

OBSAH PODPOLANIE

PODPOLANIE - INFORMÁCIE O ÚZEMÍ	2
SLOVO ZOSTAVOVATEĽA	3
TRADIČNÁ LUDOVÁ STRAVA V REGIÓNE PODPOLANIE	4
1.Strava v regióne Podpoľanie	4
2. Rastlinné pokrmy	5
2.1 Kašovité jedlá	5
2.2 Varené múčne jedlá	6
2.3 Chlieb a jeho obmeny	7
2.4 Koláče a pečivá	8
2.5 Zeleninové, hubové, zemiakové a ovocné jedlá	9
2.6 Polievky	11
3 Mäsité jedlá a živočíšne produkty	12
4 Nápoje	15
5 Zvyky a obyčaje súvisiace so stravovaním	16
Záver	20
RECEPTY TRADIČNÝCH LUDOVÝCH JEDÁL	
Kaše	21
Polievky	25
Múčne jedlá	33
Zemiakové a zeleninové jedlá	41
Mäsité jedlá	47
Veľkonočné menu	53
Vianočné menu	57