

Úvodem	5
1. Nahlédnutí do historie sporáku a vaření vůbec	7
2. Plynové sporáky a varné desky	10
Přednosti vaření na plynu	10
Plynové sporáky na ústupu kvůli troubám	10
Volně stojící plynové sporáky	11
Instalace plynového sporáku	12
Hořáky a jejich seřizování	13
Vestavné plynové varné desky s otevřenými hořáky	15
Plynové sklokeramické varné desky	17
Minimum o vaření na plynovém hořáku	17
Minimum o pečení v plynové troubě	17
3. Elektrické varné desky	19
Plotýnkové varné desky	19
Sklokeramické odporově varné desky	22
Halogenové varné zóny	23
Nastavování výkonu varných zón	24
Sklokeramické desky s indukčním ohřevem	24
Montáž, obsluha a údržba sklokeramických vestavných desek	26
Postup montáže	26
Funkce zvyšující komfort vaření na sklokeramických deskách	27
Varné nádoby pro sklokeramické desky	29
Ochrana a čištění sklokeramických varných desek	30
Modulové sestavy varných desek pro gurmány	31
4. Mikrovlnné trouby	33
Jak mikrovlnky vaří?	34
Vyberáme ze tří typů mikrovlnných trub	35
Volně stojící mikrovlnky	37
Vestavné mikrovlnky	38
Mikrovlnné trouby s pokročilými funkcemi	40
Nejdůležitější o vaření v rytmu mikrovln	42
Jaké nádoby smíme používat	42
K jídlu musí vzduch	43
Délka ohřevu podle množství a druhu pokrmu	43
Rozložení pokrmu na otočném talíři mikrovlnky	43

Míchání a obracení jídel během vaření	44
Zásady správného rozmrazování v mikrovlnkách	44
Údržba a očista mikrovlnek	45
5. Vestavné elektrické pečicí trouby a sporáky	46
Základní funkce a druhy ohřevu	48
Provedení a výbava moderní pečicí trouby	49
Od knoflíků k ovládání dotykem prstu	51
Pečicí trouby se uvnitř čistí samy	52
Designové řady	54
Jaký komfort si můžeme dopřát	55
Parní trouba vaří nejzdravěji	56
K vestavbě pečicích trub a sporáků	58
6. Volně stojící sporáky	59
Sporáky pro nejmenší kuchyně	60
7. Bez odsavače par se moderní kuchyně neobejde	61
Jaký výkon musí odsavač mít	62
K umístění odsavače par	62
O filtry je nutno pečovat	63
Slovo o autorovi	64
Barevná příloha	65
Rejstřík	69
Obrazová galerie	71