

# OBSAH

## JEŠTĚ NEŽ ZAČNEME KONZERVOVAT POTRAVINY 3

### ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PRO ZAVAŘOVÁNÍ 7

- Náhradní sladidla 8
- Zásady zavařování pro diabetiky 8
- Druhý ovocných zavařenin 9
- Ovoce vhodné k zavařování pro diabetiky 9

### KOMPOTY

- Borůvkový 12
- Z černého rybízu 12
- Jahodový 12
- Jablkový 13
- Z letních jablek s borůvkami 13
- Míchaný 13
- Meruňkový 14
- Švestkový 14
- Třešňový 14

### DŽEMY A MARMELÁDY

- Borůvkový džem 15
- Brusinkový džem 15
- Meruňkový džem 16
- Rybízová marmeláda 16
- Švestková marmeláda 16

### OVOCE VE VLASTNÍ ŠTÁVĚ

- Angrešt bez cukru 17
- Borůvky 17
- Broskve 18
- Jablka na tři způsoby 18
- Jablka se švestkami 18
- Jahody 19
- Meruňky 19
- Švestky na dva způsoby 19
- Třešně 20
- Vinné hrozny 20
- Višně 20

### ŠTÁVY

- Bezinková 21
- Jablečná 21

### DALŠÍ MOŽNOSTI ZPRACOVÁNÍ

- Borůvková pasta 22
- Jablečná dřeň 22
- Jablka s umělým sladidlem a kořením 23
- Melounový med 23

### ZELENINA

- Fazolové lusky ve slaném nálevu 24
- Kysané zelí 24
- Nakládané okurky 24
- Okurky s cibulí 25
- Rychlokvašky 25
- Papriky v rajčatovém protlaku 26
- Papriky plněné kysaným zelím 26
- Rajčata ve vlastní šťávě 26
- Rajčatový protlak 27
- Sterilovaná mrkev 27
- Zelí z cukety 27

### ČALAMÁDY, ČATNÍ, HOŘČICE, KEČUPY

- Míchaná čalamáda 28
- Čatní z rajčat 28
- Hořčice z cukety 29
- Kečup s jablky 29

### HOUBY

- S cibulí 30
- Ve vlastní šťávě 30
- V octě 30

### MASO A RYBY

- Vepřové na pepři 31
- Rybí pečenáče 31
- Kuře 31