

### 3.B SAMOŠTÚDIUM 7.12.2020 – 11.12.2020

**MAT – Mgr. Čakajdová [lubicacakajdova@gmail.com](mailto:lubicacakajdova@gmail.com)**

Učivo goniometrické funkcie zopakovať, zadané úlohy/1.-4. Príklady/ vyriešiť a poslať do 10.12.2020/ po termíne neposilať!

3. A št. odbor.  
3. B

učivo od 4.12. - 11.12. 2020

OPAKOVANIE GONIOM. FUNKCIE, POUŽITIE

**POSLAŤ DO 10.12.**

Pr. 1 a.) Uhol  $\alpha$  je daný v stupňovej miere  $\alpha = 280^\circ$   
Vyjadrite uhol  $\alpha$  v oblúčovej miere (rad.) (Použite  $\text{arc } \alpha$ )

b.) Uhol  $\omega$  je daný v oblúčovej miere  $\omega = 3,5 \text{ rad}$   
Vyjadrite tento uhol v stupňovej miere ( $^\circ$ )

Pr. 2 Náčrt uhlov:

a.) načrtnite stredový  $\hat{\alpha}$  v jednotkovej kružnici o veľkosti  $4,5 \text{ rad}$

b.) -||- -||- o veľkosti  $400^\circ$

Pr. 3 a.) Ďapiste veľkosti  $\hat{\alpha}$  pomocou "π"

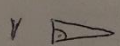
$45^\circ =$   $90^\circ =$   
 $30^\circ =$   $180^\circ =$   
 $135^\circ =$   $360^\circ =$   
 $270^\circ =$   $120^\circ =$

b.) Vypočítajte základnú veľkosť  $\hat{\alpha}$

$$n(\hat{A} \hat{B}) = 440^\circ \quad k(440^\circ) =$$

$$n(\hat{A} \hat{B}) = -30^\circ \quad k(-30^\circ) =$$

$$n(\hat{A} \hat{B}) = -400 \quad k(-400^\circ) =$$

Pr. 4  poznáme:  $\alpha = 40^\circ$   
prepona  $c = 15 \text{ cm}$

Vypočítajte:  $\hat{A}$   $\hat{B}$   
odvratky  $a, b$ .

## SJL – Mgr. Janoušková

Vraciame sa k literatúre.

Naštudujte si časť témy 17 – o románoch (autorov a diela zatiaľ netreba)

Odpovedzte na otázky:

1. Porovnajcie román a poviedku – 4 rozdielne znaky oproti poviedke (o poviedke nájdete v téme 12)
2. Ako sa v románe prejaví pásmo postáv a pásmo rozprávača?
3. Aký je priamy rozprávač? (voláme ho aj individuálny alebo ja-rozprávač)
4. Charakterizuj vševediaciho rozprávača
5. Čo je vnútorný monológ?
6. Vysvetli pojmy: dilógia, trilógia, románový cyklus, románová epopej
7. Ako sa líši dejová výstavba chronologická, paralelná, retrospektívna? Charakterizuj.
8. Kde a kedy vznikol prvý román svetovej literatúry?
9. Kedy vznikol prvý román slovenskej literatúry, ako sa volal a kto ho napísal?
10. Charakterizuj román psychologický, historický, spoločenský, životopisný, dobrodružný, antiromán

Prosím, skutočne si naštudujte učivo. Sú v ňom aj všetky informácie, ktoré potrebujete, aby ste napísali test. Aby ste potom nemrňali, že to neviete vygúgliť... stačí dobre čítať a uvedomovať si, čo čítate. Pošlite odpovede napísané ručne, prefotiť, do 11. 12. 14.00

## ANJ - Mgr. Rybanský

### Relative clauses / Vzťahné súvetia (1)

sú tie súvetia, v ktorých spojka **ktorý/ktorá/ktoré** spája dve jednoduché vety do jedného súvetia.

Poznáme dva druhy vzťahných súvetí. Vzťahné súvetia s **vedľajšou vetou podmetovou (1)**

a **vedľajšou vetou predmetovou (2)**.

1. **Súvetia s vedľajšou vetou podmetovou.** – Poznáme ich podľa toho, že keď takéto súvetie preložíme z angličtiny do slovenčiny, vzťahné spojky **who/which/that** (ktorý, ktorá, ktoré; ktorí, ktoré) sú v slovenčine len v **NOMINATÍVE**, **nie v iných pádoch**.

PRÍKLADY:

A) Vzťahné súvetie o človeku/ľuďoch máva spojku „ktorý“ vyjadrenú pomocou **WHO**:

**Dve samostatné vety:**

I will introduce you to **a person**. **He** works as a journalist in a national newspaper.

**Vzťahné súvetie:**

I will introduce you to a person **who/that** works as a journalist in a national newspaper.

(Predstavím ťa človeku, **ktorý** pracuje ako novinár v celoštátnych novinách.)

B) Vzťahné súvetie o neživých veciach máva spojku „ktorý“ vyjadrenú pomocou **WHICH**:

**Dve samostatné vety:**

I will show you my new **camera**. **It** takes sharp pictures but records blurry films.

**Vzťahné súvetie:**

I will show you my new camera **which/that** takes sharp pictures but records blurry films.

(Ukážem ti môj nový foťak, **ktorý** sníma ostré fotky, ale nahráva rozmazané filmy.)

---

!!! Spojka **THAT** s významom „ktorý“ môže nahradiť **WHO** aj **WHICH**. Dá sa použiť v oboch typoch viet aj o ľuďoch aj o veciach.

!!! Dve **samostatné vety** mávajú každá svoj **PODMET (KTO?)** na svojom začiatku. Avšak **vo vzťahnom súvetí s vedľajšou vetou podmetovou** / so spojkou **KTORÝ** v nominatíve/, **PODMET** na začiatku druhej, to jest vedľajšej vety, **odpadá**, pretože samotná spojka **KTORÝ** nahrádza **PODMET** tejto vety. (V príkladoch uvedených hore **HE** a **IT** v súvetí miznú.)

C) **Vzťahné súvetia o MIESTACH:** Ak chceme utvoriť vedľajšiu vetu vzťahnú o nejakom mieste, napríklad o **TOWN, COUNTRY, PLACE, SHOP, STREET**, použijeme ako vzťahnú spojku:

**bud': IN WHICH = V KTOROM/ V KTOREJ**

**alebo: WHERE – KDE**

That is **THE** town **IN WHICH** I grew up/ I went to high school/ I spent my holiday.

That is **THE** town **WHERE** I grew up/ I went to high school/ I spent my holiday.

Toto je mesto, **V KTOROM/ KDE** som vyrastal/chodil na strednú školu/strávil dovolenku.

**D)** Ak chceme spomenúť, že niekomu niečo patrí, môžeme to urobiť vedľajšou vetou vzťahnou začínajúcou spojku **WHOSE**. **WHOSE?** ako opytovacie zámeno znamená Čí?, Čia?, Čie? **WHOSE ako vzťahná spojka má význam KTORÉHO, KTOREJ, KTORÝCH a poukazuje buď na vlastníctvo alebo príbuzenský vzťah.**

My friends **whose son** works for the government told me there will be voluntary/compulsory vaccination against Covid next year.

(Mojí susedia, ktorých syn pracuje pre vládu, mi povedali že, na budúci rok bude dobrovoľné/ povinné očkovanie proti Covidu.)

My neighbours **whose roof** was blown off by a tornado will receive a compensation from the insurance company.

(Mojí susedia, ktorých strechu strhlo tornádo, dostanú (finančnú) náhradu od poisťovne.)

**!!! Ak ste si pozorne našudovali teóriu, môžete/musíte si vypracovať cvičenia 3,4,5,6,7 v pracovnom zošite na stranách 74/75 v UNIT 9. Správne odpovede dostanete budúci týždeň.**

### **NEJ - Mgr. Nováčiková**

- s. 10/4 Kathrin hovorí o svojej rodine a obľúbených druhoch športu rodinných príslušníkov: a) pozrite si obrázky a piktogramy. Ktoré druhy športu sú na piktogramoch?

- b) Vypočujte si nahrávku **CD 3.2**. Ako sa volajú členovia rodiny?

- c) Vypočujte si nahrávku ešte raz. Zakrúžkujte tie druhy športu, ktoré vymenúva Kathrin.

- d) Spojte piktogramy športu s obrázkom člena rodiny, ktorému sa ten druh športu páči.

- s. 10/6 - vypočujte si nahrávku ešte raz a doplňte

Pošlite mi cvičenie s. 10/6 na moju **novú mailovú adresu:** [novacikova.skola@gmail.com](mailto:novacikova.skola@gmail.com).

Vypracované cvičenie mi musíte poslať najneskôr štvrtok do 12. hod. Kontaktujte ma v prípade, ak niečomu nerozumiete.

### **RUJ - PhDr. Bohilová**

Pracujeme s učebnicou Raduga 2, kapitola 2

- Ostáva slovná zásoba str. 28 prečítať nahlas, pozor na prízvuk a výslovnosť

Nové učivo: **Predložkové väzby odlišné od slovenčiny** str. 32 zelený rámček

1) predložka **по** sa viaže s **datívom**

- do slovenčiny prekladáme ako **z**

отметка                                      známka

тетрадь      по химии                      zošit              z chémie

работа                                      práca

2) predložka **после** sa viaže s **genitívom**

- do slovenčiny prekladáme ako **po**

**после** уроков, занятий      **po** vyučovaní

**!!! predložka к sa viaže s datívom ako v slovenčine !!!**

- do slovenčiny prekladáme ako **na** vo väzbe so slovesom **готовиться**

- str. 33 fialový rámček - prečítať

Ребята готовятся **к** уроку русского языка. Žiaci sa pripravujú **na** hodinu ruského jazyka

- Domáca úloha: str.31 cv. 2.3b) prečítať

- poslať na mail: str. 31cv.2.4a) doplniť koncovky, str. 31cv. 2.4b) vytvorte po dve odpovede na otázky podľa obrázkov

### **OBN – Mgr. Chudá**

**Ренесанčná filozofia 2**

**Predstavitelia filozofického myslenia v renesancii:**

**Mikuláš Kuzánsky – skúste o ňom nájsť informácie cez internet a zašlite mi to Giordano Bruno**

- Bol mních, dominikán
- Pochádzal z Talianska
- Opustil mníšsky rád a venoval sa poznávaniu prírody/ cirkev to nepripúšťala/
- Pôsobil na viacerých univerzitách, kde prednášal
- V roku 1592 bol pozvaný do Benátok a tu ho inkvizícia/cirkevný súd/ uväznila , mučila a keďže nechcel odvolať svoje učenie, v roku 1600 ho upálila.

**Učenie G.Bruna:**

- **a./ hlásal nekonečnosť vesmíru.**

**Hovoril že:**

- Existuje veľké množstvo svetov
- Svet je večný, nestvoril ho Boh
- Zmenám podliehajú len jednotlivé veci

**b./ -nové chápanie panteizmu**

- celý vesmír je podľa neho oduševnený Bohom
- Boh je rozptýlený v prírode, vesmíre, v človeku
- Odmietal názor, že Boh riadi svet zvonku ako nejaký pohonič

**c./ človek ako tvorivá bytosť**

- človek žije, tvorí, zdokonaľuje sa

**Mikuláš Kuzánsky – skúste o ňom nájsť informácie cez internet a zašlite mi to do piatku**

**IKT – Ing. Beková**

**Úloha:**

- **Zadanie č. 5 Tvorba prezentácie hotela**

- Snímky č. 7, 8, 9 Ubytovanie

**Snímky vytvoriť podľa zadania a ukážok poslaných na mail žiakov.**

**Úlohu poslať na mailovú adresu jbekovaf@gmail.com do 18. 12. 2020**

**EKN – Ing. Vichnárová**

1. Evidencia zásob

2. Výdaj zásob zo skladu

*Vysvetlenie významu vedenia skladovej evidencie.*

*Popis dokladov, na ktorých sa vedie evidencia a ich chronologické poradie.*

*Charakteristika skladovej karty a jej náležitosti.*

*Popis spôsobu vedenia skladovej karty.*

*Popis postupu vydávania zásob zo skladu.*

*Charakteristika dokladov používaných pri výdaji zásob zo skladu a ich náležitosti.*

*Vysvetlenie významu a úlohy príručných skladov.*

**Učivo je žiakom vysvetlené prostredníctvom videokonferencie.**

**Učebný materiál je zaslaný na mailové adresy žiakov.**

**GCR – RNDr. Žiarna**

**Téma: 25**

**Orava**

= región II. kategórie severného Slovenska v Žilinskom kraji

= územie sa rozdeľuje na 3 časti:

Horná Orava    Biela Orava    Dolná Orava

= atraktívny hornatý reliéf (Oravské Beskydy, Oravská Magura, Skorušinské a Chočské vrchy, zasahuje Veľká Fatra a Západné Tatry - Roháče)

= klimaticky chladná oblasť

= vhodné podmienky pre:

✓ zimné športy (Roháče, Oravská Magura),

✓ letnú rekreáciu a vodné športy

✓ vysokohorskú turistiku (Západné Tatry, Oravské Beskydy)

✓ cykloturistiku

✓ návštevu hist. pamiatok (Oravský hrad, artikulárne drevené kostoly, Hviezdoslavova hájovňa) a kult. podujatí

✓ poľovníctvo a rybolov

a) *Horná Orava*

**Tvrdošín** = drevený kostolík (UNESCO), plátennícke domy, Galéria Márie Medveckej

**Podbiel** = pamiatková rezervácia ľudovej architektúry (zrubové domy)

**Zuberec** = lyžiarske stredisko, skanzen (Múzeum oravskej dediny), pravidelne folklórne slávnosti, v blízkosti obce lyž. centrum Roháče – Spálená

**Oravice** = termálne kúpalisko

b) *Biela Orava*

**Námestovo** = okolie vhodné na turistiku, poľovníctvo, vodné športy, letnú rekreáciu; mesto je východiskom na Oravskú priehradu – výletné plavby, Slanický ostrov

c) *Dolná Orava*

**Dolný Kubín** = Hviezdoslavovo múzeum + pamätný dom Hviezdoslava; lyžiar. areál Kuzmínovo (priamo v meste), kolonádový most

**Kubínska hoľa** = turisticko-lyžiarske stredisko

**Oravský Podzámok** = Oravský hrad; vyhliadkové plavby plťou po r.Orava

**Zázrivá** = folklórne tradície (festival), agroturistika, zimné športy

## Téma: 26

### Kysuce

= región CR s celoštátnym významom na SZ- Slovenska

= hraničí s Českou a Poľskou republikou

= reliéf regiónu je hornatý – Javorníky Kysucké Beskydy, Kysucká vrchovina

= klimaticky chladná oblasť

= má predpoklady pre

✓ zimné športy (Oščadnica - Veľká Rača)

✓ pešiu turistiku (Makov, Turzovka)

✓ cykloturistiku (Kysucká cyklomagistrála),

✓ agroturistiku, poľovníctvo, rybolov

= hlavné turistické atrakcie:

✓ skanzen a lesná železnica vo **Vychylovke**,

✓ kamenné gule v Milošovej

✓ vo Veľkej Rači – Oščadnici bobová dráha, lanový park, lezecká stena

= strediská CR:

**Čadca** = Kysucké múzeum; v blízkosti mesta 2 min.pramene; Milošová – kamenné gule; pravidelne – Kysucký maratón

**Turzovka** = folklórne tradície, okolie na turistiku

**Makov** = stredisko turistiky + zim.športov, cykloturistika

**Vychylovka** – skanzen (Múzeum kysuckej dediny), lesná železnica s turist.využitím

## Téma: 27

### Poľana

= región CR II. kategórie s celoštátnym významom a celoročným využitím na strednom Slovensku

= klimaticky - mierne teplá oblasť

= región s rozptýlenou formou osídlenia (lazy)

= reliéf:

hornatý - Poľana, Štiavnické vrchy, Kremnické vrchy, Javorie, Ostrôžky  
centrálne časti = Zvolenská kotlina  
= funkcie regiónu:  
pešia turistika, cykloturistika, návšteva hist. pamiatok a kult. podujatí, zimné športy, kúpeľná liečba, poľovníctvo  
= strediská CR:  
**Zvolen** – hl. centrum regiónu; zámok; Pustý hrad; pamätník SNP – v podobe pancierového vlaku; Lesnícke múzeum  
**Sliač, Kováčová** – kúpele  
**Viglaš** – zámok  
**Detva** – folklórne tradície (pravidelné folkl.slávnosti)  
**Hriňová, Očová** – ľudové remeslá a folkl. tradície, turistika

### **Téma: 28**

#### **Štiavnicko – Kremnický región**

= región CR II. kategórie s celoštátnym významom a celoročným využitím v Z-časti stredného Slovenska

= reliéf hornatý: Štiavnické vrchy, Kremnické vrchy, Vtáčnik, centrálna časť = Žiarska kotlina

= klimaticky mierne teplá oblasť

= funkcie regiónu:

- ✓ pešia turistika, cykloturistika,
- ✓ zimné športy,
- ✓ návšteva hist. pamiatok,
- ✓ kúpeľná liečba

= strediská CR:

**Kremnica** = v minulosti nazývané „zlaté mesto“ (banské mesto); mincovňa, mestský hrad, technické pamiatky (šachty, štôlne, úpravne rúd); Múzeum mincí

**Kremnické Bane** – geografický stred Európy (symbolicky v podobe kameňa s nápisom)

**Skalka, Krahule** – turisticko-lyžiarske strediská

**Sklené Teplice** – kúpele

**Banská Štiavnica** - v minulosti banské mesto (najmä ťažba striebra) – „strieborné mesto“; prvá banská škola v Uhorsku a 1. VŠ banská v Európe; pamiatky mesta = v Zozname svetového dedičstva UNESCO; banské múzeum; zámok; technické pamiatky; v blízkosti mesta banské jazerá = tajchy (dnes rekreačné využitie) – napr. Počúvadlo

**Svätý Anton** – kaštieľ + Poľovnícke múzeum

**Sitno** – vrch + hrad

**Hronský Beňadik** - kláštor

### **Téma: 29**

#### **Nízke Tatry**

= **región CR I. kategórie** s celoročným využitím, stredné Slovensko

= druhý najnavštevovanejší región CR na Slovensku

= **reliéf**:

hornatý (N.Tatry)

krasový reliéf (jaskyne: Demänovské, Bystrianska, Harmanecká, Važecká)

zvyšky pôvodných lesov (**Badínsky prales, Dobročský prales**)

= **klimaticky**: chladná oblasť

= **CR**:

- ✓ pešia turistika a horolezectvo (možnosti hrebeňových túr – Ďumbier, Chopok, Dereše, Kráľova hoľa)
- ✓ zimné športy (Jasná, Donovaly, Mýto pod Ďumbierom, Čertovica ...)
- ✓ letná rekreácia a vodné športy (Liptovská Mara, aquapark Tatralandia, Bešeňová, Krpáčovo)
- ✓ návšteva historických pamiatok a kultúrnych podujatí (Banská Bystrica, Telgárt, Nemecká, Tajov...)
- ✓ kúpeľná liečba (Lubochňa, Lúčky, Korytnica, Brusno, Liptovský Ján)

= najnavštevovanejšie doliny:

**Bystrianska** (rekr. osady Tále, Srdiečko, Mýto pod Ďumbierom),

**Jánska** (Liptovský Ján),  
**Demänovská** (Lúčky, Záhradky, Jasná),  
**Kvačianska**  
**Prosiecka**

= 4 subregióny:

**1) Ružomberký**

= SZ-časť N.Tatier

= centrá CR:

**Ružomberok – Skautské múzeum;** východisko do strediska zim.športov + turistiky – Malinô Brdo;  
mestská časť **Vikolíneec** – pamiatková rezervácia ľud.atrchitektúry (UNESCO)

**Ľubochňa, Lúčky** – kúpele

**Bešeňová** – term.kúpalisko

**2) Liptovskomikulášsky**

= najnavštevovanejšia časť N.Tatier

**Tatralandia** – aquapark na okraji **Liptovského Mikuláša** ↔Múzeum jaskyniarstva; východisko na VN  
Liptovská Mara

**Havránok** – archeologická lokalita (keltské stavby)

Demänovská dolina – **Demänovské jaskyne; Jasná** – turist.-lyžiarske stredisko

**Liptovský Ján** – klimatické kúpele

**Pribylina** – skanzen (Múzeum liptovskej dediny)

**3) Banskobystrický**

= južná časť regiónu

**Banská Bystrica** – hlavné centrum oblasti; pravidelne – Radvanský jarmok; východisko na **Donovaly**  
(turist.-lyž. stredisko)

**Badín** – prales

**Hronsek** – drevený kostol (UNESCO)

**Harmanec** – jaskyňa

**Brusno** - kúpele

**4) Horehronský**

= juhovýchodná časť regiónu

= turistika, cykloturistika, zimné športy, folklórne tradície

= hlavné centrum = **Brezno** – pravidelná divadelná súťaž „Chalupkovo Brezno“

**Čierny Balog** – lesná železnička

**Bystrá** – jaskyňa

**Mýto pod Ďumbierom, Čertovica, Tále, Vyšná Boca** – turisticko-lyžiarske strediská

**Hel'pa** – folklórne tradície

## **HGM - Ing. Ičová**

**Téma: Manažment ako proces, Organizovanie, Organizačné štruktúra podniku**

Materiály žiaci dostali do spoločnej skupiny na facebooku. Učivo bolo vysvetlené a od komunikované so žiakmi počas online hodiny . Žiaci postupne písomne vypracovali domáce úlohy, čím si zároveň zopakovali jednotlivé pojmy.

V tomto týždni budú žiaci ústne preskúšaní z tém Manažment ako proces a Organizovanie prostredníctvom messengeru podľa harmonogramu zaslaného do spoločnej skupiny na facebooku.

## **TSV – Mgr. Gráčik**

Dnes Vám ponúkam intenzívnych len 3,5 min v Silnej rozcvičke. So Zorou precvičíme zadok a stehná. Hlavné sústredenie dnes zameriame na chrbát – Cvičenia na chrbát. Chrbtica je veľmi dôležitá pre fungovanie všetkých ostatných častí opornej sústavy človeka.

V theoretickej časti je trochu histórie v podobe výborného dokumentu „Vysoko nade všetmi“ ako odpočinok po cvičení. Príbeh fantastického športovca Wayne Gretzkeho - **chlapec, ktorý dokázal vo svojich desiatich rokoch vypredať 20000 haly** 😊

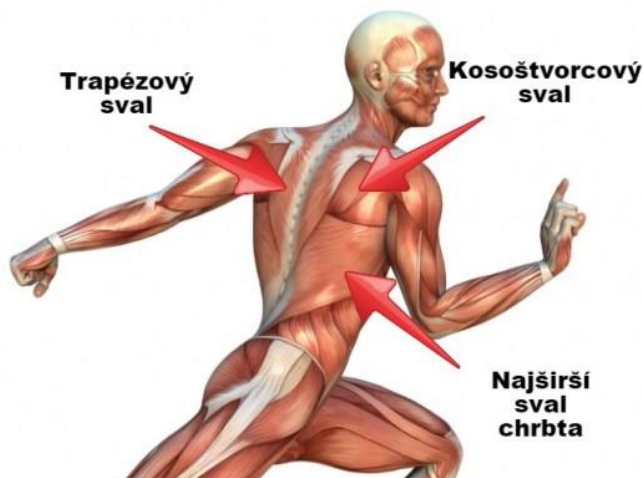
<https://www.youtube.com/watch?v=QiI9utAigwk>

**1. Intenzívna rozcvička 3,5 min:** <https://www.youtube.com/watch?v=nrQ9CNK4P1M>

**2. Zora Czoborová – spodná časť tela (stehná, zadok) 15 min:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=WGavEOechb0>

**3. Cviky na chrbát** – ďalšie čomu sa dnes budeme venovať je chrbtica, pretože, či už športujete, cvičíte iné partie alebo nosíte nákupy, vaše chrbtové svalstvo je vždy v permanencii. Dokonca aj keď sedíte pri počítači, tak jeho určité časti stále pracujú a držia telo v polohe, v akej sa nachádza. Pokiaľ zostanete v určitej polohe prídlho, svaly sa unavia a **dochádza k bolestiam**.

**Ktoré svaly dnes precvičíme:**



Čo budete k cvičeniu potrebovať : podložka na cvičenie (deka), 1-2 kg činku (fľaška s vodou), fitlopta a odhodlanie ☺

**Pri cvičení chrbta dýchajte rovnomerne a nesnažte sa pri náročnejších cvikoch dych zdržiavať.**



### 1) *Plávanie na podložke*

Ľahnite si na podložku a napnite ruky aj nohy. Vystrite a napnite aj prsty na rukách a nohách. Naraz zdvihnite pravú ruku a ľavú nohu. V najvyššej polohe na chvíľu zastavte a pomaly klesajte naspäť. Postupne striedajte zdvíhanie ľavej ruky a pravej nohy s opačnou dvojicou končatín tak, aby sa vždy spodná končatina nedotýkala podložky. Začnite vždy pomaly tempom a až následne zrýchľujte. Pokračujte svižnými pohybmi napodobňujúcimi plávanie cvičte po dobu 50 sekúnd a potom si na 30 sekúnd oddýchnite. Následne v cviku pokračujte v druhej sérii.



## 2) *Predklon s činkami a otáčaním ramien*

Stojte vzpriamene, do každej ruky uchopte činku a napnite brušné a chrbtové svalstvo tak, aby stred vášho tela bol dostatočne pevný.

Za mierne krúživého pohybu ramien sa pomaly predkláňajte čo najhlbšie. Vydychujte vždy, keď vaše ramená smerujú nahor. Ruky držte neustále vystreté. Snažte sa ramená dostať čo najvyššie.

Keď ste v najnižšej polohe, zaradíte na ramenách “spiatočku” a pohybujte nimi opačným mierne krúživým pohybom počas dvíhania trupu do počiatkovej polohy.

Cvik opakujte 12 krát a doprajte si krátky oddych, po ktorom cvičenie opakujte.



## 3) *Superman na kolenách*



Dajte sa na štyri na podložke. Pomaly vystrite a napnite ľavú ruku a pravú nohu. V tejto polohe vydržte po dobu 4 sekúnd, snažte sa udržať rovnováhu. Pritiahnite si k sebe, ale nepoložte na podložku a opäť vystrite. Trénujete tým svoju rovnováhu a viac sa napína vaše vnútorné svalstvo.

Vráťte sa do pôvodnej polohy a cvik precvičte i pre opačnú dvojicu končatín. Opakujte 6 krát pre každú dvojicu končatín a oddýchnite si na 30 sekúnd. Znovu sa ponamáhajte i v druhej sérii.

## 4) *Upažovanie s činkami v predklone*

Uchopte činku do každej ruky, mierne sa rozkročte a predkloňte sa do pravého uhla. Chrbát držte vystretý. Pozerajte na podložku a ruky držte pri sebe zvislo dole. Následne začnite pomaly upažovať. Ruky môžu byť v lakt'och mierne prehnuté. Opakujte 12 krát v dvoch sériách s 30 sekundovou prestávkou.



### 5) *Precvičovanie chrbta na fitlopte (môžete ležať na posteli a trup visí)*

Ľahnite si spodnou časťou brucha a panvy na fitloptu. Rukami sa dotýkajte spánkovej kosti alebo ich dajte za hlavu. Následne sa predkloňte čo najhlbšie a zdvihnite trup do pôvodnej polohy. Cvik opakujte 12 krát v dvoch sériách.

### 6) *Naťahovacie a uvoľňovacie cviky na chrbát*

Aby váš chrbát nebol stuhnutý, treba ho precvičiť aj naťahovaním.



Teraz si ľahnite chrbtom na fitloptu a snažte sa zakloniť pokiaľ sa len dá tak, aby váš chrbát bol dostatočne prehnutý. Dýchajte rovnomerne a vydržte v tejto polohe 50 sekúnd.

Stuhnuté svaly sú nedostatočne prekrvené, čo môže mať za následok bolesti chrbta.

Sadnite si na päty, vystrite ruky a čelom sa dotknite podložky. Uvoľnite sa a pokojne rovnomerne dýchajte. Vydržte v tejto polohe aspoň 5 sekúnd a následne sa narovnajete. Cvik po chvíli viackrát zopakujte.



## **ODV – Ing. Galko**

### VNÚTORNOSTI JATOČNÝCH ZVIERAT

Pokrmu pripravujeme len z čerstvých, veterinárne prehlídnutých vnútorností. V kuchynskej predpríprave vnútornosti upravujeme: odblaňovaním, blanširovaním, varením, lúpaním..Oproti ostatnej svalovine vyznačujú sa vyšším obsahom minerálnych látok a vitamínov.

#### **PEČEŇ**

- patrí medzi najcennejšiu vnútornosť pre vysoký obsah železa, fosforu, vitamínov A, B, C

#### **Hovädzia:**

- je najvhodnejšia na prípravu vložiek do polievok, na prípravu paštét

- samostatný pokrm

- tenké plátky alebo pretiahnutú slaninou dusíme v celosti

- nehodí sa na prípravu minútkových pokrmov

#### **Teľacia:**

- je najvhodnejšia na prípravu minútkových pokrmov, paštét

- má jemnejšiu konzistenciu

#### **Bravčová:**

- je vhodná na prípravu dusených pokrmov, paštét, vložiek do polievok, prípravu minútkových pokrmov

**Hydinová:** -najcennejšia je husacia pečeň

- je vhodná na prípravu paštét, pien, minútkových pokrmov, pečenie v celku



Hovädzia pečeň

### **MOZOG**

- obsahuje najväčšie množstvo tuku, cholesterolu, lecitínu, menšie množstvo bielkovín, minerálnych látok, fosforu, vápnika
- na úpravu pokrmov je najvhodnejší teľací, bravčový a hovädzí
- v predpríprave mozog obaríme vriacou vodou
- zblanšírujeme, odblaníme - tepelne upravujeme varením, dusením, pečením, vyprážením alebo ako prísada do jemných druhov pokrmov



Bravčový mozog

### **SRDCE**

- má tuhšie svalové tkanivo, ťažšie stráviteľné
- obsahuje minerálne látky, vitamíny
- najčastejšie využitie má hovädzí mozog
- pred tepelnou úpravou obalujeme do plátkov slaniny alebo špikujeme
- upravujeme ho varením, dusením
- podávame ho s omáčkami, zeleninovými prívarkami, prílohami



### **JAZYK**

- na prípravu pokrmov sa najčastejšie používa hovädzí, teľací, bravčový
- tepelne ho upravujeme varením
- uvarený jazyk pred ďalšou úpravou olúpeme
- údený jazyk podávame so strukovinovými prívarkami



Hovädzi údený jazyk

### PEÚCA

- obsahujú väzivové a kolagénové elastické vlákna
- po kuchynskej úprave ich musíme krájať na malé kúsky alebo mlieť
- na prípravu pokrmov sa najčastejšie používajú hovädzie pľúca
- tepelne upravujeme najčastejšie varením, dusením



Hovädzie pľúca

### ŽALÚDOK

- /držky/: očistené časti hovädzieho žalúdka
  - žalúdok pred varením dôkladne umyjeme
  - po ½ hodinovom varení vodu vymeníme a žalúdok
  - držky varíme 2-4 hodiny
  - ochladíme, narežeme na rezance
  - bravčový žalúdok: používame ho najčastejšie ako obalový materiál v mäsovom priemysle na prípravu tlačienky
  - teľací žalúdok: /okružie/ používame ho na tepelnú úpravu
  - varenie, zaprávanie, vyprážanie
- Dnes držky dostávame už ako polotovar, predvarené.



Hovädzie držky

## **OBLIČKY**

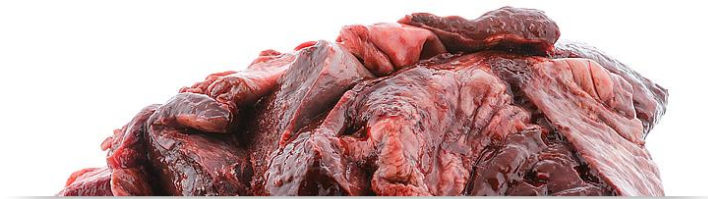
- obsahujú vysoké percento bielkovín, minerálnych látok, vitamínov
- na prípravu pokrmov sa najčastejšie používajú teľacie, hovädzie, bravčové, baranie
- minútkové pokrmy pripravujeme len z čerstvých obličiek
- v predpríprave ich zbavujeme púzdra a obličkovej panvičky
- blanširovaním ich zbavíme zápachu po moči



Bravčové obličky

## **SLEZINA**

- podlhovastý fialovosivý orgán
- používa sa na prípravu drvených jedál spolu s pečeňou
- halušky, pečeňová ryža, knedlíčky a pod.



Hovädzia slezina

## **KRV**

- obsahuje 81 % vody, 18,1 % bielkovín, 0,2% tuku, 0,7 % popolovín - používa sa na prípravu pokrmov
- je podmienená zdravotnou bezchybnosťou a hygienickým získaním / zvieratá vykrvujeme pomocou dutého noža/ - čerstvú krv používame pri výrobe tlačieniek, polievok, mozaikových salám - môžeme ju konzervovať sušením

## **BRZLÍK**

- na prípravu jedál je najvhodnejší teľací
- nachádza sa pod krkom smerom k hrudnému otvoru
- produkuje rastový hormón, v staršom veku zaniká

## brzlík



Minútky z vnútorností:

### **Mäsový koláč z hydinových vnútorností:**

Suroviny: 1 balík vnútorností – žalúdky, pečienky, srdcia, 3 vajcia, 3 dkg masla, 1 pohár strúhanky, cibuľu, korenie (čierne mleté, muškátový orech), petržlenovú vňať

#### **Postup:**

Vnútornosti umyjeme, žalúdky a srdcia uvaríme v slanej vode do mäkka. Uvarené vnútornosti a surové pečienky pomelieme. V miske vymiešame maslo, žĺtka, popraženú cibuľu, soľ, koreniny, petržlenovú vňať, do toho zamiešame pomleté mäso, strúhanku a sneh z bielkov. Masu dáme do vymasteného pekáča a v rúre zapekáme asi 30 min.

### **Zelenina s vnútornosťami:**

Suroviny: 500 g zeleniny, 40 g hrubej múky, 2 dcl mlieka, soľ, 1 dcl vývaru zo zeleniny, 3 vajcia, petržlenová vňať, 30 g oleja, 30 g cibule, 250 g vnútorností, 50 g strúhanky

#### **Postup:**

Rozličnú zeleninu (mrkvu, zeler, petržlen, kaleráb, kel, karfiol, zelenú fazuľku) uvaríme v slanej vode domäkka (varíme v čo najmenšom množstve vody, ktorú po precedení zeleniny použijeme na prípravu bešamelu a polievky). Maslo rozpustíme, pridáme hrubú múku, dobre zohrejeme, zalejeme mliekom a vývarom zo zeleniny a za stáleho miešania uvaríme hustejšiu omáčku (bešamel). Do vychladnutej zamiešame vajcia a posekanú petržlenovú vňať. Vnútornosti udusíme na oleji a pokrájanej cibuli domäkka a potom ich posekáme alebo zomelieme. Ohňovzdornú misu alebo pekáč dobre vymastíme a vysypeme múkou alebo strúhankou. Zeleninu zmiešame s vnútornosťami, omáčkou a strúhankou, podľa chuti osolíme, dáme do pripravenej nádoby a upečieme v dobre vyhriatej rúre. Podávame s ľubovoľným zeleninovým šalátom.

### **Zvyklosti hostí v zahraničí**

#### **Všeobecné pravidlá pri obsluhu cudzincov**

Členstvom Slovenskej republiky v **Európskej únii** sa zvýšila migrácia hostí – turistov i obchodných cestujúcich. Je preto vítané, ak obsluhujúci personál má prehľad o stravovacích zvyklostiach zahraničných hostí.

Zahranční hostia navštevujú stravovacie a ubytovacie strediská a prichádzajú do styku s obsluhujúcim personálom. Obvykle majú primerané nároky a s väčšinou z nich je možné dohovoriť sa jedným zo svetových jazykov.

#### **K všeobecným pravidlám patria:**

- väčšinou neskôr vstávajú a výdatne raňajkujú
- predpokladajú, že sa budeme automaticky snažiť o splnenie ich nezvyčajných želaní
- všetci radi spoznávajú našu gastronómiu a jej tradície
- kompóty a šaláty často konzumujú takmer ku každému chodu
- neobľubujú veľmi výdatné chody, omáčky a tučné mäsa
- kávu pijú najradšej presso, alebo filtrovanú, čaj silný, oba nápoje s mliekom

### **Hostia zo strednej Európy**

## Francúzska kuchyňa

- ♣ Je vrcholom gastronómického umenia a z hľadiska histórie a medzinárodného hodnotenia je na 1. mieste
- ♣ Brillat Savarin – 1. zostavil definíciu a pravidlá z gastronómie.
- ♣ Alexander Dumas – autor významnej kuchárskej knihy.
- ♣ Každý kraj vo Francúzsku má typické krajové špeciality. Francúzska kuchyňa sa vyznačuje pestrosťou, ľahkou stráviteľnosťou, jednoduchosťou, prírodným technologickým spracovaním potravín, používaním rozličných druhov korenín a prísad.
- ♣ **Pre francúzsku kuchyňu je typické:**
  - raňajky sú menej výdatné
  - doplnkom sú vajíčka, šunka, kompót a čajové pečivo
  - ako nápoj kávu s mliekom, kakao, čokoláda
  - Francúzi dávajú prednosť menším porciám a privítajú ponuku jedál a nápojov pri stole.
  - miešané predjedlá – sú ľahké, pikantné, jemnej chuti
  - maslo, reďkovky, rajčiaky, uhorkový šalát, šunka, plnené vajcia, ustrice, paštéty, peny, kaviár
  - polievky – silné mäsité vývary – consomé so žĺtkom alebo vaječnou usadeninou, jemné krémové polievky
  - teplé predjedlo- špeciálne teplé predjedlo – kôrovce, slimáky, raky, kraby
  - veľkou rozmanitosťou sa vyznačujú prípravy hovädzieho mäsa, hydiny, jahňaciny, zemiakov, zeleniny, ovocia.
  - stolovanie sa zakončuje podávaním syrov – veľká spotreba syrov
  - najrozšírenejší nápoj – červené víno, ktoré sa pije riedené vodou k obedu

## Nemecká kuchyňa

- ♣ Príprava ťažkých pokrmov, usiluje sa prispôbiť medzinárodnej kuchyni
- ♣ Typické je, že namiesto múčnikov sa podáva kompót alebo ovocie
- ♣ Večera býva studená – studené obložené misky
- ♣ Typické sú husté špeciálne polievky – pivová, vínna, ovocná a Eintopf – hustá polievka zo zeleniny, strukovín, mäsa, údenín – nahrádza hlavný pokrm
- ♣ Časté používanie údenín
- ♣ Z mias najčastejšie bravčové, teľacie, hydina, zverina, ryby
- ♣ Hlavná príloha sú zemiaky, knedle nepoznajú
- ♣ Časté používanie kapusty
- ♣ Medzi obľúbené jedlá patria biele klobásy
- ♣ Popoludňajším zvykom je pitie čiernej kávy doplnenej zákuskom – cukrárske výrobky so šľahačkou, ovocné a tvarohové koláče a studený a teplý jablkový závin
- ♣ Z nápojov – pivo, víno, horko-sladké liehoviny a obilné destiláty

## Rakúska kuchyňa

- ♣ Je známa vyspelou gastronómiou, o čom svedčia jedlá charakteristické pre túto krajinu, ktoré sú známe skoro na celom svete
- ♣ Raňajkujú menej výdatne, cukrárske pečivo majú ako doplnok k raňajkám
- ♣ Viedenský guláš, rezeň, viedenská káva, tvarohové knedle, sacherova torta
- ♣ Obľúbené sú hovädzie polievky, rôzne úpravy sladkovodných rýb, zabíjačkové špeciality, hovädzie mäso so zeleninou
- ♣ Cukrárenské výrobky sú na vysokej gastronomickej úrovni – teplé múčniky, múčniky so šľahačkou, pijú dobrú čiernu kávu, najmä viedenskú
- ♣ Večerajú bežný sortiment, hlavne minútky
  - ♣ Pijú všetky druhy nápojov, pivo a víno

## Talianska kuchyňa

- ♣ Zachováva si národný charakter – je svojská, typická, pestrá
- ♣ Vyznačuje sa jednoduchou prípravou pokrmov

- ♣ Raňajkujú menej, obedujú a večerajú bohato
- ♣ Dominantou sú cestoviny, ktoré sa podávajú studené aj teplé, predjedlo – hlavné jedlo
- ♣ Cestoviny ako prílohy nepodávajú
- ♣ Potrpia si na ich dokonalú prípravu, veľmi obľúbené sú polievky
- ♣ Mäsité pokrmy sa pripravujú z hovädzieho, teľacieho, jahňacieho, bravčového- ale len chudé a ryby – pripravujú sa na olivovom oleji
- ♣ Ako príloha ryža, zemiaky takmer vôbec, tiež ako príloha veľa zeleniny, hlavne paradajky a olivy
- ♣ Zeleninové šaláty si dochucujú sami, najradšej strúhaným syrom
- ♣ Okrem korenia používajú aromatické byliny – rozmarín, bazalka, šalvia, zmesi korenia
- ♣ Používa sa veľa syrov, z nápojov víno
- ♣ Potrpia si na kvalitné múčniky, zmrzlinu, ovocie a silnú čiernu kávu

## Hostia z východnej Európy

### Ruská kuchyňa

- ♣ Rozsiahlosť krajiny, rozdielne klimatické podmienky, rozmanitosť produktov prírody, veľké množstvo rozličných druhov potravín a národné a krajové zvyklosti – to všetko vplýva na rozmanitosť a bohatstvo ruskej kuchyne.
- ♣ Ruská kuchyňa sa vyznačuje tým, že zostavené jedlá sú rozmanitým zložením, bohatosťou potravín a technologickým spracovaním zaujímavé biologicky a energeticky hodnotné a veľmi zdravé
- ♣ Pre ruskú kuchyňu je typické:
  - sýte raňajky – sekané mäso, varené a pečené ryby, vaječné pokrmy, syry, čaj, mlieko, čierny chlieb, kaše – ovsené
  - desiata – obložené chlebíky, párky, čaj
  - obed – pred obedom pikantné predjedlo
  - polievky – sýte, pozostávajú zo silného vývaru, zeleniny, údeniny, zemiakov napr. boršč, šči v lete sú typické studené polievky, niekedy ich nahrádzajú syry
  - hlavný chod – mäsité alebo zeleninové
  - večera – ľahšia – vaječné jedlá, šaláty, obložené chlebíky, čaj
  - mäsa – hovädzie, hydina, ryby, baranie
  - prílohy – len v malom množstve
  - národný nápoj – čaj, obľúbený je kvas

### Maďarská kuchyňa

- ♣ Individuálna, svojrázna, nie je ovplyvnená kuchyňou iných národov
- ♣ Pre maďarskú kuchyňu je typické: - obľubujú bravčové, hovädzie, baranie mäso
- najobľúbenejšie korenie – mletá paprika
- vo väčšom množstve sa používa masť, slanina, smotana, cesnak, cibuľa, kyslá kapusta, paprika, majú radi pikantné pokrmy
- najčastejšie pokrmy – lečo, guláš, perkelt, plnená paprika, polievka z rýb – halászle
- prílohy – cestoviny, tarhoňa, halušky – šomloi halušky
- z nápojov vínne streky, víno, káva, ovocné destiláty

### Bulharská kuchyňa

- ♣ Príprava baranieho mäsa a jahňacieho mäsa
- ♣ Časté podávanie zeleniny a ovocia vo veľkom množstve
- ♣ Používanie rastlinných olejov
- ♣ Príprava mias na rošte
- ♣ Špecialita – studená polievka – tarator
- ♣ Časté podávanie šalátov – šopský, mliečne výrobky, ovčí syr, známy je bulharský jogurt, kyslé mlieko
- ♣ Pri jedle nikdy nechýba biely chlieb



- ♣ Mäsité pokrmy sú najčastejšie varené, dusené, z mletého mäsa doplnené zeleninovými šalátmi, smotanou a majonézou
- ♣ Radi konzumujú jogurt
- ♣ Z nápojov na prvom mieste prírodné víno, kávu pijú zriedkavo

### **Rumunská kuchyňa**

- ♣ Mnoho pokrmov prevzala z maďarskej, bulharskej, orientálnej, francúzskej kuchyne
- ♣ Pre rumunskú kuchyňu je typické: - majú široký výber studených predkrmov
- príprava hovädzieho mäsa, bravčového mäsa, rýb
- dáva prednosť pečeniu na rošte a na ražni
- Mletá paprika sa používa málo
- Cukrárenské výrobky sú sladké – turecká kuchyňa

### **Poľská kuchyňa**

- ♣ Je ovplyvnená ruskou, litavskou a čiastočne francúzskou kuchyňou
- ♣ Majú radi zeleninové a strukovinové pokrmy
- ♣ Príprava hovädzieho, teľacieho mäsa, hydina, ryby s rôznymi omáčkami
- ♣ Špecialita – konské mäso
- ♣ Pri príprave pokrmov sa používa veľké množstvo mlieka, smotany, pokrmy vylepšujú šampiňóny
- ♣ Oblúbený nápoj je pivo, čaj a obilninové destiláty a na slávnostné príležitosti šumivé vína
- ♣ Z dezertov obľubujú zmrzlinu

### **Hostia zo západnej Európy**

#### **Anglická kuchyňa**

- ♣ Odlišuje sa už samým rozdelením jedál v priebehu dňa
- ♣ Bohaté raňajky – skladajú sa z obilninovej kaše, teplého pokrmu(šunka s vajíčkami) toastov a čaju s mliekom, ľahší obed – sendviče, obložené chleby, grilované kurčatá, šaláty a čaj, večera – podáva sa skôr a skladá sa z predjedla, hlavného jedla a dezertu
- ♣ Zeleninu krátko tepelne opracúvajú s maslom
- ♣ Používa sa: hovädzie, baranie, zverina, hydina, zelenina, ryby
- ♣ Tepelné úpravy – dusenie, pečenie na rošte, na ražni, anglický spôsob pečenia
- ♣ Špecialitou je kaša z ovsených vločiek – porridge, pikantné zákusky – savoury, rozličné druhy toastov, mäsité koláče – pies a iné
- ♣ Oblubou je príprava strukovín, slané a sladké pudinky (vianočný puding-plum puding), ovocné krémy
- ♣ Pri podávaní menu sú obľúbené paradajkové šťavy, tiež silný čaj s mliekom, pivo, špeciálne limonády, dezertné vína a liehoviny Švajčiarska kuchyňa
- ♣ Sú hostia nároční a uznanliví
- ♣ Ich gastronomické zvyky podliehajú nemeckému, francúzskemu a talianskemu vplyvu
- ♣ Spravidla im vyhovuje medzinárodná kuchyňa – prírodne upravené mäso so zeleninou, kvalitné syry, ovocné múčniky, zmrzlinové výrobky
- ♣ Raňajky majú bohaté, obed i večeru na úrovni s menej výdatnými pokrmami
- ♣ Na pitie je to pivo, víno, ovocné destiláty a káva

#### **Hostia z Ázie**

##### **Čínska kuchyňa**

- ♣ Pokrmy sú ľahko stráviteľné a využívajú všetky dary prírody
- ♣ Kuchári rozoznávajú 32 spôsobov varenia, vysmážania, dusenia, pečenia a údenia, 11 spôsobov základného krájania mäsa – okrem ozdobného krájania používaného pri príprave potravín na predjedlá
- ♣ Poetické názvy jedál – Zabudnutie slávneho učenca, Budhova ruka, Mäso ako med, Storočné mäso, Mäso krehké ako víla
- ♣ Príprava hydiny bez kostí – starý čínsky spôsob

- ♣ Bez kosti sa varia alebo pečú kurčatá, holuby i menšie kusy mladej husi alebo kačice
- ♣ Zelenina stále čerstvá – ako samostatný pokrm alebo sa pridáva do mäsitých a rybacích jedál
- ♣ Do pokrmov sa pridáva tesne pred dohotovením – výživová hodnota
- ♣ Bežné zeleniny – čínska kapusta, reďkovka, cibuľa
- ♣ V obľube vtáčie hniezda, žraločie plutvy, vajcia zvané čierne, bambusové výhonky a iné
- ♣ Prísady – sójová omáčka, čínske žlté víno, čínsky ocot, škrobová múčka
- ♣ Pijú čaj, ovocné šťavy, pivo a liehoviny

### Japonská kuchyňa

- ♣ Svoje gastronomické zvyklosti postupne modernizujú
- ♣ Raňajkujú výdatne, obľubujú strukovinové polievky a bežné raňajkové jedlá
- ♣ Obed býva ľahký (ryby, hydina, zelenina)
- ♣ Večere sú bohatšie, vrátane polievky, šalátov, zmrzlín a ovocia
- ♣ Obľúbenou prílohou sú rezance
- ♣ Univerzálnym nápojom je silný čaj

### Hostia z Ameriky

- ♣ Súhrn najrozličnejších kuchýň
- ♣ Ľahká, výživná, zdravá a pestrá strava
- ♣ Osobitosťou je kombinácia mäsa s ovocím, veľká farebnosť
- ♣ Na severe podľa anglickej a francúzskej kuchyne
- ♣ Na juhu podľa španielskej kuchyne
- ♣ Podávanie raňajok obdobné ako v Anglicku, sú doplnené ovocím a ovocnými a zeleninovými šalátmi, šťavami a kávou, alebo čajom s mliekom
- ♣ K obedu jednoduché pokrmy (v snack baroch)- hamburger z mletého mäsa, párok v žemli a sendviče, minútky
- ♣ Obľubou je grilované kurča so zeleninou
- ♣ Medzi najznámejšie prílohy patria fazuľové struky, zelený hrášok a opekané zemiaky
- ♣ Častým dochucovacím prostriedkom je kečup
- ♣ Podávajú sa vychladnuté zeleninové a ovocné šaláty, ktoré sú vyvrcholením podávaného menu
- ♣ Vychýrená je príprava moriaka
- ♣ Z dezertov sú obľúbené ovocné koláče, ovocné šaláty a zmrzlinové výrobky
- ♣ Medzi obľúbené nápoje patrí mlieko, miešané nápoje, obilninové destiláty riedené vodou a káva

### Hostia z Afriky

Afriku rozdeľujeme na niekoľko samostatných oblastí. Celá severná Afrika a Africký roh sú obývané Arabmi a z hľadiska gastronómie teda spadajú do sveta arabskej kuchyne.

Pre kuchyňu **strednej Afriky** sú typické jedlá z hovädzieho mäsa a kuraťa, ale z času na čas nepohrdnú ani mäsom z krokodíla, opice, antilopy alebo warthoga (druh divej svine). Typickým a hlavne výdatným jedlom bežne pripravovaným všetkými gazdinami je **nshima** alebo **nsima** či **bidia**. Je to jedlo pripravené z kukuričnej múky a je základným kameňom jedálnečky v Zambii, Malawi a v Kongu.

Nshima je veľmi podobná na **ugali** alebo **posho** vo východnej Afrike, alebo na **sadza** v Zimbabwe, **pap** v južnej Afrike a tiež fufu v západnej Afrike. Európanovi zrejme pripomenie taliansku polentu.

Kuchyňa **východnej Afriky** sa mení od oblasti k oblasti. Vo vnútrozemskej savane sa nepoužívajú mäsové výrobky, pretože hovädzí dobytok, ovce a kozy boli považované za formu meny a tak sa nekonzumovali ako potravina. Asi pred tisíc rokmi prišli na pobrežné oblasti východnej Afriky Arabi a priniesli so sebou svoje zvyky a jedlá – varenú ryžu, používanie šafránu, klinčekov, škorice a iných korenín. O niekoľko storočí neskôr prišli Portugalci, Briti a Indovia a tiež priniesli svoje jedlá a stravovacie zvyklosti. Portugalci zo svojich kolónií v Novom svete doviezli dovtedy neznáme chilli, papriku, kukuricu, paradajky, ananás, banány a domáce prasce – dnes už všetko bežné potraviny východoafrickej kuchyne. T

ypické jedlo **západnej Afriky** je ťažké, používa veľa mäsa, korenín a pochutín. Základná obilnina sa líši od regiónu k regiónu a každá etnická skupina používa inú. Ryžové jedlá, napríklad **benachin** z

Gambie, sú rozšírené najmä v suchom vnútrozemí. Chilli papričky a paradajky privezené z Ameriky sa stali typickou súčasťou západoafrickej kuchyne. Ďalšími bežne používanými surovinami sú domáca ryža (oryza glaberrima), proso, arašidy, fazuľa, sladké zemiaky a koreňová zelenina. Typickým jedlom je **Àmàlà**, hustá hnedá kaša zo sladkých zemiakov yam, ktoré sa vysušené zomelú na múku. Podáva sa s rôznymi polievkami, ako je efo, ila, ewédú, alebo gbegiri. Ďalším typickým jedlo západoafrickej kuchene je **suya**, špíz urobený z hovädzieho mäsa, rýb, alebo kurčat'a. Mäso je obalené v zmesi tankora – obsahuje mleté arašidy, kajenské korenie, zázvor, mletú papriku a mletú cibuľu a potom sa griluje. V Ghane, je suya tiež známa pod menom chichinga.

Kuchyňa **južnej Afriky** sa niekedy nazýva aj dúhová. A to preto, že je ešte rôznorodjšia než ktorákoľvek iná. Je výsledkom vplyvu mnohých kultúr – domorodých afrických etník, európskej aj ázijskej kuchyne. Základnými zložkami sú morské plody, mäsové výrobky (vrátane diviny), hydina, obilniny, čerstvé ovocie a zelenina. Bežné sú jablká, hrozno, mango, banány a datle, avokádo, pomaranče, broskyne a marhule. Medzi najbežnejšie používané patrí jahňacie, pštos a impala – africká antilopa. Zvláštnosťou či špecialitou juhoafrickej gastronómie je **biltong**. Druh sušeného mäsa, ktoré sa pripravuje z rôznych druhov, od hovädzieho až po pštosie.

### **Gastronómia najznámejších krajín CR**

Hlavné nároky, požiadavky a zvyklostí jednotlivých národov a s nimi súvisiace charakteristiky národných gastronómii sú zoskupené do 1 superskupiny a 8 skupín. “ Do tejto superskupiny sa vyčleňuje **francúzsku kuchyňu a čínsku kuchyňu. Ostatnú svetovú gastronómiu sa rozdeľuje do 8 skupín:**

- Taliansko,
- Švajčiarsko, Belgicko, Holandsko,
- Švédsko, Nórsko, Dánsko, Fínsko,
- Anglicko, Austrália, Nový Zéland, USA, Kanada,
- Južná Amerika, Španielsko, Portugalsko, Kuba,
- Nemecko, Rakúsko, Česko, Slovensko, Poľsko, Maďarsko,
- Bulharsko, Rumunsko, Grécko, Turecko, krajiny bývalej Juhoslávie, Albánsko, krajiny bývalej ZSSR,
- Arabské štáty.

### **Gastronómia svetovej superskupiny**

**Francúzska gastronómia** V súčasnom období je pokladaná za najlepšiu a najdokonalejšiu na svete. Je najnáročnejšia, gurmánska, medzinárodne uznávaná s prípravou jedál podľa prísnych gastronomických pravidiel. Čínska gastronómia sa člení na: – gastronómiu severočínskych provincií – pekingská, – gastronómiu juhozápadných provincií – bečuánska, – gastronómiu južných a juhovýchodných provincií – kantonská a šanghajska. Gastronómia vo vybraných krajinách EÚ Francúzska kuchyňa Francúzi patria medzi najchýrnejších gurmánov na svete. O jedlách a nápojoch vyšli vo Francúzsku tisíce rozmanitých kníh. Možno povedať, že azda ani jeden celý ľudský život by nestačil na to, aby sa vyskúšali všetky francúzske jedlá. Varenie a stolovanie sa vo Francúzsku úplne prirodzene zaraďuje medzi životne dôležité krásne umenie. Potvrdzujú to aj skutočnosti, že názvy jedál sa volia tak, aby zneli ako verše básní, že šaláty sa pomenúvajú podľa najslávnejších opier, že najlepší kuchári sú vážení ako iní špičkoví umelci, že niektoré recepty sú napísané vo veršoch a ďalšie boli dokonca zhudobnené.

**Talianska kuchyňa** Taliansko má bohatú históriu, z ktorej sa dodnes zachovali nielen stáročia staré stavebné či umelecké pamiatky, ale aj rovnako staré recepty tradičných jedál. Medzi osobitostí talianskej kuchyne patrí hojné používanie tukov a najrozmanitejších korenín. Prvý chod sa skladá vždy z cestovín, označujú sa ako pasta. Môžu to byť makaróny, špagety, tagliatelle (široké stuhové rezance) alebo gnocchi (malé knedle s rôznymi plnkami).

**Britská kuchyňa** Hoci Veľká Británia patrí z mnohých hľadísk k svetovým veľmociam, jej kuchyňa sa všeobecne považuje za veľmi striedmu. Takmer vôbec nepoužíva omáčky (s výnimkou omáčky z mäty piepornej), ani korenie, zo zeleninových príloh uprednostňuje repu a kel. Napriek tomu aj britská kuchyňa obohatila svetovú gastronómiu o niektoré špeciality. V prvom rade o biftek konzumovaný v rôznej podobe. Svetoznámy sa stal aj roastbeaf. Obľúbeným jedlom sú aj mince pripravované z mletého mäsa v stovkách obmien. Typickou prílohou je puding s desiatkami chutí a vôní.

### **Belgická a holandská kuchyňa**

Belgickú, ale najmä holandskú kuchyňu charakterizuje sýta a bohato okorenená strava. Aj zelenina sa zriedka podáva bez masla a smotany. V tejto časti Európy sa jedáva často – päťkrát, niekedy aj šesťkrát denne. Pri každom jedle sa podáva syr, ktorý sa súčasne využíva na ochutenie polievok, rôznych mäsitých jedál (aj rybacích), múčnikov, šalátov a pod.

### **Nemecká kuchyňa V**

ysoký štandard životnej úrovne obyvateľov Nemecka priniesol na domáci gastronomický trh azda všetky najchutnejšie špeciality z celého sveta. Pôvodná nemecká kuchyňa však mala viaceré osobitosti, ktoré súviseli najmä s charakterom surovínových zdrojov. V posledných rokoch ovplyvňuje gastronomickú orientáciu obyvateľov Nemecka intenzívna reklama propagujúca racionálnu výživu obyvateľstva.

### **Grécka kuchyňa**

Charakter gréckej kuchyne ovplyvňuje predovšetkým blízkosť mora obmývajúcего členité pobrežie mnohých polostrovov a desiatok ostrovov. Najdôležitejšou jej surovinou sú dary mora. Najmä mäso z rýb sa využíva pri príprave všetkých chodov. Druhou všeobecne používanou surovinou sú olivy, ktoré nechýbajú na žiadnom stole. To všetko dopĺňa hojnejšia konzumácia zeleniny (často plnená mletým mäsom), baranieho mäsa a rôznych druhov domáceho vína.

**Poľská kuchyňa** Poľská kuchyňa je príbuzná ruskej, ale je nákladnejšia ako nemecká. Používa viac smotany a masla. Charakteristické pre ňu sú mierne okyslené a veľmi výživné jedlá. Typické poľské jedlo bigos sa pripravuje z kyslej a hlávkovej kapusty a viac druhov mäsa. Obľúbenou polievkou je červený boršč, ktorý sa konzumuje s plnenými pirohmi uvarenými v slanej vode .

### **Rakúska kuchyňa**

Rakúska kuchyňa je veľmi blízka kuchyni západného Slovenska, ktorú najmä v 19. a 20. storočí významne ovplyvnila. Okrem známeho viedenského reža, ktorý prenikol do všetkých oblastí, kde sa konzumuje bravčové mäso, obohatila rakúska kuchyňa gurmánov na celom svete aj rôznymi sladkosťami. Z nich si obľubu získali jablkový závin, na ktorého prípravu sa používa cesto tenké ako cigaretový papier, ale najmä čokoládová sacherova torta.

### **Najznámejšie medzinárodné pokrmy**

Hamburger, pizza, hot-dog; sendvič, toast, hrianka, beefsteak, chateaubriand, americký biftek, ruský biftek, hamburský biftek, fondue, švédka misa, turtle soup, cereals. Popri pojme „medzinárodná kuchyňa“ vyrastá nový pojem – „medzinárodné jedlá“. Sú to tie, ktorými sa možno rýchlo občerstviť vo väčšine štátov sveta. Dajú sa konzumovať posediačky v jedálni, postojáčky pri bufetovom stolíku alebo aj na ulici. Dnes už všetci poznáme ich prednosti v cene a chuti, ale aj ich nedostatky z hľadiska správnej výživy

### **Zážitková gastronómia**

Každá krajina má svoje špecifiká v oblasti gastronómie. Príprava tradičných národných pokrmov je lákavou ponukou každej reštaurácie. Je to jeden zo spôsobov ako osloviť hosťa, upútať náhodných turistov a prispieť k rozvoju cestovného ruchu. Moderné technologické postupy a nové suroviny prácu kuchára uľahčujú a zároveň ju robia zaujímavou a atraktívnou.

### **Moderný spôsob prípravy a podávania jedál:**

- tvorba vlastných noriem a kalkulácií,
- používanie čerstvej zeleniny alebo upravenej v pare, prípadne blanšírovanej,
- používanie rýb a hydiny,
- kombinovanie rôznych druhov mäsa,
  - prílohy malé, vkusne upravené,
- ponuka predjedál bez majonézy (peny),
- úprava jedla na tanieri „centrálным stredovým spôsobom“ (dominantný je vždy upravený druh mäsa a vhodne zvolená kombinácia prílohy so zeleninovým obložením),
- moderná ponuka dezertov na vkusne ozdobenom tanieri,
- oslovenie hosťa spojením tradičného, regionálneho jedla s moderným,
- prezentovanie kuchárskej dôstojnosti - „mise en place“ a „showmanship“,
- gastronomický boom – grilovanie v nespočetných obmenách
- fondue, barbecue (hosť herec a divák, prestrojenie, umývanie rúk, osušovanie do voňavých utierok, rozdávanie drobných pozorností, ...).

Gastronómiu možno prirovnať aj k móde, dnes je moderné jedno, zajtra môže byť niečo iné.

### Gastronomický medzinárodný slovník

Používanie cudzích slov pri odbornom vyjadrovaní je v praxi bežné. V nasledujúcom prehľade sú uvedené niektoré odborné termíny používané v obsluhu

agrafa	drôtený košíček na zátke pri šumivých vínach
a la carte	voľný výber z jedálneho lístka
a la menu výber	z niektorých pevných zostáv pokrmov
amaro, bitter	horký
commis debarrasseur	odnášač použitého inventáru
couvert	prestretie pre jednu osobu
dekantovanie	prelievanie starého červeného vína
depot	usadenina vo víne
filetovanie	plátkovanie
fond	základ
garni hotel	bez celodenného stravovania
gurman	labužník
komando	pisomná objednávka, príkaz
liftboy	obsluha vo výťahu
long drink	dlhý nápoj, nad 10cl obsahu
short drink	krátky nápoj, do 10cl obsahu
office	prípravovňa obsluhujúcich, alebo chyžných
prezentácia	ukážka, predvedenie
recepčia	prijímací priestor v hotelovej hale
rumpsteik	roštenka
sauce	omáčka
sommelier	nápojar
table d hôte	možnosť voľby pokrmu za pevne stanovenú cenu so samoobsluhou
vigneta	nálepka na fľaši

### Otázky, úlohy

1. Uveďte 4 pravidlá, ktoré platia pri obsluhu cudzincov
2. Čím sa vyznačuje francúzska kuchyňa – vymenujte 4 znaky
3. Čo je popoludňajším zvykom nemeckých hostí
4. Z akých surovín pripravujeme polievku eintopf
5. Vymenujte 3 typické talianske suroviny
6. Z čoho pozostávajú ruské raňajky – vymenujte 5 druhov jedál a nápojov
7. Čo najčastejšie pijú maďarskí hostia – uveďte 4 nápoje
8. Akú tepelnú úpravu mäsa uprednostňujú Bulhari
9. Špecialitou poľskej kuchyne je ..... mäso
10. Zelenina na anglický spôsob sa pripravuje s...
11. Švajčiarska kuchyňa podlieha
  - a) .....
  - b) .....
  - c) ..... vplyvom
12. Vymenujte 4 najčastejšie prísady v čínskych jedlách a 4 najobľúbenejšie potraviny
13. Obľúbenou prílohou japonskej kuchyne sú .
14. Uveďte, ktoré 3 prílohy obľubujú Američania
15. Z ktorých zvierat pripravujú mäsité pokrmy v strednej Afrike – 3 druhy
16. Vysvetlite prečo sa kuchyňa v južnej Afrike volá dúhová
17. Rozdeľte čínsku gastronómiu podľa provincií do 3 skupín
18. Ako sa najčastejšie využíva syr v belgickej a holandskej kuchyni – 2 možnosti
19. Pre grécku kuchyňu je typické..... mäso
20. Popíšte čo znamená úprava jedál na tanieri „centrálным stredovým spôsobom „

21. Napište synonymum medzinárodne používaných výrazov
  - amaro, biter
  - table d hôte
  - komando
22. Popíšte čo rozumieme pod pojmom medzinárodné jedlá
23. Uveďte ktorá torta preslávila rakúsku kuchyňu
24. Pre britskú kuchyňu je najznámejšie mäsité jedlo
25. Vianočný puding je typický pre ( ktorú krajinu )

**Odpovede zaslať do 9.12.2020**