

Obsah

Význam zeleniny ve výživě člověka	5
Porovnání naší a světové spotřeby zeleniny	7
Využití některých druhů zeleniny a bylin	8
Některé zásady kuchyňské úpravy zeleniny	14
Polévky	16
Rajčata	16
Okurky	18
Baklažány, kabačky, tykev	21
Papriky	22
Hrášek	22
Fazolky	24
Luštěniny (hrách, fazole)	24
Zelí	26
Kapusta	30
Květák	30
Kedluben (brukev)	31
Mrkev, celer	31
Červená řepa	33
Listová zelenina, byliny	34
Cibule, pórek, česnek	36
Zeleninové směsi	38
Polévky ze zmrazené zeleniny	41
Saláty a předkrmy	44
Rajčata	44
Okurky	46
Papriky	49
Baklažány, kabačky, tykve	51
Hrášek	52
Fazolky	53
Luštěniny (hrách, fazole)	54
Zelí	57
Květák	62
Kedluben (brukev)	64
Mrkev, celer, petržel	65

Ředkev, ředkvička	70
Červená řepa	73
Hlávkový salát	74
Špenát	76
Čekanka	77
Byliny (pampeliška, kopřiva)	77
Cibule, česnek, pórek	79
Zeleninové směsi	82
Saláty ze zmrazené zeleniny	83
Zálivky, majonézy, octy, ochucená másla	86
Zálivky	86
Majonézové zálivky	87
Smetanové omáčky na saláty	88
Zdravotní majonézy a zálivky	90
Octy	91
Ochucená másla	91
Hlavní chody	93
Rajčata	93
Okurky	95
Baklažány, kabačky, tykve	96
Papriky	101
Hrášek	103
Fazolky	104
Luštěniny (hrách, fazole)	104
Zelí	105
Kapusta	111
Květák	112
Kedluben (brukev)	113
Mrkev	113
Červená řepa	114
Špenát	115
Cibule	116
Pórek	117
Zeleninové směsi	118
Hlavní chody ze zmrazené zeleniny	120
Rajčata	120
Okurky	121
Papriky	121
Hrášek	123

Fazolky	125
Kapusta	126
Květák	128
Mrkev	130
Špenát	131
Zeleninové směsi	135
Omáčky	138
Sklizeň, uskladnění a konzervace zeleniny	140
Význam a způsoby konzervace zeleniny	143
Sterilovaná zelenina	144
Nakládaná zelenina	145
Konzervace zeleniny zmrazováním	147
Zmrazování zeleniny v domácnosti	149
Literatura	152