

Obsah

Zelenina

3

Začínáme se zeleninou	3
Proč jíme zeleninu?	3
Výběr zeleniny	4
Kvalita zeleniny	10
Uskladnění zeleniny.....	10
Mytí a čištění zeleniny	11
Prkénko, nůž a krájení	14
Techniky krájení zeleniny	18
Základní úchop	18
Kolečka nebo špalíčky	19
Půlkolečka	20
Čtvrtky	20
Oválky.....	22
Půloválky.....	22
Tyčky	23
Sirky, sirčičky a nitky	24
Široké sirky	26
Kostičky	27
Kostky	28
Cibulové kostky	28
Růžičky.....	29
Sekání	29
Nekrájení	30
Kytičky.....	31
Ořezání tužky.....	32
Hoblíny	33
Nepravidelné – velké/malé	34
Trojúhelníky	34
Trojúhelníčky	35
Plátky	35
Pruhy a proužky listové zeleniny.....	35
Půlměsíčky	37
Proč připravujeme zeleninu	37
1) Je vyrovnanější.....	37
2) Získá další kvality.....	38
3) Je přizpůsobená	38
4) Je lépe stravitelná.....	38
5) Nasytí nás	38
6) Je chutná	38
Čím připravujeme zeleninu	39
Oheň a voda	39
Další možnosti přípravy zeleniny	39
Techniky přípravy zeleniny	41

Kvašení	42
Lisování	46
Napařování	48
Syrová zelenina	49
Blanšírování	51
Masírování.....	53
Marinování	53
Soté	55
Pražení.....	57
Tempura	58
Nishime.....	61
Kimpira (Nitsuke).....	63
Vaření pod tlakem.....	65
Pečení	66
Sušení	67
Nabe	67
Zeleninový vývar	68
Zeleninové omáčky	70