

1. MÍSTO ÚVODU / 7

Z historie kuchařského umění a stolování / 9

Slovenská kuchyně v minulosti / 13

Několik receptů z doby, kdy se jedlo lžicemi ze společné mísy/ 15

Česká kuchyně v minulosti / 16

Ukázka několika receptů M. D. Rettigové / 19

2. NAŠE SOUČASNOST A VÝŽIVA / 21

Umění a věda v gastronomii / 23

Co by měl vědět každý / 25

Biologická a energetická hodnota potravin / 29

3. RACIONÁLNÍ STRAVOVÁNÍ A CO S NÍM SOUVISÍ / 37

Stravujeme se správně? / 39

Režim výživy / 39

Kdy jíme? / 39

Zásady racionálního stravování / 39

Gastronomická pravidla / 41

Vzor jídelního lístku na období léto – podzim / 41

Vzor jídelního lístku na období zima – jaro / 43

Sestavování menu / 43

Diferencované stravování / 44

Výživa kojenců / 44

Výživa batolat / 45

Výživa dětí předškolního věku / 45

Výživa školních dětí / 46

Výživa dospívající mládeže (15–18 let) / 46

Výživa pracujících / 46

Výživa sportovců / 47

Výživa těhotných a kojících žen / 47

Výživa v pokročilém věku / 47

Nedostatky v naší výživě / 49

Jak jsme na tom s linií... / 49

Redukční dieta pro zdraví a krásu / 51

Vzor jídelního lístku k redukční dietě v letním období / 52

Vzor jídelního lístku k redukční dietě v zimním období / 53

Radikální, tzv. hollywoodská redukční dieta / 54

Dieta jako první pomoc / 56

Alergie na potraviny / 56

Výživa při horečce / 56

Nechutenství / 57

Zvracení / 57

Průjmy / 57

Zácpa / 57

Otravy / 57

Výživa a zubní kazy / 59

4. ÚČELNĚ V MODERNÍ DOMÁCNOSTI / 61

Zařizujeme si kuchyni / 63

Jak čistíme a udržujeme kuchyňský inventář / 79

Jak čistíme z textilii skvrny potravinového původu / 81

Organizování práce v domácnosti / 83

Nákup potravin / 85

Změny potravin / 85

Skladování potravin / 86

Skladování potravin v chladničce / 88

5. POTRAVINY A JEJICH POUŽITÍ / 91

Živočišné a rostlinné potraviny / 93

Mléko a mléčné výrobky / 93

Vežce / 95

| |
|--|
| Tepelná úprava vajec / 97 |
| Maso / 99 |
| Příprava masa před tepelnou úpravou / 99 |
| Vykostování / 100 |
| Odblaňování / 100 |
| Krájení / 100 |
| Naklepávání / 100 |
| Solení / 100 |
| Mletí / 100 |
| Špikování / 100 |
| Nakládání / 100 |
| Plnění (nadvívání) / 101 |
| Hovězí maso / 101 |
| Ostatní části / 101 |
| Tepelná úprava hovězího masa / 102 |
| Úprava ostatních částí / 105 |
| Vepřové maso / 105 |
| Vepřové vnitřnosti / 106 |
| Ostatní části / 106 |
| Tepelná úprava vepřového masa / 106 |
| Telecí maso / 110 |
| Telecí vnitřnosti / 110 |
| Ostatní části / 111 |
| Tepelná úprava telecího masa / 111 |
| Skopové maso / 113 |
| Skopové vnitřnosti / 114 |
| Tepelná úprava skopového masa / 114 |
| Jehněčí a kůzlečí maso / 115 |
| Domácí králík / 115 |
| Drůbež / 116 |
| Droby z drůbeže / 116 |
| Příprava drůbeže před tepelnou úpravou / 116 |
| Nadvívání drůbeže / 117 |
| Tepelná úprava drůbeže / 117 |
| Zvěřina / 119 |
| Tepelná úprava zvěřiny / 120 |
| Ryby / 121 |
| Zabití a čištění kapra / 121 |
| Tepelná úprava ryb / 121 |
| Včelí med / 123 |
| Umělý med / 124 |
| Ovoce / 125 |
| Jádroviny / 125 |
| Peckoviny / 125 |
| Bobuloviny / 126 |
| Dužnaté ovoce / 127 |
| Skořápkoviny / 128 |
| Jižní ovoce / 128 |
| Úprava ovoce / 130 |
| Zelenina / 132 |
| Úprava zeleniny / 137 |
| Čerstvá zelenina v zimním období / 138 |
| Konzervování ovoce a zeleniny / 139 |
| Sušení / 139 |
| Konzervování zahuštěním / 139 |
| Konzervování chladem / 144 |
| Konzervování sterilizací / 144 |
| Konzervování solí / 149 |
| Konzervování octem / 149 |
| Konzervování mléčným kvašením / 149 |
| Konzervování konzervačními přípravky / 149 |

- Houby / 150
 - Jak a kdy houby sbíráme / 150
 - Sušení hub / 152
 - Nakládání hub / 152
- Brambory / 153
- Luštěniny / 156
 - Vaření luštěnin / 156
- Obilí a obilné výrobky / 157
 - Kukuřice / 158
 - Rýže / 159
 - Těstoviny / 160
- Mák / 160
- Cukr / 162
- Umělá sladidla / 163
- Tuky / 163
 - Živočišné tuky / 164
 - Rostlinné tuky / 165
- Pochutiny / 166
 - Káva / 166
 - Čaj / 169
 - Kakao / 172
- Koření / 173
- Kořeninové směsi / 177
- Ostatní dochucovací přísady a přípravky / 179
- Potravinářská barviva / 180

6. VAŘÍME MODERNĚ / 181

- Jak se vaří moderně / 183
- Nebojte se vařečky! / 183
- Správná technologie – předpoklad úspěchu / 186
 - Předběžná příprava / 186
 - Kdy solíme / 189
 - Úprava potravin za studena / 189
 - Tepelná úprava potravin / 189
 - Kolik času je zapotřebí na změknutí / 190
 - Dokončování jídel / 191
 - Zahušťování / 191
 - Dochucování / 192
 - Zdobení / 193
- Ohřívání a udržování hotových jídel / 198
 - Jak co ohříváme / 199
 - Jak co udržujeme / 199
- Použití mražených potravin / 199
- Polotovary a hotová jídla šetří čas / 201
 - Když se něco nepodaří... / 202
 - Zapamatujme si: / 203
 - o dochucovacích přísadách / 203
 - o majonézách, omáčkách a šťávách / 203
 - o masu a masných výrobcích / 203
 - o drůbeži a o rybách / 204
 - o zvěřině / 204
 - o mléku a mléčných výrobcích / 204
 - o těstovinách, těstech a moučnicích / 205
 - o ovoci / 206
 - o zelenině a o bramborách / 206
 - o tucích / 207
 - o vejcích / 207
- Rychlá a moderní příprava jídel / 207
 - Jídla připravovaná v tlakovém hrnci / 209
 - Grilování / 210
 - Pečení na rožni / 214

- V ohnivzdorných nádobách / 214
 - Na pánvích / 215
 - V alobalu / 215
 - I muž to dokáže / 218
 - Pro začátečníky / 219
 - Pro zkušenější / 221
7. PŘÍPRAVA JÍDEL / 227
- Předkrmy / 229
 - Studené předkrmy / 229
 - Teplé předkrmy / 231
 - Polévky / 233
 - Vývary / 233
 - Zahuštěné polévky / 234
 - Zavářky a vložky do polévek / 238
 - Hlavní jídla z masa / 239
 - Speciality z masa / 243
 - Hlavní bezmasá jídla / 246
 - Příkrmy, přílohy a doplňky k hlavním jídlům / 251
 - Zeleninové saláty / 255
 - Omáčky / 257
 - Nákypy / 259
 - Teplé pudinky / 260
 - Studené pudinky / 261
 - Pomazánky / 261
 - Obložené chlebičky / 262
 - Topinky (toasty) / 263
 - Chuťovky, miňonky, jednohubky nebo koktajlové chlebičky / 264
 - Moučníky / 266
 - Zpracování těst / 267
 - Základní těsta na přípravu moučníků / 268
 - Náplně a krémy k plnění moučníků / 278
 - Polevy / 279
 - Třené polevy / 279
 - Dezerty / 280
 - Pěny / 281
 - Zmrzliny a mražené krémy / 282
 - Jemné krémy / 282
 - Ovocné dezerty / 283
 - Nápoje / 283
8. PRO VŠEDNÍ I SLAVNOSTNÍ DNY / 291
- Stolování a prostírání / 293
 - Umíme kulturně stolovat? / 293
 - Co patří na jídelní stůl / 294
 - Jak aranžujeme květiny / 296
 - Prostírání na snídani, na přesnídávku, na svačinu, na oběd a na večeři / 298
 - Podávání jídel / 298
 - Čekáme hosty / 300
 - Několik rad pro hostitele / 301
 - Několik rad pro hosty / 301
 - Příležitostné návštěvy / 302
 - Rychlé pohoštění / 302
 - Rodinné slavnosti a tradiční svátky / 302
 - Zvláštní způsoby pohoštění / 314
 - Rejstřík jídel, lahůdek a nápojů / 322