíta aj s praktickými ukážkami v ktorých sa uplatňuje deľba práce, vzájomná pomoc, komunikácia, tolerancia, uplatnenie vlastného názoru, zodpovedné riešenie konfliktov, zodpovednosť za prácu celého tímu a pod. Dodržiavajú sa zásady hygieny a bezpečnosti práce. Tretia časť je venovaná TC – SLÁVNOSTNÉ POHOSTENIE a ZÁSADY TVORBY JEDÁLNEHO LÍSTKA. Je doplnená receptami.

1 Slávnostné pohostenie

Slávnostné hostiny majú dlhodobú tradíciu a boli vždy vyvrcholením najrôznejších spoločenských podujatí. Od bežného stolovania sa líšia širokým sortimentom ponúkaných jedál a nápojov, vhodnou úpravou stola a miestnosti.

1.1 Základné formy slávnostného stolovania

- Banket
- Recepcia
- Raut – Gala recepcia
- Koktail party
- Čaša vína
- Čaj o piatej
- Garden party
- Open bar party
- Piknik
- River party

1.1.1 Banket

Banket je slávnostná hostina pre väčší počet osôb. Má svoje špecifiká: aperitív sa podáva v osobitnej miestnosti, kde sa hostia aj zoznamujú. Potom sa hostia presunú k prestretej tabuli s vizitkami so zasadacím poriadkom. Bankety sa usporadúvajú spravidla v popoludňajších alebo večerných hodinách.

1.1.2 Recepcia, Raut

Tieto slávnostné podujatia sa usporadúvajú v ktorúkoľvek hodinu. Za čínajú sa slávnostným prípitkom, ktorý sa podáva hneď pri vchode. Patria medzi voľnejšie formy pohostenia, kde sa hostia obsluhujú sami z pripravených ponukových stolov a personál im iba pomáha pri prekladaní náročnejších pokrmov z mís na tanier. Využíva hlavne vtedy, keď vopred nepoznáme presný počet hostí a je ich veľa. Vo väčšine prípadov sa jedlá a nápoje konzumujú postojačky, to znamená, že nie je potrebný veľký počet miest na sedenie.

Pre VIP hostí môže personál pripraviť samostatný salónik.

Základným pravidlom je, že recepcia, či raut sú slávnostne zahájené, nasledujú prípitky a sú aj oficiálne zakončené. Pri týchto podujatiach, je tolerovaný skorší príchod, aj skorší odchod. Pozýva sa len písomne.

Raut sa líši od recepcie len tým, že je obohatený o zábavný program. Keď sa na programe podieľa vyšší počet umelcov, môže dostať názov **Gala recepcia**.

1.1.3 Koktail party

Jedná sa o stretnutie, ktoré sa organizuje v neskorších popoludňajších až večerných hodinách. Na tomto podujatí sa podáva predovšetkým široký sortiment miešaných nápojov. Na ich prípravu hostiteľ pozýva profesionálneho barmana. Pre hostí je pripravený studený ponukový stôl, s výrobkami studenej kuchyne, rôznych chuťoviek, obložených chlebíkov a slaného pečiva. Na sedenie je pripravených menej miest, pretože hostia väčšinou stoja.

1.1.4 Čaša vína.

Charakter tejto spoločenskej akcie je prevažne zoznamovací alebo pracovný. Usporadúva sa v rámci rôznych väčších akcií, v priľahlých priestoroch zariadenia. Z nápojov je podávané predovšetkým víno a maximálne dva druhy nealkoholických nápojov.

Vhodným doplnkom sú syrové výrobky, slané pečivo, mandle a jednohubky, ktoré obsluhujúci personál podáva z podnosov, alebo sú uložené na studenom ponukovom stole.

1.1.5 Čaj o piatej.

Má dlhodobú tradíciu. Usporadúva sa pre deti diplomatických pracovníkov, je súčasťou ženských charitatívnych podujatí. V jeho začiatkoch sa podával len široký sortiment čajov a čajového pečiva, no postupom času sa ponuka obohatila o rôzne výrobky studenej kuchyne, studené a teplé nealkoholické nápoje, dezerty a ovocie.

Neodmysliteľnou súčasťou tohto podujatia je reprodukovaná hudba a v niektorých prípadoch aj vymedzený priestor na tancovanie. Oblečenie je neformálne.

1.1.6 Garden party (záhradná slávnosť)

Párty je stretnutie neformálneho charakteru s priateľmi, kde sa nepoužívajú žiadne prísne pravidlá etikety. Funguje tu samoobsluha a zoznamovanie prebieha bez formalít. Pochádza z Anglicka. Usporadúva sa spravidla v súkromí, hlavne v lete, zvyčajne po 17,00 hod. kedy už nie sú horúčavy, alebo večer po 20,00 hod. Aj jedlá sú prispôsobené letnému počasiu - sú pripravené na ražni, rošte, grile a v alobale. Oblečenie je voľnejšie – dámske topánky na širšom podpätku, aby sa nezaborili do trávy, kravata nemusí byť…) Spoločenská zábava sa dopĺňa hudbou a tancom a vo večerných hodinách môže byť atmosféra umocnená farebným osvetlením.

1.1.7 Open bar party

Je to len veľmi krátke stretnutie pre pozvaných hostí, ktoré sa organizuje pri významných spoločenských udalostiach ako napríklad menovanie do funkcie. Podávajú sa tu rôzne druhy vín, nealkoholických nápojov a výrobky studenej kuchyne.

1.1.8 Piknik

Táto spoločenská udalosť sa môže jednoducho nazvať aj výlet do prírody. Často využívajú Angličania a Francúzi. Sedia na deke a konzumujú syry, pečené mäso, zeleninu, ovocie, oriešky, zákusky a pod. Určité nepohodlie na deke kompenzuje krása prírody a veselá nálada. Čaša vína je spôsob uctenia si hostí takýmto pozdravením. (Napr. pri narodeninách, menovaní do funkcie a pod.) K jedlu sa nič neponúka.

1.1.9 River party

Koná sa na lodiach. Veľký dôraz sa kladie na navodenie príjemnej atmosféry, ktorá je pri tomto podujatí dôležitejšia ako gastronomická časť. Pri priaznivom počasí sa koná predovšetkým na palube lode, kde celkový dojem dotvára živá hudba a vo večerných hodinách aj farebné osvetlenie. Pri servírovaní jedál a nápojov, sa tu využívajú prakticky všetky spôsoby prípravy pokrmov ako aj servisu.

1.2 Zásady slávnostného stolovania

Stolovaniu celkovo predchádza množstvo príprav. Jednou z najdôležitejších je zasadací poriadok, príprava stola a celkovo miestnosti, kde sa bude stolovať.

1.2.1 Ako hostí usadiť

Ak si pozveme hostí, musíme poznať aspoň niekoľko hlavných zásad ako našich hostí pri stole usadiť. Hostiteľka a hostiteľ sedia oproti sebe buď za užšími časťami stola, alebo pri širších uprostred. Čestné miesto pre muža je po pravej ruke hostiteľky, pre ženu po pravej ruke hostiteľa (ktorým môže byť v otcovej neprítomnosti aj syn). Obvykle je to miesto oproti dverám, ktorými sa prináša pohostenie (hostiteľka riadi priebeh servírovania očami a malými pokynmi). Pri usádzaní hostí k stolu sa opäť uplatňuje staré dobré pravidlo spoločenskej prednosti:

- starší majú prednosť pred mladšími,
- ženy pred mužmi,
- spoločensky významní pred menej významnými.

Striedavo by mali sedieť dámy a páni, vedľa seba by sa nemali ocitnúť ľudia, ktorí majú úplne odlišné záujmy a už vôbec nie ľudia, o ktorých je známe, že sa zvyčajne názorovo nezhodnú. Najjednoduchší spôsob, ako hostí usadiť na ich určené miesta, je uviesť ich ku stolu a ponúknuť im stoličku. Pri početnejšej spoločnosti sa dávajú kartičky s menami (prípadne s jedálnym lístkom) pred tanier.

Zhrňme si to:

1) Čelo tabule je vždy umiestnené oproti vchodu do miestnosti. Je to miesto pre hostiteľa.
2) Vedľa hostiteľa, alebo naproti je miesto pre čestných hostí.
3) Prvý čestný hosť sedí po pravici hostiteľa, druhý po ľavici.
4) Pri tabuli striedavo sedia muži a ženy. Žena nesmie sedieť na kraji.
5) Manželia nesedia vedľa seba.
6) Mládež sedí spolu na konci tabule.
7) Pri cudzincovi sedí tlmočník.
8) Malé deti sedia v blízkosti rodičov.
9) Na čele tabule sedí oslávenec, mladomanželia.
10) Miesta označíme kartičkou s menom hosťa.
11) Najlepší je guľatý stôl, všetci na seba vidia a nikto nesedí na kraji.

1.2.2 Úprava stola

Päť zásad na úpravu slávnostného stola.

Na dotvorenie slávnostnej atmosféry majú vplyv dekorácie.

Obrus

Slávnostný stôl sa nezaobíde bez obrusu. Ideálne by mal byť biely alebo by mal mať nejakú nenápadnú farbu, aby vynikol pokrm naaranžovaný na tanieroch a dekorácie na stole. Na každej strane stola by mal presahovať približne 30 centimetrov. Na tento základný obrus sa zvykne dávať jeden menší, dekoračný, a ten by mal mať inú, výraznejšiu farbu a podstatne menšie rozmery.

Taniere

Počas celej doby stolovania by na stole mali byť položené veľké podkladové taniere. Na tie sa odporúča dať malý obrúsok, aby sa tlmil zvuk tanierov. Platí, že by na nich stále mal ležať buď prázdny tanier alebo tanier s pokrmom. Ak to dovoľujú priestorové možnosti, stredy susediacich tanierov by mali byť vo vzdialenosti 70 centimetrov.

Príbory

Počet príborov závisí od množstva podávaných chodov. Naľavo, najďalej od taniera, sa umiestňuje dezertná vidlička na studené predjedlo, vedľa nej rovnaká na teplé predjedlo a najbližšie pri tanieri je vidlička na hlavný chod. Na pravú stranu, najďalej od taniera, sa ukladá dezertný nôž na studené predjedlo, vedľa neho nôž na teplé predjedlo a lyžica na polievku a najbližšie k tanieru nôž na hlavný chod. Príbor na dezert by mal byť nad tanierom. Dôležité pravidlo – nože sa ukladajú vždy ostrím smerom k tanieru.

Poháre

Samozrejmosťou sú v prvom rade čisté a vhodné poháre. Pohár na víno servírované k hlavnému chodu by mal stáť centimeter nad špičkou noža hlavného príboru a všetky ostatné poháre by s ním mali vytvárať rad alebo trojuholník. Usporiadané by mali byť v poradí, v akom pijeme - teda zľava voda, biele víno, červené víno a dezertné víno.

Výzdoba

Na dotvorenie slávnostnej atmosféry sa pohrajte s dekoráciami. Vyberte si malý obrus vo výraznejšej farbe, aby kontrastoval k bielemu základnému. K nemu dolaďte obrúsky, sviečky a rôzne dekoračné kamienky alebo stuhy. Na veľkonočný stôl sa hodia dekorácie z rôznych konárikov s kraslicami alebo kytice z jarných kvetov.

Úloha: Premysli si, na akú slávnostnú príležitosť by si prestrel stôl. Na ďalšiu hodinu si prines dekorácie a v skupinkách prestri stôl.

1.2.3 Slávnostné menu

Dnešná gastronómia ponúka množstvo variácií na spestrenie nielen slávnostného menu. Tu je príklad štyroch rôznych možností.

Slávnostné menu 1

Aperitív: Martiny Bianco

Predjedlo: Šunkovo - syrová roláda

Polievka: Slepačí vývar s pečeňovým knédlikom

Hlavné jedlo: Parížske kuracie prsia

Príloha: ½ Opekané zemiaky, ½ Dusená ryža

Dezert:: Pannacota s ovocným kokteilom

Slávnostné menu 2

Aperitív: Martiny Bianco

Predjedlo: Tatarák z údeného lososa

Polievka: Slepačí vývar s mäsom a rezancami

Hlavné jedlo: Zapekaný kurací steak s mozzarelou a paradajkami

Príloha: ½ Americké zemiaky, ½ Dusená ryža

Dezert:: Horúce lesné ovocie so zmrzlinou

Slávnostné menu 3

Aperitív: Martiny Bianco

Predjedlo: Kuracie carpaccio z bazalkovým pestom a parmezánom

Polievka: Hovädzí vývar s mäsom a rezancami

Hlavné jedlo: Bravčové a kuracie medajlónky preliate nivovou omáčkou

Príloha: Dusená ryža

Dezert:: Štrúdľa preliata s vanilkovým krémom

Slávnostné menu 4

Aperitív: Martiny Bianco

Predjedlo: Waldorfský kurací šalát

Polievka: Hovädzí vývar s celestínskymi rezancami

Hlavné jedlo: Medajlónky z bravčovej panenky s husacou pečienkou

Príloha: ½ Opekané zemiaky na panvici, ½ Dusená ryža

Dezert:: Čokoládové rezy

Myslite aj na vegetariánov. Slávnostné menu môže byť aj bez mäsa. Doprajte pôžitok hosťom s diétou, náboženskými zvyklosťami, či vegetariánskym jedálničkom. Dnešné možnosti už nie sú obmedzené.

Slávnostné vegetariánske menu

Aperitív: Martiny Bianco

Predjedlo: Plnené papriky

Polievka: Zeleninový vývar s rezancami

Hlavné jedlo: Tagliatelle so zeleninovým concasse, domácim pestom a vlašskými orechmi a hoblinami parmezánu

Príloha: Dusená celozrnná ryža

Dezert:: Štrúdľa preliata s vanilkovým krémom

Menu má k dispozícii na stole každý hosť. Pravidlá pri jeho zostavovaní:

- jedlá majú byť na tanieri alebo na mise vždy úhľadne upravené,
- potraviny, z ktorých sa pripravujú jedlá, sa nemajú opakovať vo viacerých chodoch,
- obmieňať treba spôsoby tepelnej úpravy,
- k mastným mäsám nepripravujeme sladké prívarky ani nepodávame kompóty,
- sladké jedlá nepodávame pred slanými ani pred korenenými,
- na prípravu jedál využívame sezónne potraviny,
- jedlo vždy podávame v správnej teplote,
- úprava jedál a ich farby majú byť rozmanité,
- ak sa podáva viac chodov, ako prvý hlavný chod ponúkame bledšie mäsá (ryby, kuracie či teľacie mäso), až potom tmavšie a mastnejšie mäsá (hovädzina, bravčovina, divina, husi, kačice),

- ku každému hlavnému chodu podávame iný príkrm a prílohu,
- k jedlám musíme vždy podávať vhodne volené nápoje. (divina, hus, bravčové – červené víno, kuracie teľacie, ryba – biele víno, k predjedlu – pivo, biele víno, múčnik – koňak, becherovka).

Poradie podávania jedál a nápojov

- aperitív (v oddelenej miestnosti pred obedom alebo večerou),
- studené predjedlo (ak je teplé, podáva sa po polievke),
- pivo,
- polievka,
- prvý mäsový chod (ryby, kuracie alebo teľacie mäso),
- biele vína,
- druhý chod (hovädzina, bravčovina, divina, husi, kačice),
- červené vína,
- múčnik alebo dezert,
- šumivé, dezertné vína, nealkoholické nápoje,
- syr,
- ovocie,
- čierna káva (môže byť s koňakom), čaj, sóda, minerálka.

A ešte niečo. Slávnostný obed sa končí kávou, podávanou pri stole. V takomto prípade zakončí obed sám hostiteľ a hostia po poďakovaní a rozlúčke s hostiteľmi odchádzajú. Pozor: prvá vždy odchádza manželka najváženejšieho hosťa.

Úloha: Zostav slávnostné menu na oslavu, pre ktorú si prestieral stôl.

1.2.4 Slávnostné menu pre deti

Detské brušká nie vždy zvládnu to, čo veľké gurmánske žalúdky. Pri zostavovaní menu preto myslíme aj na malých labužníkov. Tu sú príklady jednotlivých chodov pre deti.

Slávnostné predjedlo pre deti:

- Kúzelná palička z exotického ovocia so smotanovo-čučoriedkovým dipom
- Zeleninové zvieratká s morčacou šunkou a ementálom

Hlavné jedlá pre deti:

- Kuracie prsia na masle s jarnou zeleninou a ryžou
- Morčacie rezance v medovo-sezamovom kožúšku, zemiakové pyré, svieža zelenina
- Špagety s voňavou bolonskou omáčkou a syrom
- Špenátové halušky so syrovou omáčkou
- Domáce lekvárové pirôžky s maslom a makovou posýpkou
- Škoricové palacinky s babičkinou marmeládou, jahodami a šľahačkou

Dezert :

- Čokoládová Sacher torta
- Cheesecake s malinovou fantáziou šéfkuchára
- Jabĺčko v župane plnené hrozienkami, servírované s vanilkovým šodó
- Maková štrúdľa s višňami v lístkovom ceste preliata omáčkou so sviežeho lesného ovocia
- Zmrzlinové variácie

Slávnostné menu formou bufetu

Slávnostný bufet vyrieši možnosť výberu, veľkosť porcií aj čas konzumácie jedla. Prispôsobiť ho pritom môžete charakteru celej akcie, domácej či medzinárodnej kuchyni, tradíciám, skrátka čomukoľvek, čo pasuje do konceptu oslavy. Inšpirujte sa pár tipmi:

- Baby fazuľka v schwarzwaldskej slanine
- Špízy s baby mozzarelou, bazalkou a koktejlovými paradajkami
- Plnené šampiňónové variácie
- Gratinované zemiaky s dipom z kyslej smotany
- Selekcia francúzskych, belgických a holandských syrov
- Paradajky plnené ryžovo-zeleninovou zmesou zapekané so syrom a provensálskym korením
- Pečené zvery☺ (prasiatko, bavorské kolená, jahniatko, kozliatko, moriak, kačky, husi, prípadne iné podľa požiadaviek hostí)
- Svieže zeleninové a cestovinové šaláty
- Čokoládová fontána so širokou paletou sviežeho ovocia

Časť slávnostného bufetu je vhodné zariadiť niečím malým, sladkým. Na výber sú rôzne zdobené maffiny, makrónky, čajové pečivo, čokoládová fontána, medovníčky, štrúdle, ovocné šaláty, chladené dezerty, ovocná dreň. Sladký bufet alebo

Okrem slávnostného menu nezabúdajte ani na pohodu a dobrú atmosféru a zábavu.

Trocha inšpirácie

2 Zásady pri tvorbe jedálneho lístka

2.1.1 Zásady správneho stravovania

Raňajky sú najdôležitejším jedlom – obnovujú počas noci spotrebovanú energiu a dodávajú dostatok energie na dopoludňajšiu činnosť. Vynechanie raňajok spôsobuje nízku hladinu glukózy v krvi a nedostatok vody v organizme, čím klesá schopnosť sústredenia sa a učenia.

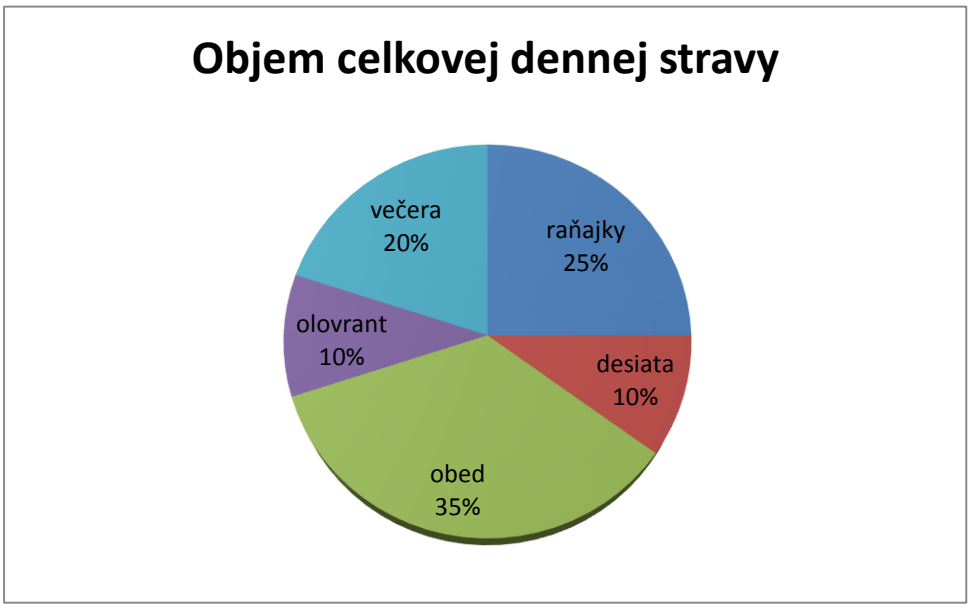
Desiata je nenahraditeľná hlavne pre deti. Na desiatu sú vhodné celozrnné a mliečne výrobky, ovocie alebo zelenina a tekutiny.

Obed má zabezpečovať energiu na zvyšok dňa a preto by mal obsahovať hlavne bielkoviny.

Olovrant podobne ako desiata, je dôležitý hlavne pre deti. Pozostávať by mal z ovocia a zeleniny.

Večere by mali byť ľahké. Vhodné sú zeleninovo-obilninové jedlá. Mali by sme si zapamätať, že ťažká a neskorá večera spôsobuje tučnotu a iné ochorenia tela.

Pravidelnosť stravovania je základnou zásadou zdravej výživy. Z hľadiska denného rozloženia objemu stravy platí zásada:



2.1.2 Ako postupovať pri zostavovaní „JEDÁLNIČKA“ v rodine

Zo všetkých potravín, o ktorých sme hovorili v predchádzajúcich kapitolách by nikdy nemali chýbať v žiadnej domácnosti mäso (jeho náhrada), mlieko, vajcia, syr, fazuľa, cestoviny, zemiaky, zelenina a ovocie.

Raňajky musia byť zdrojom energie ktorú možno získať aj z lacnejších surovín, napríklad: ovsených vločiek, ktoré sú vynikajúcim zdrojom bielkovín, vlákniny a vitamínu B, alebo chleba natretého margarínom, džemom, medom alebo nátierkou. Ak si raz za týždeň kúpime kocku tvrdého syra (je spravidla lacnejší ako balený plátkový), vystačí nám na niekoľko raňajok, ako obloha na chlieb či pečivo.

Obedy nás budú stáť oveľa menej, ak si ich budeme pripravovať doma.

Večere môžu pozostávať z rôznych kašovitých jedál, prívarkov alebo cestovín s jednoduchými omáčkami.

Nakoľko každému z nás sa niekedy zažiadajú sladkosti, pri zostavovaní jedálnička na to pamätáme.

PRÍKLAD „JEDÁLNIČKA „

V tejto časti je príklad týždňového jedálnička, ktorý je možné obmieňať počas celého mesiaca podľa chuti a momentálnej dostupnosti produktov. Je zostavený tak, aby spĺňal výživné, ale aj rozpočtové kritériá bežnej rodiny.

Deň	Raňajky	Desiata	Obed - polievka	Obed - hlavné jedlo	Olovrant	Večera
Po						
Ut						
St						
Št						
Pi						
So						
Ne						

PONDELOK

Raňajky: chlieb/pečivo s nátierkovým maslom a džemom, čaj alebo káva, kakao

Desiata: jablko, pečené buchty, čaj

Obed: kuracia polievka, rizoto, voda, minerálka

Olovrant: chlieb s paštétou, biela káva

Večera: cestoviny s vajíčkom, čaj

UTOROK

Raňajky: chlieb/pečivo nátierkové maslo, rajčina, čaj alebo káva, kakao

Desiata: jablko, pečivo so syrom, čaj

Obed: fazuľová polievka s rezancami, zemiakové placky, čaj

Olovrant: chlieb s masťou a cibuľou, čaj

Večera: ryžová kaša, čaj

STREDA

Raňajky: pečivo s nátierkovým maslom a paprikou, čaj

Desiata: jablko, pletenka, čaj

Obed: šošovicová polievka kyslá, zapekané zemiaky so syrom, čaj

Olovrant: puding, čaj

Večera: zemiaky, čaj

ŠTVRTOK

Raňajky: pletenka, čaj alebo káva, kakao

Desiata: jogurt, čaj

Obed: cesnaková polievka, plnené cukety, voda, minerálka

Olovrant: chlieb s nátierkovým maslom a vareným vajíčkom, čaj

Večera: Čevabčiči, varené zemiaky

PIATOK	
Raňajky:	ovsené vločky, čaj alebo káva, kakao
Desiata:	chlieb s maslom a rajčinou, čaj
Obed:	frankfurtská polievka, kapustné fliačky, voda, minerálka
Olovrant:	banán
Večera:	špenát s volským okom, varené zemiaky
SOBOTA	
Raňajky:	chlieb, rybacia nátierka, čaj
Desiata:	jablko, pečivo s maslom a džemom, čaj
Obed:	hovädzia polievka s rezancami, grenadírsky pochod, voda, minerálka
Olovrant:	chlieb s plátkom syra, čaj
Večera:	zeleninovo – cestovinový šalát, čaj
NEDEĽA	
Raňajky:	chlieb vo vajíčku, čaj, káva, kakao
Desiata:	jablko, puding so zaváraninou, čaj
Obed:	slepačí vývar s krupicovými haluškami, kuracie soté s pórkom a kukuričkou, ryža, voda, minerálka
Olovrant:	pečené buchty, čaj
Večera:	chlieb so sardinkovou nátierkou, čaj

2.1.3 Jedálny lístok na každé ročné obdobie

Ľudová múdrosť hovorí, že ráno máme jesť ako kráľ, na obed ako knieža a na večeru ako žobrák. V podmienkach pracovného dňa je to dosť ťažko realizovateľné. Ak sa ešte snažíme aj o zdravé stravovanie, je to o to ťažšie. Tu je príklad jedálneho lístka pre všetky ročné obdobia s využitím surovín zdravej výživy a aktuálnych druhov zeleniny a ovocia.

Jar

Raňajky: naklíčená pšenica s jogurtom a medom, jablko

Desiata: hruška

Obed: omeleta so žihľavou, celozrnný chlieb, reďkovkový šalát

Olovrant: celozrnný chlieb s mrkvovou nátierkou

Večera: dusená jarná zelenina, ryža

Leto

Raňajky: celozrnný chlieb s kvasnicovou nátierkou, 1 kaleráb

Desiata: jablko

Obed: ryža, pečené kura, uhorkový šalát s cibuľkou

Olovrant: šalát zo skorého ovocia

Večera: fazuľa na smotane, nové zemiaky s cibuľkou

Jeseň

Raňajky: celozrnný pečivo s nátierkovým maslom, hruška

Desiata: mrkvový šalát s orechmi

Obed: fašírka zo zeleniny a húb, kapustový šalát

Olovrant: placka z ovsených vločiek a strúhaného jablka

Večera: karfiol na rímsky spôsob, pohánka

Zima

Raňajky: celozrnná kaša s kompótovaným ovocím

Desiata: banán

Obed: halušky s bryndzou

Olovrant: jogurt s vločkami

Večera: tekvica na smotane so sójou, zemiaky

Úloha: Zostav jedálny lístok podľa svojich predstáv na jeden deň v každom ročnom období.

2.1.4 Časové rozvrhnutie príjmu jedál

Jesť by sme mali podľa možností v pravidelnom čase.

Príklad rozvrhnutia času príjmu jedál počas dňa:

- Raňajky 7.00 - 8.00 hod.
- Desiata 10.30 - 11.00 hod.
- Obed 12.00 - 13.00 hod.
- Olovrant 15.30 - 16.00 hod.
- Večera 17.00 - 18.00 hod.

Ako jeme?

Jesť musíme pomaly. Poriadne požuť potravu, aby sa dobre premiešala so slinami. Jedlo si vychutnávať.

2.1.5 Niečo zo zásad pre prijímanie nápojov počas dňa

Čo pijeme?

- ☺ hlavne pitnú vodu (najlepšie čistú bez dochucovadiel, pramenitú alebo filtrovanú, čerstvú, odtečenú)
- ☺ bylinkové čaje (nesladené, nie porciované vo vrecúškach, ale sypané alebo zbierané)
- ☺ minerálne vody (hlavne s obsahom vápnika, horčíka a mangánu, striedať ich)
- ☺ ovocné šťavy (z čerstvo odšťaveného ovocia)
- ☺ zeleninové šťavy (z čerstvo odšťavenej zeleniny)

Kedy piť?

Piť máme najneskôr štvrť hodiny pred jedlom a najskôr pol hodiny po jedle. Počas jedla nepijeme. Platí zásada: piť pred prvým jedlom dňa, piť medzi jedlami, piť po poslednom jedle dňa.

Koľko piť?

Piť malé množstvá a dosť často (asi 1,5-3 litre denne podľa fyzickej námahy, počasia a ďalších okolností, ktoré vplývajú na pokrytie aktuálnej potreby tekutín).

Úloha: Vyber si z receptára jeden recept spolu s členmi svojej skupiny, prines suroviny a na ďalšej hodine pripravte podľa neho chutné jedlo. Nezabudnite na estetickú úpravu pri servírovaní.

2.1.6 RECEPTY pre veľmi zaneprázdnených

Nátierky

Strukovinová nátierka

200g uvarených strukovín (sója, fazuľa, šošovica, hrach – podľa vlastného výberu), 5 strúčkov cesnaku, 50 ml oleja, 1 KL soli, 1 KL korenín (rasca, bazalka, majorán a i.)

Suroviny pomelieme alebo rozmixujeme a dobre premiešame.

Nátierka z tofu

150g tofu, 1 PL mletých vlašských orechov, 1 PL mletých slnečnicových jadier, 3 – 4 PL vody alebo mlieka, 1 KL Vegety, 1 KL korenín podľa chuti – šalvia, rasca, bazalka, majorán a i.

Suroviny dobre premiešame.

Kvasnicová nátierka

100g kvasníc, 1 vajce, 1 PL sójovej múky alebo vločiek, 100 ml mlieka alebo vody, 1 cibuľa, 1 KL Vegety, 1 KL korenín (rasca, majorán, pamajorán), 50 g oleja

Nakrájanú cibuľku opražíme na oleji. Pridáme rozdrobené kvasnice, trocha mlieka alebo vody a dusíme. Kvasnice sa rozpustia a po chvíli začnú opäť hustnúť. Vtedy do nich zamiešame

vajíčko, do ktorého sme vmiešali trochu tekutiny a ostatné prísady. Po chvíli nátierku odstavíme z ohňa.

Nátierka z koreňovej zeleniny

100g koreňovej zeleniny (mrkva, zeler, petržlen), 100 g nátierkového masla.

Zeleninu nastrúhame na jemno a premiešame s maslom.

Vegetariánske fašírky, pečienky.

Vegetariánska pečienka – základný recept

Môžeme použiť rôzne suroviny alebo ich kombinácie tak, aby podiel rozličných typov surovín bol takýto:

1. Základný substrát

400g bielkovinových surovín (namáčané strukoviny, sójové mäso, tofu, tvrdý syr, tvaroh, sójové vločky a pod.)

100-200g uhľohydrátových surovín (celozrnný chlieb, strúhanka, obilné vločky, pšeničné klíčky, varená ryža alebo obilie)

70-100 g olejnatých jadier (vlašské orechy mandle, arašidy, lieskovce, slnečnicové jadrá, sezamové alebo ľanové semená)

2. Spojivo

1-2 vajce alebo 3 PL zemiakového škrobu

200-300 ml tekutiny podľa potreby – voda, zeleninový vývar, mlieko, rajčiaková šťava a pod.

3. Prísady

soľ podľa chuti alebo Vegeta, koreniny nakladané v soli, sójová omáčka apod.

koreniny podľa chuti – cibuľa, cesnak, rastlinné vňate (šalvia, bazalka, majorán, oregano, tymian, petržlenová vňať a i), rasca, 1-2 PL kvasníc a pod.

4. Olej

Na vymazanie plechu, alebo panvice

Suroviny pomelieme alebo rozmixujeme a dobre premiešame a tekutinou, vypracujeme stredne hustú hmotu, dochutíme. Hmotu natlačíme do vhodnej vymastenej formy alebo vypracujeme malý bochník, potrieme ho mliekom a pečieme v rúre pri strednej teplote. Môžeme vyformovať fašírky. Obalíme ich v strúhanke. Môžeme ich upiecť v rúre alebo opiecť na panvici z oboch strán. Pečienka sa pečie pomalšie ako fašírky. Pri podávaní ju krájame na rezy.

Placky, omelety

Obilná placka je predchodcom chleba a jedným zo základov tradičnej výživy u všetkých národov. Môžeme ich použiť ako náhradu chleba, či hlavné jedlo.

Obilná placka – základný recept

200g pšeničného šrotu, štipka soli, voda

Vypracujeme redšie cesto, lyžičkou ho kladieme na vymastený plech, rozotrieme ho na tenké placky a pečieme vo vyhriatej rúre 15-30 minút pri strednej teplote z oboch strán.

Placky podávame potreté cesnakom, s džemom a pod.

Obmeny: Pšeničný šrot môžeme nahradiť ražným, kukuričným,pšničnými klíčkami, mletým ľanovým semenom a pod. Do cesta nôžeme pridať vajíčko, olej, rastlinný tuk, kvasnice, smotanu, jogurt, tvaroh, nastrúhaný zemiak, orechy, mak, med,...

Jablkové placky

100g celozrnnej pšeničnej múky, 100 ml mlieka, 1 vajíčko, 2 KL medu, 300 g nastrúhaných jabĺk

Z múky, mlieka a vajca vypracujeme riedke cesto, do ktorého vmiešame jablká. Placky pečieme v rúre na vymastenom plechu. Podávame s džemom a ovocným šalátom.

Pšeničné placky s tvarohom

3 poháre celozrnnej pšeničnej múky, 1 pohár tvarohu, i vajíčko, 50 ml oleja, voda, soľ

Suroviny vymiešame s potrebným množstvom vody na tuhšie cesto, z ktorého vyformujeme alebo vyvaľkáme tenšie placky. Placky pečieme v rúre z oboch strán na vymastenom plechu.

Omeleta so zeleninou

2 PL sójovej múky alebo vločiek, 1-2 vajcia, 3-5 PL vody alebo mlieka, 3-4 PL čerstvého alebo sterilizovaného hrášku, soľ alebo Vegeta, olej,

Vajcia s múkou a tekutinou rozhabarkujeme, pridáme hrášok a soľ, prípadne Vegetu. Omeletu vylejeme na vymastenú panvicu a smažíme. Namiesto hrášku môžeme do omelety pridať inú zeleninu.

Omeleta s tvarohom

2 vajcia, 100 g tvarohu, 50 ml mlieka, ovsené vločky podľa potreby, soľ, olej,

Suroviny rozmixujeme, vylejeme na vymastenú panvicu a smažíme.

Špenátová omeleta

1 PL sójovej múky, 2 vajcia, 100 g mrazeného špenátu, 1 KL polohrubej múky, soľ alebo Vegeta, prípadne 30 g tvrdého syra a 1 cibuľa, olej, mlieko podľa potreby

Mrazený hrášok, cibuľu nakrájame na malé kocky a rozmixujeme s ostatnými surovinami, vylejeme na vymastenú panvicu a smažíme na oleji. Omeletu môžeme posypať strúhaným syrom, kečupom alebo jogurtom.

Nepečený orechový chlebík

1 šálka mletých mandlí, 1/2 šálky nakrájaných vlašských orechov, 4 PL ovsených vločiek, 1/2 KL soli, štipka tymianu , 2-4 PL vody

Suroviny zmiešame, postupne pridávame vodu a vypracúvame tuhšie cesto, z ktorého vyformujeme chlebík. Ten necháme aspoň hodinu stáť na chladnom mieste. Potom ho krájame a podávame ako hlavné jedlo so zeleninovým šalátom.

Záver

Dúfam, že z tejto publikácie ste sa dozvedeli niečo nové, poučné a získané informácie vám budú užitočné. Jedálny lístok, či recepty využijete spolu s rodičmi v praxi a budú inšpiráciou pre spestrenie kuchyne.

.

Zoznam použitej literatúry

[1] Kuzma, M.: Ako sa správne stravovať. Informácie a rady pre pacientov. Liga proti rakovine SR, 2009.

[2] Rogers, K. a kol.: Školská encyklopédia. Čo by som mal vedieť o svete okolo nás. ViktoriaPrint, spol. s r.o., Košice, 2005. 448 s.

[3] Dostupné na internete: http://www.sarka-david.net/index.php?text=52-jidlo-jako-umeni

[4] Dostupné na internete: http://www.vyzivadeti.sk/pre-rodicov/recepty/dezerty

[5] Dostupné na internete: *http://www.fmed.uniba.sk/fileadmin/user_upload/editors/ustavy/fyziologia/Vyziva_ZL_1213.pdf*

[6] Dostupné na internete: http://www.viscojis.cz/teens/

[7] Dostupné na internete: http://plnielanu.zoznam.sk/c/506/pravidla-spravneho-skladovania-potravin-tychto-chyb-sa-radsej-vyvarujte

[8] Dostupné na internete: http://clanky.vareni.cz/nakup-a-skladovani-potravin/

[9] Dostupné na internete: http://www.zdravy-zivotny-styl.digitalne.sk/clanky/zasady-zdraveho-stravovania.html

[10] Dostupné na internete: http://www.pluska.sk/ipeknebyvanie/dekor/dekoracie-interier/pat-zasad-slavnostneho-stolovania.html

[11] Dostupné na internete: http://www.gastroprincipal.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=97:slavnostne-formy-stolovania&catid=53:na-rajone&Itemid=67

[12] Dostupné na internete: www.dotyk.sk/11-fotogaleria/download/**ako-prezit-za-100-eur**.doc

[13] Stanislav Muntágteľ.: Minútky bez mäsa, Vegetariánsky receptár pre veľmi zaneprázdnených. NOVA, Martin 1991