

Obsah

Obsah	2	3.3 Struktura a druhy	43	3 Brambory	101
Předmluva	4	3.4 Trávení tuků	44	3.1 Úvod a struktura	101
1. OCHRANA ZDRAVÍ		4 Proteiny (bílkoviny)		3.2 Brambory na trhu	101
1 Kažení potravin	5	4.1 Funkce bílkovin/protein	45	4 Lusková zelenina	105
2 Mikroby	5	4.2 Výživová doporučení	45	5 Houby	108
2.1 Výskyt a přenos	6	4.3 Struktura bílkovin/protein	46	5.1 Rozdělení	109
2.2 Druhy mikrobů a jejich rozmnožování	7	4.4 Bílkoviny a jejich vlastnosti v kuchyni	47	5.2 Sklizení a nákup hub	109
2.3 Životní podmínky mikrobů	8	4.5 Další informace o bílkovinách	50	5.3 Nabídka	110
2.4 Působení mikrobů a enzymů	11	5 Vitaminy a minerály	52	5.4 Houby jako konvence	114
3 Potravinové infekce a otravy	12	5.1 Výživová problematika	52	6 Vegetariánské a alternativní potraviny	114
3.1 Salmonela	13	5.2 Vitaminy	53	6.1 Motivace k výživě na rostlinné bázi	114
3.2 Kampylobakterie	14	5.3 Minerální látky	55	6.2 Vegetariánské náhražky na trhu	116
3.3 Escherichia coli	15	6 Doprovodné látky	56	6.3 Nové smýšlení a přechod na udržitelné nakupování na rostlinné bázi	117
3.4 Listérie	15	6.1 Vláknina	56	4. OBILNINY A MLÝNSKÉ VÝROBKY	
3.5 Stafylokoky	16	6.2 Sekundární rostlinné látky	57	1 Obilniny a mlýnské výrobky	125
3.6 Hnilobné bakterie	16	7 Voda	58	1.1 Struktura obilného zrna	125
3.7 Sporulující bakterie	17	7.1 Vodní balance	58	1.2 Skladování obilnin	125
4 Uchovávání a zhodnocování potravin	18	7.2 Voda jako pracovní prostředek	59	1.3 Přehled obilnin	126
4.1 Potraviny se mění	18	3. POTRAVINY ROSTLINNÉHO PŮVODU A HOUBY		1.4 Význam obilnin ve stravě	127
4.2 Teplo/chlad	19	1 Ovoce	60	1.5 Od zrna k mouce – mletí obilnin	127
4.3 Vlhkost / vodní aktivita	20	1.1 Složky a význam ovoce z hlediska výživy	60	1.6 Pečivo	129
4.4 Prostředí / Hodnota pH	21	1.2 Rozdělení a druhy ovoce	61	1.7 Chléb	130
4.5 Kyslík	23	1.3 Formy ovoce v nabídce	71	1.8 Ostatní výrobky z obilnin	131
4.6 Ochrana před mikrobi a jejich likvidace	23	2 Zelenina	73	1.9 Pseudoobilniny a jejich využití	131
2. STRAVA PRO ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL		2.1 Zelenina ve stravě	73	2 Olejnatá semena a další zrna	132
1 Úvod	25	2.2 Uchovávání účinných látek	74	3 Rýže	133
1.1 Základy zdravé výživy	25	2.3 Pěstování, nákup a skladování	74	3.1 Rozdělení rýže podle tvaru a druhů	133
1.2 Složky potravin a jejich účinky	28	2.4 Košťálová zelenina	79	3.2 Rozdělení rýže podle barvy, sklizně a zpracování	135
2 Sacharidy	29	2.5 Kořenová zelenina	82	3.3 Jakosti a cena	136
2.1 Problematika sacharidů ve výživě	29	2.6 Listová a lahůdková zelenina	86	3.4 Výrobky z rýže	136
2.2 Vznik sacharidů	30	2.7 Zahradní saláty (letní saláty)	88	3.5 Produkty podobné rýžovým zrnům	137
2.3 Klasifikace sacharidů	30	2.8 Ovoce používané jako zelenina	91		
2.4 Sladidla	35	2.9 Plodová zelenina	92		
3 Lipidy (tuky)	36	2.10 Cibulová zelenina	95		
3.1 Význam tuků pro zdraví	37	2.11 Květová a výhonková zelenina	97		
3.2 Využití tuků v kuchyni	38	2.12 Sazenice a klíčky	99		
		2.13 Olivy	100		

4	Pečivo a pekárenské výrobky	138
4.1	Chléb	138
4.2	Běžné pečivo	139
4.3	Jemné pečivo	139

5	Těstoviny	140
5.1	Těstoviny přísady a jejich vliv na těsto	140
5.2	Vypočítání tekutin v těstech ..	142

5. POTRAVINY S OBSAHEM ÉTERICKÝCH OLEJŮ A ALKALOIDŮ

1	Bylinky	144
1.1	Práce s bylinkami	144
1.2	Bylinky s lehkým a svěžím aromatem	145
1.3	Bylinky s výrazným aromatem po dřevě, květech nebo citronové kůře	146
1.4	Bylinky s intenzivním kořeněným až nahořklým aromatem	146
1.5	Bylinky se silným, charakteristickým aromatem	147
1.6	Bylinky s ostrým nebo hořkým aromatem	146

2	Koření	148
2.1	Práce s kořením	148
2.2	Koření s lehkým a svěžím aromatem	148
2.3	Koření s výrazným aromatem po dřevě, květech nebo citronové kůře	149
2.4	Koření s intenzivním, kořeněným až lehce nahořklým aromatem ..	151
2.5	Koření se silným, charakteristickým aromatem	152
2.6	Koření s ostrým až trpkým aromatem	153

3	Káva	154
3.1	Výroba kávy	154
3.2	Pěstování kávy a její konzumenti	155
3.3	Co káva obsahuje?	155
3.4	Zpracování kávových zrn	156

3.5	Pražení kávy	156
-----	--------------------	-----

4	Čaj	157
4.1	Klasická výroba čaje	158
4.2	Zpracování	158
4.3	Skupiny čaje	159
4.4	Čajové směsi a aromatizované čaje	160
4.5	Výrobky podobné čaji	160

5	Kakao	161
5.1	Zpracování kakaových bobů ..	162

6	Čokoláda	163
----------	-----------------------	------------

6. DOCHUCOVADLA A KYPŘICÍ PROSTŘEDKY

1	Slazení pokrmů – sladidla ..	164
2	Vědomé dodávání hořkých tónů	165
3	Vědomé dokyselování pokrmů	165
4	Solení pokrmů	166
5	Umami – aby byl pokrm chutnější	167
6	Přiosťování jídla	168
7	Kypření test a hmot	169

Abecední rejstřík	170
Zdroje obrázků	180

