

OBSAH

Milé čtenářky	7
Nápady pro každý den	9
Dobré rady do kuchyně	19
Skladování potravin	33
Pachy v kuchyni	43
Mléko a mléčné výrobky	53
Vejce	63
Polévky, jíška a zavářky	77
Maso, ryby, uzeniny	85
Omáčky	111
Rýže	117
Luštěniny	121
Houby	125

Brambory	131
Zelenina	141
Saláty	155
Ovoce	161
Těstoviny	173
Moučníky, pečivo, chléb	179
Těsta	205
Tuky	213
Koření a sůl	221
Nápoje	235
Zavařeniny	247
Pár rad pro zdraví na závěr	253

VEJCE

OBSAH

- Slepičí vejce 65
 - Křepelčí vejce 65
 - Husí vejce 66
 - Kachní vejce 66
 - Pštrosí vejce 66
 - Jak poznáme, že je čerstvé 67
 - Jak vejce snadno nahradit 67
 - Syrová vejce se neomývají 68
 - Jak poznáme vařená vejce od syrových 69
 - I prasklé vejce uvaříme 69
 - Vejce z chladničky hned nevaříme 69
 - S moukou se nepřipalí 70
 - Jak krájet vejce vařená natvrdo 70
 - Bez skořápky snadno a rychle 70
 - Naložená vejce na celý týden 71
 - Při vaření neprasknou 71
 - Vejce naměkko 72
 - Míchaná vejce ostřejší chuti 72
-

- Míchaná vejce jemnější 72
Sázená vejce 73
Vaječný bílek 73
Vaječný žloutek 74
Vejce na zimu naložíme 75
Majonéza se nesrazí 75
Majonéza z celých vajec 76
Zdravější majonéza 76
Co se sraženou majonézou 76

Slepičí vejce

Slepičí vejce jsou nejvhodnější ke všem kuchyňským úpravám. Čerstvá vejce nejvyšší kvality s minimální vzduchovou komůrkou a absolutně neviditelným zárodkem, označovaná na skořápce jako „A“, poznáme podle kulatého razítka s hmotnostní skupinou – největší vejce jsou označována XL; jejich hmotnost je přísně daná a nesmí klesnout pod 75 g, nejmenší může vážit jen 53 g. Další velikosti jsou označovaná L (velká vejce) a M (střední vejce). Méně kvalitní vejce, ale ještě stále dobré kvality, jsou označena jako „B“. Vejce chladírenská, dlouhodobě skladovaná, jsou zřetelně označena trojúhelníčkem.



Křepelčí vejce

Křepelčí vejce, považovaná pro svou jemnou chuť za lahůdku, vaříme většinou natvrdo a používáme je do salátů, marinád nebo aspiků.

POLÉVKY, JÍŠKA A ZAVÁŘKY

OBSAH

Polévky

- Vajíčka se nesrazí 79
Chutnější krémová polévka 79
Pěknou barvu dodá mrkev 79
Zeleninová polévka zásadně čerstvá 80
Polévka bez tuku 80
Co s přesolenou polévkou 81
Polévky a omáčky bez žmolků 81
Silnější vývar 81
Vývar uchováme zmrazený 82

Jíška, zavářky

- Jíška (zásmažka) 82
Bílé omáčky a polévky 82
Tmavé polévky a omáčky 83
Zahušťování pokrmů 83

- Jíška ze sójové mouky 84
Kapání bez chuchvalců 84
Falešné játrové knedlíčky 84

MASO, RYBY, UZENINY

OBSAH

Praktické rady

- Fólie na pečení 89
- Jak ohřívat guláše a omáčky 89
- Z jehly půjde lehce 90
- Na minutky raději odleželé maso 90
- Měkké maso – vařené i dušené 90
- Pěkná barva a lahodná chuť 91
- Pečeně s kůrčičkou 91
- Bez ochlazování tuku 92
- Rozmrazování masa 92
- Podruhé již nezmrazujeme 92
- Zelenou papriku přidáváme
 později 93
- Smažené maso se nebude
 připalovat 93

Hovězí maso

- Jak si zaručit křehké maso 94
Měkké a chutné vařené maso 94
Pečeně nebude tuhá 94
Hovězí trochu jinak 95

Vepřové maso

- Jitrnice a jelítka spařujeme 95
Klobásky ani jitrničky
neprasknou 95
Marináda na pečení 96
Prejt jde i nastavit 96
Rosoly vyklápíme až před
podáváním 97
Steaky budou šťavnatější 97
Kotlety do hlávkového salátu 97
Smažíme na minimu tuku 98
Řízky křehčí než jindy 98
Při smažení se nepřipalí 99

Drůbež

- Jak zlepšit chuť drůbežích jater 99
Kůrčička pěkně dozlatova 100
Jak snadno naporcovat drůbež 100
Pečená husa 100

Skopové maso

- Chutnější skopové 101
Skopové bez vůně a pachutí 102

Zvěřina

- Obzvláště křehká divočina 102
Zvěřina bez zápachu 102

Mletá masa

- Kupujeme výhradně čerstvě
mleté maso 103
Křupavé karbanátky 104
Cibule a brambory dodávají chuť 104
Šťavnatější karbanátky 104

- Karbanátky bez tuku
ve vlastní šťávě 105
Do mletého masa přidáme housku 105
Plněná paprika nepopraská 105

Ryby

- Ryba vydrží čerstvá 106
Vánoční kapr bez bahnitého zápachu 106
Ryba i filé s křupavou kůrkou 107
Mořské ryby bez zápachu 107
Ryby vaříme jen bez pokličky 107
Ryby na pánvi trochu jinak 108
Jak na rybí šupiny 108
Rybí filé a jak na ně 108

Uzeniny

- Párky neprasknou 109
Uzeniny vydrží déle 110
Nebudou osychat 110
Raději do pergamenu, než do fólie 110

OMÁČKY

OBSAH

- Škraloup na omáčce 113
Masovou omáčku vylepší hořčice 113
Do překyselené omáčky smetanu 113
 Příliš kyselá rajská 114
 Přesolená omáčka 114
 Připálená omáčka 114
 Světlá, nebo tmavá? 115
Omáčku zkazí i olíznutá vařečka 115
 Dostatečně hustá 115
 Vino lze nahradit 116

NÁPADY PRO KAŽDÝ DEN
aneb kuchyň v plném lesku

OBSAH

Jak na připáleninu	11
Jak vyleštit nerezové nádobí	11
Údržba výrobků z nerezů	12
Skleněné nádobí v plném lesku	12
Hliněné nádobí	12
Jak na keramiku	13
Čajová konvice	13
Čisté kuchyňské prkénko	14
Plastová prkénka	14
Dřevěné podnosy	15
Ošetření dřevěných kuchyňských nástrojů	15
Moli ve spíži	16
Drátěnky nerezaví	16
Jak se zbavit vápenných okrajů na hrncích	17
Hliníkové nádobí	17

RÝŽE

OBSAH

Rýže bude chutnější	119
Nevařená rýže vydrží déle	119
Rýže krásně bílá	119
Drobné rady pro vaření rýže	120

LUŠTĚNINY

OBSAH

Před vařením je přebereme	123
Dají se uvařit i rychleji	123
Jak je nejlépe vařit	123
Jak se vyhnout potížím	124

HOUBY

OBSAH

Houby a jak na ně	127
Pozor, rychle se kazí	127
Nebudou modrat	128
Pozor na pepř	128
Sušené jako koření	128
Bílý povlak nevadí	129
Žampiony solíme až po úpravě	129
Sušení a skladování hub	129

BRAMBORY

OBSAH

- Zlatavé bramboráky 133
- Mimořádně křupavé bramboráky 133
- Zaručeně nemastné bramboráky 133
 - Křupavé pečené brambory 134
 - Jak zaručit žluťoučké knedlíky 134
 - Brambor nahradí vejce 134
 - I staré mohou být dobré 135
 - Změna chuti neuškodí 135
 - Cukrem zlepšíme chuť 136
- Namrzlé nemusíme vyhazovat 136
 - Nové jsou nejlepší 136
 - Velké a malé 137
 - Kaše trochu jinak 138
 - Hranolky jen pozlacené 138
 - Rychle uvařené brambory 139
 - Na loupačku 139
- Jak správně připravit hranolky 139
 - Chutná a jemná kaše 140

ZELENINA

OBSAH

- Mraženou zeleninu do studené vody 143
- Do přesolené zeleniny žloutek 143
 - Křupavá zelenina 143
 - Do polévky až před dovařením 143
 - V papíru vydrží čerstvá 144
 - Brokolice si udrží svoji barvu 144
 - Celer zůstane bílý 145
 - Cibule bez pláče 145
 - Chutnější cibule 145
 - Krásně zlatavá cibule 146
 - Cibule bez plísně 146
 - Příliš měkká rajčata 147
 - Štáva nebude vytékat 147
 - Jak je snadno oloupat 147
 - Dozrávají pouze ve tmě 148
 - Karotka s jablečnou šťávou 148
 - Zelenou nať z mrkve odkrojíme 148
 - Květák bílý i po uvaření 149
-

- Květák bez hmyzu 149
Lilek bude jemný a křupavý 149
Co s hořkou okurkou 150
Paprika bez jaderníku 151
Petrželová nať 151
Červená řepa 152
Ředkvičky vydrží déle 152
Špenát se strouhankou 153
Špenátovou vodu ještě použijeme 153
Červené zelí si uchová barvu 153
Dušené zelí jemnější 154
Krájíme najemno snadno a rychle 154
Fazolové lusky do vařící vody 154

SALÁTY

OBSAH

- Jak nakupovat hlávkový salát 157
Co s uvadlým salátem 157
Zálivka na okurkový salát 157
Kopřivový salát 158
Zeleninový salát dochutí nálev 158
Saláty chutnají odležené 158

OVOCE

OBSAH

- Ananas nám déle vydrží 163
 Broskve dozrají 163
Citrusové plody budou šťavnatější 163
 Rozinky v rumu 164
 Kiwi rychle dozraje 164
 Kiwano je exotické ovoce 164
 Dýňová semínka 165
 Fíky změkknou 165
Citronová a pomerančová kůra 166
Citronovou kůru můžeme zmrazit 166
 Vaříme sušené ovoce 167
 Citron nemusí být vždy žlutý 167
 Zmrazené citronové kostky 167
 Jak na ořechy kameňáky 168
Jablko a jak ho úsporně loupat 169
 Kdy jablka nezhnědnou 169
 Jablka pečená v troubě 169
Seschlá a scvrklá jablka do horké vody 170
-

Výběr banánů 170

Vydrží déle 171

Dřeň z přezrálých banánů 171

Nesnází se mezi sebou 171

TĚSTOVINY

OBSAH

- Základem je dostatek vody 175
Vaření těstovin není věda 175
 Ohřívání těstovin 176
Chuť můžeme ještě vylepšit 176
 Vaříme podle návodu 176
 „Kachličkové pravidlo“ 177

DOBŘÉ RADY DO KUCHYNĚ
aneb užitečné drobnosti

OBSAH

Formičky s fantazií	21
I solnička chce své	21
Alobal je dobrý pomocník	21
Na mouchy je dobrý ocet	22
Kečup do poslední kapky	22
Pivo s velkou pěnou	23
Chlebičky vydrží déle	23
Jak mít přehled o obsahu mrazničky	23
Mraznička bez námrazy	24
Jak dlouho mohou být zmrazené	24
Co s kalným octem?	25
PET láhve jako formičky	25
Cenovky snadno odstraníme	26
Varné sáčky na koření	26
Trojbal trochu jinak	27
Co místo mandlových lupínek	27
Stará vánočka bude pochoutkou	27

MOUČNÍKY, PEČIVO, CHLÉB

OBSAH

Bábovky, dorty, cukroví, koláče, perníčky

- Aby bábovka krásně vypadala 183
Bábovku lehčeji vyklopíme 183
Místo mouky krupičku 184
Bábovka vydrží vláčná a měkká 184
Rum místo prášku do pečiva 184
Kdy jsou buchty upečené 184
Buchty vyklopíme snadněji 185
Jak uchovat vánoční cukroví 185
Co se ztvrdlým cukrovím 186
Z vánočního cukroví koláč 186
Jak nejlépe krájet dort 187
Pečivo připečené k pekáči 188
Koláče s ovocem bez problémů 188
Ovoce se nebude propadat 188
Lesklé koláče s karamelovou chutí 189

- Jak nepřipálit koláč z litého těsta 189
Tvarohový koláč s kůrkou 189
Koláčky se nerozmáčí 190
Starší koláče opět jako čerstvé 190
Nadýchaný moučník 190
Rozšlehaná vejce dají barvu 191
Na formu nejen mouka 191
V dóze perníčky vydrží déle 192
Perníčky s leskem 192
Piškot jako mechový 192
Dlouho čerstvé suchary 193

Palačinky

- Palačinky bez tuku 193
Křehké palačinky 193
Na pánev se nepřichytí 194
Jemné palačinky 194

Pečivo

- Ze starších čerstvé 194
Čerstvé pečivo k snídani 195
Rohlíky do zásoby 195

- Aby vydrželo co nejdéle 196
Tvrdé pečivo do knedlíků 196

Chléb

- Starý bude jako čerstvý 197
Dlouho vláčný chléb 197
Nebude plesnivět 198
Co se zbytky 198
Bude se lépe krájet 198
Starý chléb a housky ještě
použijeme 199
Zmrazený chléb vydrží
velmi dlouho 199

Dobré rady pro pečení

- Droždí 199
Drobenka lépe chutná 200
Hrozinky se nepropadnou
a změkknou 201
Mandle a jak je nahradit 201
Marcipán déle vydrží 202
Mák nezhořkne 202

- Maková nádivka bez mlýnku 203
Ořechy a oříšky nahradí klíčky 203
Místo mlýnku mixér 204
Čokoládová poleva snadno a rychle 204

TĚSTA

OBSAH

- Kdy se těsto nepřilepí na plech 207
S olejem se snadněji vypracuje 207
 Houskové knedlíky 207
Houskové knedlíky s vejci 208
 Švestkové knedlíky 208
 Ovoce do knedlíků 208
 Kynuté těsto 209
 Třené těsto s tvarohem 209
 Lístkové těsto se nelepí 209
Med do perníkového těsta 210
 Vaječné svítky nesolíme 210
 Těsto na omelety 210
 Třené těsto 210

TUKY

OBSAH

- Čistý tuk můžeme znovu použít 215
 Se solí neprská 215
 Jak na rozlitý tuk 215
- Když tuk plave na polévce a omáče 216
 Jak máslo rychleji utřeme 216
 Pod poklopem máslo změkne 216
- Čerstvé máslo i bez chladničky 217
 Drůbeží tuk 217
 Husí sádlo 218
 Vepřové sádlo 218
- Dobré škvarky se zázvorem 218
 Průzračný olej 219
 Křupavější slanina 219

KOŘENÍ A SŮL

OBSAH

Koření

- Jak nakupovat koření 223
- Některé druhy nemeleme 223
 - I pražení je vhodné 224
 - Kdy jídla kořeníme 224
 - Zelené bylinky 224
- Hořčice provoní maso 225
 - Jen tak nevyschne 225
- Co s vyschlou a ztvrdlou hořčicí 225
 - Badyán uchováváme ve tmě 226
 - Estragon 226
 - Kopřiva jako koření 227
 - Dochucovadlo Relish 227
 - Co je to masála 228
 - Muškatový oříšek 228
 - Mletá paprika nesnáší světlo 228
 - Provensálské koření 229

Saturejka zahradní 229

Skořice 230

Šafrán dodá barvu 231

Sůl

Sůl je opravdu nad zlato 231

Se solí na brambory 232

Minutky až po opečení 232

Ryby těsně před přípravou 233

Pozor na játra a ledvinky 233

Drůbež vně i uvnitř 233

Solíme raději méně 233

Sůl ve slánce nezvlhne 234

Vlašské ořechy budou jako čerstvé 234

NÁPOJE

OBSAH

Alkoholické nápoje

- K čemu se podávají 237
- Důležitá je teplota nápoje 238

Čaj

- Správně připravený čaj 239
 - Doba spařování 239
 - Sáčkovaný čaj 240
 - Bylinkový čaj 241
 - Nádoby na čaj 241
- Po čaji kofein stoupá 241
- Jak zvýraznit aroma 242
- Ochlazujeme jen ve studené vodě 242
- Připravovaný s cukrem je nejlepší 243

Káva

- Cappuccino 243
Domácí příprava ledové kávy 243
Nápoj pro labužníky 244
Skořice nebo čokoláda 244
Zaléváme horkou vodou 245
Káva s velkou pěnou 245
Mletou kávu uchováváme v lednici 245
Sedlina rychle klesne ke dnu 246
Správné mletí kávy 246

- Pravý med se v lihu rozpustí 28
Zcukernatělý med 28
Sklenice už nepraskne 29
Nevyhazujme jablečné slupky 29
Pečicí trouba bez problémů 30
Jak lehce otevřít zavařovačky 30
Smažíme a dusíme zdravě 31
Oranžát se bude lépe krájet 31
Váhu nahradí lžíce 31
Na teflon opatrně 32

ZAVAŘENINY

OBSAH

- Jak snadno otevřít zavařovačky 249
- Starší kompoty ohrožují naše zdraví 249
- Sklenice teplem nepraskne 250
- Jahody sbíráme brzy ráno 250
- Marmelády se nebudou kazit 250
- Okurky budou více chutnat 251
- I ořechy a kokos můžeme zavařovat 251

PÁR RAD PRO ZDRAVÍ

OBSAH

- Jablka proti otylosti 255
- Jablka pro zdraví 255
- Uzeniny mohou být nebezpečné 255
- Vlákniny, ochrana našeho zažívání 256
- Šafrán jen v mírných dávkách 257
- Ananas a obezita 257
- Citron a vitamin C 257
- Celer pro zdraví 258
- Česnek sníží cholesterol 258
- Chilli papričky na trávení 259
- Na hubnutí meloun vodní 259
- Hliníkové nádoby škodí zdraví 259
- Jahody proti kilogramům 260
- Ostrou chuť neutralizujeme banánem 260
- Papája nejen pro zdraví 260
- Rajčatová šťáva před jídlem 261
- Skořice proti nachlazení 261
- Sladkosti ano, ale zdravě 261

- Sůl neprospívá zdraví 262
Zázvor odvádí škodliviny 262
Zdraví s novou energií 263
Žampiony pro zdraví 263

SKLADOVÁNÍ POTRAVIN

OBSAH

Cibule na zimu	35
Cibulový cop	35
Česnek na suché místo	35
Sušené houby	36
Káva patří do tmavé láhve	36
Kopr na zimu zmrazíme	37
Křen nejlépe zmrazený	37
Maso vydrží i bez chladničky	38
Med patří do sklenice	38
Vlašské ořechy do mrazničky	38
Oleje a tuky jen v chladniče	39
Sušené ovoce můžeme i zavařovat	39
Rajčata stopkou nahoru	39
Rajčatový protlak chráníme před plísní	40
Vejce špičkou dolů a do chladničky	40
Vejce přijímají vůni i pachy	41
Zelené natě zmrazujeme	41
Žampiony vydrží čerstvé	42

PACHY V KUCHYNI

OBSAH

- Vaříme kapustu nebo zelí 45
 Květák bez zápachu 45
 Zelí vařené bez pachu 45
 Nůž potřeme mrkví 46
 Lisování česneku 46
 Nádobí po vaření ryby 46
 Po smažení trochu kávy 46
 Vařečky napřed do vody 47
 Na prkénko citron 47
 Alobal izoluje pachy 47
 Když přeteče mléko 47
 Někdy něco i připálíme 48
 Brokolice bez zápachu 48
 Citron a hřebíček pohltní pach
 v lednici 48
 Cibule nebude cítit 49
 Také sůl odstraní pach cibule 49
 Vůně ve spíži i v šatníku 49

Zápach rukou 50
Kuchyně po vaření 50
Pachy v lednici 51

MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY

OBSAH

- Aby mléko nepřeteklo 55
Zkyslé mléko na lívance 55
Ani v létě nezksysne 55
Po lžici octa rychle zkysne 56
Místo majonézy jogurt 56
Kakao trochu jinak 56
Chuť kakaa vylepšíme vanilkou 57
Smetana se nesrazí 57
Jak nahradit smetanu
v masitých pokrmech 57
Krupičná kaše bez žmolků 58
Pudink mnohem chutnější 58
Pevná šlehačka z vychlazené smetany 59
Jak na tvaroh 59
Jak nastavit tvaroh 60
Sýr neokorá a neplesniví 60
Jak se sýrem na chatě 61
Strouhání bez problémů 61
-

Před krájením sýrů nahřejte nůž 61

Zatvrdlé sýry nevyhazujeme 62

Aromatické sýry vyžadují
správnou teplotu 62