

# Obsah

/ Předmluva /	5
/ 1. kapitola /	
<b>Každý den musíme jíst, a zdravě</b>	7
Energetická (kalorická) hodnota potravin	8
Denní doporučené dávky (DDD)	8
Bílkoviny	9
Tuky	10
Sacharidy	11
<i>Další působení sacharidů</i>	12
Vláknina	12
Vitaminy	13
<i>Vitamin A</i>	13
<i>Vitamin C</i>	14
Strava proti rakovině	15
/ 2. kapitola /	
<b>Naše kuchyně</b>	20
Horkovzdušná trouba (HT)	20
Pečení	20
Fritézy	22
Vakuování potravin a jídel	23
Mikrovlnná trouba (MT)	24
Princip mikrovlnného ohřevu	24
Intenzita mikrovlnného ohřevu	25
Vliv uzávěru sklenice na teplotu potravin při vaření v MT	26
Teplotní rozdíly při vaření a sterilaci ve sklenicích v MT	27
Vliv složení náplně sklenice na rychlost ohřevu v MT	29
Vliv druhu MT na intenzitu ohřevu	29
Vizuální průběh vaření ve sklenicích v MT	30
Výběr, nákup a použití MT	31
Mikrovlny a zdraví	31

Shrnutí hlavních zásad při použití MT	32
<i>Bezpečností rizika</i>	32
<i>Zásady při vaření a sterilaci v MT ve sklenicích</i>	33
<i>Zásady při sterilaci kompotů, okurek apod.</i>	33
<i>Zásady při sterilaci masa, jídel, luštěnin, nekyselé zeleniny ap.</i>	34
Je povoleno sterilovat potraviny ve sklenicích v MT?	35
Zkušenosti se zavařováním v MT v domácnosti	37
Tlakový hrnec (TH)	42
Vaření při vyšším tlaku (teplota kolem 110 °C)	42
Vaření při nižším tlaku (teplota kolem 107 °C)	42
Výbuch TH	42
<i>Vaření vývaru na polévku v TH</i>	43
<i>Vaření vepřových nožek</i>	43
<i>Vývar a polévka z uzených kolen</i>	43
<i>Guláš vařený v TH</i>	44
<i>Sterilace guláše ve sklenicích v TH</i>	44
<i>Vaření a sterilace hrášku ve sklenicích v TH</i>	45
<i>Vaření a sterilace bílé fazole v TH</i>	46

## / 3. kapitola /

**Mikroorganismy**

Bakterie	47
Kvasinky	48
Plísňe	48
Onemocnění z jídla	49
Salmonelóza	49
Listerióza	50
Clostridium botulinum	50
Deset zlatých pravidel k zabezpečení zdravotní nezávadnosti potravin	51

## / 4. kapitola /

<b>Ovoce a zelenina</b>	54
Kolik ovoce a zeleniny OZ máme denně sníst	55
Jak zajistíme denní doporučené dávky (DDD) z ovoce a zeleniny	56
Domácí zpracování ovoce	57
Meruňky	57
Meruňkový kompot	57

Příprava rizota z právě udušené rýže	206
Dušení sáčkové rýže ve sklenici v MT	207
Dušení rýže z vlastního varného sáčku	207
19. Zmrazená a zchlazená jídla–plnění do nových kelímků	207
20. Příprava vaječného koňaku v mikrovlnné troubě (MT)	208
21. Masové konzervy doma vyrobené	209
22. Marinované zelí	210
23. Výživa ve stáří a dlouhověkost	211
<b>Literatura</b>	212
<b>Tabulky</b>	213
č. 1 – Obsah vlákniny v některých potravinách a jejich DDD	17
č. 2 – Vitamin C v zelenině	18
č. 3 – Vitamin C v ovoci	19
č. 4 – Vitamin A včetně karotenů v potravinách	19
č. 5 – Vliv typu MT a jejího výkonu na intenzitu a rovnoměrnost ohřevu	41
č. 6 – Jablka: významné živiny a jejich DDD	67
č. 7 – Meruňky: významné živiny a jejich DDD	67
č. 8 – Švestky: významné živiny a jejich DDD	68
č. 9 – Rybíz červený: významné živiny a jejich DDD	68
č. 10 – Rybíz černý: významné živiny a jejich DDD	68
č. 11 – Hrozny stolní: významné živiny a jejich DDD	69
č. 12 – Jahody: významné živiny a jejich DDD	69
č. 13 – Pomeranče: významné živiny a jejich DDD	69
č. 14 – Kiwi: významné živiny a jejich DDD	70
č. 15 – Banány: významné živiny a jejich DDD	70
č. 16 – Paprika zelená: významné živiny a jejich DDD	95
č. 17 – Paprika červená: významné živiny a jejich DDD	95
č. 18 – Rajčata: významné živiny a jejich DDD	95
č. 19 – Mrkev syrová: významné živiny a jejich DDD	96
č. 20 – Mrkev vařená: významné živiny a jejich DDD	96
č. 21 – Zelí bílé: významné živiny a jejich DDD	96
č. 22 – Květák: významné živiny a jejich DDD	97
č. 23 – Brokolice: významné živiny a jejich DDD	97
č. 24 – Salát hlávkový: významné živiny a jejich DDD	97
č. 25 – Hrášek zelený: významné živiny a jejich DDD	98
č. 26 – Cibule kuchyňská: významné živiny a jejich DDD	98

č. 27 – Brambory rané: významné živiny a jejich DDD	98
č. 28 – Brambory zimní: významné živiny a jejich DDD	99
č. 29 – Obsah živin a jejich DDD v ovoci a zelenině	99
č. 30 – Čočka vařená: významné živiny a jejich DDD	105
č. 31 – Fazole vařená: významné živiny a jejich DDD	105
č. 32 – Hrách vařený: významné živiny a jejich DDD	105
č. 33 – Sója vařená: významné živiny a jejich DDD	106
č. 34 – Vepřové maso libové: významné živiny a jejich DDD	107
č. 35 – Vepřové maso prorostlé: významné živiny a jejich DDD	107
č. 36 – Vepřové maso tučné: významné živiny a jejich DDD	108
č. 37 – Hovězí maso libové: významné živiny a jejich DDD	108
č. 38 – Hovězí maso prorostlé: významné živiny a jejich DDD	108
č. 39 – Hovězí maso tučné: významné živiny a jejich DDD	109
č. 40 – Kuřata kuchaňá: významné živiny a jejich DDD	109
č. 41 – Krůta kuchaňá: významné živiny a jejich DDD	109
č. 42 – Kachna kuchaňá: významné živiny a jejich DDD	110
č. 43 – Kapr vykuchaný: významné živiny a jejich DDD	110
č. 44 – Rybí filé: významné živiny a jejich DDD	110
č. 45 – Makrela: významné živiny a jejich DDD	111
č. 46 – Obsah živočišných tuků a cholesterolu v potravinách	111
č. 47 – Mléko čerstvé polotučné: významné živiny a jejich DDD	113
č. 48 – Jogurt selský: významné živiny a jejich DDD	113
č. 49 – Eidamská cihla: významné živiny a jejich DDD	113
č. 50 – Vlašské ořechy: významné živiny a jejich DDD	115
č. 51 – Mák: významné živiny a jejich DDD	115
č. 52 – Těstoviny nevaječné: významné živiny a jejich DDD	115
č. 53 – Knedlíky kynuté: významné živiny a jejich DDD	116
č. 54 – Rýže dlouhozrnná loupaná: významné živiny a jejich DDD	116

### Obrazová příloha I. (za stranou 80)

Obr. 1 – Uložení sklenic při vaření a sterilaci v MT	I
Obr. 2 – Uzavírání šroubovacích víček na sklenice se závitem	I
Obr. 3 – Kompoty plníme do různých sklenic a sterilujeme v MT	II
Obr. 4 – Sterilované ovoce ve vlastní šťávě – univerzální polotovar	II

Obr. 5 – Vaření meruňkové marmelády z polotovaru v MT	III
Obr. 6 – Okurky plníme do různých sklenic a sterilujeme v MT	III
Obr. 7 – zelenina sterilovaná v MT	IV
Obr. 8 – Zužitkování zralých rajčat v sezónu na polotovary	IV
Obr. 9 – Čtvrčená rajčata na salát sterilovaná v MT	V
Obr. 10 – Cezení rajčat a jiné zeleniny a ovoce, vývaru ad.	V
Obr. 11 – Zeleninová směs zmrazená a před použitím uvařená v MT	VI
Obr. 12 – Zužitkování veškerých surovin za použití MT	VI
Obr. 13 – Zelí kvasíme, překládáme, vaříme a sterilujeme ve sklenicích v MT	VII
Obr. 14 – Ošetření povrchu kysaného zelí před zkažením	VII
Obr. 15 – Meruňky a karotka – chutné a zdravé po celý rok	VIII
Obr. 16 – Zdravé svačinky pro dospělé	VIII

### **Obrazová příloha II. (za stranou 160)**

Obr. 17 – Příprava k vaření brambor ve sklenici v MT	IX
Obr. 18 – Vaření a sterilace brambor a rýže v MT	IX
Obr. 19 – Sterilace ořechových a jiných jader, sušeného ovoce a hub ve sklenicích v MT, a sušení natí v MT	X
Obr. 20 – Vaření a sterilace bílé fazole	X
Obr. 21 – Vařené fazole, houby a zelený hrášek	XI
Obr. 22 – Vaření, dušení a sterilace masa ve sklenicích v MT	XI
Obr. 23 – Kelímky z PP na zchlazená a zmrazená jídla	XII
Obr. 24 – Maso a mrkev k přípravě oběda	XII
Obr. 25 – Oběd: Vepřový plátek s rýží – 3 porce	XIII
Obr. 26 – Rychlá příprava vepřového se zelím	XIII
Obr. 27 – Polévky se ve sklenicích sterilují, v kelímcích zchlazují a zmrazují	XIV
Obr. 28 – Polotovary a jídla z masa sterilujeme, zchlazujeme nebo zmrazujeme	XIV
Obr. 29 – Kuchyň vyžaduje dokonalé nádobí	XV
Obr. 30 – Vaření, dušení a sterilace ve sklenicích v tlakovém hrnci	XV
Obr. 31 – Měření teploty vpichovým teploměrem	XVI
Obr. 32 – Měření teploty skleněným a digitálním teploměrem	XVI

Polotovary z meruněk ve vlastní šťávě	58
<i>Plnění rozvařovaných meruněk do sklenic zahorka bez sterilace</i>	58
<i>Sterilace polotovaru v mikrovlnné troubě (MT)</i>	58
<i>Příprava hotových výrobků z polotovaru</i>	59
Meruňková marmeláda	59
Meruňkový slazený protlak	59
Meruňková dětská výživa sterilovaná	60
Švestky	61
Švestkový kvas	62
<i>Nádoby na švestkový a jiný kvas</i>	62
<i>Kvasinkový zákvas</i>	63
Ovoce	63
Plnění švestek do nádob	63
Alkoholové kvašení	64
Ukončení kvasného procesu	65
Švestková povidla	65
<i>Vaření povidel v MT</i>	65
<i>Vaření povidel v elektrické troubě</i>	66
<i>Vaření povidel v hrnci</i>	66
<i>Polotovar na švestková povidla</i>	66
<i>Sterilace švestkových povidel v MT</i>	67
Rajčata	70
Výživová hodnota rajčat	71
Rajčatový protlak (šťáva) nezahuštěný sterilovaný	71
Čtvrcená rajčata dušená a sterilovaná ve sklenicích v MT	72
Rajčatová polévka	73
<i>Rajčatová polévka se zavářkou</i>	73
<i>Uchování rajčatové polévky</i>	73
Rajčatová omáčka	74
<i>Rajčatová omáčka z vlastního sterilovaného rajčatového protlaku</i>	74
<i>Uchování rajčatové omáčky</i>	74
/ 5. kapitola /	
<b>Zelí</b>	75
Kysané – kvašené zelí	75
Zdravotní význam kysaného zelí	75
Příprava kysaného zelí	76
<i>Dusání krouhanky</i>	76

<i>Mléčné kvašení zelí</i>	77
Kvašení zelí v keramickém hrnci – zeláku	77
Sterilace nedokvašeného zelí	78
Zmrazení rozkvašeného zelí	79
Zchlazení rozkvašeného zelí	79
Kvašení zelí v jiných nádobách než v zeláku	79
Kvašení zelí ve sklenicích	80
Odebírání zelí z nádoby a ošetření povrchu	80
Kvašení zelí po celý rok	81
Kvašení celých zelných hlávek	81
Hlávkové zelí sterilované v kyselém nálevu	81
Sterilace zelí ve sklenicích v MT	82
Plnění sklenic vřelým zelím bez sterilace	82
Příprava salátů a dalších pokrmů ze zelí	83
Saláty ze zelí	83
Přísady do zelných salátů	84
Příprava zelných salátů	84
<i>Salát ze syrového zelí</i>	84
<i>Salát ze syrového zelí s cibulí, mrkví a křenem</i>	85
<i>Salát z kysaného zelí s cibulí a olejem</i>	85
<i>Salát z kysaného zelí s mrkví a jablky</i>	85
Jídla ze zelí	85
Zásady při přípravě jídel ze zelí	85
Dušené zelí	86
Hlávkové zelí dušené	86
Hlávkové zelí dušené moravské	86
Polévky ze zelí	87
<i>Želná polévka s brambory</i>	87
<i>Želná polévka s klobásou</i>	87
<i>Želná polévka vařená v tlakovém hrnci</i>	88
Ruský boršč	88
Segedínský guláš	89
<i>Příprava segedínského guláše</i>	89
<i>Vaření segedínského guláše v tlakovém hrnci (TH)</i>	89
<i>Vaření segedínského guláše ve sklenicích v mikrovlnné troubě (MT)</i>	90
<i>Zmrazený segedínský guláš</i>	91
<i>Zchlazený segedínský guláš</i>	91
Zelné závitky – sarma	92

Význam zelí v naší stravě	92
<i>Zelí jako potravina</i>	92
<i>Zelí jako významný zdroj vitamínu C</i>	93
<i>Zelí ze zdravotního hlediska</i>	93
<i>Negativní vlastnosti zelí</i>	93
Jak zvýšíme domácí spotřebu zelí	94
/ 6. kapitola /	
<b>Některé ostatní potraviny</b>	100
Luštěniny	100
Vlastní polotovary z luštěnin	100
<i>Žmrazené vařené luštěniny</i>	100
<i>Sterilované luštěninové polotovary</i>	100
<i>Sterilace luštěnin v TH</i>	101
<i>Sterilace luštěnin v MT</i>	101
<i>Použití polotovarů z luštěnin</i>	102
<i>Fazolová polévka z polotovaru s bobkovým listem</i>	102
<i>Fazolová polévka se zeleninovými a ovesnými vločkami z polotovaru</i>	102
<i>Fazole zadělávaná z polotovaru</i>	102
<i>Fazole na smetaně z polotovaru</i>	103
<i>Fazole s kečupem z polotovaru</i>	103
<i>Fazolová kaše z polotovaru</i>	103
<i>Čočková polévka z polotovaru</i>	103
<i>Čočka nakyselo z polotovaru</i>	103
<i>Hrachová kaše z polotovaru</i>	103
<i>Hrstková polévka z polotovaru</i>	104
Maso	106
Mléko a mléčné výrobky	112
Vlašské ořechy, mák, přílohy	114
Vlašské ořechy	114
Mák setý	114
Přílohy	114
Těstoviny bezvaječné	114
Kynuté knedlíky	114
Rýže dušená	114

/ 7. kapitola /

<b>Příprava a sterilace kompotů</b>	117
Kompotové sklenice a víčka	118
Slazení kompotu	119
Sterilace kompotů v mikrovlnné troubě (MT)	119
Manipulace s kompotem po sterilaci	120
Skladování kompotů	120
Výhody sterilace kompotů v MT	120
Nevýhody sterilace kompotů v MT	121
Sterilace kompotů v elektrické nebo plynové troubě	121
Sterilace kompotů v elektrické troubě (ET)	122
Stanovení sterilizačního režimu v ET	122
Kontrola sterilace v ET	123
Sterilování kompotů v plynové troubě	123
Sterilace kompotů ve fritéze (FR)	123
Sterilace kompotů v tlakovém hrnci (TH)	124
Plnění sklenic vřícím kompotem bez další sterilace	124
Význam kompotů v naší stravě	125
Hodnota ovoce v kompotech	125

/ 8. kapitola /

<b>Sterilované okurky a zelenina</b>	127
Sklenice	127
Okurkový nálev	127
Receptura na okurkový nálev	127
<i>Bzenecký kořeněný nálev na okurky</i>	128
<i>Dávkování octa, soli a cukru do sklenice po lžičkách</i>	128
Ochucení okurek kořením a přísadami	129
Sterilace okurek	129
Sterilace okurek v mikrovlnné troubě (MT)	130
Sterilace okurek v elektrické troubě (ET)	130
Sterilace okurek ve fritéze (FR)	130
Sterilace okurek v tlakovém hrnci (TH)	131
Sterilované okurkové řezy loupané a neloupané	131
Sterilované kostkované okurky	131
Sterilované cukety	131
Sterilovaná paprika	131
Sterilovaná červená rajčata s nálevem	131

Polotovár na lečo	132
Příprava leča z polotovaru	132
Sterilovaná červená řepa	133
Salát z červené řepy plněný vřící a již nesterilovaný	134
Salát z červené řepy k přímé spotřebě	134
Příprava a sterilace ostatní zeleniny	134
Příprava a sterilace hub	134
Sterilované zeleninové saláty	135
Receptury	135
Příprava a sterilace zeleninových salátů	137
<i>Želeninový salát v kořeněném sladkokyselém nálevu</i>	137
<i>Želeninový salát plněný do sklenic vřící a již nesterilovaný</i>	138
Příprava a sterilace zeleniny a hub ve slaném nálevu a ve vodě	138
Sterilace v tlakovém hrnci (TH)	139
Sterilace v mikrovlnné troubě (MT)	139
Sterilace hrášku	139
Sterilace fazolových lusků	140
Sterilace mrkve	140
Sterilace hub	140
/ 9. kapitola /	
<b>Zdravé svačinky</b>	142
Složení svačinek	142
<i>Recept 1</i>	144
Příprava svačinky	144
<i>Recept 2</i>	144
<i>Recept 3</i>	145
Konzumace zdravých svačinek	146
Přednosti zdravých svačinek	146
Svačinky pro batolata a děti	147
Základní recept	147
Svačinky – příkrmy pro kojence od 6. měsíce	147
Maso-zeleninové příkrmy pro kojence a batolata	148
Příprava příkrmu	148
/ 10. kapitola /	
<b>Ovocné pomazánky</b>	150
Marmelády, džemy, rosoly	150

Pektiny a jejich použití	151
Želírující cukry (ŽC)	151
Vaření marmelády na vařiči	151
Vaření marmelády v mikrovlnné troubě (MT)	152
Vaření marmelády bez pektinu	153
Vaření marmelády z kompotu	153
Vaření marmelády z polotovaru	153
<i>Sterilizace polotovaru v MT</i>	154
<i>Plnění rozvařeného ovoce do sklenic bez sterilizace</i>	154
Vaření marmelády s polysacharidy	154
Vaření marmelád bez cukru s polysacharidy	155
Vaření džemů	155
Ovocné rosoly – želé	156
Použití ovocných pomazánek v domácnosti	156
/ 11. kapitola /	
<b>Zmrazená jídla</b>	157
Tvorba ledových krystalů	157
Obaly pro zmrazená jídla	158
Plnění jídel do obalů	159
Uložení jídel v mrazničce	159
Nakupujeme zdravé zmrazené potraviny	160
Závěr	160
/ 12. kapitola /	
<b>Zchlazená jídla</b>	161
Chladnička	161
Obaly	162
Příprava zchlazených jídel tekutých	162
Příprava zchlazených jídel ve sklenicích	162
Příprava pasterovaných a zchlazených jídel ve sklenicích	163
Příprava zchlazených jídel do PE sáčků	163
Příprava zchlazených jídel do salámových střev	164
Příprava zchlazených jídel v plastových miskách	164
Zchlazené maso pečené, dušené a vařené	164
Maso pečené a jinak uložené v sáčku	164
Maso pečené aj., vakuované v plastové misce	165
Maso pečené aj., vakuované ve sklenicích pomocí vývěvy	165

Maso pečené aj., vakuované ve sklenicích v MT	165
Uchování obalovaných smažených řízků v chladniče	166
Závěr	167
Zchlazená jídla jednorpcová	167
Zchlazování jednorpcových jídel	168
Dosavadní obvyklý způsob tohoto stravování	168
Zchlazené polévky jednorpcové	169
<i>Ohřev polévky v mikrovlnné troubě (MT)</i>	169
Zchlazené guláše jednorpcové	170
Zchlazená roštěnka s rýží jednorpcová	170
Zchlazená svíčková na smetaně jednorpcová	170
Zchlazené omáčky jednorpcové	171
Zchlazený Španělský ptáček jednorpcový pasterovaný	171
Zchlazená vepřová pečeně se zelím a knedlíkem jednorpcová	171
Zchlazená pečená drůbež jednorpcová	172
Zchlazený smažený vepřový řízek	172
Závěr	173
/ 13. kapitola /	
<b>Příprava polotovarů z masa</b>	174
Kostkované maso dušené – polotovar	174
Receptura a příprava 10 porcí polotovaru na guláš	175
Uchování dušeného gulášového masa v mrazniče	175
Uchování dušeného gulášového masa v chladniče	175
Kostkované maso dušené a sterilované ve sklenicích v MT	176
Kostkované maso dušené a sterilované v TH	177
Kostkované maso dušené a sterilované v ET	177
Příprava guláše z polotovaru	178
Vaření guláše ve sklenici 1,7 l v MT	178
Plátkované maso dušené – polotovar	179
Plátky dušené a sterilované ve sklenicích v MT	180
Použití polotovaru na Vepřový plátek přírodní	180
Dušené závitky – polotovar	180
Uchování závitků v mrazniče nebo v chladniče	181
Závitky a rolády dušené a sterilované ve sklenicích v MT	181
Pečené maso – polotovar	182
Uchování pečeného masa	182
Uchování pečeně v mrazniče	182

Úchování pečeně v chladničce	183
Příprava Vepřové pečeně z polotovaru	183
Vařené maso – polotovar	184
Maso vařené a sterilované ve sklenicích v MT	184
Použití vařeného polotovaru	185

## / 14. kapitola /

<b>Příprava Přírodní roštěnky a její uchování</b>	186
Přírodní roštěnka	186
Postup přípravy v tlakovém hrnci (TH)	187
Uchování Přírodní roštěnky	187
Postup vaření jídla ve sklenicích v TH	188
Postup při vaření jídla ve sklenicích v MT	189
Vaření jídla v MT	189
Vaření roštěnky ve sklenicích v ET	190

## / 15. kapitola /

<b>Otázky a odpovědi</b>	191
1. Zeleninové lečo – příprava a plesnivění	191
2. Mikrovlnná trouba (MT) – možnost jejího přehřátí dlouhým mikrovlněním	192
3. Osušení víčka a ústí sklenice	193
4. Otevírání šroubovacích víček	193
5. Švestková povidla – plnění a sterilace ve vodě a v páře	193
6. Sterilace švestkových povidel v mikrovlnné troubě (MT)	195
7. Švestková povidla – přibarvení černým bezem a zkrácení doby vaření	196
8. Švestková klevela (klevera)	197
9. Dršťková a gulášová polévka – jak ji připravit a uchovat	198
10. Mikrovlnná trouba – bezpečnost provozu	199
11. Sušení zeleninových natí v MT	200
12. Okurky kvašené ve sklenicích	200
13. Ovoce a zelenina – čerstvé a sterilované	201
14. Křen s jablky	202
15. Kombinovaná mikrovlnná trouba – pečení kuřete	202
16. Guláš uvařený na několik týdnů	204
17. Dušené maso jako polotovar na jídla po čínsku	204
18. Vaření brambor a rýže v MT	205