

Slovo odborníka úvodem

Výhody zmrazování a praktické zásady

Máme doma mrazničku
 Nezaměřujte mrazničku se spíží
 Základní pravidla pro balení potravin určených ke zmrazení
 Které pokrmy se hodí ke zmrazení
 Obecné zásady pro racionální využití mrazničky
 Obecné zásady ke zmrazování
 Co se k zmrazování nehodí
 Terminologie při zmrazování
 Mraznička uchovává vitaminy, vůni a minerální látky

Zelenina — houby

Cibule
 Česnek
 Červená řepa
 Fazolky
 Květák
 Hrášek
 Růžičková kapusta
 Karotka (mrkev)
 Kedlubny
 Kopr
 Křen
 Paprika
 Pažitka a petrželka
 Polévková zelenina
 Pórek
 Rajčata
 Reveň neboli rebarbora

1 Zelené zahradní bylinky
 Zeli
 Houby

2 Polévky

Drůbež
 Krůta
 Kuře

Ryby — uzeniny

Kapr
 Zmrazené ryby
 Uzená ryba
 Uzeniny

5 Zvěřina

Bažant
 Králík
 Srnčí
 Zajíc

Vejce

Vejce syrová
 Vařená vejce
 Omelety
 Palačinky

Maso — přílohy

Hovězí a vepřové maso
 Mleté maso
 Vnitřnosti
 Přílohy
 Brambory

Těstoviny
 Rýže

Mléčné výrobky

11 Máslo
 12 Sýry
 Mléko

Pečivo — moučnický

23 Chléb
 Housky, zemle, rohlíky
 Domácí moučnický

Ovoce

26 Angrešt
 Banány
 Borůvky
 Hrušky
 Jablka
 Jahody
 Maliny
 Meruňky
 Ostružiny
 15 Lískové a vlašské ořechy
 Jedlé kaštiny
 Ovocná šťáva
 Štáva z grapefruitů nebo z pomerančů
 Vín červené i bílé
 Rybíz
 16 Broskve
 Švestky
 Višně

Doba úschovy potravin v chladničce, mrazničce a mrazicím boxu 31

SEŠITY DOMÁCIHO HOSPODÁŘENÍ — svazek 106

Alice Pinková

Mraznička nám pomáhá

Předmluvu napsal ing. Miroslav Smotlacha. Foto Olga Davidová a Jiří Koula. Obálku navrhl a graficky upravil Milan Marš. Vydalo Vydavatelství a nakladatelství Práce v Praze roku 1990 jako svou 6797. publikaci. Odpovědný redaktor Luděk Neužil. Výtvarná redaktorka Olga Herdová. Technická redaktorka Hana Herčíková. 5. upravené vydání — stran 32 — AA 6,11 — VA 6,77. Vytiskla Tiskárna MÍR, s. p., Praha 1, Václavské nám. 15. Tematická skupina 08/26 24-089-90.

© Alice Pinková, 1990

ISBN 80-208-0167-7