evropský sociální fond v ČR
EVROPSKÁ UNIE
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Téma: **Přílohy k pokrmům**

ISŠ
INTEGROVANÁ STŘEDNÍ ŠKOLA hotelového provozu, obchodu a služeb Příbram

VY_32_INOVACE_301

Autor:	**Ing. Ladislav Břenda**
Číslo projektu:	CZ.1.07/1.5.00/34.1072
Ročník:	1
Obor vzdělávání:	Hotelnictví
Vzdělávací oblast:	**Odborné vzdělávání-Technologie přípravy pokrmů**
Tematická oblast:	Přílohy, polévky
Vytvořeno dne:	Duben 2013
Anotace:	V průběhu hodiny se žáci seznámí s významem a základním významem příloh a jejich důležitostí v gastronomii.

Přílohy

Charakteristika

- Příloha je jídlo, které se podává k jinému jídlu, většinou k masu.
- Jsou neoddělitelnou součástí každodenní stravy.
- Doplňují stravu po stránce energetické (tuky, sacharidy, bílkoviny) a biologické (vitamíny, minerální látky).
- Zpestřují pokrm

Význam příloh

- Jsou důležitou součástí všech pokrmů
- Mají za úkol doplnit pokrm jak **biologicky** (vitamíny, minerální látky), tak i **kaloricky** (tuky, sacharidy)
- Volba přílohy je závislá na druhu masa, jeho zpracování i na tepelné úpravě, doplňujících, zahuštění a podobně

Význam příloh

- Některé, zvláště tradiční české přílohy, se někdy používají i jako hlavní jídlo. (hrách, čočka, fazole)
- Mohou se různě doplňovat
- Přílohy k pokrmům připravujeme vhodnou tepelnou úpravou, aby nám doplňovaly a vyrovnávaly výživovou hodnotu pokrmů.

Dávkování příloh

- V současné době již velikost příloh není dána recepturami, ty se považují pouze za doporučující a závisí již většinou na samotné provozovně a nebo přání hosta
- **Přílohy z mouky** – knedlíky 160g
- **Přílohy ze zeleniny** – 150g – 200g
- **Přílohy z rýže** – 150g – 200g
- **Přílohy z luštěnin** – 200g
- **Přílohy z brambor**
  - *Smažené* 50g – 75g lupínky
    100g – 150g hranolky
  - *Ostatní úpravy* 150g – 200g

TEST ZNALOSTÍ

- Slouží přílohy také doplnění energetické a biologické hodnoty pokrmu? ANO x NE
- Proč volíme vhodnou tepelnou úpravu příloh k pokrmům.

TEST ZNALOSTÍ- odpovědi

- Slouží přílohy také doplnění energetické a biologické hodnoty pokrmu?
  ANO
- Proč volíme vhodnou tepelnou úpravu příloh k pokrmům.

  Příloha doplňuje energetickou a biologickou hodnotu pokrmů