

OBSAH

| | |
|--|-----|
| Úvod — <i>prof. MUDr. Jan Kabelík, Scdr.</i> | 5 |
| Národohospodářský význam pěstování zeleniny — <i>doc. dr. Jaroslav Podešva</i> | 9 |
| Pěstování zeleniny — <i>doc. dr. Jaroslav Podešva</i> | 12 |
| Výsadbový a výsevní plán malé zelinářské zahrady | 12 |
| Celoroční pás čerstvé zeleniny ve zdravotnických ústavech, domácích- tech a jídelnách společného stravování | 16 |
| Pěstování zeleniny na záhumenech, v domácích a ústavních zahradách | 20 |
| Přehled pěstování zeleniny — <i>doc. dr. Jaroslav Podešva</i> | 27 |
| Kalendář domácí zeleniny čerstvé, rychlené a skladované — <i>doc. dr. L. Filip, doc. dr. J. Podešva</i> | 50 |
| Obsah některých ochranných látek v zeleninách — <i>prof. dr. Jan Kabelík, Scdr.</i> | 51 |
| Sanitace zeleniny — <i>prof. dr. Jan Kabelík, Scdr.</i> | 55 |
| Zelenina v obrazech H. Autengruberové | 59 |
| Zelenina potravou — <i>doc. MUDr. Ladislav Filip</i> | 61 |
| Kolik zeleniny jíst | 65 |
| Příčiny malé spotřeby zeleniny u nás | 66 |
| Stravitelnost | 68 |
| Zelenina napraví chyby v dnešní výživě | 70 |
| Jak stupňovat kalorickou hodnotu zeleninové stravy | 72 |
| Výchova k požívání zeleniny | 73 |
| Zelenina krásných tvarů a barev | 74 |
| Zelenina v dětské stravě | 76 |
| Zelenina v době těhotenství | 79 |
| Zelenina lékem | 80 |
| Léčivé vlastnosti zeleniny — <i>prof. MUDr. Jan Kabelík, Scdr.</i> | 80 |
| Zelenina v dietní kuchyni — <i>doc. MUDr. Ladislav Filip.</i> | 89 |
| Zelenina při některých chorobách — <i>doc. MUDr. Ladislav Filip</i> | 94 |
| Surová zelenina liekom — <i>MUDr. Štefan Pecho</i> | 113 |
| O úprave čerstvo připravených čiže surových jedál | 116 |
| Potravinový materiál | 119 |
| Šťavy zo surovej zeleniny a ovocia | 120 |
| Polevy na šaláty zo surových zelenín | 122 |
| Celozrné diétne jedlo (Kollathove raňajky) | 124 |

| | |
|--|-----|
| Zeleninová kuchyně | 125 |
| Zelenina pochoutkou v Čechách — <i>doc. MUDr. Ladislav Filip</i> | 125 |
| Zelenina ze záhonu na stůl — <i>Brázdilová, Filip, Pecho</i> | 127 |
| Koření a voničky — <i>doc. MUDr. Ladislav Filip</i> | 131 |
| Kyselení salátů a zeleniny — <i>doc. MUDr. Ladislav Filip</i> | 136 |
| Úvodem k předpisům — <i>Marie Brázdilová</i> | 141 |
| Syrové zeleninové saláty — <i>Marie Brázdilová</i> | 142 |
| Plněná syrová zelenina — <i>Marie Brázdilová</i> | 163 |
| Zeleninové koktaily — <i>Marie Brázdilová</i> | 166 |
| Zeleninové chlebičky — <i>Marie Brázdilová</i> | 167 |
| Salátové zálivky, majonézy a majonézové omáčky — <i>Marie Brázdilová</i> | 169 |
| Polévky — <i>Marie Brázdilová</i> | 173 |
| Omáčky — <i>Marie Brázdilová</i> | 182 |
| Teplé zeleninové pokrmy — <i>Marie Brázdilová</i> | 186 |
| Nakládaná zelenina — <i>Marie Brázdilová</i> | 249 |
| Konzervovaná zelenina — <i>Inž. Karel Horálek</i> | 250 |
| Rejstřík | 255 |