

## OBSAH

1.	ÚVOD .....	7
1.1.	Přehled vývoje stravování .....	8
1.2.	Vývoj technologické přípravy pokrmů .....	10
1.3.	Význam technologické přípravy pokrmů .....	11
2.	POŽIVATINY .....	14
2.1.	Základní pojmy .....	14
2.2.	Základní druhy potravin .....	15
2.2.1.	Bílkovinné potraviny .....	15
2.2.2.	Tuky .....	18
2.2.3.	Sacharidové potraviny .....	20
2.3.	Pochutiny .....	22
2.4.	Přípravné práce, změny a ztráty na potravinách ....	25
2.5.	Základní technologické postupy a úpravy .....	31
2.6.	Dokončování pokrmů .....	41
2.7.	Výdej stravy .....	45
3.	ZELENINA .....	47
3.1.	Význam, druhy a složení zeleniny .....	47
3.2.	Předběžná příprava zeleniny .....	47
3.3.	Úprava syrové zeleniny .....	50
3.4.	Základní tepelné úpravy zeleniny .....	50
3.5.	Méně známé druhy zeleniny .....	52
3.6.	Použití a zpracování zeleniny .....	55
3.7.	Rozdělení zeleniny dle obsahu aromatických látek a chemické dráždivosti .....	58
3.8.	Zelenina v ročním období .....	60
4.	BRAMBORY .....	61
4.1.	Předběžná příprava brambor .....	61
4.2.	Základní tepelné úpravy brambor .....	62
4.3.	Příklady použití brambor .....	65
5.	HOUBY .....	68
5.1.	Význam hub ve výživě .....	68
5.2.	Zpracování hub .....	69
5.3.	Rozdělení hub .....	70

5.4.	Zpracování hub na pokrmy .....	71
6.	OVOCE .....	73
6.1.	Základní úpravy ovoce .....	74
6.2.	Kuchyňské použití a zpracování ovoce .....	75
7.	OBILOVINY .....	78
7.1.	Druhy obilovin .....	78
7.2.	Základní úpravy, využití obilovin v kuchyni .....	79
7.2.1.	Přípravné práce před tepelným zpracováním obilovin	80
7.2.2.	Technologická úprava obilovin .....	80
7.3.	Mouka a další mlýnské výrobky .....	83
7.3.1.	Mlýnské výrobky .....	84
7.3.2.	Použití chleba .....	85
7.3.3.	Použití bílého pečiva .....	85
7.3.4.	Použití strouhané housky .....	86
7.4.	Těstoviny .....	87
8.	LUŠTĚNINY .....	90
8.1.	Druhy luštěnin .....	90
8.2.	Základní kuchyňské úpravy luštěnin .....	91
9.	MLÉKO .....	94
9.1.	Význam mléka ve výživě .....	94
9.2.	Kuchyňské použití a zpracování mléka a mléčných výrobků .....	94
9.2.1.	Mléčné nápoje .....	95
9.2.2.	Pokrmy z mléka .....	96
9.2.3.	Šlehačka - použití .....	99
9.2.4.	Mléko sladké a kyselé mléčné produkty jako doplněk pokrmů .....	100
9.2.5.	Tvaroh .....	100
9.2.6.	Sýry .....	101
10.	VEJCE .....	105
10.1.	Význam vajec ve výživě .....	105
10.2.	Použití vajec .....	105
10.3.	Základní kuchyňské úpravy vajec .....	106
11.	MASO .....	109
11.1.	Rozdělení masa .....	111

11.1.1.	Hovězí maso .....	111
11.1.2.	Telecí maso .....	111
11.1.3.	Vepřové maso .....	112
11.1.4.	Skopové maso .....	112
11.2.	Předběžná kuchyňská úprava masa .....	112
11.3.	Technologické zpracování jednotlivých druhů mas .....	117
11.3.1.	Tepelné zpracování hovězího masa a vnitřností .....	119
11.3.2.	Telecí maso - dělení, tepelné zpracování masa a vnitřností .....	136
11.3.3.	Vepřové maso - rozdělení do tříd a tepelné zpracování .....	145
11.3.4.	Skopové maso .....	153
11.3.5.	Maso jehněčí a kůzlečí .....	155
11.3.6.	Maso z domácího králíka .....	156
11.3.7.	Nutrie .....	158
11.4.	Úpravy mletého masa .....	159
11.5.	Masové výrobky .....	162
12.	DRŮBEŽ A ZVĚŘINA .....	164
12.1.	Drůbež .....	164
12.2.	Rozdělení drůbeže .....	165
12.3.	Předběžná úprava drůbeže .....	165
12.4.	Tepelné zpracování drůbeže .....	167
12.5.	Zvěřina .....	174
12.5.1.	Přípravné práce .....	175
12.5.2.	Tepelné zpracování zvěřiny .....	177
13.	RYBY .....	181
13.1.	Význam ryb ve výživě, jejich druhy .....	181
13.2.	Předběžná příprava ryb .....	182
13.3.	Základní technologické úpravy ryb .....	182
14.	TĚSTA .....	187
14.1.	Rozdělení těst .....	187
14.2.	Základní suroviny k přípravě těst .....	188
14.3.	Tepelné zpracování těst .....	194
14.4.	Základní rozpočty .....	198

