

Obsah

Předmluva > 10

☞ Konzervování jako levný luxus > 10

Úvod > 12

- ☞ Rajské časy > 12
- ☞ Krechty, síla, sušárny a nádoby > 12
- ☞ Mnohé znali již Římané > 15
- ☞ Objev dvojího účinku koření > 16
- ☞ Zrod zavařování podle Wecka > 20



Zahrada ve sklenici > 26

- ☞ Zavařování, konzervace snížením obsahu vody a konzervace podle Wecka > 30
- ☞ Zdokonalování chuti, nejen pouhé konzervování > 31
 - ☞ Džemy: bohatství léta ve sklenici > 38
 - ☞ Džemy z čerstvého ovoce: vitamíny a aroma > 42
 - ☞ Kdoule, zušlechtěné želírováním > 43
- ☞ Z pomerančů, grapefruitů nebo čtyř druhů ovoce > 44
 - ☞ Rosoly z bobulového ovoce > 45
- ☞ Protlak nebo pyrė: delší doba varu, méně cukru > 45
 - ☞ Ovocný med, ovocné máslo nebo povidla > 47
 - ☞ Čerstvé a pevné uprostřed zimy > 50
 - ☞ Netradiční recept > 62
 - ☞ Další recepty > 64



Nakládání – kratší trvanlivost > 82

- ☞ V octě, oleji a alkoholu > 86
- ☞ Nakládání do kyselého nálevu pro pokročilé > 88
 - ☞ Vysokoprocentní požitky > 89
 - ☞ Klasická specialita rumový hrnec > 91
 - ☞ Odlesk v oku labužníka > 93
 - ☞ Netradiční recept > 96
 - ☞ Další recepty > 98



Plné vrásek, a přesto svěží > 112

- ☞ Přepravení vody do ovzduší > 116
- ☞ Vítězství nad plísněmi a bakteriemi > 116
- ☞ Potraviny k sušení – bezvadné a zralé! > 117
 - ☞ Široké pole pro kutily > 119
 - ☞ Šetrné, snadné a přesné > 120
 - ☞ Dezert středověku > 122
 - ☞ Netradiční recept > 124
 - ☞ Další recepty > 127



Studnice zdraví – mléčné kvašení > 132



- ☞ Modelový příklad kysané zelí > 136
- ☞ V kvasné nádobě s bakteriemi > 136
- ☞ S vínem, šampaňským nebo syrovátkou > 138
- ☞ Jak vylepšit chuť zelí > 140
- ☞ Netradiční recept > 142
- ☞ Další recepty > 144

Něco vydatného z udírny a solného láku > 148



- ☞ Vyzkoušeno již starými Římany > 152
- ☞ Sůl konzervuje, uzení zvýrazňuje chuť > 152
- ☞ Suché nasolování, nakládání do solného láku či zrychlený postup > 154
- ☞ Skvělá chuť uzenin > 159
- ☞ Udírna vlastní konstrukce, teleskopická udírna, skříňová udírna > 163
- ☞ Netradiční recept > 164
- ☞ Další recepty > 166

Nízké teploty – čerstvé pokrmy > 170



- ☞ Důležitý je chladový šok > 174
- ☞ Čerstvá chuť jako od řezníka > 175
- ☞ Jako steak, filet a celá ryba > 178
- ☞ Křupavé a čerstvé přímo k nakousnutí > 180
- ☞ Čerstvé ovoce od úrody k úrodě > 182
- ☞ Vejce a mlékárenské výrobky > 183
- ☞ Pečeme při vysokých teplotách, skladujeme při nízkých > 184
- ☞ Správné rozmrazení je odměnou za naši námahu > 185
- ☞ Netradiční recept > 186
- ☞ Další recepty > 188

Jako za starých časů v chladném sklepě > 190

- ☞ Ideální pro konzervované potraviny, brambory, mrkev ... > 194
- ☞ „Erteple“ nebo kvalitní víno či pálenka > 197
- ☞ Netradiční recept > 200
- ☞ Další recepty > 202



Přílohy > 204

- ☞ Doby sklizně tuzemských druhů ovoce a zeleniny > 204
- ☞ Jak konzervovat ovoce a zeleninu > 205
- ☞ Rozsah teplot a konzervační postupy > 207
- ☞ Rejstřík > 208
- ☞ Bylinky a koření > 214
- ☞ Zdroje > 219
- ☞ Literatura > 220
- ☞ Autoři a zdroje vyobrazení > 220