1. **Význam a druhy príloh**

Význam:

* dopĺňajú hlavný pokrm
* musia s ním ladiť chuťovo aj farebne
* ťažké jedlo dopĺňame ľahšie stráviteľnými prílohami
* zvyšujú energetickú a výživovú hodnotu (bielkoviny, vitamíny a minerálne látky)
* podporujú trávenie

Podávanie príloh:

* k mäsu na smotane podávame knedle, halušky, cestoviny
* k mäsu so šťavou podávame zemiaky, ryžu, cestoviny, knedle, zemiakovú kašu
* k vyprážanému mäsu a zelenine podávame zemiaky, zemiakovú kašu, zemiakový šalát, chlieb
* k zapekaným jedlám podávame zemiaková kaša, chlieb, šaláty, kompóty
* k rybám podávame varené zemiaky, zemiakový šalát

Druhy:

Zemiaková kaša

* uvarené zemiaky scedíme
* pridáme mlieko a maslo
* vyšľaháme šľahačom alebo ručne

Pečené zemiaky

* zemiaky očistíme a krájame ( kocky, štvrtky, polky alebo v celku)
* malé množstvo pečieme na panvici, väčšie vo vyhriatej  rúre
* môžeme pomastiť maslom, olejom alebo bravčovou masťou

Špagety

cestoviny vkladáme do vriacej vody, do ktorej pridáme lyžicu soli a lyžicu oleja, varíme za stáleho miešania, scedíme a premiešame olejom

Cestovinová ryža, tarhoňa

cestoviny opražíme na oleji do zlatista

zalejeme vriacou vodou, osolíme, premiešame a zoslabíme

prikryté dusíme do mäkka bez miešania

Dusená ryža:

Prebratú a umytú ryžu opražíme na tuku, zalejeme vodou (1 hrnček ryže na 1 ½ hrnčeka vody), osolíme a necháme zovrieť, spomalíme varenie a prikryté dusíme. Už nemiešame!!!

1. **Vegetariánske a vegánske stravovanie**

Vegetariánstvo

* je forma výživy ľudí
* konzumuje sa iba **rastlinná strava** (obilniny, strukoviny, ovocie, zelenina, orechy, semienka a rastlinné oleje)
* odmietajú jesť mäso k úcty ku zvieratám
* konzumujú živočíšne produkty – vajcia, med, syry, tvaroh, jogurty, smotanu

Nevýhody:

* môže spôsobiť **anémiu** (chudokrvnosť), poruchy menštruačného cyklu a iné problémy (vypadávanie vlasov, lámanie nechtov)
* nebezpečné pre deti, tehotné a dojčiace ženy

Vegánstvo

* konzumuje sa iba rastlinná strava
* nekonzumujú živočíšne produkty – vajcia, med, syry, tvaroh, jogurty, smotanu

1. **Bezmäsité pokrmy zo zemiakov, múky a ryže**

**Lokše**

Umyté zemiaky uvaríme v šupke. Ošúpeme, postrúhame alebo zomelieme na mäsovom mlynčeku. Pridáme hladkú múku, soľ a vypracujeme hustejšie cesto. Kúsok cesta vyvaľkáme na tenkú placku, ktorú upečieme na sporáku alebo platni bez tuku.

**Zemiakové šúľance s makom**

postup:

Uvarené zemiaky ošúpeme a najemno postrúhame. Pridáme múku, vajce, soľ a vypracujeme cesto. Z cesta vytvarujeme šúľky, ktoré pokrájame na rovnaké časti. Vložíme do vriacej osolenej vody a opatrne premiešame, keď šúľance vyplávajú na povrch, vyberieme ich sitkom alebo dierovanou varechou. Polejeme maslom, premiešame a na tanieri posypeme makom a práškovým cukrom

**Granatiersky pochod**

Postup:

Fliačky uvaríme v osolenej vode, scedíme a necháme odkvapkať. Očistenú cibuľu pokrájame nadrobno, speníme na rozohriatom oleji a pridáme mletú červenú papriku. Zemiaky uvaríme v šupke, ošúpeme, pokrájame na malé kocky, premiešame s fliačkami a osolíme. Podávame s kyslou uhorkou.

**Ryžový nákyp**

Postup:  
Ryžu prepláchneme vodou. Do nádoby dáme zohriať mlieko, pridáme soľ, ryžu a prikryté dusíme do mäkka. Po vychladnutí vmiešame žĺtky a vanilkový cukor. Zapekaciu misu vymastíme, dáme do nej vrstvu ryže, ovocie, opäť ryže. Vo vyhriatej rúre pečieme asi 10 minút. Na nákyp navrstvíme osladený sneh z bielkov a pečieme. Porcie nákypu na tanieri polejeme šťavou z kompótu.

1. **Bezmäsité pokrmy zo strukovín**

**Hrachová kaša**

postup:

* hrach (prebratý a prepláchnutý) namočíme do vody - večer
* pridáme koreniny a varíme do mäkka - ráno
* zápražka - na oleji osmažíme nakrájanú cibuľu a hladkú múku, zalejeme studenou vodou
* pridáme do hrachu a rozmixujeme ponorným mixérom
* podávame s  volským okom a chlebom

**Šošovicový prívarok**

postup:

* šošovicu umyjeme, pridáme vodu, koreniny a varíme
* zahustíme zátrepkou – voda rozmiešať s hladkou múkou
* prevaríme
* podávame s volským okom a chlebom

1. **Bezmäsité pokrmy zo syrov a húb**

**Vyprážaný syr**

Postup:

syr (eidam, hermelín) nakrájame na plátky, obalíme v trojobale – hladká múka, vajce a strúhanka. Z obidvoch strán vypražíme. Podávame s varenými zemiakmi alebo hranolkami, tatárskou omáčkou a šalátom.

**Hubové fašírky**

Postup:

Nakrájané huby osolíme, posypeme rascou a udusíme na cibuli. Pridáme k nim v mlieku namočenú žemľu, okoreníme podľa chuti, pridáme vajcia a zahustíme strúhankou. Z hmoty tvarujeme fašírky, obaľujem ich v strúhanke a vyprážame do ružova. Podávame so zemiakovou kašou a šalátom.