

## Tartalom

<b>BEVEZETŐ</b> .....	5
<b>KI VAGYOK – MIRE VAN SZÜKSÉGEM?</b> .....	6
A vitaminokról .....	14
Ízek – fűszerek .....	15
<b>A HÁZTARTÁS MEGSZERVEZÉSE</b> .....	20
<b>A FŐZÉS MUNKAMENETE. KONYHATECHNIKAI ELJÁRÁSOK</b> .	22
Előkészítő eljárások .....	22
Elkészítő eljárások .....	24
Néhány gyakorlati tanács .....	27
Az anyagok lazítása .....	27
Ízesítés .....	28
Sűrítés .....	28
Rántáskészítés .....	28
Habarás .....	29
Bundázás (panírozás) .....	30
A bundázás más módjai .....	30
Lerakás, rétegezés .....	30
Töltés .....	31
Derítés, tisztítás .....	31
Áttörés (passzírozás) .....	31
Sűrűre főzés vagy verés .....	32
Habverés .....	32
Kocsonyásítás zselatinnal .....	32
Befejező eljárások .....	33
Tálalás, terítés .....	33
Segítőtársaink a konyhában .....	34
Kuktafazék .....	34
Teflonedények .....	36
Alumíniumfólia (alufólia) és folpack .....	37
Római tál .....	37
Rostsütők .....	38
Mikrohullámú készülék .....	38

<b>ÉTELLEÍRÁSOK</b> .....	43
<b>LEVESEK</b> .....	43
Zöldséglevesek .....	44
Húslevesek .....	49
Habart gyümölcslevesek .....	53
Rántott levesek .....	55
Tésztalevesek .....	56
Száraz hüvelyesekből készült levesek .....	57
Vegyes levesek .....	58
Levesbetétek .....	58
<b>ELŐÉTELEK</b> .....	63
Sós felfújtak (pudingok) .....	63
Tészta előételek .....	68
<b>FŐZELÉKFÉLÉK</b> .....	73
Burgonya .....	73
Zöldfőzelékek .....	77
Főzelékek száraz hüvelyesekből .....	89
<b>ZÖLDSÉGES EGYTÁLÉTELEK</b> .....	91
<b>GOMBÁS ÉTELEK</b> .....	105
<b>HÚSOK</b> .....	108
A húsokról általában .....	108
A húсок előkészítése, párolása és sütése .....	109
Marhahúsok .....	110
Borjúhúsok .....	120
Sertéshúsok .....	123
A sertés házi feldolgozása .....	127
Bárány- és birkahúsok (juhfélék) .....	133
Belsőrészek: máj, vese, velő, tüdő, vér, aprólék .....	134
Szárnyasok .....	137
Csirkéből készült ételek .....	138
A gyöngycsirke és a gyöngytyúk elkészítése .....	142
A kacsa sütése .....	142
A hizott liba feldolgozása .....	143
A pulyka feldolgozása .....	147
Házinyúl .....	148
Vadak .....	150
Vadszárnyasok .....	152
<b>HALAK</b> .....	154

<b>FELVÁGOTTBÓL KÉSZÜLŐ ÉS HÚSTALAN FELTÉTEK FŐZELÉKEKHEZ, MÁRTÁSOKHOZ</b> .....	159
<b>TOJÁSÉTELEK</b> .....	165
<b>MELEG SZENDVICSEK</b> .....	172
<b>KÖRETEK</b> .....	175
<b>MÁRTÁSOK</b> .....	178
Meleg mártások .....	178
Hideg mártások .....	182
<b>SALÁTÁK</b> .....	186
<b>HIDEGKONYHA</b> .....	194
Szendvicsek .....	207
<b>MELEG TÉSztÁK</b> .....	211
Főtt tészták .....	211
Puliszka .....	217
Burgonyás tészták .....	218
Palacsinták .....	220
Vegyes tészták .....	224
Kelt tészták .....	226
Rétestészták .....	231
Rétestöltelékek .....	232
Édes felfújtak .....	234
Felfújtákhoz való mártások, sodók, öntetek .....	237
<b>LEVELES TÉSztÁK</b> .....	240
Hajtogatott leveles vajastészták .....	240
Gyorsan készíthető leveles vajastészta .....	244
Élesztővel készült hajtogatott leveles vajastészták .....	244
Hájas tészták .....	246
Egyéb leveles tészták .....	247
<b>SÜTEMÉNYEK</b> .....	249
Égetett vagy forrázott tészták .....	249
Kevert tészták .....	250
Omlós tészták vagy linzerek .....	255
Élesztős omlós tészták .....	255
Élesztő nélküli omlós tészták .....	257
Vegyes édes aprósütemények .....	263

Mézes tészták .....	270
Sós aprósütemények .....	272
<b>TORTÁK</b> .....	277
Babapiskótából készült torták, édességek .....	286
Tortakrémek – tortabevonatok .....	287
Sütés nélkül .....	292
<b>VEGYES ÉDESSÉGEK</b> .....	293
Habok, krémek .....	293
Gyümölcsből készített édességek .....	302
Gyümölcssaláták .....	305
Fagylaltok – parfék .....	308
Egyszerű, házilag készíthető cukorkák .....	313
<b>ITALOK</b> .....	315
Turmixitalok .....	321
<b>TARTÓSÍTÁS</b> .....	324
Gyümölcsök eltevése levesekhez, mártásokhoz és süteményekhez .....	330
Gyümölcszések (lekvárok) .....	331
Darabos gyümölcszések (dzsemek) .....	334
Gyümölcskocsonyák (-zselék) .....	337
Gyümölcsszörpök .....	338
Főzelékfélék tartósítása .....	339
Befőzéssel tartósított zöldségfélék .....	340
Sózással tartósított zöldségfélék .....	342
Szárított zöldségfélék .....	343
Savanyúságok .....	344
<b>A KORSZERŰ KONYHA</b> .....	347
Gyorsfagyasztott ételek .....	347
Gyorsfagyasztás házilag .....	348
Mit kell tudnunk a gyorsfagyasztott gyümölcsökről? .....	349
Mit kell tudnunk a mélyhűtött zöldségekről, főzelékekről? .....	351
Mit kell tudnunk a gyorsfagyasztott húsokról, halakról? .....	353
Hogyan készítsük el a gyorsfagyasztott köreteket, tésztákat? .....	354
Hogyan készítsük el a gyorsfagyasztott készételeket? .....	356
Mit kell tudnunk a fagylaltokról, parfékról? .....	357
Félkész ételek – por és pehely alakban .....	358
Tudnivalók a konzervekről .....	361

<b>FŐZÉS-SÜTÉS A SZABADBAN</b> .....	363
Hogyan alakítsuk ki a kertben a főzés-sütés helyét? .....	363
Mit főzhetünk a szabadban? .....	364
Mit süssünk a szabadban? .....	365
Rostonsültek .....	365
Nyársonsültek .....	369
Rostonsültek, nyársonsültek tálalása .....	369
Alufóliában sültek .....	370
Krémek – tubusban, üvegben, dobozban .....	372
Alapanyagok .....	373
Ízesítők .....	374
<b>KÜLÖNFÉLE TANÁCSOK</b> .....	377
Mit készíthetünk el 30 perc alatt? .....	377
Egyéb tanácsok .....	377
Elrontott ételek helyrehozása .....	379
Maradék ételek felhasználása .....	381
Mit kell tudni a beteg ételmezéséről? .....	381
<b>TÁRGYMUTATÓ</b> .....	384



Faint, illegible text, likely bleed-through from the reverse side of the page.

Faint text at the bottom of the page, including the name "Bonyhád Községi Önkormányzat" and the address "150 BONYHÁD, Petőfi u. 84".