

OBSAH

ÚVOD.....	11
1 HISTORIE GASTRONOMIE, DĚJINY KUCHARSKÉHO UMĚNÍ.....	13
1.1 Řecká a římská starověká gastronomie.....	13
1.2 Středověk.....	15
1.3 Novověk.....	16
1.4 Gastronomie 20. století.....	17
1.5 Vývoj české gastronomie.....	18
1.6 Shrnutí kapitoly.....	19
1.7 Otázky k zamyšlení.....	20
2 ZÁKLADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY.....	21
2.1 Správná výživa.....	22
2.2 Nutriční složky.....	23
2.2.1 Bílkoviny.....	23
2.2.2 Tuky.....	24
2.2.3 Sacharidy.....	25
2.2.4 Minerální látky.....	26
2.2.5 Vitamíny (biokatalyzátory).....	27
2.2.6 Voda.....	28
2.3 Fyziologie výživy.....	29
2.4 Ekonomika výživy.....	30
2.4.1 Kvantitativní stránka výživy.....	31
2.4.2 Kvalitativní stránka výživy.....	33
2.4.3 Zásady správné výživy.....	34
2.4.4 Výživové problémy obyvatelstva.....	35
2.5 Shrnutí kapitoly.....	37
2.6 Otázky k zamyšlení.....	37
3 ZÁSADY HYGIENY A BEZPEČNOSTI PRÁCE.....	39
3.1 HACCP.....	39
3.2 Typy nebezpečí ohrožující zdravotní nezávadnost pokrmů.....	41
3.3 Shrnutí kapitoly.....	46
3.4 Otázky k zamyšlení.....	46
4 ZAŘÍZENÍ VÝROBNÍHO STŘEDISKA.....	47
4.1 Tradiční vybavení.....	48
4.2 Moderní technologické zařízení.....	48
4.3 Technologie a zařízení pro catering.....	52

4.4 Shmutí kapitoly.....	54
4.5 Otázky k zamyšlení.....	54
5 TEPELNÁ PŘÍPRAVA POKRMŮ.....	55
5.1 Předběžná úprava potravin.....	56
5.2 Význam, rozdělení a volba tepelné úpravy.....	56
5.3 Vaření.....	57
5.4 Dušení.....	59
5.5 Pečení.....	60
5.6 Smažení.....	61
5.7 Shmutí kapitoly.....	62
5.8 Otázky k zamyšlení.....	63
6 POLÉVKY.....	65
7 OMÁČKY.....	67
7.1 Shmutí kapitoly.....	71
7.2 Otázky k zamyšlení.....	71
8 MASO.....	73
8.1 Hovězí maso.....	73
8.2 Vepřové maso.....	75
8.3 Telecí maso.....	76
8.4 Skopové – skopové, jehněčí a kůzlečí maso.....	76
8.5 Ostatní druhy mas.....	76
8.6 Shmutí kapitoly.....	83
8.7 Otázky k zamyšlení.....	83
9 BEZMASÉ POKRMY.....	85
9.1 Zelenina, ovoce, obiloviny, luštěniny.....	85
9.2 Náhrady masa a vajec.....	86
9.3 Shmutí kapitoly.....	91
9.4 Otázky k zamyšlení.....	91
10 PŘÍLOHY.....	93
11 STUDENÁ KUCHYNĚ.....	95
11.1 Shmutí kapitoly.....	96
11.2 Otázky k zamyšlení.....	96
12 DEZERTY.....	97
12.1 Shmutí kapitoly.....	98
12.2 Otázky k zamyšlení.....	98

13 ZAHRANIČNÍ KUCHYNĚ.....	99
13.1 Francouzská kuchyně.....	99
13.2 Italská kuchyně.....	100
13.3 Španělská kuchyně.....	101
13.4 Řecká kuchyně.....	102
13.5 Japonská kuchyně.....	102
13.6 Shmutí kapitoly.....	103
13.7 Otázky k zamyšlení.....	103
14 KONVENIENCE.....	105
14.1 Shmutí kapitoly.....	105
14.2 Otázky k zamyšlení.....	106
15 GASTRONOMICKÉ VÝRAZY A TRENDY.....	107
POUŽITÁ LITERATURA.....	109
Internetové zdroje.....	110