

# Obsah

Předmluva . . . . .	5
Význam konzervovaného ovoce, zeleniny a hub ve výživě člověka . . . . .	7
Vlastnosti ovoce, zeleniny a hub pro domácí zpracování	10
Jakost . . . . .	10
Chemické hodnoty . . . . .	11
Výživové hodnoty jednotlivých druhů ovoce, zeleniny a hub . . . . .	23
Zásady konzervace . . . . .	25
Příčiny zkázy ovoce, zeleniny a hub . . . . .	25
Konzervační způsoby . . . . .	27
Konzervace ovoce . . . . .	34
Kompoty . . . . .	34
Všeobecné pokyny k přípravě ovocných kompotů . . . . .	34
Zpracování jednotlivých druhů kompotů . . . . .	57
Džemy . . . . .	73
Všeobecné zásady a pokyny pro zpracování ovoce na džemy v domácnosti . . . . .	73
Zpracování džemů z jednotlivých druhů ovoce . . . . .	79
Marmelády . . . . .	89
Všeobecné zásady a pokyny pro zpracování ovoce na marmelády domácím způsobem . . . . .	89
Zpracování marmelád z jednotlivých druhů ovoce . . . . .	92
Rosoly . . . . .	100
Všeobecné zásady a pokyny pro přípravu rosolů v domácnosti . . . . .	101
Výroba různých druhů ovocných rosolů . . . . .	103
Povidla . . . . .	106
Všeobecné zásady a pokyny pro domácí přípravu povidel . . . . .	106

Domácí výroba jednotlivých druhů povidel . . . . .	107
Proslazené ovoce . . . . .	108
Přehled pracovního postupu při domácím proslazování ovoce . . . . .	109
Některé další návody na proslazování ovoce . . . . .	113
Sušené ovoce . . . . .	115
Všeobecné zásady a pokyny pro sušení ovoce v domácnosti . . . . .	115
Sušení jednotlivých druhů ovoce . . . . .	120
Ovocné mošty . . . . .	124
Všeobecný pracovní postup při domácím zpracování ovoce na mošty . . . . .	124
Výroba některých druhů ovocných moštů . . . . .	139
Ovocné sirupy . . . . .	144
Všeobecný pracovní postup při domácí výrobě ovocných sirupů . . . . .	144
Výroba některých druhů ovocných sirupů . . . . .	145
Zmrazené ovoce . . . . .	147
Všeobecné zásady a pokyny pro zmrazování ovoce v domácnosti . . . . .	148
Zmrazování jednotlivých druhů ovoce . . . . .	156
Konzervace zeleniny . . . . .	169
Sterilovaná zelenina . . . . .	169
Všeobecné pokyny k domácí výrobě sterilované zeleniny . . . . .	169
Jednotlivé druhy sterilované zeleniny . . . . .	181
Kvašená zelenina . . . . .	192
Stručný pracovní postup . . . . .	193
Jednotlivé druhy kvašené zeleniny . . . . .	194
Sušená zelenina . . . . .	199
Postup při domácím sušení některých druhů zelenin . . . . .	199
Zeleninové protlaky . . . . .	203
Stručný pracovní postup při domácím zpracování zeleniny na protlaky . . . . .	203
Některé druhy zeleninových protlaků . . . . .	204
Zeleninové šťávy . . . . .	206
Stručný pracovní postup při domácím zpracování zeleniny na šťávy . . . . .	206
Některé druhy zeleninové šťávy . . . . .	208
Zeleninové kečupy . . . . .	211

Některé druhy zeleninových kečupů . . . . .	211
Zeleninové kořeněné omáčky — sauce . . . . .	213
Domácí příprava některých druhů kořeněných zele- ninových omáček . . . . .	214
Zeleninové marmelády . . . . .	218
Stručný pracovní postup domácího zpracování zele- niny na marmelády . . . . .	218
Zpracování některých druhů zeleninových marmelád	219
Zelenina konzervovaná vysokým obsahem octa, soli a cukru . . . . .	222
Zelenina v octě . . . . .	223
Zelenina v soli . . . . .	226
Zelenina v cukru . . . . .	229
Zmrazená zelenina . . . . .	230
Všeobecné zásady zmrazování zeleniny v domácnosti	230
Zmrazování jednotlivých druhů zeleniny . . . . .	233
Konzervace hub . . . . .	240
Sušené houby . . . . .	241
Sterilované houby . . . . .	245
Houby v soli . . . . .	249
Houby v octě . . . . .	250
Kvašené houby . . . . .	252
Houbový výtažek . . . . .	253
Houby v prášku . . . . .	254
Houbový kečup . . . . .	254
Literatura . . . . .	256
Rejstřík . . . . .	257