

# Obsah

<b>1   Úvod</b>	<b>6</b>
Když jídlo přesolíme?	7
Když je jídlo příliš pálivé?	8
Když jídlo spálíme?	8
Aby jídlo nevykypělo?	9
Jak potraviny skladujeme?	10
Jak ovoce nejlépe dozraje?	11
Jak zacházet se salátem?	12

Jak připravujeme zeleninu?	13
Desatero při zpracování zeleniny	17
Jak zacházet s ovocem?	19
Jak zacházet s masem?	21
Co s polévkou?	25
Co s vejci a mléčnými výrobky?	26
Co s chlebem?	29
Jak vařit rýži a těstoviny?	31
Co s ořechy?	33
Co s olejem?	35
Co s kořením a solí?	36
Co s tukem?	37
Několik sladkých rad	38
Co s těstem?	40
Co s gulášem?	41
Co s omáčkami?	43
Co se zvěřinou?	45
Několik praktických rad pro domácnost	47