

OBSAH

PŘEDMLUVA	7
1 ZÁKLADNÍ POJMY — STRUČNÉ OBJASNĚNÍ	9
Konzervace potravin chladem	9
Princip konzervace chladem	10
Způsoby aplikace chladu	10
2 ZMĚNY V POTRAVINÁCH PŘI JEJICH ZMRAZOVÁNÍ	12
Fyzikálně chemické a biochemické aspekty zmrazování	12
Mražené potraviny a vitamíny	14
Mražené potraviny a jejich hygienická nezávadnost	15
3 PODMÍNKY PRODEJE MRAZENÝCH POTRAVIN	17
Spotřebitel a mražené potraviny	19
Uchovávaní mražených potravin v domácnostech v různých podmínkách	20
4 VÝBĚR A POUŽITÍ MRAZNIČEK	22
Možnosti nákupu mrazniček pro domácnost	22
Zmrazovací výkon domácích mrazniček	22
Popis mrazniček pro domácnost	24
Instalace a umístění mrazničky v domácnosti	25
Uvedení mrazničky do provozu	26
Čištění a ošetřování mrazničky	27
Poruchy mrazničky	27
Typy mrazniček	28
5 BALENÍ POTRAVIN	30
Význam balení potravin před zmrazováním	30
Vhodné obalové materiály a obaly	30
Velikost balíčků a jejich označování	32
Balení jednotlivých druhů potravin	33
Čištění obalů před použitím	36
6 ZMRAZOVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH DRUHŮ POTRAVIN V DOMÁCNOSTECH	37
Program zmrazování potravin v domácí mrazniče	37
Správná příprava jednotlivých druhů potravin před zmrazováním	38
Ovoce	38
Zelenina	39
Maso, drůbež, zvěřina	42
Ryby	43
Večce	43
Mléčné produkty	43
Hotová jídla	44
Moučníky	45
Pečivo, chléb	45
7 SKLADOVÁNÍ MRAZENÝCH VÝROBKŮ V DOMÁCÍCH MRAZNIČKÁCH	46
Optimální doba skladování mražených potravin při -18°C	46
8 ROZMRAZOVÁNÍ MRAZENÝCH POTRAVIN	49
Metody rozmrazování jednotlivých druhů mražených potravin	49
Rozmrazování ovoce	49
Rozmrazování zeleniny	51

Rozmrazování masa, drůbeže a zvěřiny	53
Rozmrazování ryb	55
Rozmrazování mléčných výrobků a vajec	56
Rozmrazování hotových jídel	56
Rozmrazování pečiva	57
9 EKONOMICKÁ STRÁNKA ZMRAZOVÁNÍ POTRAVIN V DOMÁCNOSTI	60
Úspora času a práce	60
Úspora elektrické energie	62
10 RECEPTY — JEDNODUŠE A PŘÍJEMNĚ	65
Jednou více práce naráz — mnohokrát uspořený volný čas	65
Více jídel z jednoho polévkového hrnce	65
Pečené maso — různé úpravy	68
Jídla z mletého masa	69
Jídla z mrazených hub	71
Chutná jídla z mrazené zeleniny	72
Dětská výživa pro děti od 3 měsíců	74
Moučníky pro zmrazování	75
Moučníky z kynutého těsta	75
Moučníky z piškotového těsta	77
Moučníky z třeného těsta	78
Moučníky z listkového těsta	78
POUŽITÁ LITERATURA	80