

Obsah

Úvod	9
Poděkování	12
STŘEDOMOŘSKÁ STRAVA	
Jednotná stravovací tradice Středomoří a její varianty (<i>M. Ruggiero</i>)	14
Středomořská strava (<i>M. Ruggiero</i>)	20
Stravovací návyky rybářů a rolníků středomořské Itálie v předprůmyslovém období až do konce druhé poloviny 20. století (<i>M. Ruggiero</i>)	24
ZDRAVÍ NA STOLE	
Středomořská strava a zdraví (<i>prof. M. Triassi, Dr. E. Troiano</i>)	36
Základní výživové hodnoty potravin (<i>Dr. D. della Ventura</i>)	42
Historie a přednosti středomořských produktů (<i>Dr. D. della Ventura a M. Ruggiero</i>)	45
JÍST VE STŘEDOMOŘSKÉM DUCHU (STŘEDOMOŘSKÁ JÍDLA)	
Recepty staré středomořské kuchyně (<i>M. Ruggiero</i>)	68
Předkrmy	70
Předkrmy z masa	71
Předkrmy z ryb	72
Předkrmy ze zeleniny	78
První chody	84
První chody s masem	85
První chody z ryb	88
Zeleninové první chody (bezmasé)	92
Pizza	99
Polévky	102

Druhé chody	110
Druhé chody z masa	111
Druhé chody z ryb	114
Zeleninové druhé chody (bezmasé)	119
Přílohy a saláty	122
PŘÍLOHA:	
KREATIVNÍ STŘEDOMOŘSKÁ KUCHYNĚ	
<i>Alchemist Club Restaurant Prague</i>	138
<i>The Monastery Restaurant at The Augustine, Prague</i>	146
<i>Aquarius Restaurant at the Alchemist Grand Hotel and Spa</i>	156
<i>Ristorante „Amici Mieí“</i>	164
<i>Four Seasons Hotel Prague</i>	171
PŘÍPRAVA STŘEDOMOŘSKÝCH INGREDIENCÍ	183
<i>Těstoviny:</i>	
Příprava čerstvých vaječných i bezvaječných těstovin	184
<i>Noky (gnocchi)</i>	188
<i>Pizza:</i>	
Těsto, pečení a užitečné rady	190
<i>Rajčatová omáčka:</i>	
Jak připravit omáčku z čerstvých rajčat na ochucení těstovin a pizzy	193
<i>Zelenina:</i>	
Nakládání zeleniny v oleji	196
<i>Vývary</i>	199
Bibliografie	133
Rejstřík	201
Abecední seznam receptů	205