

OBSAH

PŘEDMLUVA	3
-----------------	---

I. VŠEOBECNÉ ÚDAJE O ZELÍ

1. Zelí - zelenina i lék	7
2. Zelí - nejrozšířenější a nejlevnější zelenina	8
3. Chemické složení hlávkového zelí	8
4. Výživová hodnota zelí a pokrmů ze zelí	10
5. Pěstování zelí	12
a) Druhy zelí	12
b) Pěstování zelí na zahradě	12
c) Polní pěstování zelí	12
6. Skladování zelných hlávek	13

II. VÝROBA KVAŠENÉHO, MARINOVANÉHO, STERILOVANÉHO A ZMRAZENÉHO ZELÍ

1. Kvašené zelí	14
1. Čištění zelných hlávek	14
2. Krouhání hlávek	14
3. Obaly a nádoby na zelí	15
4. Receptury na kvašené zelí	15
5. Výroba kvašeného zelí	15
a) Výroba zelí do keramických soudků - zeláků	15
b) Výroba zelí do kompotových sklenic	16
c) Výroba zelí do sklenic bez přídavku soli	16
d) Výroba zelí do 50litrových barelů - konví z plastu	16
e) Výroba zelí do velkoobjemových nádob	17
6) Mléčné kvašení zelí	17
7) Ošetřování zelí	18
8) Smyslové a chemické vlastnosti kvašeného zelí	18
2. Marinované zelí	19
1. Disiřičitan draselný	19
2. Příprava marinovací soli	19
3. Výroba marinovaného zelí	20
a) Výroba marinovaného zelí do kompotovaných sklenic	20
b) Výroba marinovaného zelí do 50litrových barelů z plastu	21
c) Výroba marinovaného zelí do velkých nádob	21
4. Smyslové a chemické vlastnosti marinovaného zelí	21

3. Sterilované zelí	22
1. Sterilované zelí ze syrové krouhanky	22
a) Sterilace s teploměrem	22
b) Sterilace bez teploměru	22
c) Sterilace v tlakovém hrnci bez pojistného ventilku	23
2. Sterilované zelí z předvařené krouhanky	23
3. Sterilované zelí kvašené	23
4. Zmrazené zelí	23
5. Vyhodnocení jednotlivých druhů zelí	24

III. VÝROBA SALÁTŮ, POLÉVEK A DALŠÍCH POKRMŮ ZE ZELÍ

1. Zelí v naší stravě v nedávné minulosti	25
2. Saláty ze zelí	26
1. Složení a příprava zelných salátů	26
a) Přísady do zelných salátů	26
b) Příprava zálivky	26
c) Výroba zelných salátů	27
2. Saláty z hlávkového zelí syrového	28
a) Salát ze syrového zelí s olejem	28
b) Salát ze syrového zelí s cibulí	28
c) Salát ze syrového zelí s cibulí, mrkví a křenem	28
d) Salát ze syrového zelí s mrkví a pohankou	28
e) Salát ze syrového zelí s mrkví a sójovými boby	29
f) Salát ze syrového zelí s rajčaty a paprikou	29
g) Salát ze syrového zelí se zeleninou a houbami	29
h) Salát ze syrového zelí s mrkví a jogurtem	29
ch) Salát ze syrového zelí s jablky, jogurtem a medem	29
3. Saláty z hlávkového zelí vařeného	29
a) Zelí vařené jako chřest	29
b) Zelný salát z hlávkového zelí vařeného s cibulí a paprikou	30
c) Zelný salát z vařeného hlávkového zelí s mrkví a jablky	30
d) Salát z červeného zelí	30
4. Sterilované saláty z hlávkového zelí	30
5. Saláty z kvašeného zelí	30
a) Salát z kvašeného zelí s cibulí a olejem	31
b) Salát z kvašeného zelí s mrkví a jablky	31
c) Salát z kvašeného zelí na americký způsob	31
6. Saláty z marinovaného zelí	31

3. Zásady při přípravě pokrmů ze zelí	31
4. Dušené zelí	32
1. Dušené hlávkové zelí české	32
2. Dušené hlávkové zelí moravské	32
3. Dušené zelí z kvašeného, marinovaného nebo sterilovaného zelí	33
4. Dušené zelí dietní	33
5. Dušené zelí nezahuštěné	33
6. Dušené zelí v mezinárodní kuchyni	33
5. Polévky ze zelí	34
1. Zelná polévka s brambory	34
2. Zelná polévka s klobásou	34
3. Zelná polévka vařená v tlakovém hrnci	35
4. Dietní zelná polévka	35
5. Zelná polévka s brambory a celozrnnou moukou	35
6. Boršč	36
a) Ruský boršč	36
b) Kyjevský boršč	36
c) Polský boršč	36
6. Guláše ze zelí	36
1. Segedinský guláš	37
2. Segedinský guláš vařený v tlakovém hrnci	37
3. Sikulský guláš	37
7. Ostatní pokrmy ze zelí	37
1. Zelí zapečené s masem a rýží	37
2. Zelí zapečené s masem a brambory	38
3. Kološvarské zelí	38
4. Zelné závitky - sarma	38
5. Zelný list plněný sekanou	39
6. Zelné závitky smažené	39
7. Zelné karbanátky	39
8. Kvašené zelí s fazolí	39
9. Kvašené zelí s fazolí a brambory	40
10. Kvašené zelí s hrachem	40
11. Zelné knedlíky	40
12. Zelné noky	40
13. Zelné placky	41
14. Staročeské zelníky	41
Doslov	42