

OBSAH

ÚVOD	5
STRAVOVÁNÍ V PRŮBĚHU ROKU	9
JAK SE TOPILO, VAŘILO NA KAMNECH A PEKLO	15
Soběstačná DOMÁCNOST	21
Jak to vlastně dříve bylo?	21
Seznam pomůcek, nástrojů a zařízení	24
Zdroj tepla	24
Zpracování ovoce	25
Zpracování zeleniny	25
Ostatní	26
UCHOVÁVÁNÍ ÚRODY	29
Skladovací prostory	29
Spižírny a špajzky	29
Sklep	30
Krecht	32
Zahradní sklípek	32
Pařeniště	33
Skladování zeleniny	34
Celková roční potřeba zeleniny	36
Uchovatelnost zeleniny	45
Skladování brambor	47
Skladování	48
Odrůdy brambor vhodné ke skladování	49
Skladování ovoce	49
Využití starých a krajových odrůd ovoce	51
Celková roční potřeba ovoce	53
Skladovací podmínky ovoce	54
Skladování jablek a hrušek	55
Skladování (uchovávání) švestek	56
Skladování ořechů	57

TRVANLIVÉ POTRAVINY	61
Skladování obilí a obilných výrobků	61
Druhy obilnin a pseudoobilnin	62
Skladování obilí a mouky v historii	68
Moderní skladování sypkých potravin	71
Mletí obilí v domácích podmínkách	72
Skladování a trvanlivost čerstvé celozrnné mouky	74
Skladování bílé mouky	75
Zkouška kvality mouky	76
Skladování ovesných vloček	76
Skladování rýže a těstovin	76
Skladování kukuřice	77
Luštěniny	77
Hlavní druhy luštěnin	78
Skladování luštěnin	82
Olejniny	82
Hlavní druhy olejin	83
Skladování olejin	85
Skladování jader ořechů	86
Nádoby ke skladování suchých potravin	87
Doporučená doba skladování potravin	89
SKLADOVATELNOST POTRAVIN	90
TRVANLIVÉ PEČIVO	93
O chlebu	93
Trvanlivý chléb a pečivo	96
Pomůcky	98
Před pečením	99
Uchovávání kvasu	103
Potíže a jejich náprava	104
Recepty	106
Co se starým pečivem	116
Uchovávání trvanlivého pečiva	119

VAKUOVACÍ ZVONY	121
Vakuování horkých a vroucích produktů	122
Zavařování produktů v zavařovacím hrnci	122
Skladování a uchovávání nezavařených potravin	123
Další možnosti	124
ZAVŘENINY	127
KONZERVOVÁNÍ A UCHOVÁVÁNÍ VAJEC	129
Praktické rady	130
Nejpoužívanější druhy vajec	131
Skladování čerstvých vajec	133
Jak poznat čerstvá vejce	133
Náprava zmrzlých vajec	134
Konzervování vajec	134
UCHOVÁVÁNÍ MÁSLA A SÁDLA	139
Máslo	139
Sádlo	142
KONZERVOVÁNÍ POTRAVIN STERILACÍ	147
Důležité informace na úvod	148
Botulotoxin	149
Sterilační nádoby	151
Způsoby sterilace	158
Sterilace ovocných nápojů	166
Skladování domácích konzerv	166
Doporučená doba skladování	167
KONZERVOVÁNÍ OVOCE	169
Kompoty	169
Recepty	172
Ovoce ve vlastní šťávě	177
Recepty	177
Marmelády	179
Recepty	181

Džemy	184
Recepty	185
Rozvářky – klevely	188
Recepty	188
Rosoly	189
Recepty	190
Ovocné protlaky	195
Recepty	195
Omáčky k masu	195
Recepty	196
KONZERVOVÁNÍ OVOCNÝCH NÁPOJŮ	201
Mošty	201
Sirupy	202
Recepty	204
KONZERVOVÁNÍ ZELENINY STERILACÍ	211
Příprava zeleniny před zpracováním	211
Příprava nádob, sterilace	212
Zelenina ve slaném nálevu	213
Recepty	213
Zelenina ve vlastní šťávě	216
Recepty	216
Zeleninové protlaky a omáčky	217
Recepty	218
Zeleninové šťávy	221
Recepty	221
KONZERVOVÁNÍ MASA STERILACÍ	225
Obecné zásady	225
Recepty	227
Zavařování masa do skla	227
STERILOVÁNÍ HOTOVÝCH POKRMŮ	235
Obecné zásady	235

Specifika zavařování hotovek	236
Skladování konzerv s hotovými pokrmy	237
Recepty	238
Recepty Jitky Litschmannové	239
KONZERVOVÁNÍ MLÉKA STERILACÍ	247
Výroba trvanlivého mléka	247
Výroba kondenzovaného mléka	248
KONZERVOVÁNÍ MÁSLA STERILACÍ	249
KONZERVOVÁNÍ LUŠTĚNIN A HUB STERILACÍ	253
Recepty luštěniny	253
Houby	254
Recepty	255
KONZERVOVÁNÍ OŘECHŮ STERILACÍ	257
DESTILACE	259
Ovocný destilát	259
Žitná	263
Vady destilátů	269
Praktické rady	270
Použití destilátů	270
LIKÉRY	273
Recepty	275
POUŽITÁ LITERATURA	280
REJSTŘÍK	281