

# Obsah

Obsah.....	3
Úvod.....	7
<b>1 História, súčasnosť a trendy v gastronómii.....</b>	<b>9</b>
1.1 História úpravy potravín.....	9
1.1.1 Francúzske kuchárske umenie a významné osobnosti gastronómie.....	11
1.1.2 História slovenskej gastronómie.....	12
1.2 Nové trendy v gastronómii .....	15
1.3 Základná terminológia a definície .....	18
1.4 Stolovanie.....	24
1.4.1 Stolový riad, náčinie a prestieranie .....	25
<b>2 Spoločné stravovanie.....</b>	<b>27</b>
2.1 Diferencované stravovanie .....	28
2.1.1 Stravovanie detí .....	29
2.1.2 Stravovanie školskej mládeže.....	31
2.1.3 Stravovanie vysokoškolskej mládeže.....	32
2.1.4 Stravovanie zamestnancov .....	33
2.1.5 Stravovanie ľudí vo vyššom a pokročilom veku .....	34
2.1.6 Stravovanie chorých ľudí .....	34
<b>3 Základné druhy potravín a ich použitie pri príprave pokrmov .....</b>	<b>37</b>
3.1 Tuky a oleje .....	37
3.2 Sladidlá .....	40
3.3 Konvenientné potraviny .....	41
3.4 Pochutiny .....	43
3.4.1 Koreniny .....	44
3.4.2 Povzbudivé pochutiny .....	60
<b>4 Moderná technológia a technologické zariadenia v gastronómii .....</b>	<b>67</b>
4.1 Kuchynské náčinie .....	67
4.2 Nádoby na prípravu pokrmov.....	70
4.3 Zariadenia využívané pri príprave pokrmov.....	72
4.3.1 Remoska .....	72
4.3.2 Steamer .....	73
4.3.3 Konvektomat .....	73
4.3.4 Mikrovlnná rúra .....	74
4.3.5 Fritéza, fritovacie zariadenia .....	76
4.3.6 Grilovacie zariadenia .....	77
4.3.7 Salamander.....	79
4.3.8 Indukčný sporák.....	79
4.3.9 Šokový schladzovač /zmrazovač.....	79
4.3.10 Regenerátor .....	80
4.3.11 Vákuovací prístroj.....	80
<b>5 Technologické postupy a úkony pri úprave potravín .....</b>	<b>81</b>
5.1 Predbežná príprava.....	81

5.1.1	Tenderizácia .....	85
5.1.2	Biochemická predbežná príprava .....	85
5.1.3	Tepelná predbežná príprava .....	86
5.2	Studená úprava potravín .....	86
5.3	Tepelná úprava potravín .....	86
5.4	Dokončovanie jedál .....	87
5.4.1	Zahusťovanie pokrmov .....	87
5.4.2	Dochucovanie .....	88
5.4.3	Zdobenie.....	89
5.4.4	Výdaj pokrmov .....	89
<b>6</b>	<b>Tepelná úprava potravín.....</b>	<b>91</b>
6.1	Varenie.....	91
6.2	Dusenie.....	95
6.3	Pečenie .....	97
6.3.1	Pečenie v rúre.....	97
6.4	Vyprážanie .....	100
6.5	Čas nevyhnutný na tepelnú úpravu potravín.....	102
<b>7</b>	<b>Zmeny v potravinách počas technologickej prípravy pokrmov .....</b>	<b>103</b>
7.1	Zmeny hmotnosti a straty živín .....	103
7.2	Vplyv tepelných a iných procesov na kvalitu tukov.....	106
7.2.1	Straty esenciálnych mastných kyselín.....	107
7.2.2	Vznik toxických a antinutričných látok.....	107
7.2.3	Zníženie stráviteľnosti a výživovej hodnoty.....	110
7.3	Vplyv tepelných procesov na bielkoviny .....	111
7.4	Vplyv tepelných procesov na sacharidy .....	113
7.5	Vplyv tepelných procesov na vitamíny.....	116
7.5.1	Vitamíny rozpustné v tukoch.....	117
7.5.2	Vitamíny rozpustné vo vode .....	118
7.6	Zmeny ďalších látok počas tepelnej úpravy.....	121
<b>8</b>	<b>Technologická úprava mäsa .....</b>	<b>123</b>
8.1	Kvalita mäsa .....	123
8.1.1	Nutričná hodnota mäsa .....	123
8.1.2	Technologická kvalita mäsa .....	127
8.1.3	Tepelné spracovanie a kvalita jatočného mäsa .....	128
8.1.4	Hygienická kvalita a senzorické vlastnosti .....	129
8.2	Rozdelenie a použitie jednotlivých druhov mäsa .....	130
8.2.1	Jatočné mäso .....	130
8.2.1.1	Hovädzie mäso .....	130
8.2.1.2	Teľacie mäso.....	133
8.2.1.3	Bravčové mäso.....	135
8.2.1.4	Baranie mäso .....	138
8.2.1.5	Jahňacie, kozľacie a králičie mäso.....	139
8.2.1.6	Konské mäso .....	140
8.2.3	Hydinové mäso .....	140
8.2.4	Mäso studenokrvných živočíchov.....	142
8.2.4.1	Ryby .....	142

8.2.4.2	Kôrovce .....	144
8.2.4.3	Lastúrniky, mäkkýše a obožživelníky .....	145
8.2.5	Zverina .....	146
8.2.6	Úprava jedál z mletého mäsa .....	148
8.2.7	Úprava vedľajších častí jatočných produktov.....	149
8.2.8	Mäsové a údenárske výrobky .....	150
<b>9</b>	<b>Bezmäsité jedlá a suroviny na ich prípravu .....</b>	<b>151</b>
9.1	Obilniny.....	151
9.2	Mlieko a mliečne výrobky.....	155
9.3	Vajcia .....	156
9.4	Cestoviny .....	159
9.5	Huby .....	160
<b>10</b>	<b>Príprava jednotlivých skupín pokrmov .....</b>	<b>165</b>
10.1	Predjedlá.....	165
10.1.1	Studené predjedlá .....	165
10.1.2	Teplé predjedlá a medzichody .....	168
10.2	Polievky .....	168
10.3	Omáčky .....	172
10.3.1	Teplé omáčky.....	172
10.3.2	Studené omáčky.....	173
10.4	Rôsol/aspik.....	174
10.5	Pochútkové maslá.....	175
10.6	Prílohy a doplnky k hlavným jedlám .....	176
10.6.1	Prílohy zo zemiakov .....	176
10.6.2	Prílohy z múky .....	179
10.6.3	Prílohy zo zeleniny a ovocia.....	180
10.6.4	Prílohy z ryže .....	183
10.6.5	Prílohy zo strukovín a strukovinové jedlá.....	183
10.6.6	Prílohy z obilnín .....	184
10.7	Minútkové jedlá .....	184
10.8	Múčne jedlá a múčniky .....	185
<b>11</b>	<b>Svetové gastronómie.....</b>	<b>189</b>
11.1	Rozdelenie svetovej gastronómie .....	190
11.1.1	Francúzska kuchyňa.....	190
11.1.3	Čínska kuchyňa.....	191
11.1.4	Japonská kuchyňa.....	192
11.1.5	Indická kuchyňa.....	193
11.1.6	Talianska kuchyňa .....	193
11.1.7	Švajčiarska kuchyňa .....	195
11.1.8	Belgická kuchyňa.....	196
11.1.9	Holandská kuchyňa.....	196
11.1.10	Škandinávske kuchyne .....	197
11.1.11	Anglická kuchyňa.....	197
11.1.12	Americká kuchyňa.....	198
11.1.13	Španielska kuchyňa.....	199
11.1.14	Kubánska kuchyňa.....	200

11.1.15	Mexická kuchyňa .....	200
11.1.16	Nemecká kuchyňa.....	201
11.1.17	Rakúska kuchyňa .....	202
11.1.18	Česká kuchyňa.....	202
11.1.19	Slovenská kuchyňa.....	203
11.1.20	Maďarská kuchyňa.....	204
11.1.21	Poľská kuchyňa.....	204
11.1.22	Bulharská kuchyňa.....	205
11.1.23	Grécka kuchyňa .....	206
11.1.24	Ruská kuchyňa.....	207
11.1.25	Arabská kuchyňa.....	208
12	Použitá literatúra.....	209
13	Register.....	213