

O B S A H.

	Strana
Úvod	10
<i>Chemické složení zeleniny</i>	11
Význam zeleniny v lidské výživě	12
 <i>Metody konzervace zeleniny.</i> 	
<i>Sušení zeleniny</i>	13
Výběr materiálu	13
Čištění a krájení zeleniny	14
Spařování zeleniny	14
Sušení zeleniny	14
Sušárny a sušicí přístroje	16
Postup při sušení	16
Uchování sušené zeleniny	17
Příprava sušené zeleniny v domácnosti	18
 <i>Předpisy:</i> 	
<i>Košťaloviny: Zelí červené a bílé</i>	19
Kapusta hlavatá	19
Kadeřávek	20
Růžičková kapusta	20
Brukev	20
Květák	20
<i>Kořenová zelenina: Mrkev</i>	21
Petržel	21
Petrželová nať	21
Pastinák	21
Celer	21
Celerová nať	21
Červená řepa	22
Tuřín	22
<i>Luskoviny: Zelený hrášek</i>	22
Fazolové lusky	22
<i>Cibulovité zeleniny: Cibule</i>	23
Pórek	23
<i>Lilkovité zeleniny: Rajská jablíčka</i>	23
Lilky	24
Zelená paprika	24
<i>Ostatní zelenina: Chřest</i>	24
Chřestové slupky	24
Špenát	25
Štovník zahradní	25
Topinambury	25
Dyně	25

Reveň	26
Brambory	26
Křen	26
<i>Zeleninové směsi</i>	26
<i>Zeleninové moučky</i>	28
<i>Zeleniny kořenité:</i>	
Pyskaté	29
Okoličnaté	32
Routovité	34
Křížaté	34
Složnokvěté	34
Cypřišovité	34
<i>Zelenina mléčně kvašená</i>	35
Pracovní postup	35
Použití mléčně kvašených zelenin	36
Předpisy:	
Kysané zelí	36
Mléčně kvašené okurky	38
Zelená rajčata	40
Červená rajčata, papriky, okurky, brukev, mrkev, pastinák, směs	40
<i>Zelenina v soli</i>	42
Výběr materiálu	42
Pracovní postup	42
Použití zeleniny v soli	44
Předpisy:	
Zeleninová směs	44
Fazole	45
Cibule	46
Kopr	46
Petrželová a celerová nat	46
<i>Zelenina v tuku</i>	47
Výběr materiálu	47
Pracovní postup	47
Použití	48
Předpisy:	
Zeleninová směs	48
<i>Sterilizace</i>	48
Výběr materiálu	49
Čištění a úprava zeleniny	49
Paření, spařování, předváření	50
Bělení, barvení	51
Výběr konzervních nádob	52
Rovnění zeleniny	53
Příprava roztoků	53
Solné roztoky	53
Octové roztoky	53
Sterilizace v sterilizačním hrnci	54
Sterilizační vany	55
Sterilizace v obyčejném hrnci	55

Sterilace v plynové nebo elektrické troubě	56
Sterilace na plotně	56
Výroba konzerv odssavacími přístroji	57
Uchovávaní zeleninových konzerv	58
Proč nedrží víčko po sterilaci?	59
Použití sterilovaných konzerv	59
Předpisy:	
<i>Košťaloviny:</i> Květák	60
Brukev	60
Růžičková kapusta	60
Zelí	60
<i>Luskoviny:</i> Fazolové lusky	61
Zelený hrášek	63
Semena bobu	64
<i>Zelenina kořenová:</i> Mrkev	64
Celer	64
<i>Zeleniny lilkovité:</i> Rajska jablčka	65
Paprika	66
Lilky	66
<i>Ostatní zelenina:</i> Chřest	67
Kukuřice	68
Cibulka	69
Chřestový salát	69
Mangold či cvikla	69
Tuřín	70
Černý kořen	70
Špenát	70
Ředkvičky	71
Artyčoky	72
<i>Zeleninové protlaky</i>	
Předpisy:	
Protlak z rajčat	73
Kořeněný protlak	74
Protlak z lilků	75
Protlak ze směsi polévkových zelenin	76
<i>Zeleninové pasty</i>	77
<i>Zeleninové vývary</i>	77
<i>Zeleniny v roztocích různých konzervních látek:</i>	78
<i>Zelenina v octě</i>	79
Výběr materiálu a postup pracovní	80
Příprava roztoků	80
Kořeněné octy	80
Plnění a sterilace	81
Použití	81
Předpisy:	
<i>Košťaloviny:</i> Květák	81
Brukev	82
Zelí	82
Růžičková kapusta	82
<i>Luskoviny:</i> Fazole	83

<i>Kořenová zelenina:</i> Mrkev, celer, salát z kořenové zeleniny, červená řepa	83
<i>Zeleniny lilkovité:</i> Rajčata, paprika	84
Plněné papriky	85
Čalamáda	86
<i>Zeleniny okurkovité:</i> Okurky	87
Okurky po znojemském způsobu	87
Loupané okurky	88
Okurkový salát	88
Tykve v octě	88
<i>Ostatní zelenina:</i> Cibulka	89
Kukuřičné palice	89
Ředkvička	89
Křen	89
Kopr	89
Nepravé kapary	89
Kořeněné octy	90
<i>Zeleninové směsi</i>	90
Zeleninové směsi v hořčici	91
Použití	91

Konservace hub.

Všeobecné poznámky	92
Chemické složení	92
Význam hub ve výživě	92
Konservní metody	93
<i>Sušení hub</i>	94
Moučka ze sušených hub	95
<i>Houby v tuku</i>	95
Houby ve vlastní šťávě	96
Houby v octě	96
Houby v soli	97
Houby v solném roztoku	97
Houbový výtažek	98