

Obsah

Místní lidová kuchyně
v Šebrově-Kateřině
okres Blansko

ÚVOD	9
I. ZÁKLADNÍ POZNATKY O POŽIVATINÁCH A VÝŽIVĚ	11
A. Potrava a výživa	12
1. Potrava a poživatiny	13
2. Výživa a výživné látky	15
B. Charakteristika výživných látek	17
1. Bílkoviny	17
2. Tuky	19
3. Glycidy	21
4. Voda	24
5. Minerální látky	25
6. Vitamíny	28
II. POTRAVINY	33
A. Potraviny živočišného původu	33
1. Mléko a mléčné výrobky	33
a) Složení a vlastnosti	34
b) Konzumní a jiné druhy mléka	36
c) Smetana a kyselomléčné produkty	38
d) Kondenzované a sušené výrobky	41
e) Tvaroh a sýry	44
2. Maso a masové výrobky	51
a) Složení a vlastnosti	52
b) Maso jatečního dobytka	55
c) Vedlejší jateční produkty	60
d) Drůbež	64
e) Zvěřina	66

f) Ryby a příbuzné potraviny	67
g) Masové výrobky	70
3. Vejce a vaječné výrobky	72
a) Složení a vlastnosti	72
b) Distribuční druhy vajec	75
c) Vaječné výrobky	76
4. Živočišné a rostlinné tuky	77
a) Složení a vlastnosti	78
b) Živočišné tuky	80
c) Rostlinné tuky	83
d) Upravené jedlé tuky	85
B. Potraviny rostlinného původu	88
1. Obilniny a obilninové výrobky	88
a) Anatomie a složení obilnin	88
b) Nejdůležitější druhy obilnin	90
c) Mlýnské a příbuzné výrobky	93
d) Složení a vlastnosti mouky a krup	95
e) Pekařské výrobky	99
2. Zelenina a ovoce	104
a) Složení a vlastnosti	106
b) Zelenina	108
c) Ovoce	115
d) Výrobky ze zeleniny a ovoce	123
6. Brambory	125
4. Luštěniny	127
5. Mák	129
6. Sladidla a cukrovinkářské výrobky	129
a) Složení sladidel a cukrovinkářských výrobků	130
b) Sladidla a příbuzné potraviny	131
c) Cukrovinkářské výrobky	133
C. Polotovary a hotová jídla	137
1. Polotovary	137
2. Hotová jídla	138
III. POCHUTINY	141
1. Zelené natě	143
2. Koření a příbuzné doplňky	145
a) Koření z oddenků	146
b) Koření z kůry	147
c) Koření z listů a natí	147
d) Koření z květů a jejich částí	149
e) Koření z plodů a semen	150

3. Potravinářské pochutinové výrobky	153
4. Houby a houbové výrobky	156
5. Přísady a jiné doplňky	160
IV. NÁPOJE	163
1. Vody a příbuzné nápoje	164
2. Výživné nápoje	165
a) Suroviny a polotovary	166
b) Hlavní druhy výživných nápojů	167
3. Povzbuzující nápoje	169
a) Nápoje s alkaloidy	169
b) Bylinkové (dietní) čaje	173
c) Nápoje z kávovin	174
4. Alkoholické nápoje	175
a) Lih a lihoviny	176
b) Pivo	177
c) Víno	179
d) Zásady boje proti alkoholismu	180
REJSTŘÍK	182