

# OBSAH

ÚVOD ■ 3

1. kapitola

**ZAŘÍZENÍ KUCHYNĚ ■ 5**

**Typ a umístění kuchyně ■ 5**

001 Obytná kuchyň ■ 6

002 Obytná kuchyň  
„se zahradou“ ■ 6

003 Kuchyň s jídelním  
koutem ■ 7

004 Kuchyň a jídelna ■ 7

005 Kuchyňský kout ■ 7

006 Umístění kuchyně ■ 8

007 Situování kuchyně ■ 8

**Kuchyňský nábytek ■ 8**

008 Výběr nábytku ■ 9

009 Uspořádání kuchyňského  
nábytku ■ 9

010 Sestava v přímce ■ 10

011 Dvoustranná sestava ■ 10

012 Sestava ve tvaru L ■ 10

013 Sestava ve tvaru U ■ 10

014 Kuchyňská pracovní  
centra ■ 10

015 Pracovní plocha ■ 11

016 Varné centrum ■ 11

017 Mycí centrum ■ 11

018 Řazení pracovních  
center ■ 12

019 Výška pracovní plochy ■ 12

020 Úložné prostory ■ 12

021 Plánek kuchyně ■ 13

**Stěny, podlaha a osvětlení  
v kuchyni 14**

022 Stěny ■ 14

023 Podlaha ■ 14

024 Středové osvětlení ■ 15

025 Osvětlení pracovních  
center ■ 15

026 Osvětlení  
jídelního stolu ■ 16

**Elektrické spotřebiče ■ 16**

027 Fritovací hrnce (fritézy) ■ 17

028 Chladničky ■ 17

029 Kávovary ■ 18

030 Kuchyňské roboty ■ 19

031 Mikrovlnné trouby ■ 19

032 Mrazničky ■ 20

033 Myčky nádobí ■ 21

034 Odsavače par ■ 22

035 Odšťavňovače ■ 22

036 Pečicí trouby ■ 23

037 Ruční šlehače ■ 24

038 Sporáky ■ 24

039 Varné desky ■ 25

040 Varné konvice ■ 26

**Kuchyňské nádobí, náčiní  
a ostatní pomůcky ■ 26**

041 Kuchyňské nádobí ■ 27

042 Kuchyňské náčiní ■ 28

043 Utěrky ■ 29

044 Praktické maličkosti ■ 29



2. kapitola  
NÁKUP A USKLADNĚNÍ  
POTRAVIN ■ 30

045 Složení jídelníčku ■ 31

**Brambory ■ 32**

046 Druhy a kvalita  
brambor ■ 33

047 Varné typy brambor ■ 33

048 Nákup brambor ■ 33

049 Uskladnění brambor ■ 34

**Drůbež ■ 34**

050 Kuřata ■ 35

051 Porcovaná kuřata ■ 35

052 Kuřecí vnitřnosti ■ 36

053 Krůty ■ 36

054 Porcované krůty ■ 36

055 Nákup a uskladnění

drůbežního masa ■ 36

**Luštěniny ■ 37**

056 Čočka ■ 38

057 Fazole ■ 38

058 Hrách ■ 38

059 Sója ■ 39

060 Sójové maso ■ 39

061 Tofu ■ 39

062 Méně známé druhy

luštěnin ■ 40

063 Skladování luštěnin ■ 40

**Maso a masné výrobky ■ 40**

064 Hovězí maso ■ 41

065 Telecí maso ■ 42

066 Vepřové maso ■ 43

067 Skopové maso ■ 43

068 Nákup čerstvého masa ■ 42

069 Uskladnění syrového  
masa ■ 43

070 Mleté maso ■ 43

071 Uzené maso ■ 44

072 Uzeniny ■ 44

073 Masové konzervy ■ 44

**Mléko a mléčné výrobky ■ 45**

074 Čerstvé mléko ■ 46

075 Trvanlivé mléko ■ 46

076 Kondenzované mléko ■ 47

077 Sušené mléko ■ 47

078 Zakysané mléčné

nápoje ■ 47

079 Zkyslé mléko ■ 48

080 Smetana ■ 48

081 Jogurt ■ 48

082 Tvaroh ■ 49

083 Sýry ■ 49

084 Sýry měkké čerstvé ■ 50

085 Sýry měkké

málo prozřálé ■ 50

086 Sýry měkké zrající ■ 51

087 Olomoucké tvarůžky ■ 51

088 Sýry ovčí a kozí ■ 51

089 Sýry plísňové

s plísní na povrchu ■ 52

090 Sýry plísňové

s plísní uvnitř ■ 52

091 Sýry tvrdé ■ 53

**Nápoje ■ 54**

092 Voda ■ 54

093 Stolní vody ■ 55

094 Kojenecká voda ■ 56

095 Minerálky ■ 56

096 Šťávy z ovoce

a zeleniny ■ 56

097 Bylinkové čaje ■ 57

098 Černý čaj ■ 58

099 Ovocné čaje ■ 59

100 Káva ■ 59

101 Kakao ■ 60

102 Pivo ■ 60

103 Víno ■ 61

104 Lihoviny a likéry ■ 61

105 Skladování nápojů

po otevření ■ 62

**Obiloviny ■ 62**

106 Ječmen ■ 63

107 Kukuřice ■ 63

108 Oves ■ 64

109 Proso ■ 65

110 Pšenice ■ 65

111 Rýže ■ 66

112 Žito ■ 66

113 Pohanka ■ 67

114 Skladování obilovin ■ 67

115 Bulgur ■ 67

116 Kuskus ■ 68

117 Mouka ■ 68

118 Těstoviny ■ 69

**Ovoce ■ 69**

119 Nákup ovoce ■ 70

120 Syrové, sušené a mražené  
ovoce ■ 70

121 Kompoty a zavařeniny ■ 70

122 Nahnilé

a plesnivé ovoce ■ 71

123 Avokado ■ 71

124 Ananas ■ 72

125 Angrešt ■ 72

126 Banány ■ 72

127 Borůvky ■ 73

128 Broskve ■ 74

129 Brusinky ■ 74

130 Citrony ■ 74

131 Datle ■ 75

132 Fíky ■ 75

133 Granátová jablka ■ 76

134 Grapefruity ■ 76

135 Hroznové víno ■ 77

136 Hrušky ■ 77

137 Jablka ■ 78

138 Jahody ■ 79

139 Karambola ■ 79

140 Kiwi ■ 80

141 Maliny ■ 81

142 Mandarinky ■ 81

143 Melouny ■ 82

144 Meruňky ■ 83

145 Ostružiny ■ 83

146 Pomeranče ■ 84

147 Rybíz ■ 84

148 Švestky ■ 85

149 Třešně ■ 85

150 Višně ■ 85

**Pečivo ■ 86**

151 Druhy chleba ■ 86

152 Nákup chleba ■ 87

153 Uskladnění chleba ■ 87

154 Chléb v zásobě ■ 88

155 Starší a ztvrdlý chléb ■ 88

156 Plesnivý chléb ■ 88

157 Pečivo z bílé mouky ■ 89

158 Celozrnné pečivo ■ 89

159 Cukroví a koláče ■ 89

160 Skladování pečiva ■ 89

**Přísady ■ 90**

161 Bujony ■ 90

162 Droždí ■ 90

163 Hořčice ■ 91

164 Kapary ■ 91



165 Kečup ■ 92  
166 Koření ■ 92  
167 Křen ■ 93  
168 Ocet ■ 93  
169 Olivy ■ 93  
170 Sójová omáčka ■ 94  
171 Sůl ■ 94  
172 Zampiony ■ 95

**Ryby ■ 95**  
173 Čerstvé ryby ■ 95  
174 Mořské ryby ■ 96  
175 Sladkovodní ryby ■ 96  
176 Skladování rybiho  
masa ■ 97  
177 Rybí konzervy ■ 97  
178 Rybí výrobky ■ 97

**Semena a ořechy ■ 98**  
179 Alfalfa ■ 98  
180 Arašídý ■ 99  
181 Jedlé kaštiny ■ 99  
182 Kokos ■ 100  
183 Lískové oříšky ■ 100  
184 Lněné semínko ■ 100  
185 Mák ■ 100  
186 Mandle ■ 101  
187 Sezamové semínko ■ 101  
188 Slunečnicové semínko ■ 101  
189 Tykvové semeno ■ 102  
190 Vlašské ořechy ■ 102  
191 Další druhy semen  
a ořechů ■ 102  
192 Skladování semen  
a ořechů ■ 102

**Sladidla ■ 103**  
193 Cukr ■ 103  
194 Javorový sirup ■ 103

195 Med ■ 104  
196 Umělá sladidla ■ 104

**Tuky ■ 105**  
197 Mastné kyseliny ■ 105  
198 Tuky živočišného  
a rostlinného původu ■ 106  
199 Škodlivost zahříváných  
tuků ■ 106  
200 Máslo ■ 106  
201 Sádlo ■ 107  
202 Oleje lisované  
zastudena ■ 107  
203 Umělé tuky ■ 108  
204 Zdroje prospěšných  
tuků ■ 108  
205 Oleje k použití  
zastudena ■ 108  
206 Oleje na tepelné  
úpravy ■ 109  
207 Nákup rostlinných  
olejů ■ 109  
208 Skladování tuků ■ 109

**Vejece ■ 110**  
209 Nákup vajec ■ 111  
210 Čerstvá vejce ■ 111  
211 Značení vajec ■ 111  
212 Uskladnění vajec ■ 112  
213 Nákaza z vajec ■ 112

**Zelenina ■ 112**  
214 Nákup zeleniny ■ 112  
215 Uskladnění zeleniny ■ 113  
216 Artyčoky ■ 113  
217 Brokolice ■ 114  
218 Celer bulvový ■ 114  
219 Celer řapíkatý ■ 115  
220 Cibule ■ 115

221 Cukety ■ 116  
222 Čekankové puky ■ 117  
223 Čekanka salátová ■ 117  
224 Černý kořen ■ 118  
225 Červená řepa ■ 118  
226 Česnek ■ 118  
227 Čínské zelí ■ 119  
228 Fazolky ■ 119  
229 Fenykl ■ 120  
230 Chřest ■ 120  
231 Kapusta ■ 121  
232 Kedlubny ■ 121  
233 Květák ■ 122  
234 Lilek ■ 122  
235 Mangold ■ 123  
236 Mrkev ■ 123  
237 Okurky ■ 124  
238 Papriky ■ 124  
239 Pastinák ■ 125  
240 Patizony ■ 125  
241 Pažitka ■ 125  
242 Petržel ■ 126  
243 Pórek ■ 126  
244 Rajčata ■ 127  
245 Reveň  
neboli rebarbora ■ 127  
246 Ředkev ■ 128  
247 Ředkvičky ■ 128  
248 Saláty ■ 128  
249 Špenát ■ 130  
250 Zelený hrášek ■ 130  
251 Zelí ■ 130

3. kapitola  
**PŘÍPRAVA POKRMŮ ■ 132**

**Přípravné práce ■ 133**  
252 Čištění a loupání  
brambor ■ 133

253 Mytí ovoce ■ 133  
254 Loupání a krájení  
ovoce ■ 134  
255 Příprava avokada ■ 134  
256 Citron v kuchyni ■ 134  
257 Čištění a mytí  
zeleniny ■ 134  
258 Příprava čekanky ■ 135  
259 Namáčení kvěťáku ■ 135  
260 Mytí póruku ■ 136  
261 Příprava artyčoků ■ 136  
262 Příprava chřestu ■ 136  
263 Mletí, krájení,  
strouhání ■ 137  
264 Krájení cibule ■ 137  
265 Strouhání křenu ■ 137  
266 Loupání  
jedlých kaštanů ■ 138  
267 Loupání mandlí ■ 138  
268 Přebírání a propírání  
luštěnin ■ 138  
269 Namáčení luštěnin I ■ 138  
270 Namáčení luštěnin II ■ 139  
271 Zmrazení namočených  
luštěnin ■ 139  
272 Namáčení  
sójového masa ■ 140  
273 Spařování jáhel ■ 140  
274 Rozmrazování drůbeže  
a masa ■ 140  
275 Příprava  
syrového masa ■ 141  
276 Příprava ryb ■ 141

**Jídla bez vaření ■ 142**  
277 Ovocné saláty ■ 142  
278 Zeleninové saláty ■ 142  
279 Zálivky na zeleninové  
saláty ■ 143



280 Klíčení semen ■ 143  
281 Banánová zmrzlina ■ 144

#### **Tepelné úpravy ■ 145**

282 Vaření brambor ■ 146  
283 Dušení brambor ■ 146  
284 Pečení brambor ■ 147  
285 Smažení brambor ■ 147  
286 Vaření luštěnin I ■ 148  
287 Vaření luštěnin II ■ 148  
288 Ochucení uvařených  
luštěnin ■ 148  
289 Vaření obilovin ■ 148  
290 Dušení naturální rýže ■ 149  
291 Vaření těstovin ■ 150  
292 Pečení z celozrnné  
mouky ■ 150  
293 Vaření zeleniny ■ 151  
294 Dušení zeleniny ■ 152  
295 Grilování zeleniny ■ 152  
296 Vaření artyčoků ■ 153  
297 Vaření chřestu ■ 153  
298 Zeleninové polévky ■ 153  
299 Vaření a dušení masa ■ 154  
300 Vaření ryb ■ 154  
301 Pečení masa ■ 155  
302 Pečení drůbeže ■ 155  
303 Masové minutky ■ 156  
304 Smažení masa ■ 157  
305 Zapékání pokrmů ■ 157  
306 Fritování pokrmů ■ 158  
307 Grilování masa a ryb ■ 158

#### **4. kapitola**

#### **STOLOVÁNÍ ■ 159**

#### **Jídelní stůl a židle ■ 160**

308 Umístění jídelního  
stolu ■ 160

309 Velikost jídelního  
stolu ■ 160  
310 Tvar jídelního stolu ■ 161  
311 Židle ■ 161  
312 Ubrus ■ 162  
313 Prostírání ■ 162

#### **Nádobí, náčiní a ostatní pomůcky ■ 163**

314 Výběr stolního nádobí ■ 163  
315 Základní stolní  
nádobí ■ 163  
316 Polévková mísa ■ 164  
317 Nádobí pro sváteční  
stolování ■ 164  
318 Základní nápojové  
sklo ■ 164  
319 Speciální  
nápojové sklo ■ 165  
320 Základní přístroje ■ 166  
321 Speciální přístroje ■ 166  
322 Podávací a doplňkové  
nádobí ■ 166

#### **Prostírání a podávání jidel ■ 167**

323 Prostírání k snídani ■ 167  
324 Prostírání k obilninové  
snídani ■ 168  
325 Prostírání k obědu  
a k večeři ■ 168  
326 Podávání pokrmů ■ 169  
327 Slavnostní příležitosti ■ 170  
328 Květiny na stole ■ 170  
329 Pořadí jídel ■ 170

#### **Rodina u stolu ■ 171**

330 Nálada u stolu ■ 171  
331 Chování u stolu ■ 171

332 Děti u stolu ■ 172  
333 Domácí zvířata ■ 173

#### **Péče o hosty ■ 173**

334 Zvaní hostů ■ 173  
335 Teplé pohoštění ■ 174  
336 Zasedací pořádek ■ 174  
337 Pořadí osob při podávání  
jídel ■ 174  
338 Studený stůl ■ 175  
339 Nečekaná návštěva ■ 175  
340 Podávání nápojů ■ 176  
341 Teplota nápojů ■ 176  
342 Povinnosti hostitele ■ 177

#### **5. kapitola**

#### **ÚKLID KUCHYNĚ ■ 178**

#### **Organizace úklidu ■ 178**

343 Rozdělení úklidu ■ 179  
344 Prostředky a pomůcky pro  
úklid kuchyně ■ 179  
345 Základní vybavení  
pro úklid ■ 180

#### **Úklid potravin a skladovacích prostor ■ 180**

346 Úklid nakoupených  
potravin ■ 180  
347 Odpadky ■ 181  
348 Nádoba na odpadky ■ 181  
349 Úklid chladničky ■ 181

350 Úklid mrazničky ■ 182

351 Úklid skříněk  
na potraviny ■ 182

#### **Úklid při vaření ■ 182**

352 Úklid při přípravných  
pracích ■ 183  
353 Znečištěné ruce ■ 183  
354 Odstraňování  
zápachů ■ 183  
355 Čištění varné plochy ■ 184  
356 Mytí keramických  
obkladů ■ 184  
357 Úklid podlahy ■ 184  
358 Čištění elektrických  
spotřebičů ■ 185

#### **Mytí nádobí ■ 185**

359 Odstranění zbytků ■ 185  
360 Postup při mytí  
nádobí ■ 186  
361 Silně znečištěné  
nádobí ■ 186  
362 Údržba dřezu ■ 187

#### **Hmyz v kuchyni ■ 187**

363 Mouchy ■ 187  
364 Mravenci ■ 187  
365 Mouční moli ■ 188

#### **366 Přespočetná rada pro přestupný rok ■ 189**