**Gastronomické pravidlá**

Gastronomické pravidlá sú zhrnutím medzinárodných poznatkov a skúseností v oblasti stravovania, zostavovania jedálnych a nápojových lístkov, usporadúvania slávnostných hostín a technológie prípravy jedál.

Základné črty:

–pestrý výber surovín,

–rozmanitý spôsob tepelnej prípravy pokrmov,

–rozmanitý spôsob studenej prípravy pokrmov,

–dodržiavanie gastronomického poradia a zásad,

–dodržiavanie poradia tepelných úprav,

–dodržiavanie poradia podľa použitého mäsa,

–dodržiavanie pestrého výberu ovocia a zeleniny,

–zaraďovaniepokrmov z rýb, hydiny a zveriny,

–uprednostňovanie pokrmov s nízkym obsahom soli,

–uprednostňovanie pokrmov s nižším obsahom sacharidov a živočíšnych lipidov,

–uprednostňovanie pokrmov z rastlinných bielkovín,

–vytvorenie podmienok pre diétne stravovanie,

–zabezpečenie dostatočného výberu nealkoholických nápojov.

 Aj keď tieto pravidlá všeobecne platné, nie sú absolútne, majú určitú zhovievavosť a pripúšťajú drobné výnimky vyplývajúce z mentality národných zvyklostí a špecifíckých či individuálnych chuťových požiadaviek hostí.

