UNIVERZITA
MATEJA BELA
V BANSKEJ BYSTRICI



**Andrej Malachovský**
**Ivana Šimočková**
**Ľubica Šebová**

# GASTRONÓMIA A VÝŽIVA

BELIANUM

2020

# OBSAH

ÚVOD ..... 5

1. HISTÓRIA GASTRONÓMIE ..... 7
2. ZÁSADY SPRÁVNEJ VÝŽIVY ..... 25
3. DIFERENCOVANÉ A DIÉTNE STRAVOVANIE ..... 41
4. NUTRIČNÁ A ENERGETICKÁ HODNOTA JEDLA ..... 51
5. TECHNOLOGICKÉ POSTUPY ..... 58
6. HODNOTENIE KVALITY POKRMOV A NÁPOJOV ..... 72
7. GASTRONOMICKÉ ZÁSADY TVORBY JEDÁLNEHO LÍSTKA ..... 83
8. NÁPOJE ..... 93
9. VÍNO ..... 105
10. ZÁSADY STOLOVANIA ..... 124

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY. ..... 133

# ÚVOD

Cieľom predkladanej publikácie o gastronómii je sprostredkovanie základných poznatkov z problematiky, ktorej ovládanie je nevyhnutnou súčasťou práce manažéra na gastronomickom úseku. V texte ide o prienik rozličných poznatkov, nielen o výžive, ale aj tovaroznalectve, technológii prípravy pokrmov, technológie odbytu (resp. marketingu ponuky) ap.

História gastronómie je pre nás poučením, ako sme dospeli k súčasnému stupňu poznania, rozmanitosti gastronómie a čo bolo rozhodujúce pre skladbu nášho jedálneho lístka tak ako ho poznáme dnes. Gastronómia by pritom nemala predstavovať len spôsob ako uspokojiť základnú potrebu človeka, ale mala by zohľadňovať aj základné zásady správnej výživy. Rozličné látky vplývajú na človeka rôznym spôsobom. Rozhodujúce pre zdravie človeka je aj správne a pravidelné stravovanie a rešpektovanie vedecky zdôvodnených poznatkov o výžive. Diferencované stravovanie predstavuje prispôsobovanie stravy potrebám stravníka v závislosti od veku, pohlavia, vykonávanej práce a iných faktorov. Diétne stravovanie pomáha človeku v období liečby alebo uzdravovania prostredníctvom podávania vyváženej stravy s ohľadom na ochorenie. Správne stravovanie človeka v modernej dobe predpokladá aj poznanie nutričnej a energetickej hodnoty jedla. Cieľom snaženia v modernej gastronómii je okrem príjemného zážitku z konzumácie jedla poskytnúť predovšetkým vyvážené jedlá bohaté nielen po energetickej stránke, ale aj po stránke nutričnej. Na dosahovanie takéhoto výsledku je potrebné poznať správne technologické postupy a vhodne ich aj aplikovať. Množstvo jedál v súčasnosti je pripravovaných bez zohľadnenia prísnych zásad daných pre technologické postupy. Výsledkom sú v lepšom prípade síce chutné jedlá, ktoré ale nie sú zdraviu prospešné. Kvalitu v gastronómii môžeme hodnotiť predovšetkým senzoricky podľa vzhľadu, tvaru, farby, vône, chuti a konzistencie jedál. V tomto prípade hovoríme o pohľade zákazníka – hosťa. Dôležitým prvkom gastronómie je aj správne zostavenie jedálneho a nápojového lístka, ktoré predstavujú pre každý gastronomický

podnik základný nástroj ponuky. V tejto oblasti sme u nás skôr svedkami chaosu, ako koncepčnosti. Zásady, ktoré sa vytvárali kedysi desiatky rokov a priamo súviseli s úrovňou gastronómie pohltila moderná doba. Stále však platia isté všeobecne uznávané princípy, ktoré by sme mali pri zostavovaní jedálneho lístka akceptovať. Rovnako k dobrej gastronómii patria aj dobré nápoje a predovšetkým kvalitné vína. Zásady stolovania sú taktiež potrebnou súčasťou gastronómie, ktorú by mali ovládať nielen profesionáli, ale aj všetci, ktorým na úrovni stolovania záleží.

Banská Bystrica, november 2020

Autori