

# Sadržaj

---

|                                    |          |
|------------------------------------|----------|
| <b>Uvod</b> .....                  | <b>1</b> |
| O ovoj knjizi.....                 | 1        |
| Konvencije korišćene u knjizi..... | 1        |
| Neobavezne pretpostavke.....       | 2        |
| Kako je knjiga organizovana.....   | 2        |
| Sličice korišćene u knjizi.....    | 4        |
| Mere.....                          | 4        |
| Kuda poći odavde.....              | 4        |

## **Knjiga I: Meksička kuhinja..... 5**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Poglavlje 1: Upoznajte se sa meksičkom kuhinjom</b> .....         | <b>7</b>  |
| Razbijanje zabluda o meksičkoj kuhinji.....                          | 7         |
| Meksička kuhinja – prvi koraci.....                                  | 8         |
| <b>Poglavlje 2: Sastojci za meksičku kuhinju</b> .....               | <b>11</b> |
| Voće i povrće.....   | 11        |
| Ponovo o čili paprikama .....  | 16        |
| Začinske trave i začini.....   | 19        |
| Koštunjavi plodovi, semenke i začinske paste.....                    | 21        |
| Pasulj i proizvodi sa skrobom.....                                   | 23        |
| Mlečni proizvodi .....   | 24        |
| <b>Poglavlje 3: Upoznajte nekoliko jednostavnih tehnika</b> .....    | <b>27</b> |
| Pečenje povrća i semenki i čišćenje od semena.....                   | 27        |
| Spremi se, na mesto, pasiraj.....                                    | 29        |
| Kako da skuvate savršen pasulj.....                                  | 29        |
| Drobljenje suvih zrna bibera.....                                    | 30        |
| <b>Poglavlje 4: Predjela, zauske i prilozil uz glavno jelo</b> ..... | <b>31</b> |
| Sause i umaci .....  | 32        |
| Brze zauske.....   | 39        |
| Punjene poslastice.....  | 53        |
| Supe i salate.....   | 60        |
| Prilozil uz glavno jelo .....  | 66        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Poglavlje 5: Glavni događaj .....</b>   | <b>71</b> |
| Jela od ribe i morskih plodova.....        | 71        |
| Jela od piletine i ćuretine.....           | 75        |
| Jela od junetine i svinjetine .....        | 80        |
| <b>Poglavlje 6: Slatkiši za kraj .....</b> | <b>85</b> |
| Starinski deserti .....                    | 85        |
| Slatkiši za svačiji ukus.....              | 89        |

## **Knjiga II: Italijanska kuhinja..... 93**

|  |            |
|--|------------|
| <b>Poglavlje 1: Razmišljajte kao italijanski kuvar .....</b>     | <b>95</b>  |
| Celokupna kuhinja je zapravo skup lokalnih kuhinja.....          | 95         |
| Tako mnogo jela, tako malo vremena .....                         | 96         |
| Tri načela italijanske kuhinje .....                             | 99         |
| <b>Poglavlje 2: Sastojci za italijansku kuhinju.....</b>         | <b>101</b> |
| Testenina .....  | 101        |
| Meso .....   | 103        |
| Sirevi.....  | 103        |
| Beli i crni luk.....   | 106        |
| Začinske trave .....   | 107        |
| Sardele, kapar i masline.....                                    | 109        |
| Maslinovo ulje .....   | 110        |
| Sirće.....   | 112        |
| Paradajz .....   | 113        |
| <b>Poglavlje 3: Upoznajte nekoliko jednostavnih tehnika.....</b> | <b>115</b> |
| Pravljenje bujona.....   | 115        |
| Kuvanje sušene testenine .....                                   | 118        |
| Kako da pravite testeninu od samog početka.....                  | 121        |
| Kako da sami napravite testo za picu .....                       | 125        |
| <b>Poglavlje 4: Prvi utisci.....</b>                             | <b>129</b> |
| Antipasto.....   | 129        |
| Supe i čorbe.....  | 135        |
| Salate .....   | 139        |
| <b>Poglavlje 5: Glavni događaj .....</b>                         | <b>143</b> |
| Pica, testenina i ostalo .....                                   | 143        |
| Živinsko meso, meso i morski plodovi.....                        | 165        |
| <b>Poglavlje 6: Slatkiši za kraj .....</b>                       | <b>175</b> |
| Desert koji se jede kašikom .....                                | 175        |
| Rashladeni deserti .....   | 178        |
| Biskoti.....   | 179        |

**Knjiga III: Francuska kuhinja ..... 181****Poglavlje 1: U francuskoj kuhinji: ostavite bojazni i strahove  
pred vratima ..... 183**

|   |     |
|---|-----|
| Celokupna kuhinja je skup lokalnih kuhinja..... | 183 |
| Značajna načela francuske kuhinje.....          | 184 |
| Kako da sastavite jelovnik.....                 | 186 |

**Poglavlje 2: Sastojci za francusku kuhinju..... 189**

|  |     |
|--|-----|
| Začinske trave i začini.....                     | 189 |
| Crni luk i praziluk (Échalotes et Poireaux)..... | 192 |
| So i biber (Sel et Poivre).....                  | 193 |
| Puter (Beurre).....                              | 194 |
| Maslinovo ulje (Huile d'Olives).....             | 194 |
| Ostala ulja i masti.....                         | 195 |
| Sirće (Vinaigre).....                            | 196 |
| Dižonski senf (Moutarde de Dijon).....           | 196 |
| Sir (Fromage).....                               | 196 |

**Poglavlje 3: Upoznajte nekoliko jednostavnih tehnika..... 199**

|   |     |
|---|-----|
| Hranljivi, glatki sosovi.....                   | 199 |
| Kako da umutite vazdušast sufle.....            | 208 |
| Kako da okrećete krep jednim pokretom ruke..... | 211 |
| Otvorene pite: slane i slatke.....              | 214 |

**Poglavlje 4: Prvi utisci..... 219**

|  |     |
|--|-----|
| Početak obroka.....                          | 220 |
| Kutlaču u ruke: klasične francuske supe..... | 223 |
| Kako se jedu zeleniš i povrće: salate.....   | 227 |

**Poglavlje 5: Glavni događaj ..... 235**

|  |     |
|--|-----|
| Uživanje u jajima u bilo koje doba dana.....                 | 236 |
| Bliski susret s pitama.....                                  | 238 |
| Budite kreativni: razne vrste đuveča i gratinirana jela..... | 241 |
| Grilovanje i pečenje mesa, živinskog mesa i ribe.....        | 244 |
| Uživanje u aromi paprikaša.....                              | 248 |

**Poglavlje 6: Slatkiši za kraj..... 255**

**Knjiga IV: Grčka i bliskoistočna kuhinja .....263**

**Poglavlje 1: Osnovne odlike grčke i bliskoistočne kuhinje ..... 265**

|   |     |
|---|-----|
| Kuvanje u skladu s godišnjim dobom i regionom.....        | 266 |
| Nabavka svežih namirnica: kupujte najbolje sastojke ..... | 266 |

**Poglavlje 2: Sastojci za grčku i bliskoistočnu kuhinju ..... 269**

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Začinske trave i začini..... | 269 |
| So i biber .....             | 276 |
| Maslinovo ulje .....         | 278 |
| Puter .....                  | 279 |
| Sir .....                    | 279 |

**Poglavlje 3: Upoznajte nekoliko jednostavnih tehnika..... 281**

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Izveštite se s korama .....         | 281 |
| „Kroćenje“ dunje.....               | 285 |
| Kako da napravite grčki jogurt..... | 287 |
| Kuvanje pasulja i mahunarki .....   | 288 |

**Poglavlje 4: Prvi utisci..... 291**

|   |     |
|---|-----|
| Sastanci uz mezetluke: male porcije .....         | 291 |
| Pretočite bogatstvo prirode u salate i supe ..... | 300 |

**Poglavlje 5: Glavni događaj ..... 307**

|   |     |
|---|-----|
| Slane pite i pečena jela.....                   | 307 |
| Dinstano i grilovano meso, piletina i riba..... | 312 |

**Poglavlje 6: Slatkiši za kraj ..... 321**

**Knjiga V: Indijska kuhinja .....327**

**Poglavlje 1: Osnove indijske kuhinje ..... 329**

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Načela indijske kuhinje ..... | 329 |
| Bez alata nema zanata.....    | 331 |

**Poglavlje 2: Masala i ostali obavezni sastojci ..... 335**

|  |     |
|--|-----|
| Začinske trave i začini su nezaobilazni..... | 336 |
| Masala: više sastojaka u jednom.....         | 341 |
| Čatni .....                                  | 344 |
| Turšija .....                                | 347 |
| Raita.....                                   | 349 |
| Mahunarke i pirinač.....                     | 349 |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Poglavlje 3: Upoznajte nekoliko jednostavnih tehnika.....</b>                    | <b>353</b> |
| Priprema začina .....   | 353        |
| Jela sa basmati pirinčem, panirom i gijem .....                                     | 355        |
| Tehnike pripreme indijskih jela .....   | 359        |
| <b>Poglavlje 4: Predjela, zakuske i prilozi uz glavno jelo .....</b>                | <b>361</b> |
| Hleb i keks.....  | 361        |
| Samose .....  | 365        |
| Pakore .....  | 369        |
| Povrće kao prilog.....  | 372        |
| <b>Poglavlje 5: Glavni događaj .....</b>  | <b>377</b> |
| Klasična standardna jela.....   | 377        |
| Kariji .....  | 384        |
| Vegetarijanska jela.....  | 390        |
| Neizostavni dal.....  | 393        |
| <b>Poglavlje 6: Slatkiši za kraj.....</b>   | <b>397</b> |
| <br>  |            |
| <b>Knjiga VI: Kineska kuhinja .....</b>   | <b>403</b> |
| <br>  |            |
| <b>Poglavlje 1: Kako da razmišljate kao kineski kuvar .....</b>                     | <b>405</b> |
| Tri načela kineske kuhinje.....   | 405        |
| Bez alata nema zanata.....  | 407        |
| Zemljana šerpa s poklopcem.....   | 410        |
| <b>Poglavlje 2: Sastojci za kinesku kuhinju .....</b>                               | <b>413</b> |
| Gde da nadete neophodne kineske sastojke.....                                       | 413        |
| Klasični kineski sosovi i prelive.....  | 414        |
| Začinite život kineskim začinskim travama i začinima .....                          | 419        |
| Konzervirani, sušeni i na drugi način sačuvani: dugotrajni<br>kineski sastojci..... | 421        |
| <b>Poglavlje 3: Upoznajte nekoliko jednostavnih tehnika.....</b>                    | <b>425</b> |
| Uspešno baratanje nožem .....   | 425        |
| Prženje.....  | 428        |
| Kuvanje na pari .....   | 429        |
| Blanširanje .....   | 430        |
| Dinstanje .....   | 430        |
| Prženje u dubokom ulju .....  | 430        |
| Dimljenje .....   | 431        |
| <b>Poglavlje 4: Sosovi i umaci .....</b>  | <b>433</b> |
| Logika sosova.....  | 434        |
| Umakanje .....  | 438        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Poglavlje 5: Pirinač i rezanci.....</b>                               | <b>441</b> |
| Pirinač za svaku priliku.....  | 441        |
| Improvizovanje s rezancima.....  | 445        |
| <b>Poglavlje 6: Prvi utisci.....</b>                                     | <b>449</b> |
| Ukusna predjela .....  | 449        |
| To je uvijač!.....   | 452        |
| Kineska supa za dušu i telo .....  | 457        |
| <b>Poglavlje 7: Glavni događaj .....</b>                                 | <b>463</b> |
| Plivanje s najboljima: morski plodovi .....                              | 463        |
| Kokodakanje: živina.....   | 467        |
| Nešto konkretno: junetina i svinjetina .....                             | 471        |
| Zdravi tofu sir.....   | 478        |
| Zelena revolucija: kuvanje povrća na kineski način.....                  | 480        |
| <b>Poglavlje 8: Slatkiši za kraj.....</b>                                | <b>485</b> |
| Istočnjačke tradicije .....  | 486        |
| Zapadnjački uticaji.....   | 487        |
| <b>Knjiga VII: Japanska kuhinja .....</b>                                | <b>491</b> |
| <b>Poglavlje 1: Japanska jela – izbor, priprema i uživanje .....</b>     | <b>493</b> |
| Istraživanje tipičnih japanskih obroka.....                              | 493        |
| Počnite kod kuće.....  | 495        |
| Važno je kako servirate jelo .....                                       | 496        |
| <b>Poglavlje 2: U japanskoj kuhinji .....</b>                            | <b>497</b> |
| Predstavljanje sastojaka japanskih jela .....                            | 497        |
| Kuhinjski pribor za japansku kuhinju .....                               | 509        |
| <b>Poglavlje 3: Upoznajte nekoliko jednostavnih tehnika.....</b>         | <b>515</b> |
| Priprema povrća .....  | 515        |
| Kuvanje na pari i krčkanje .....   | 516        |
| Kuvanje u jednoj šerpi .....   | 517        |
| Grilovanje, pečenje na gornjem grejaču u rerni i prženje u tiganju ..... | 517        |
| Prženje u dubokom ulju .....   | 517        |
| <b>Poglavlje 4: Supe, salate i turšija .....</b>                         | <b>519</b> |
| Daši: prvi korak u pripremi supe .....                                   | 519        |
| Aromatični i hranljivi miso .....  | 522        |
| Kuvanje namirnica na pari u činijama.....                                | 523        |
| Salate: sunomono i aemono.....   | 525        |
| Stavljanje povrća u turšiju: tsukemono .....                             | 530        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Poglavlje 5: Suši i sašimi: to nije samo sirova riba .....</b>                   | <b>531</b> |
| Pojedinosti o sušiju .....  | 531        |
| Pravila bontona pri konzumiranju sušija i sašimija .....                            | 532        |
| Izbor ribe i morskih plodova za suši i sašimi .....                                 | 533        |
| Priprema ribe za suši i sašimi .....  | 534        |
| Kako se pravi dobar pirinač .....   | 535        |
| Serviranje umaka za suši .....  | 538        |
| Istraživanje sveta nigirizušija .....   | 539        |
| Neformalno sa sušijem: čirašizuši .....   | 542        |
| Makizuši: hajde da zamotavamo! .....  | 545        |
| Sirove činjenice o sašimiju .....   | 552        |
| <b>Poglavlje 6: Pirinač i rezanci.....</b>  | <b>555</b> |
| Lonac savršenog pirinča.....  | 556        |
| Skuvajte rezance na japanski način.....   | 558        |
| Uživanje u hranljivim ramen rezancima .....   | 563        |
| <b>Poglavlje 7: Glavni događaj .....</b>  | <b>567</b> |
| Nimono: krčkana jela.....   | 567        |
| Jakimono: jela pečena na roštilju i pržena u tiganju .....                          | 569        |
| Agemono: jela pržena u dubokom ulju .....   | 572        |
| Koristite panku (ekstra hrskave japanske prezle)<br>za prženje u dubokom ulju ..... | 574        |
| Nabemono: jela iz jedne šerpe .....   | 576        |
| <b>Poglavlje 8: Slatkiši za kraj.....</b>   | <b>581</b> |
| Voćni završeci .....  | 582        |
| Moči: sladak lepljiv pirinač.....   | 582        |
| Slatka pasta od crvenog pasulja .....   | 583        |
| Agar-agar i kuzu .....  | 585        |
| Zamrznut zeleni čaj – dobro zvuči.....  | 588        |
| <b>Knjiga VIII: Tajlandska kuhinja .....</b>  | <b>591</b> |
| <b>Poglavlje 1: Ukus Tajlanda .....</b>   | <b>593</b> |
| Zemlja, more i nebo: bogat kulinarski doživljaj.....                                | 594        |
| Konzumiranje hrane u hodu ili u kraljevskom tajlandskom stilu.....                  | 594        |
| <b>Poglavlje 2: Sastojci za tajlandsku kuhinju .....</b>                            | <b>597</b> |
| Sveže začinske trave i aromatične biljke .....                                      | 597        |
| Sveže voće i povrće .....   | 599        |
| Ostava .....  | 601        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Poglavlje 3: Upoznajte nekoliko jednostavnih tehnika.....</b>      | <b>607</b> |
| Mlevenje pomoću avana i tučka.....                                    | 607        |
| Kako se sprema hrana u voku.....                                      | 608        |
| Korisni saveti za uspešno brzo prženje i prženje u dubokom ulju ..... | 609        |
| Kako da jednostavno dekorirate tajlandsko jelo.....                   | 611        |
| <b>Poglavlje 4: Prvi utisci.....</b>                                  | <b>613</b> |
| Mali zalogaji.....  | 613        |
| Salate .....  | 617        |
| Tajlandske supe .....   | 619        |
| <b>Poglavlje 5: Rezanci .....</b>                                     | <b>625</b> |
| Sušeni i sveži rezanci.....   | 625        |
| <b>Poglavlje 6: Kari.....</b>   | <b>631</b> |
| Pogledajte sve te lepe boje karija .....                              | 632        |
| Odaberite čili paprike.....   | 632        |
| Kako se prave kari paste.....   | 633        |
| Pripremanje glavnih jela s karijem .....                              | 634        |
| <b>Poglavlje 7: Glavni događaj .....</b>                              | <b>637</b> |
| Značaj pirinča.....   | 637        |
| Dodajte proteine: živinsko meso, crveno meso i morski plodovi .....   | 639        |
| <b>Poglavlje 8: Sladak početak i završetak .....</b>                  | <b>645</b> |
| Sačuvajte najbolji zalogaj za kraj.....                               | 645        |
| Bravo za kondenzovano mleko .....                                     | 648        |
| <b>Indeks .....</b>   | <b>651</b> |