



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Vladimír Golláš.

Dostupné ze Školského portálu Karlovarského kraje www.kvkskoly.cz, materiál vznikl v rámci projektu Gymnázia Cheb s názvem Rozvoj školského portálu Karlovarského kraje

BEZMASÉ POKRMY

(Technologie – 1. ročník)

zpracoval: ***Vladimír GOLLÁŇ***

učitel odborných předmětů gastronomických a
potravinářských oborů na Integrované střední škole Cheb

BEZMASÉ POKRMY I

- podle základních surovin připravujeme bezmasé pokrmy ze **zeleniny**, luštěnin, **obilovin**, **těstovin**, **hub**, **vajec**, **brambor**, **soji**
- mají velké zastoupení v české kuchyni
- zpestřují masitou stravu o **nerostné látky**, **vitamíny** a doplňují rovnováhu živin v těle

BEZMASÉ POKRMY

II

- jsou chutné, hodnotné, dobře stravitelné
- z hlediska racionální výživy **snižují vysokou spotřebu masa**, jejich **konzumace je zdravá** nejen pro vegetariány
- při jejich přípravě používáme vhodný tuk a dodržujeme technologický postup