

# Sadržaj

*Predgovor*..... *xix*

*Uvod*..... **1**

Dobra vest ..... 1  
Prave novine ..... 2  
Kako da koristite ovu knjigu ..... 2  
Kako je raspoređen sadržaj ove knjige..... 2  
    Prvi deo: Udite – pa to je samo kuhinja..... 2  
    Drugi deo: Upoznajte tehnike kuvanja..... 2  
    Treći deo: Proširite svoj kulinarski repertoar ..... 3  
    Četvrti deo: Sad stvarno kuvate! Pravi jelovnici za pravi život..... 3  
    Peti deo: Sve same desetke ..... 3  
    Dodaci ..... 3  
Sličice za skretanje vaše pažnje u ovoj knjizi ..... 4  
Nekoliko uputstava pre nego što počnete da kuvate ..... 5

*Deo 1: Udite – pa to je samo kuhinja*..... **7**

**Poglavlje 1: Zagrevanje za kuhinju**..... **9**

Kuhinje su najomiljeniji kutak u kući..... 10  
Razvoj moderne kuhinje..... 10  
Da li vam je potrebna velika kuhinja?..... 11  
Od haosa do samopouzdanja: uređenje prostora za kuvanje..... 12  
    Radne površine ..... 12  
    Osvetljenje..... 13  
    Skladištenje ..... 14  
        Suvo skladištenje ..... 14  
        Vlažno skladištenje..... 14  
    Aspirator..... 14  
Glavni uređaji..... 15  
    Štednjaci i ploče..... 15  
        Kuvanje na plinu ..... 16  
        Električna toplota ..... 16  
        Indukcija..... 16  
        Upotreba halogena ..... 16  
        Pećnice sa odvodom vazduha..... 17  
        Mikrotalasne pećnice ..... 17  
    Frižider ..... 19  
    Mašina za pranje posuđa..... 20  
Sigurnost u kuhinji ..... 20

<b>Poglavlje 2: Šta sve jedan kuvar treba da ima .....</b>	<b>23</b>
Ruža je ruža, ali tiganj nije šerpa: posude .....	24
Višenamenski tiganj od livenog gvožđa ili tuča .....	25
Tiganj za omlet (plitak) .....	25
Poluduboki tiganj .....	26
Veća šerpa prečnika preko 30 cm .....	27
Duboki tiganj kosih ivica .....	27
Dubok tiganj .....	29
Emajlirana šerpa (tzv. „holandska pećnica“) .....	29
Lonac za supu i mrežica za kuvanje na pari .....	29
Sud za kuvanje testenine .....	30
Dva pleha za pečenje .....	30
Kalup za gratiniranje .....	30
Od sečenja na komade do sitnog seckanja: noževi za svaku priliku .....	31
Šta je najpotrebnije .....	31
Pravilno korišćenje noževa .....	33
Aparati za obradu namirnica: procesori, blenderi i mikseri .....	34
Posude i ostala oprema za mešanje .....	35
Oprema za pečenje .....	36
Ostali pribor .....	39
Kako da sačuvate svoje prelepe kuhinjske spravice .....	44
Šerpe i tiganji .....	44
Noževi .....	44

## ***Deo II: Upoznajte tehnike kuvanja .....*** **47**

<b>Poglavlje 3: Barenje, poširanje i kuvanje na pari .....</b>	<b>49</b>
Definisanje tehnika .....	49
Kuvanje pirinča .....	51
Prerađen ili polupripremljen pirinač .....	51
Krupnozrni i sitnozrni pirinač .....	52
Divlji pirinač .....	55
Integralni (mrki) pirinač .....	55
Barenje, polubarenje i blanširanje povrća .....	56
Opšteomiljeno baredo povrće .....	57
Jednostavni saveti za barenje i kuvanje na pari svežeg povrća .....	59
Dve odlične supe-bujona od pilećeg mesa ili od povrća .....	61
Poširanje morskih riba u bujonu .....	64
Kuvanje na pari .....	66
<b>Poglavlje 4: Brzo prženje na malo masnoće .....</b>	<b>69</b>
Ulje ili maslac? .....	70
Preliv od soka od mesa .....	70
Prilagođavanje prženja prema vrsti namirnice .....	71
Povrće .....	71
Školjke i rakovi .....	73

Ribe ružičastog mesa .....	75
Piletina .....	77
Stek ili pečenica .....	78
<b>Poglavlje 5: Mamina kuhinja: lagano i tiho krčkanje.....</b>	<b>81</b>
Pirjanjenje i dinstanje .....	81
Malo egzotike u ostavi: fine trave i začini .....	82
Kupovina i čuvanje finih trava i začina.....	82
Dodavanje finih trava i začina.....	82
Pirjanjena govedina (ili junetina) .....	89
Dosadno vam je kod kuće?	
Pokušajte da pripremite govedinu u dunstu.....	91
Kraljevski bataci .....	93
Najbolja jagnjetina koju ste ikada probali.....	95
Riba u svakom loncu.....	97
Dinstanje povrća.....	98
<b>Poglavlje 6: Pečenje u pećnici i na roštilju.....</b>	<b>101</b>
Pečenje.....	101
Kako začiniti pečenje.....	102
Propržiti ili ne propržiti?.....	102
Prelivanje .....	102
Okreni to pečenje!.....	103
Ohladite se: odmaranje.....	103
Vreme pečenja i temperatura.....	103
Pečenje živinskog mesa .....	107
Zadivite svoje goste na prazničnom ručku.....	113
Pečenje povrća.....	114
Siguran meni: govedina, svinjetina i jagnjetina.....	115
Ćumur i šipka koja se okreće: pečenje na roštilju i u pećnici.....	120
Roštilj ili pećnica? Odlučite sami.....	121
Plinski ili roštilj na ćumur? .....	121
Roštilj na ćumur .....	122
Roštilj na plin.....	123
Saveti za pečenje na roštilju.....	124
Sve o marinadama .....	124
Vreme je za roštilj.....	126
Kamen temeljac: pljeskavice – hamburgeri i pileća prsa.....	126
Povrće na roštilju.....	128
Bujna mašta: svinjetina, pečurke i riba sabljarka.....	131
<b>Poglavlje 7: Sosovi .....</b>	<b>137</b>
Šta je zapravo sos? .....	138
Pородično stablo sosova.....	139
Sos bešamel – klasičan beli sos .....	139
Bešamel sa pavlakom.....	142

Tamnožuti ili tamni sosovi .....	143
Spremanje supe – bujona .....	143
Ukuvana supa kao osnova umaka i drugih jela .....	145
Upotreba soka od mesa: za izbirljive .....	146
Sosovi i sirćetni prelive .....	149
Sosovi sa jajima: holandski sos i majonez.....	150
Sosovi mućeni u blenderu ili (električnim) mikserom.....	154
Sos od potočarke .....	155
Sos pesto .....	155
Umućeni maslac kao namaz ili prilog.....	156
Sosovi od maslaca umućenog sa posebnim dodacima i začинима..	157
Zašto da ne: narandžasti maslac.....	157
Slatki sosovi i kremovi kao prelive uz poslastice.....	158

### ***Deo III: Proširite svoj kulinarski repertoar..... 163***

#### **Poglavlje 8: Jaje – neverovatna namirnica ..... 165**

Kako da odaberete sveža jaja.....	165
Određivanje klase, veličine i boje jajeta .....	166
Crvena vlakanca u jajetu.....	166
Sirova jaja .....	167
Tvrdo kuvana jaja .....	167
Kako da oljuštite tvrdo kuvano jaje.....	168
Salata od jaja za odrasle.....	168
Mućenje jaja.....	169
Kako da za tren oka napravite omlet .....	169
Kajgana: za tren oka .....	171
Kako napraviti sufle.....	174
Odvajanje belanca od žumanca .....	174
Mućenje belanaca .....	175
Spajanje belanaca sa ostalim sastojcima suflea.....	176
Sufle od sira (osnovni recept).....	177
Sladak sufle .....	178
Zabavite se sa preostalim belancima i žumancima.....	180

#### **Poglavlje 9: Supe i čorbe..... 181**

Od povrća koje imate u frižideru napravite supu ili čorbu.....	182
Kašaste guste supe i čorbe.....	184
Supe i čorbe koje se kuvaju u procedenoj bistroj supi ili bujonu.....	189
Jagnjeća ili goveđa čorba.....	189
Crna čorba od pasulja .....	190
Čorba od morske ribe i mekušaca.....	194
Gaspacho.....	196
Prilozi uz supe i čorbe.....	197

<b>Poglavlje 10: Salate.....</b>	<b>199</b>
Dve osnovne vrste preliva.....	199
Maslinovo ulje i ostala ulja za salate.....	201
Vrste sirćeta.....	202
Domaće začinjeno sirće.....	203
Balsamsko sirće: najskuplje sirće na svetu.....	203
Dani za salatu: recepti sa prelivom od sirćeta.....	204
Sve zelene salate na svetu.....	210
Salate blagog ukusa.....	210
Zelene salate oštrog ukusa.....	211
Kupovina i čuvanje zelene salate.....	214
Deset brzih i jednostavnih salata za koje nije potreban recept.....	215
<b>Poglavlje 11: Pastamanija ili ljubav prema testu.....</b>	<b>217</b>
Suva i sveža testenina.....	217
Je li to testo već kuvano?.....	218
Spremanje testenine i sosova.....	219
Merenje vremena kuvanja i dodavanje sosa.....	220
Određivanje prave količine i vrste sosa.....	220
Paradajz za sos mora da bude savršen.....	220
Vrste testenina i vreme kuvanja.....	221
Makaroni.....	221
Rezanci.....	222
Testenina u obliku traka – rezanci.....	222
Punjena testenina.....	223
Ostali oblici testa.....	224
Najvažniji sosovi uz testeninu.....	224
Prvi koraci.....	225
Osnovni sos za testenine (pasta sos).....	225
Sos za sve.....	227
Rezanci sa sirom.....	228
Testa i morski plodovi.....	229
Usavršavanje.....	230
Plavi patlidžan i letnja bundeva.....	231
Brokoli, paradajz i crvena paprika.....	233
Kozji sir i špargle.....	235
Morski plodovi.....	236
Orijentalni začini.....	237
Porodica u kuhinji.....	239
<b>Poglavlje 12: Sve u jednom loncu.....</b>	<b>241</b>
Prednosti kuvanja u jednom loncu.....	241
Malo neobičnija zapečena jela.....	242
Čobanska pita.....	243
Rolat od mesa.....	244
Starinska pita od pilećeg mesa.....	245
Predjela od škampa.....	247
Još malo o testu.....	249

**Deo IV: Sad stvarno kuvate!****Pravi jelovnici za pravi život ..... 251****Poglavlje 13: Osnovne potrepštine: popis zaliha ..... 253**

Suve namirnice.....	253
Suvi začini i fine trave.....	254
Konzerve i tegle sa namirnicama.....	254
Začini.....	255
Sastojci za kolače.....	257
Glavne namirnice za frižider i zamrzivač.....	258
Da li neko želi kivi? Čuvanje voća i povrća.....	261
Kupovanje i čuvanje mesa, živine i ribe.....	263
Govedina.....	263
Piletina.....	264
Ribe.....	265
Kuvanje u dobro snabdevenoj kuhinji.....	266

**Poglavlje 14: Izvrсна jela po razumnim cenama ..... 275**

Dobro jelo za male pare.....	275
Teksasški čili.....	276
Piletina.....	278
Recepti internacionalne kuhinje.....	279
Kuskus.....	279
Šargarepa začinjena kimom.....	280
Pasulj.....	281
Sezonsko povrće.....	285
Aplauz za deserte.....	286

**Poglavlje 15: Sat otkucava...****a gosti samo što nisu stigli!..... 289**

Koliko vremena imate?.....	290
Ako na raspolaganju imate čitav dan.....	290
Još neki predlozi za predjela.....	291
Izbor glavnog jela.....	293
Mala, sporedna jela i prilozi.....	296
Slatkiši i poslastice.....	298
Ako na raspolaganju imate jedan sat.....	303
A sada mala predjela sa maštom.....	304
Izbor glavnog jela.....	305
Mala, sporedna jela.....	310
Desert.....	311
Ako na raspolaganju imate 30 minuta.....	312
Predjela ili nešto za početak.....	313
Izbor glavnog jela.....	314
Brzi sosovi.....	317
Sporedna ili mala jela.....	317
Desert.....	319

<b>Poglavlje 16: Jelovnik za samce.....</b>	<b>321</b>
Kakva vas klopka vreba ako jedete sami.....	321
Samačko kuvanje .....	322
Večera uz TV .....	323
Šta samac treba da kupi.....	326
Kako da preživite odlazak u samoposlugu.....	327
Kako da napravite spisak i da ga dvaput proverite.....	327
Kupovanje manje poznatih artikala.....	328
Kupovina minimalnih količina namirnica.....	328
Kako da upotrebite ostatke nekog jela .....	329

## ***Deo V: Sve same desetke.....*** 331

<b>Poglavlje 17: Deset kulinarskih biblija.....</b>	<b>333</b>
Američko kulinarsko nasleđe (The American Heritage Cookbook) .....	334
Umetnost kuvanja (The Art of Cooking).....	334
Osnove klasičnog italijanskog kuvanja (Essentials of Classic Italian Cooking).....	334
Radost kuvanja (Joy of Cooking).....	334
Larusova gastronomska enciklopedija (Larousse Gastronomique).....	335
Novi Dabldejov kuvar (The New Doubleday Cookbook).....	335
Francuska kuhinja (Cuisine française).....	335
Srpski kuvar.....	335
Veliki narodni kuvar .....	336
Ishrana u prirodi.....	336
<b>Poglavlje 18: Deset saveta da razmišljate kao šef kuhinje .....</b>	<b>337</b>
Savladajte osnovne veštine.....	337
Upotrebljavajte samo najsvežije sastojke.....	337
Pripremite sve.....	338
Bosiljak je blagosloven, kao hleb .....	338
Svaki tanjir je predstava za sebe .....	338
Jelovnik planirajte unapred.....	339
Budite štedljivi.....	339
Ne robujte receptima .....	339
Pojednostavite, pojednostavite.....	339
Ne zaboravite da uživate .....	340
<b>Poglavlje 19: Deset načina da jelo svakog dana dobro izgleda .....</b>	<b>341</b>
Reckavi nož za tikvice i krastavce.....	341
Naučite da koristite špric ili štrcaljku za šlag.....	341
Napravite ružu od paradajza.....	341
Rezanci od šargarepe ili celera.....	342

Štapići vezani u snop.....	342
Sosovi kao ukras .....	343
Ne pretrpavajte tanjir.....	343
Raspored povrća na stolu .....	343
Zeleni garnirung.....	344
Napravite mozaik.....	344
Sećenje mesa .....	344
<b><i>Dodatak A: Reči koje se najčešće upotrebljavaju u kulinarstvu.....</i></b>	<b>345</b>
<b><i>Dodatak B: Najčešće zamene nekih sastojaka i ekvivalenti mera .....</i></b>	<b>353</b>
<b><i>Indeks.....</i></b>	<b>357</b>