

# OBSAH



- Domácí hospodaření a nakupování** 5  
Co obnáší vedení domácnosti \* Sezonní plodiny \* Důležité tipy pro nakupování \* Co potraviny obsahují? \* Pozor, konzervační látky!
- Skladování a konzervování potravin** 16  
Správné plánování zásob \* Jak uskladnit nakoupené potraviny \* Nejdůležitější způsoby uskladňování a konzervování potravin \* Uskladnění ovoce a zeleniny \* Zavařování ovoce a zeleniny \* Plnění za horka \* Kandování a obalování v cukru \* Nakládání ovoce a zeleniny \* Sušení \* Zmrazování \* Na co si dát při zmrazování potravin pozor \* Optimální teplota v mrazicím boxu \* Správné rozmrazování
- Různé metody tepelné úpravy potravin** 39  
Pečení v horkovzdušné troubě \* Pečení v tradiční troubě \* Pečení v alobalu, v pečicím sáčku, v římském hrnci a ve vodní lázni \* Grilování \* Dušení v troubě \* Blanšírování \* Vaření v páře \* Dušení ve vlastní šťávě \* Vaření v tlakovém hrnci \* Vaření pod bodem varu \* Vaření ve vodě \* Vaření ve vodní lázni \* Pečení na tuku \* Fritování \* Smažení na pánvi \* Soté \* Dušení v troubě \* Mikrovlnná trouba \* Vaření v mikrovlnné troubě \* Speciální kuchařské termíny
- Mouka, chléb, pečivo, brambory, těstoviny, rýže** 64  
Vše o mouce \* Vše o chlebu \* Speciální druhy chleba \* Domácí chléb \* Snídaňové cereálie \* Pečivo \* Těstoviny \* Rýže – nejvýznamnější kulturní plodina planety \* Tipy pro vaření rýže \* Brambory \* Úprava brambor
- Zelenina, saláty, klíčky, luštěniny** 85  
Všeobecné tipy \* Druhy zeleniny \* Zelenina od A do Z \* Houby \* Saláty \* Klíčky a výhonky \* Luštěniny

<b>Ovoce, ořechy, sušené ovoce</b>	105
Všeobecné typy * Tuzemské ovoce * Drobné ovoce *	
Exotické ovoce * Citrusové ovoce * Ořechy * Sušené ovoce	
<b>Mléko, mléčné výrobky, jogurt, tvaroh, sýry</b>	123
Výrobky z kysaného mléka * Tvaroh * Sýry * Použití sýrů v kuchyni	
<b>Maso, drůbež, ryby, uzeniny, vejce</b>	133
Telecí maso * Králičí maso * Jehněčí maso * Hovězí maso * Vepřové maso * Mleté maso * Vnitřnosti * Zvěřina – sezonní záležitost *	
Drůbež * Divoká drůbež * Ryby * Rybí konzervy * Masné výrobky	
* Vejce – kvalita a příprava	
<b>Tuky</b>	160
Rostlinné tuky * Živočišné tuky	
<b>Cukr, cukrovinky, sladké pečivo</b>	167
Med – přírodní sladidlo * Stručně o cukrovinkách * Sladké pokrmy – požitek pro každého * Ovocná pyré * Kompoty * Čokoládové pěny	
* Sorbet * Sladké pečivo	
<b>Nápoje</b>	184
Osvěžující nápoje * Ovocné šťávy * Nápoje s obsahem ovocných šťáv	
* Ovocné nektary * Ovocné sirupy * Limonády * Minerální vody * Čaj	
* Zelený čaj * Bylinkové a ovocné čaje * Káva * Alkoholické nápoje	
<b>Bylinky, koření, kořenící přípravky</b>	194
Jak v kuchyni správně používat bylinky a koření * Bylinky * Koření	
* Kořenící omáčky * Kořenící přípravky a hořčice * Další dochucovací přípravky	
<b>První pomoc v kuchyni</b>	204
Problém. A co teď? * Kuchyňské nehody * Použití „KPZ“ v nouzi	
* Když jsou salát a zelenina ovadlé * Když se hosté neobjeví...	
<b>Rychlé recepty</b>	212
Recepty: Masové pokrmy, ryby, polévky, zeleninová jídla, saláty, moučníky, vegetariánská jídla, vaječné pokrmy z mléčných výrobků a nápoje	