

OBSAH

ÚVOD ■ 3

1. kapitola

ZAŘÍZENÍ KUCHYNĚ ■ 5

Typ a umístění kuchyně ■ 5

001 Obytná kuchyň ■ 6

002 Obytná kuchyň

„se zahradou“ ■ 6

003 Kuchyň s jídelním
koutem ■ 7

004 Kuchyň a jídelna ■ 7

005 Kuchyňský kout ■ 7

006 Umístění kuchyně ■ 8

007 Situování kuchyně ■ 8

Kuchyňský nábytek ■ 8

008 Výběr nábytku ■ 9

009 Uspořádání kuchyňského
nábytku ■ 9

010 Sestava v přímce ■ 10

011 Dvoustranná sestava ■ 10

012 Sestava ve tvaru L ■ 10

013 Sestava ve tvaru U ■ 10

014 Kuchyňská pracovní
centra ■ 10

015 Pracovní plocha ■ 11

016 Varné centrum ■ 11

017 Mycí centrum ■ 11

018 Řazení pracovních
center ■ 12

019 Výška pracovní plochy ■ 12

020 Úložné prostory ■ 12

021 Plánek kuchyně ■ 13

Stěny, podlaha a osvětlení v kuchyni 14

022 Stěny ■ 14

023 Podlaha ■ 14

024 Středové osvětlení ■ 15

025 Osvětlení pracovních
center ■ 15

026 Osvětlení
jídelního stolu ■ 16

Elektrické spotřebiče ■ 16

027 Fritovací hrnce (fritézy) ■ 17

028 Chladničky ■ 17

029 Kávovary ■ 18

030 Kuchyňské roboty ■ 19

031 Mikrovlnné trouby ■ 19

032 Mrazničky ■ 20

033 Myčky nádobí ■ 21

034 Odsavače par ■ 22

035 Odšťavňovače ■ 22

036 Pečicí trouby ■ 23

037 Ruční šlehače ■ 24

038 Sporáky ■ 24

039 Varné desky ■ 25

040 Varné konvice ■ 26

Kuchyňské nádobí, náčiní a ostatní pomůcky ■ 26

041 Kuchyňské nádobí ■ 27

042 Kuchyňské náčiní ■ 28

043 Utěrky ■ 29

044 Praktické maličkosti ■ 29

2. kapitola

NÁKUP A USKLADNĚNÍ POTRAVIN ■ 30

045 Složení jídelníčku ■ 31

Brambory ■ 32

046 Druhy a kvalita
brambor ■ 33

047 Varné typy brambor ■ 33

048 Nákup brambor ■ 33

049 Uskladnění brambor ■ 34

Drůbež ■ 34

050 Kuřata ■ 35

051 Porcovaná kuřata ■ 35

052 Kuřecí vnitřnosti ■ 36

053 Krůty ■ 36

054 Porcované krůty ■ 36

055 Nákup a uskladnění
drůbežího masa ■ 36

Luštěniny ■ 37

056 Čočka ■ 38

057 Fazole ■ 38

058 Hrách ■ 38

059 Sója ■ 39

060 Sójové maso ■ 39

061 Tofu ■ 39

062 Méně známé druhy
luštěnin ■ 40

063 Skladování luštěnin ■ 40

Maso a masné výrobky ■ 40

064 Hovězí maso ■ 41

065 Telecí maso ■ 42

066 Vepřové maso ■ 43

067 Skopové maso ■ 43

068 Nákup čerstvého masa ■ 42

069 Uskladnění syrového
masa ■ 43

070 Mleté maso ■ 43

071 Uzené maso ■ 44

072 Uzeniny ■ 44

073 Masové konzervy ■ 44

Mléko a mléčné výrobky ■ 45

074 Čerstvé mléko ■ 46

075 Trvanlivé mléko ■ 46

076 Kondenzované mléko ■ 47

077 Sušené mléko ■ 47

078 Zakysané mléčné
nápoje ■ 47

079 Zkyslé mléko ■ 48

080 Smetana ■ 48

081 Jogurt ■ 48

082 Tvaroh ■ 49

083 Sýry ■ 49

084 Sýry měkké čerstvé ■ 50

085 Sýry měkké
málo prozrálé ■ 50

086 Sýry měkké zrající ■ 51

087 Olomoucké tvarůžky ■ 51

088 Sýry ovčí a kozí ■ 51

089 Sýry plísňové
s plísní na povrchu ■ 52

090 Sýry plísňové
s plísní uvnitř ■ 52

091 Sýry tvrdé ■ 53

Nápoje ■ 54

092 Voda ■ 54

093 Stolní vody ■ 55

094 Kojenecká voda ■ 56

095 Minerálky ■ 56

096 Šťávy z ovoce
a zeleniny ■ 56

097 Bylinkové čaje ■ 57

- 098 Černý čaj ■ 58
099 Ovocné čaje ■ 59
100 Káva ■ 59
101 Kakao ■ 60
102 Pivo ■ 60
103 Víno ■ 61
104 Lihoviny a likéry ■ 61
105 Skladování nápojů
po otevření ■ 62
- Obiloviny ■ 62**
106 Ječmen ■ 63
107 Kukuřice ■ 63
108 Oves ■ 64
109 Proso ■ 65
110 Pšenice ■ 65
111 Rýže ■ 66
112 Žito ■ 66
113 Pohanka ■ 67
114 Skladování obilovin ■ 67
115 Bulgur ■ 67
116 Kuskus ■ 68
117 Mouka ■ 68
118 Těstoviny ■ 69
- Ovoce ■ 69**
119 Nákup ovoce ■ 70
120 Syrové, sušené a mražené
ovoce ■ 70
121 Kompoty a zavařeniny ■ 70
122 Nahnilé
a plesnivé ovoce ■ 71
123 Avokado ■ 71
124 Ananas ■ 72
125 Angrešt ■ 72
126 Banány ■ 72
127 Borůvky ■ 73
128 Broskve ■ 74
129 Brusinky ■ 74
130 Citrony ■ 74
131 Datle ■ 75
132 Fíky ■ 75
133 Granátová jablka ■ 76
134 Grapefruity ■ 76
135 Hroznové víno ■ 77
136 Hrušky ■ 77
137 Jablka ■ 78
138 Jahody ■ 79
139 Karambola ■ 79
140 Kiwi ■ 80
141 Maliny ■ 81
142 Mandarinky ■ 81
143 Melouny ■ 82
144 Meruňky ■ 83
145 Ostružiny ■ 83
146 Pomeranče ■ 84
147 Rybíz ■ 84
148 Švestky ■ 85
149 Třešně ■ 85
150 Višně ■ 85
- Pečivo ■ 86**
151 Druhy chleba ■ 86
152 Nákup chleba ■ 87
153 Uskladnění chleba ■ 87
154 Chléb v zásobě ■ 88
155 Starší a ztvrdlý chléb ■ 88
156 Plesnivý chléb ■ 88
157 Pečivo z bílé mouky ■ 89
158 Celozrnné pečivo ■ 89
159 Cukroví a koláče ■ 89
160 Skladování pečiva ■ 89
- Přísady ■ 90**
161 Bujony ■ 90
162 Droždí ■ 90
163 Hořčice ■ 91
164 Kapary ■ 91

- 165 Kečup ■ 92
- 166 Koření ■ 92
- 167 Křen ■ 93
- 168 Ocet ■ 93
- 169 Olivy ■ 93
- 170 Sójová omáčka ■ 94
- 171 Sůl ■ 94
- 172 Žampiony ■ 95

Ryby ■ 95

- 173 Čerstvé ryby ■ 95
- 174 Mořské ryby ■ 96
- 175 Sladkovodní ryby ■ 96
- 176 Skladování rybího
masa ■ 97
- 177 Rybí konzervy ■ 97
- 178 Rybí výrobky ■ 97

Semena a ořechy ■ 98

- 179 Alfalfa ■ 98
- 180 Arašídy ■ 99
- 181 Jedlé kaštiny ■ 99
- 182 Kokos ■ 100
- 183 Lískové oříšky ■ 100
- 184 Lněné semínko ■ 100
- 185 Mák ■ 100
- 186 Mandle ■ 101
- 187 Sezamové semínko ■ 101
- 188 Slunečnicové semínko ■ 101
- 189 Tykvové semeno ■ 102
- 190 Vlašské ořechy ■ 102
- 191 Další druhy semen
a ořechů ■ 102
- 192 Skladování semen
a ořechů ■ 102

Sladidla ■ 103

- 193 Cukr ■ 103
- 194 Javorový sirup ■ 103

- 195 Med ■ 104
- 196 Umělá sladidla ■ 104

Tuky ■ 105

- 197 Mastné kyseliny ■ 105
- 198 Tuky živočišného
a rostlinného původu ■ 106
- 199 Škodlivost zahříváných
tuků ■ 106
- 200 Máslo ■ 106
- 201 Sádlo ■ 107
- 202 Oleje lisované
zastudena ■ 107
- 203 Umělé tuky ■ 108
- 204 Zdroje prospěšných
tuků ■ 108
- 205 Oleje k použití
zastudena ■ 108
- 206 Oleje na tepelné
úpravy ■ 109
- 207 Nákup rostlinných
olejů ■ 109
- 208 Skladování tuků ■ 109

Vejce ■ 110

- 209 Nákup vajec ■ 111
- 210 Čerstvá vejce ■ 111
- 211 Značení vajec ■ 111
- 212 Uskladnění vajec ■ 112
- 213 Nákaza z vajec ■ 112

Zelenina ■ 112

- 214 Nákup zeleniny ■ 112
- 215 Uskladnění zeleniny ■ 113
- 216 Artyčoky ■ 113
- 217 Brokolice ■ 114
- 218 Celer bulvový ■ 114
- 219 Celer řapíkatý ■ 115
- 220 Cibule ■ 115

- 221 Cukety ■ 116
 222 Čekankové puky ■ 117
 223 Čekanka salátová ■ 117
 224 Černý kořen ■ 118
 225 Červená řepa ■ 118
 226 Česnek ■ 118
 227 Čínské zelí ■ 119
 228 Fazolky ■ 119
 229 Fenykl ■ 120
 230 Chřest ■ 120
 231 Kapusta ■ 121
 232 Kedlubny ■ 121
 233 Květák ■ 122
 234 Lilek ■ 122
 235 Mangold ■ 123
 236 Mrkev ■ 123
 237 Okurky ■ 124
 238 Papriky ■ 124
 239 Pastinák ■ 125
 240 Patizony ■ 125
 241 Pažitka ■ 125
 242 Petržel ■ 126
 243 Pórek ■ 126
 244 Rajčata ■ 127
 245 Reveň
 neboli rebarbora ■ 127
 246 Ředkev ■ 128
 247 Ředkvičky ■ 128
 248 Saláty ■ 128
 249 Špenát ■ 130
 250 Zelený hrášek ■ 130
 251 Zelí ■ 130

3. kapitola

PŘÍPRAVA POKRMŮ ■ 132

Přípravné práce ■ 133

- 252 Čištění a loupání
 brambor ■ 133

- 253 Mytí ovoce ■ 133
 254 Loupání a krájení
 ovoce ■ 134
 255 Příprava avokada ■ 134
 256 Citron v kuchyni ■ 134
 257 Čištění a mytí
 zeleniny ■ 134
 258 Příprava čekanky ■ 135
 259 Namáčení květáku ■ 135
 260 Mytí pórku ■ 136
 261 Příprava artyčoků ■ 136
 262 Příprava chřestu ■ 136
 263 Mletí, krájení,
 strouhání ■ 137
 264 Krájení cibule ■ 137
 265 Strouhání křenu ■ 137
 266 Loupání
 jedlých kaštanů ■ 138
 267 Loupání mandlí ■ 138
 268 Přebírání a propírání
 luštěnin ■ 138
 269 Namáčení luštěnin I ■ 138
 270 Namáčení luštěnin II ■ 139
 271 Zmrazení namočených
 luštěnin ■ 139
 272 Namáčení
 sójového masa ■ 140
 273 Spařování jáhel ■ 140
 274 Rozmrazování drůbeže
 a masa ■ 140
 275 Příprava
 syrového masa ■ 141
 276 Příprava ryb ■ 141

Jídla bez vaření ■ 142

- 277 Ovocné saláty ■ 142
 278 Zeleninové saláty ■ 142
 279 Zálivky na zeleninové
 saláty ■ 143

280 Klíčení semen ■ 143
281 Banánová zmrzlina ■ 144

Tepelné úpravy ■ 145

282 Vaření brambor ■ 146
283 Dušení brambor ■ 146
284 Pečení brambor ■ 147
285 Smažení brambor ■ 147
286 Vaření luštěnin I ■ 148
287 Vaření luštěnin II ■ 148
288 Ochucení uvařených
luštěnin ■ 148
289 Vaření obilovin ■ 148
290 Dušení naturální rýže ■ 149
291 Vaření těstovin ■ 150
292 Pečení z celozrnné
mouky ■ 150
293 Vaření zeleniny ■ 151
294 Dušení zeleniny ■ 152
295 Grilování zeleniny ■ 152
296 Vaření artyčoků ■ 153
297 Vaření chřestu ■ 153
298 Zeleninové polévky ■ 153
299 Vaření a dušení masa ■ 154
300 Vaření ryb ■ 154
301 Pečení masa ■ 155
302 Pečení drůbeže ■ 155
303 Masové minutky ■ 156
304 Smažení masa ■ 157
305 Zapékání pokrmů ■ 157
306 Fritování pokrmů ■ 158
307 Grilování masa a ryb ■ 158

4. kapitola

STOLOVÁNÍ ■ 159

Jídelní stůl a židle ■ 160

308 Umístění jídelního
stolu ■ 160

309 Velikost jídelního
stolu ■ 160
310 Tvar jídelního stolu ■ 161
311 Židle ■ 161
312 Ubrus ■ 162
313 Prostírání ■ 162

Nádobí, náčiní a ostatní pomůcky ■ 163

314 Výběr stolního nádobí ■ 163
315 Základní stolní
nádobí ■ 163
316 Polévková mísa ■ 164
317 Nádobí pro sváteční
stolování ■ 164
318 Základní nápojové
sklo ■ 164
319 Speciální
nápojové sklo ■ 165
320 Základní příbory ■ 166
321 Speciální příbory ■ 166
322 Podávací a doplňkové
nádobí ■ 166

Prostírání a podávání jídel ■ 167

323 Prostírání k snídani ■ 167
324 Prostírání k obilninové
snídani ■ 168
325 Prostírání k obědu
a k večeři ■ 168
326 Podávání pokrmů ■ 169
327 Slavnostní příležitosti ■ 170
328 Květiny na stole ■ 170
329 Pořadí jídel ■ 170

Rodina u stolu ■ 171

330 Nálada u stolu ■ 171
331 Chování u stolu ■ 171

332 Děti u stolu ■ 172
333 Domácí zvířata ■ 173

Péče o hosty ■ 173

334 Zvaní hostů ■ 173
335 Teplé pohoštění ■ 174
336 Zasedací pořádek ■ 174
337 Pořadí osob při podávání jídel ■ 174
338 Studený stůl ■ 175
339 Nečekaná návštěva ■ 175
340 Podávání nápojů ■ 176
341 Teplota nápojů ■ 176
342 Povinnosti hostitele ■ 177

5. kapitola

ÚKLID KUCHYNĚ ■ 178

Organizace úklidu ■ 178

343 Rozdělení úklidu ■ 179
344 Prostředky a pomůcky pro úklid kuchyně ■ 179
345 Základní vybavení pro úklid ■ 180

Úklid potravin a skladovacích prostor ■ 180

346 Úklid nakoupených potravin ■ 180
347 Odpadky ■ 181
348 Nádoba na odpadky ■ 181
349 Úklid chladničky ■ 181

350 Úklid mrazničky ■ 182
351 Úklid skříněk na potraviny ■ 182

Úklid při vaření ■ 182

352 Úklid při přípravných pracích ■ 183
353 Znečištěné ruce ■ 183
354 Odstraňování zápachů ■ 183
355 Čištění varné plochy ■ 184
356 Mytí keramických obkladů ■ 184
357 Úklid podlahy ■ 184
358 Čištění elektrických spotřebičů ■ 185

Mytí nádobí ■ 185

359 Odstranění zbytků ■ 185
360 Postup při mytí nádobí ■ 186
361 Silně znečištěné nádobí ■ 186
362 Údržba dřezu ■ 187

Hmyz v kuchyni ■ 187

363 Mouchy ■ 187
364 Mravenci ■ 187
365 Mouční moli ■ 188

366 Přespočetná rada pro přestupný rok ■ 189