



## OBŠAH

OBŠAH .....	3	KRÁLÍK .....	123
ÚVOD .....	6	ZVĚŘINA .....	126
ZÁKLADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY .....	7	• Ošetření zvěřiny .....	127
POLÉVKY .....	19	• Příprava zvěřiny k úpravě .....	127
• Polévky zahuštěné – bezmasé .....	24	• Příkrmy a přílohy ke zvěřině .....	130
• Ovocné polévky .....	32	• Polévky .....	130
• Zavářky a vložky do polévek .....	33	• Vnitřnosti .....	131
OMÁČKY .....	36	• Předpisy na úpravu zvěřiny .....	132
• Majonézy .....	40	RYBY .....	145
MASO .....	42	• Hodnota a vlastnosti rybího masa .....	145
• Hovězí maso .....	44	• Sladkovodní ryby .....	146
• Vepřové maso .....	52	• Mořské ryby .....	148
• Telecí maso .....	58	• Obecné zásady úpravy ryb .....	149
• Skopové maso .....	62	• Různé úpravy ryb .....	151
• Guláše .....	69	MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY .....	159
• Mletá masa .....	71	• Pokrmy z tvarohu .....	163
• Pokrmy s menším množstvím masa .....	76	• Pokrmy ze sýrů .....	164
• Vnitřnosti .....	78	• Ovčí sýry .....	166
• Příprava paštik .....	84	• Předpisy na pokrmy z ovčích sýrů .....	167
DOMÁCÍ PORÁŽKA .....	85	VEJCE .....	169
• Přípravné práce .....	85	• Různé způsoby úpravy vajec .....	170
• Porážka .....	86	• Vaječné omelety .....	173
• Masné výrobky .....	87	• Vaječné sedliny .....	174
• Uchování masa po domácí porážce .....	99	ZELENINA .....	175
DRŮBEŽ .....	105	• Hlavní zásady při přípravě pokrmů ze zeleniny .....	176
• Kuře .....	105	• Použití čerstvé zeleniny .....	176
• Slepice .....	111	• Uskladnění zeleniny přes zimu .....	211
• Husa a kachna .....	112	• Konzervace jednotlivých druhů zeleniny .....	214
• Krocan – krůta .....	117	HOUBY .....	219
• Holoubata – holubi .....	120	• Konzervace hub .....	220
• Nádivky k plnění drůbeže .....	121	• Pokrmy s houbami .....	221
• Konzervace drůbežího masa .....	122	KOŘENÍ .....	224
		• Rozdělení koření .....	224
		• Uchovávání koření .....	228
		OVOCE .....	229
		• Ovocné saláty .....	230
		• Použití čerstvého ovoce .....	231
		• Konzervování ovoce .....	232
		•• Kompoty .....	233
		•• Ovoce ve vlastní šťávě .....	236
		•• Marmelády .....	236
		•• Povidla .....	238
		•• Ovocné pasty .....	239

•• Džemy .....	239
•• Rosoly .....	240
• Různé ovocné šťávy .....	241
• Ovocné mošty .....	243
• Ovocná vína .....	244
• Sušení ovoce .....	246
• Předpisy na konzervaci ovoce .....	248

BRAMBORY .....	260
----------------	-----

LUŠTĚNINY .....	268
• Čočka, fazole, hrách .....	269
• Sója .....	271

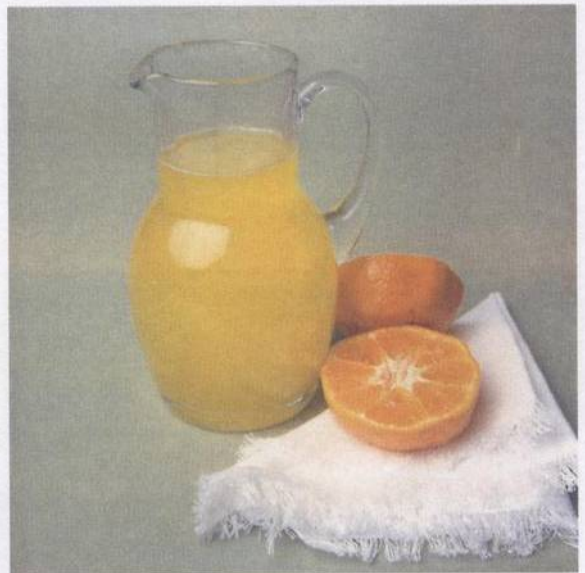
OBILOVINY .....	273
• Kaše, nákypy a jiné pokrmy z obilovin .....	276
• Těstoviny .....	280

KNEDLÍKY A NOKY .....	282
-----------------------	-----

MOUČNÍKY .....	286
• Moučnický z kynutého těsta .....	286
• Nádivky do kynutých moučnicků .....	296
• Moučnický z nekynutého těsta .....	297
• Rychlé moučnický .....	305
• Krémy .....	308

DORTY .....	309
• Dorty piškotové .....	310
• Dorty různé .....	311
• Krémy do cukroví a dortů .....	314
• Polevy .....	316
• Přípravy k pečení dortů a cukroví .....	317

CUKROVÍ .....	318
• Piškotové pečivo, chlebičky .....	318
• Drobné cukroví z třešňového piškotu .....	321



• Pečivo z lístkového těsta .....	322
• Křehké (linecké) těsto .....	324
• Pečivo z odpalovaného těsta .....	327
• Cukroví s oříšky .....	327
• Stříkané cukroví .....	328
• Cukroví s kokosem .....	328
• Cukroví s kypřicím práškem .....	329
• Cukroví kypřené droždím .....	329
• Cukroví ze škvarků .....	330
• Sušenky .....	330
• Perníky .....	331
• Cukroví pěnové .....	332
• Různé cukroví .....	334
• Cukroví bez pečení .....	335
• Pěny .....	337

CHLEBÍČKY A POMAZÁNKY .....	338
• Teplé chlebičky – toasty .....	339
• Chlebičky obložené .....	339
• Chlebičky s pomazánkou .....	340
• Pomazánky teplé .....	345
• Chlebičky zapékané .....	346

SALÁTY .....	348
• Zeleninové saláty .....	348
• Ovocné saláty .....	353
• Bramborové saláty .....	353
• Saláty s rybami a ostatní saláty .....	355

NÁDOJE .....	357
• Pitná voda .....	358
• Sodovka a limonády s příchutí .....	358
• Minerální vody .....	358
• Ovocné šťávy .....	359
• Alkoholické nápoje .....	359
•• Domácí příprava likérů .....	362

•• Míchané nápoje (bowle) .....	362
• Povzbudivé nápoje .....	363
•• Káva .....	363
•• Čaj .....	364
•• Kakao .....	365
•• Horké nápoje .....	366

<b>DĚTSKÁ VÝŽIVA</b> .....	367
• Výchova dětí ke správné výživě ...	368
• Výživa v jednotlivých vyživovacích obdobích .....	369
•• Výživa těhotné a kojící ženy ...	369
•• Výživa dítěte v prvním půlroce života .....	370
•• Výživa dítěte od začátku příkrmování .....	372
•• Výživa kojence v poslední třetině prvního roku .....	373
•• Výživa batolete .....	374
•• Výživa předškolního dítěte .....	375
•• Potraviny vhodné pro předškolní děti .....	376
•• Výživa začínajících školáků .....	377
•• Výživa starších školáků a mladistvých .....	379
• Předpisy na pokrmy pro nejmenší děti .....	380
• Předpisy na pokrmy pro děti starší jednoho roku .....	384

<b>LÉČEBNÁ VÝŽIVA</b> .....	395
• Dieta při prudkém žaludečním kataru .....	396
• Dieta šetřící .....	399
• Dieta při prudkém střevním kataru .....	405
• Dieta při zácpě .....	407
• Dieta při hemoroidech .....	412
• Dieta při žlučnickové kolice .....	412
• Dieta při chronických chorobách žlučníku a žlučových cest .....	414
• Dieta po chirurgickém odstranění žlučníku .....	416
• Dieta na začátku onemocnění infekční žloutenkou .....	416
• Dieta při chronických jaterních chorobách .....	419
• Dieta při chronickém zánětu slinivky břišní .....	422
• Dieta při zánětu močových cest .....	423
• Dieta při vředové chorobě .....	426
• Dieta protisklerotická .....	430
• Diety při otylosti .....	432
• Nápoje z léčivých čajů .....	435

<b>ZMRAZOVÁNÍ POTRAVIN</b> .....	440
• Balení a ukládání potravin .....	441
• Polévky .....	441
• Maso .....	442
• Drůbež .....	443
• Králík .....	443
• Zvěřina .....	443
• Ryby .....	443
• Zelenina .....	443
• Ovoce .....	445
• Pečivo .....	447
• Houby .....	447

<b>VYBAVENÍ DOMÁCNOSTI</b> .....	449
• Kuchyňské náčiní .....	449
• Nádobí na tepelné zpracování .....	452
• Hygiena v kuchyni .....	452
• Přístroje pro mechanické zpracování potravin .....	452
• Přístroje pro tepelné zpracování pokrmů .....	455
• Horkovzdušné trouby .....	457
• Mikrovlnné trouby .....	458
• Elektrická víceúčelová pánve .....	463
• Fritézy .....	464
• Grily .....	466
• Tlakový hrnec .....	469
• Opékač vaflí .....	471

<b>PROSTÍRÁNÍ A STOLOVÁNÍ</b> .....	472
• Stolní nádobí a náčiní .....	473
• Rozdělení denních jídel .....	475
• Příprava slavnostních hostin .....	477
• Zásady kulturního stolování .....	479

<b>REJSTŘÍK</b> .....	481
-----------------------	-----

