

Obsah

Úvod	5
VŠEOBECNÁ ČASŤ	
Správnou výživou k zdraviu	9
Požiadavky správnej výživy	9
Význam živných látok	12
Bielkoviny a nevyhnutné aminokyseliny	13
Tuky a nevyhnutné mastné kyseliny	15
Sacharidy	17
Voda	19
Minerálne látky	20
Vitamíny	22
Odporúčané dávky energie a živín	25
Vypracovanie jedálneho lístka	30
Požívatiny	36
Potraviny	37
Mlieko a mliečne výrobky	38
Mäso a mäsové výrobky	43
Vajcia a výrobky z vajec	50
Živočíšne a rastlinné tuky	52
Mlynské a pekárske výrobky	55
Zelenina a ovocie	60
Sladidlá a cukrovinkárske výrobky	64
Pochutiny	66
Zelené vňate	67
Koreniny a príbuzné doplnky	68
Potravinárske pochutinové výrobky	70
Huby a výrobky z húb	71
Prísady a iné doplnky	71
Nápoje	73
Vody a príbuzné nápoje	73
Výživné nápoje	74
Povzbudivé nápoje	75
Alkoholické nápoje	76
Hygiena pri manipulácii s požívatinami	77
Nákup a uskladňovanie požívatín	77
Posudzovanie kvality požívatín	79
Hygiena kuchyne	81
Technológia prípravy pokrmov	83

Predbežná úprava	84
Úprava vo vodnom prostredí	85
Úprava potravín na tuku	88

ŠPECIÁLNA ČASŤ

Polievky	93
Závary a vložky	143
Predjedlá a rozličné samostatné pokrmy	160
Zeleninové jedlá	160
Zemiakové jedlá	184
Jedlá z vajec	194
Jedlá z mäsa	205
Jedlá zo syra	219
Samostatné obilninové a cestovinové jedlá	223
Jedlá z húb	232
Nátierky	237
Chuťovky, obložené chlebíčky a sendvičové torty	244
Slané pečivo	250
Mäsa	257
Hovädzie mäso	257
Bravčové mäso	273
Teľacie mäso	288
Baranie mäso	301
Jahňacie a kozľacie mäso	307
Hydina	309
Ryby	323
Zverina	334
Srstnatá zverina	334
Jelenie mäso	338
Pernatá zverina	340
Vnútorosti	344
Rozličné zakáľáčkové špeciality	353
Minútky	360
Prívarky a prílohy	368
Zeleninové prívarky a prílohy	368
Zemiakové prívarky a prílohy	378
Strukovinové prívarky a prílohy	384
Múčne jedlá a prílohy	385
Obilninové jedlá a prílohy	390
Šaláty	394
Ovocné šaláty	406
Omáčky	407
Teplé omáčky	407
Studené omáčky	414
Špeciálne majonézy	417
Múčne jedlá	421
Múčniky	444
Kysnuté múčniky	444
Bábovky	459
Múčniky z lístkového, lístkového kysnutého (plundrového) a odpaľovaného cesta	462
Vyprázané múčniky	471
Rezy a nekysnuté koláče	476
Nepečené múčniky	503
Cukrovinky a trvanlivé pečivo	509

Torty	527
Plnky	543
Polevy	546
Nákypy	548
Pudingy	559
Krémy, peny, zmrzliny	567
Krémy	568
Pudingy	572
Peny	574
Zmrzliny	575
Káva, čaj, kakao, čokoláda	577
Káva	577
Čaj	578
Kakao	578
Varená čokoláda	579
Osviežujúce nápoje a mliečne koktaily	580
Mliečne koktaily	581
Domáce vína	584
Konzervovanie zeleniny, húb a ovocia	587
Konzervovanie zeleniny a húb	588
Kompóty	593
Marmelády	598
Rôsoly	599
Džemy	601
Ovocné sirupy	602
Register	605