

Obsah

ÚVOD	11
------------	----

1. SPOLEČENSKÉ CHOVÁNÍ

Základní pravidla	13
--------------------------------	-----------

(společenský takt, základní pravidla, pozdrav, představování, podání ruky, oslovení, chování v hromadných prostředcích, chůze, vzájemné vztahy, tolerance, hlas a jeho modulace, hrubost, vulgarita, brutalita, hygienické návyky, hrubé přečiny, vkusné oblečení, rada pro podnikatelky, jednání s obchodními partnery, úspěch sekretářky, dárky, řešení nepříjemných situací)

2. STOLOVÁNÍ

Nádobí a příbory	31
-------------------------------	-----------

Druhy a způsoby prostírání	34
---	-----------

(anglické prostírání, ubrus a krytí stolu, denní a slavnostní prostírání, jak držet správně příbory, jak jíme studené i teplé pokrmy včetně ovoce a jídel méně obvyklých, konverzace u stolu doma, jídlo v restauraci, kam s ubrouskem, pozvání na oběd či večeři, objednávání, stížnost, placení)

Společenské akce

spojené s malým či větším pohoštěním	60
---	-----------

(promoce, svatba, vernisáž, banket, recepce, raut, ples, koktejl, gardenparty, výlet na lodi, discoparty, bowle, pozvání k baru, setkání a oslavy v rámci rodiny, nečekaní hosté, vhodné dárky při návštěvách, písemné pozvání, cateringové společnosti, umění včas odejít, přečiny při konzumaci pokrmů a chyby při stolování)

3. VÝŽIVA	79
------------------------	-----------

(bílkoviny, tuky, sacharidy, energetická hodnota, přídatné živiny, minerální látky, vitaminy, netradiční způsoby stravování a výživy – vegetariánství, veganství, makrobiotika, správné stravování)

4. KUCHYNĚ	87
-------------------------	-----------

(mechanická a tepelná úprava pokrmů, zařízení a vybavení mladé domácnosti, nové druhy kovového nádobí, sporáky, digestoř, grily, mikrovlnná trouba, remosky, pečicí pánev, toastovač, sendvičovač a vaflovač, sušička ovoce, hygiena v kuchyni, drtičky odpadů, zařízení pro uchování potravin a pokrmů, hospodárnost v mladé domácnosti)

5. PRAKTICKÉ VAŘENÍ

Tepelná úprava potravin v pokrmy 105

(spařování, předváření, vaření, táhnutí, pošírování, vaření ve vodní lázni, v páře, dušení, opékání, pečení, zapékání – gratinování, grilování, smažení)

Gastronomická pravidla 110

Studené předkrmy a pokrmy studené kuchyně . . . 110

(příprava, využití hotových výrobků a polotovarů, ryby a mořské plody, vejce, sýry, chuťovky, sousta, kanapky, zdobení, sýrové pokrmy v ovoci a zelenině, ovoce – hrušky, meloun, náplně do broskví a jablek, drůbeží salát, krabí salát, sýrové pěny, krémy a náplně, eidamské závitky, sýrové kornouty, saláty z masa, sýrů vajec a zeleniny, pomazánky třeňé a z mixéru, předkrmy z uzenářských výrobků, mořských plodů, ovoce a zeleniny, vajec, tvarohu, studené sýrové omáčky)

Polévky 132

(vývary, jíška, zjemňování, zahušťování, kořenění, vaření v běžném a tlakovém hrnci, vývar s vaječnou mlhovinou, nudlemi, játrovými knedlíčky a rýží, játrové nočky, houskové a drožděvé knedlíčky, polévka rychlá, gulášová, dršťková, bramborová, brokolicová, květáková, česká cibulačka, česnečka, koprová, pórková, zeleninová, staročeská, rybí, zelňačka)

Slané pečivo z listového těsta

– sendviče, vafle, toasty 145

(náplně do listového těsta, koláč z listového těsta s uzeninou, rychlá pizza, sendviče s nivou, paprikou, slaninou a vejci, s uzeným sýrem, cikánskou pečení a pórkem, vafle pohankové, bramborové, toasty zapečené s kuřecím masem a sýrem, s rajčaty a česnekem, s hermelínem, kuřecím masem a broskví, s chřestem, šunkou a ementálem, toasty s pomazánkami nezapečené)

Pokrmy z drůbežího masa 152

(vařené, dušené, opékané – minutky, pečené vcelku s nádivkou, v porcích, smažené, pokrmy z drůbežích jater)

Pokrmy z ryb a mořských plodů 164

(ryby v české kuchyni – kapr, pstruh, fogaš, losos, mořská štika, rybí filé, mořské plody – mušle, směs)

Pokrmy z masa vepřového a vepřových vnitřností . . . 169

(vařené, dušené – guláš s obměnami, segedínský, plátky, závitky, vepřové maso opékané – kotlety, panenka, závitky, pečené – pečeně, bůček, vepřové smažené, vepřové vnitřnosti – játra, jazyk, ledvinky)

Pokrmy z masa hovězího a hovězích vnitřností . . . 176

(vařené, dušené – guláš, plátky, roštěnky, španělské ptáčky, hovězí opékané – vídeňská roštěná, bifteky, svíčkové řezy, hovězí pečené – svíčková na smetaně, hovězí grilované, hovězí vnitřnosti)

Pokrmý z mletých mas	181
(plněné papriky, karbanátky, sekaná pečeně)	
Pokrmý ze sýrů	184
(smažené sýry, studené omáčky)	
Pokrmý z luštěnin	186
(čočka, fazole, hrách, sója)	
Přílohy a pokrmy z brambor	189
(brambory vařené, kaše, salát, dušené, pečené, plněné, smažené, bramborová těsta – chlupaté knedlíky, bramborák, bramborové knedlíky, placky)	
Přílohy a pokrmy z mouky, rýže a těstovin	194
(houškové knedlíky, rizoto, špagety, zapečené těstoviny)	
Masové šťávy a omáčky	199
(koprová, rajčatová, smetanový křen, studené omáčky)	
Pokrmý ze zeleniny – tepelně upravené	201
(zelenina vařená – chřest, brokolice, květák, fenykl, kapusta, fazolové lusky, špenátové listy, zelenina zadělávaná, dušená, zapékaná, smažená)	
Saláty ze zeleniny syrové a konzervované	206
(zálivky, saláty ze zeleniny kořenové, listové, plodové, konzervované)	
Dezerty	210
(sýr jako dezert, dezerty sladké, ovocné saláty a misky, poháry, dezert-moučník tiramisu)	
Moučníky	215
(palačinky, ovocné knedlíky, smažené ovoce)	
Gastronomie ve dny sváteční	218
(Velikonoce – pečivo, příklad velikonočního menu, Vánoce – vánoční menu, vánoční moučníky – vánočka, záviny, vánoční cukroví pečené i nepečené, silvestr – domácí oslava, večere-menu, Nový rok)	
Nápoje v naší domácnosti	253
CO ŘÍCI ZÁVĚREM?	255