

## OBSAH

<b>Zavařujeme ovoce a zeleninu</b>	<b>3</b>		
<b>Ovoce</b>	<b>3</b>	Jahody	58
Ovoce v lidské stravě	3	Jeřabiny	61
Vitaminy v ovoci	4	Kdoule	64
Ovoce ve vlastní šťávě bez cukru	5	Maliny	66
Džemy	5	Meloun	70
Marmelády	6	Meruňky	71
Povidla	6	Mirabelky	74
Klevely	6	Mišpule	75
Rosoly	7	Moruše	76
Pasty	7	Ořechy	78
Kompoty	8	Ostružiny	79
Kandované ovoce	9	Pomeranče	83
Ovocné mošty	10	Rybíz	84
Ovocné sirupy	10	Renklódy	91
Ovocná vína	11	Ryngle a slívy	92
Ovocné šťávy	12	Šípky	93
Ovocný hrnec	12	Švestky	96
Zavařeniny pro diabetiky	13	Trnky	103
Rychlé dia kompoty	14	Třešně	105
Sušení ovoce	17	Višně	108
Zmrazování ovoce	20	<b>Zelenina</b>	<b>112</b>
<b>Sterilace ovoce</b>	<b>24</b>	Desatero správné úpravy zeleniny	112
Angrešt	24	Konzervování zeleniny	114
Bezinky	30	Sušení zeleniny	114
Borůvky	33	Zmrazování zeleniny	117
Broskve	38	<b>Sterilace zeleniny</b>	<b>120</b>
Brusinky	41	Brokolice	120
Citrony	44	Celer	120
Dřínky	44	Cibule	121
Dřišťálky	46	Cuketa	121
Hrozny	46	Červená řepa	122
Hrušky	49	Dýně	123
Jablka	54	Fazolové lusky	123

## Zavařujeme ovoce a zeleninu

Hlávkový salát	124	Pórek	135
Hrách	125	Rajčata	136
Chřest	125	Reveň	140
Kapusta	126	Špenát	141
Kedlubna	126	Šťovík	142
Kopr vonný	127	Tykev	142
Kukuřice	128	Zelí hlávkové	143
Květák	128	Zeleninové směsi	145
Mrkev	129	<b>Konzervování hub</b>	<b>147</b>
Okurka	130	<b>Konzervování masa</b>	<b>150</b>
Papriky	133	<b>Zmrazování masa</b>	<b>165</b>

