

# ODBORNÝ VÝCVIK

Moderné trendy v gastronómii



## NÁRODNÝ PROJEKT

„Zlepšenie stredného odborného školstva v Prešovskom samosprávnom kraji“



„Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci operačného programu Ľudské zdroje“

# Bezlaktózová strava ako moderný prvok v gastronómii

Bc. Jana Regitková

---

# Úvod

- ➔ Jedným z trendov gastronómie je aj bezlaktózová strava.
  - ➔ Bezlaktózová strava /diéta/ je spôsob stravovania, ktorého podstatou je vyhýbanie sa produktom s obsahom laktózy.
  - ➔ Je to forma stravovania, ktorú v rámci liečby musia striktne plniť ľudia s diagnostikovanou laktózovou intoleranciou.
-

# Čomu sa vyhýbať



**Bezlaktózové výrobky**

Pri bezlaktózovej strave sa odporúča vynechať všetky mliečne potraviny, potraviny obsahujúce stopy mliečnych výrobkov.

Patria tu aj kazeín, syrovátka, podmaslie.

Je dôležité sa zamerať aj na potraviny so skrytým mliečnym podielom.

# Čo je možné jesť

- ➔ Pred samotným zostavením jedálnečky je potrebné zistiť prah znesiteľnosti laktózy.
- ➔ Do potravín, ktoré sa môžu konzumovať patria, bezlaktózové mlieko a mliečne výrobky.
- ➔ Bezlaktózové varianty potravín sú v súčasnosti dostupné v rámci bežných komerčných predajní, rovnako aj na internete.
- ➔ Pri bezlaktózovom stravovaní sa už dnes dá konzumovať pestrá a vyvážená strava.

# Príklad bezlaktózového jedálneho lístka



Bezlaktózové jedlá

**Predjedlo:** Pažitková nátierka z tofu

**Polievka:** Rybacia polievka z tresky

**Hlavné jedlo:** Cícerový guláš

**Príloha:** Dusený kuskus s ghee maslom

**Dezert:** Kokosové špaldové palacinky

# Recepty



**Pažitková nátierka z tofu**

## **Pažitková nátierka z tofu**

- ➔ Neochutené tofu zmixujeme s olivovým olejom, soľou, mletým čiernym korením, cesnakom, cibuľou.
- ➔ Dochutíme limetkovou šťavou a kôrou.
- ➔ Podávame ozdobené nasekanou pažitkou.



# Recepty



Kokosové špaldové palacinky

## Kokosové špaldové palacinky

- ➔ Bezlaktózové mlieko vyšľaháme s vajíčkami, kokosom, múkou, škoricou.
- ➔ Cesto necháme odstáť, pečieme palacinky.
- ➔ Naplníme, ozdobíme, podávame.

# Záver

- ➔ Množstvo ľudí denne trpí rôznymi príznakmi, ktoré spôsobujú zdravotnú záťaž.
- ➔ Bezlaktózové stravovanie je jediná možnosť, ako sa zbaviť problémov spojených s laktózovou intoleranciou.
- ➔ Správne stravovanie je spočiatku mierne namáhavé, postupne si človek vybuduje stravovacie návyky, ktoré mu pomôžu cítiť sa zdravšie a lepšie.





# Literatúra

1. <http://www.celi.sk/bezlaktozova-dieta/>
2. <https://dobruchut.aktuality.sk/recepty/116/bez-laktozy/>



## Stredná odborná škola agropotravinárska a technická



 **Kušnierska brána 349/2, 060 01 Kežmarok**

 <https://www.soskezmarok.sk/>

 [@sekretariat@soskezmarok.sk](mailto:sekretariat@soskezmarok.sk)

 +421 52 4523040



Učiteľ

**Bc. Jana Regitková**

