

# OBSAH

ÚVOD . . . . .	5
Dr K. Halačka: Složení potravy . . . . .	7
Dr K. Halačka: Péče o biologickou hodnotu stravy . . . . .	20
Prozatímní výživové normy . . . . .	19
<b>I. VŠEOBECNÁ ČÁST . . . . .</b>	<b>39</b>
<b>Nákup, skladování a uchování potravin . . . . .</b>	<b>41</b>
Nákup a skladování potravin . . . . .	41
Konzervování potravin . . . . .	44
<b>Prvotní zpracování potravin . . . . .</b>	<b>47</b>
<b>Zpracování potravin teplem . . . . .</b>	<b>49</b>
Vaření . . . . .	50
Dušení . . . . .	54
Pečení . . . . .	55
Smažení . . . . .	57
<b>Výdej a uchování hotových pokrmů . . . . .</b>	<b>60</b>
<b>II. POTRAVINY A POCHUTINY . . . . .</b>	<b>63</b>
<b>Mléko a mléčné výrobky . . . . .</b>	<b>65</b>
Druhy mléka a výrobků z něho . . . . .	65
Nákup a skladování mléka a sýrů . . . . .	70
Pokrmy z mléka . . . . .	71
Použití tvarohu a sýrů . . . . .	75
<b>Vejsce . . . . .</b>	<b>77</b>
Nákup a skladování vajec . . . . .	78
Konzervování vajec . . . . .	82
Použití vajec v kuchyni . . . . .	84
Úprava vajec teplem . . . . .	90
<b>Maso jatečných zvířat . . . . .</b>	<b>99</b>
Nákup masa . . . . .	103
Skladování masa . . . . .	104
Prvotní zpracování masa dobytčat . . . . .	104
Zpracování masa teplem . . . . .	122
Vaření . . . . .	125
Dušení . . . . .	131
Pečení . . . . .	134
Smažení . . . . .	140
Pokrmy z mletého masa . . . . .	142
Pokrmy z vnitřností . . . . .	145
Uzenářské zboží . . . . .	148

<b>Drůbež</b>	157
Nákup drůbeže	157
Skladování drůbeže	159
Prvotní zpracování za studena	160
Zpracování drůbeže teplem	163
Vaření	163
Dušení	165
Pečení	165
Smažení	167
<b>Zvěřina a pernatá zvěř</b>	168
Nákup zvěřiny	168
Zpracování zvěřiny za studena	169
Úprava zvěřiny teplem	171
<b>Ryby</b>	174
Nákup ryb	174
Skladování ryb	178
Prvotní zpracování ryb (za studena)	178
Zpracování ryb teplem	180
<b>Tuky</b>	186
Živočišné tuky	187
Rostlinné tuky	188
Nákup tuků a jejich skladování	189
Tuky, jichž se používá při přípravě pokrmů	192
Hotové jíšky	195
<b>Brambory</b>	198
Nákup, přejímka a skladování brambor	198
Zpracování bramborů za studena	200
Příprava bramborových pokrmů teplem	202
<b>Zelenina</b>	210
Nákup, třídění a skladování čerstvé zeleniny	210
Konzervování zeleniny	222
Předpříprava zeleniny	224
Skladování očištěné zeleniny	227
Využití odpadu	228
Příprava zeleninových pokrmů	228
<b>Houby</b>	241
Nákup hub čerstvých i konzervovaných a jejich skladování	242
Konzervování hub	242
Zpracování hub (za studena)	244
Zpracování hub na pokrmy (teplem)	245
<b>Luštěniny</b>	248
Nákup, přejímka a skladování	248
Příprava luštěnin teplem	250
<b>Ovoce</b>	253
Nákup, třídění a skladování ovoce	253
Příprava ovoce (za studena)	257
Konzervování ovoce	259

Tabulka marmelád . . . . .	263
Tabulka kompotů . . . . .	266
Ovocné pokrmy, příkrmy, přílohy a moučníky . . . . .	268
<b>Mlýnské výrobky z obilovin . . . . .</b>	<b>272</b>
Žitná mouka . . . . .	273
Pšeničná mouka . . . . .	273
Výrobky z ječmene . . . . .	276
Výrobky z ovsu . . . . .	277
Výrobky z prosa . . . . .	277
Pohanka . . . . .	277
Rýže . . . . .	278
Čirok . . . . .	278
Škrobové moučky . . . . .	279
Skladování mlýnských výrobků . . . . .	280
Předpříprava obilovin a výrobků z nich za studena . . . . .	281
Zpracování obilovin teplem . . . . .	282
<b>Příprava moučných pokrmů a pečiva . . . . .</b>	<b>288</b>
Vliv mechanického míšení, tření a šlehání na jakost výrobků . . . . .	296
Tvarování a úprava těsta před pečením . . . . .	297
Pečení moučníků a pečiva . . . . .	303
Tabulka teplot pro pečení moučníků . . . . .	304
Úprava, krájení a zdobení moučníků po upečení . . . . .	305
<b>Základní těsta . . . . .</b>	<b>309</b>
Těsto kynuté . . . . .	309
Těsto třené . . . . .	314
Těsto křehké . . . . .	317
Těsto perníkové . . . . .	320
Těsto piškotové . . . . .	322
Těsto listkové . . . . .	325
Těsto odpalované . . . . .	327
Těsto hnětené na tažený závin . . . . .	329
Výrobky ze sněhových hmot . . . . .	330
Těsto lité . . . . .	331
Těsta vařená . . . . .	333
Těsta vařená na knedlíky, knedlíčky atd. . . . .	335
<b>Koření . . . . .</b>	<b>342</b>
Nákup a skladování . . . . .	343
Způsob používání . . . . .	343
Druhy koření . . . . .	344
Plody a semena . . . . .	344
Plody okoličnatých rostlin . . . . .	348
Květy a součásti květů . . . . .	349
Podzimní části rostlin a kůry . . . . .	349
Listy a byliny . . . . .	350
Nejčastěji používané směsi koření . . . . .	353
Polévkové koření . . . . .	354
<b>Různé . . . . .</b>	<b>356</b>
Sól kuchyňská . . . . .	356
Ocet . . . . .	357
Cukr a jiná sladidla . . . . .	357

Umělá sladidla . . . . .	359
Vlastnosti cukru a jeho použití v cukrářství . . . . .	360
Tabulka vaření cukru . . . . .	361
Želírovací a zahušťovací prostředky na rosoly, želé, pěny a podobně . . . . .	361
Teplé nápoje . . . . .	364
Káva . . . . .	364
Příprava kávy . . . . .	365
Kávovinové směsi a cikorka . . . . .	366
Čaj . . . . .	368
Kakao a čokoláda . . . . .	369
REJSTŘÍK . . . . .	373