

# OBSAH:

<b>Ekonomika mladé domácnosti . . . . .</b>	<b>1</b>		
sestavění rozpočtu nákup některých polotovarů			
<b>Potřebné nářadí pro dobře vybavenou kuchyni . . . . .</b>	<b>2</b>		
<b>Nádobí a zařízení na tepelné zpracování . . . . .</b>	<b>3</b>		
tlakový hrnec teflonové pánve grily			
<b>Správná výživa v kostce . . . . .</b>	<b>4</b>		
biologická hodnota potravin energetická hodnota potravin hlavní živiny přidatné látky rozdělení stravování během dne			
<b>Nakupuji a vařím jen pro nás dva . . . . .</b>	<b>5</b>		
<b>Sestavování rodinného jídelníčku . . . . .</b>	<b>6</b>		
<b>Uchovávání potravin . . . . .</b>	<b>7</b>		
vhodná teplota správná vlhkost světlo kyslík spíž, spížní skříň chladnička, mraznička správné uchovávání dalších druhů potravin			
<b>Hygienické návyky a zásady při práci v kuchyni . . . . .</b>	<b>8</b>		
hygiena potravin zpracování zeleniny, ovoce, masa umývání nádobí čištění kuchyňského nádobí a nářadí			
<b>Mechanické zpracování potravin . . . . .</b>	<b>10</b>		
krájení, naklepávání, strouhání, mletí, lisování mixování			
<b>Tepelné zpracování potravin . . . . .</b>	<b>11</b>		
vaření potravin — druhy a způsoby uru dušení opékání pečení zapékání			
		gratinování grilování — úprava na rožni, na roštu smažení — těstička na smažení jaké druhy tuků na smažení používáme druhy a způsoby smažení nutné zásady při smažení	
		<b>Zahušťování pokrmů . . . . .</b>	<b>14</b>
		zaprášení druhy jíšky zálivka zahuštění lisovanou potravinou	
		<b>Jak postupujeme při přípravě polévek . . . . .</b>	<b>16</b>
		polévky masové polévky z vnitřnosti polévky z drůbeže polévky z ryb polévky mléčné polévky z luštěnin polévky z polotovarů	
		<b>Jak postupujeme při přípravě příloh . . . . .</b>	<b>17</b>
		přílohy obilninové z hrubé mouky — houskové knedlíky noky těstoviny	
		z rýže	
		přílohy z brambor vaření brambor — vařené brambory bramborová rýže šťouchané brambory bramborová kaše nastavovaná kaše bramborové saláty brambory nakyselo bramborový guláš zasyrova ve slupce po uvaření, oloupané opékané na pánev francouzské brambory	
		dušení brambor—	
		pečení brambor—	
		smažení brambor bramborová těsta ze syrových brambor— bramborák (cmunda) chlupaté knedlíky	
		z vařených brambor— šklubánky bramborové knedlíky bramborové taštičky	
		bramborová těsta opékaná	

---

**Jak postupujeme při přípravě některých omáček . 22**

- omáčky studené — majonéza  
tatarská omáčka  
zlehčená majonéza  
omáčky teplé — polotovary  
křenová  
rajčatová  
houbová

**Jak postupujeme při přípravě zeleninových salátů 24**

**Jak postupujeme při přípravě zeleninových pokr-  
mů a příloh . . . . . 24**

**Jak postupujeme při přípravě kaší z obilnin . . . . . 25**

- obilninové kaše — krupicová kaše  
ryžová kaše  
z ovesných vloček

**Jak postupujeme při přípravě některých jednodu-  
chých těst . . . . . 26**

- litá těsta — palačinky  
livance  
polotovary  
tvarohové náplně  
piškotová těsta — těžší  
lehké  
úsporné  
třená těsta — základní  
úsporné

**Jak postupujeme při přípravě nákyků . . . . . 28**

žemlovka s jablky a tvarohem

**Jak postupujeme při přípravě těst na ovocné  
knedlíky . . . . . 28**  
tvarohové těsto