

# Obsah

## ÚVOD ..... 3

## CO DŮM DÁ A PENĚŽENKA DOVOLÍ ..... 4

## PŘEDCHÁZENÍ LEPŠÍ NEŽ LÉČBA ANEŽ CO NAKOUPIT ..... 6

## O CHLEBU A O VODĚ ..... 9

### DOMÁCÍ CHLĚB ..... 10

Bílý (toastový) chléb ..... 11

Tmavý chléb ..... 12

Chléb bez hnětení ..... 13

Kukuřičný chléb ..... 13

Pivní dalamánky ..... 13

Chlebové placky ..... 14

Sobotní chléb čili chala ..... 15

Nedělní chléb ..... 15

Nekvašený chléb ..... 16

Valounový chléb ..... 16

Něco jako tortilly ..... 16

Indické čapáti ..... 16

Kvasový chléb ..... 17

Píta chléb (8 porcí) ..... 19

Dýňový chléb ..... 19

Bezlepkový chléb ..... 19

Bezlepkový chléb s tvarohem ..... 19

Klasická chlebová polévka řečená též žebračká ..... 20

Chlebová polévka à la bramborák ..... 21

Chlebovka à la krkonošské kyselo ..... 21

Chlebová kaše ..... 21

### TOPINKY 100X JINAK ..... 22

Topinky s česnekem ..... 22

Vaječné topinky ..... 23

Chlebová pizza ..... 23

Chlebové „bramboráčky“ ..... 24

Další chlebové „bramboráčky“,

tentokrát s brokolicí ..... 24

Dalamánky z tvrdého chleba ..... 24

Chlebový dort ..... 25

### HURÁ, ROHLÍK! ..... 26

Rohliková polévka (panádllová) ..... 27

Italská chlebová polévka ..... 27

Rozpékané rohlíky se sýrem ..... 28

Párek v rohlíku ..... 28

Rychlá „pizza“ ..... 28

Zapékané housky ..... 29

Kobližky bez kobližků ..... 29

Sněhové závěje (recept ze Švýcarska) ..... 29

Rohlikový (žemlový) pudink s ovocem ..... 29

Žemlovka ..... 30

Žemlovka naslano ..... 31

Švestkové knedlíky ze starých rohlíků ..... 31

Chudí rytíři ..... 31

Banketní rohlíky ..... 32

Jogurtové pečivo ..... 32

Celozrnné bulky nebo rohlíky ..... 32

Nepečený dort pro muže ..... 33

Minirolky z toastového chleba ..... 33

## CO NA PEČIVO ..... 35

### DOMÁCÍ MÁSLO ..... 36

Domácí máslo ..... 36

Ghí ..... 37

Bylinkové máslo ..... 37

Domácí pomazánkové máslo ..... 37

### POMAZÁNKY ..... 38

Krupičník ..... 38

Sýrová pomazánka ..... 38

Vaječná pomazánka – oblíbená na Velikonoce ..... 39

Pomazánka z droždí ..... 39

Šakalí dech ..... 39

Sardinková pomazánka ..... 39

Tvarohová pomazánka ..... 40

Pomazánka z luštěnin ..... 41

Bramborová pomazánka ..... 41

Paštiková pomazánka ..... 41

### ČERSTVÉ DOMÁCÍ SÝRY A JINÁ MAZÁNÍ ..... 42

Domácí tvarohový sýr ..... 42

Domácí tavený sýr ..... 43

Domácí lučina ..... 43

Domácí paštika ..... 43

Sádlo z mikrovlnky ..... 44

Škvarková pomazánka ..... 44

## POLÉVKA JE GRUNT ..... 47

### POLÉVKY Z TOHO, CO JE VŽDY DOMA ..... 48

Vločková polévka ..... 48

Kmínová polévka ..... 49

Čočková polévka ..... 49

Zasmažená fazolačka ..... 50

Hrachovka ..... 50



Hrstková polévka .....	51	Fazolačka .....	70
Jahelná polévka .....	51	Hrachová polévka ze zbytku hrachové kaše.....	70
Bramboračka .....	52	Zelňačka ze zbytku dušeného zelí.....	71
Česnečka či též Oukrop.....	52	Polévka ze zbytků brambor .....	71
Cibulačka .....	53	Francouzská česnečka z bramborové kaše .....	71
Kulajda .....	53	<b>POLÉVKOVÉ ZAVÁŘKY.....</b>	<b>72</b>
Houbová polévka.....	54	Játrové knedlíčky .....	72
Koprová polévka .....	54	Masové knedlíčky.....	73
Rajská polévka z protlaku.....	55	Drožďové knedlíčky .....	73
Moje kečupová rajská polévka.....	55	Chlebové knedlíčky .....	73
Polévka ze sterilovaného hrášku .....	55	Domácí nudle .....	74
Polévka z paštiky .....	56	Nočky .....	74
Levná a rychlá polévka s knedlíčky z játrovky .....	56	Nočky bez vejce.....	75
Frankfurtská polévka.....	56	Svítek.....	75
Gulášovka co dům dá.....	57	Náš zbytkový „svítek“ .....	75
<b>NÍZKONÁKLADOVÉ POLÉVKY .....</b>	<b>58</b>	<b>ZAPLNĚNÁ MISKA ŠALEŠNÁ .....</b>	<b>77</b>
Zelňačka z kyselého zelí .....	58	<b>OMÁČKY .....</b>	<b>78</b>
Zeleninová polévka s krupicí.....	59	Játrová omáčka.....	78
Polévka z jarních bylinek .....	59	Univerzální bešamelová omáčka .....	79
Pórková polévka .....	60	Hořčicová omáčka .....	79
Květáková (brokolicová) polévka.....	60	Okurková omáčka.....	79
Mrkvová polévka .....	61	Houbová omáčka .....	80
Okurková polévka .....	61	Gulášová omáčka .....	80
Dýňová polévka .....	61	Rajská z kečupu .....	81
<b>MASOVÉ POLÉVKY .....</b>	<b>62</b>	Křenová omáčka.....	81
Polévka z mletého masa .....	62	Rychlá svičková omáčka .....	81
Masová polévka ze skeletu .....	62	Kari omáčka .....	82
Polévka z kostí .....	63	Kateřinina sýrová omáčka na špagety .....	82
Polévka z uzených kostí.....	63	Rychlá sýrová omáčka (rokfórová).....	83
<b>OVOCNÉ POLÉVKY .....</b>	<b>64</b>	Povidlová omáčka.....	83
Jablečná polévka .....	65	Klevela.....	83
Malinová (jahodová) polévka .....	65	Švestková omáčka .....	84
<b>STUDENÉ ZELENINOVÉ POLÉVKY .....</b>	<b>66</b>	Vanilková omáčka.....	85
Chlazená polévka s masem.....	66	Varmuža.....	85
Studený boršč.....	66	Majonéza.....	85
<b>ZBYTKOVÉ POLÉVKY .....</b>	<b>67</b>	Tatarská omáčka.....	85
Polévka z jitrnice.....	67	<b>MÁME MASO?! .....</b>	<b>87</b>
Polévka z jazyka nebo srdce.....	67	Kari ze skeletu.....	89
Zbytkový masový vývar .....	68	Kuře na paprice opět ze skeletu .....	89
Uzená zbytková polévka.....	68	<b>GULÁŠ .....</b>	<b>90</b>
Rybí polévka z filé.....	68	Bramborový guláš .....	92
Indiánská polévka.....	69	Zapečený guláš.....	92
Alkalizující zeleninový vývar z odřezků zeleniny.....	69	Segedínský guláš .....	92
Rýžová polévka ze zbytku rýže .....	69	Pečený segedínský guláš.....	93
Špenátová polévka ze zbytku špenátu .....	70	Zbytkový szeged .....	93
Rajská polévka z poslední porce omáčky .....	70		
Čočková polévka ze zbytku čočky nakyselo.....	70		



Lívanečky s ovesnými vločkami .....	183	<b>JAK ZVLÁDNOUT VÁNOCE... .....</b>	<b>208</b>
Univerzální palačinky .....	184	Dobré perničky .....	208
Palačinky bez vajec .....	185	Mrkvové cukroví .....	209
Palačinky bez mléka .....	185	Linecké cukroví .....	209
Palačinky bez vajec a bez mléka .....	185	Levné sušenky .....	209
Palačinky bez lepku .....	185	Vanilkové rohlíčky bez ořechů .....	209
Pochoutky z bramborového těsta .....	186	Medvědí tlapky .....	210
Piery .....	186	Kokosové úlky .....	210
Vdolky .....	187	Vánočka s tvarohem bez droždí (s kypřicím práškem) ..	210
Dukátové buchtičky s krémem .....	187	Trdelník .....	211
<b>ZÁKLADNÍ MOUČNÍKOVÁ TĚSTA .....</b>	<b>188</b>	<b>MALÉ SLADKÉ DÁREČKY .....</b>	<b>212</b>
Základní kynuté těsto .....	188	Drobnosti z domácí čokolády .....	212
Tvarohové těsto .....	191	Jablečné bonbony .....	213
Levné tukové těsto .....	191	Raffaello kuličky .....	213
Základní piškotové těsto .....	192	Karamely .....	213
Úsporné piškotové těsto .....	193	Turecký med .....	213
Třepací dort .....	193	<b>NEPEČENÉ DEZERTY .....</b>	<b>214</b>
Piškotové těsto z bílků .....	194	České tiramisu .....	214
Mandlový (ořechový nebo kokosový) dort z bílků ...	194	Jahodové tiramisu .....	215
Biskupský chlebiček z bílků .....	195	Nepečený dort .....	215
Dort bez vajec .....	195	Jablečná bomba .....	216
Piškotové těsto bez lepku .....	195	Střecha zastudena .....	216
Linecké těsto .....	196	<b>KRÉMY A POLEVY .....</b>	<b>217</b>
Linecký koláč .....	196	Karamelový krém .....	217
Moučník z nudlového těsta .....	197	Krém nastavený moukou .....	217
Domácí listové těsto .....	197	Krém nastavený škrobovou moučkou .....	217
<b>MOUČNÍKY Z LISTOVÉHO TĚSTA .....</b>	<b>198</b>	Krém nastavený šlehačkou .....	218
Štrúdl .....	198	Pařížský krém .....	218
Nejrychlejší šátečky .....	199	Jogurtový krém (nejen) na dort .....	218
Sladké mističky .....	199	Jogurtový krém II .....	218
Sváteční trubičky .....	199	Krém bez mléka .....	219
Žloutkové řezy .....	200	Krém bez tuku .....	219
Listovo-pudinkové řezy .....	200	Pudink bez mléka .....	219
Česká baklava .....	201	Pudink bez pudinku .....	219
<b>MOUČNÍKY KE KÁVĚ .....</b>	<b>202</b>	Rychlá čokoládová poleva .....	220
Litý perník .....	202	Vařená čokoládová poleva .....	220
Mikrovlnková buchta .....	203	Rumová poleva .....	220
Eskymo řezy .....	203	Univerzální cukrová poleva .....	221
Pudinková čili chalupářská bábovka .....	203	Bílková poleva .....	221
Dvoubarevná dýňová bábovka .....	204	Žloutková poleva .....	221
Buchta z dýně Hokkaido .....	204	<b>HORKÉ I CHLAZENÉ OSVĚŽENÍ ....</b>	<b>223</b>
Rebarborový koláč na plech .....	204	<b>LAHODNÉ I LÉČIVÉ ČAJE .....</b>	<b>224</b>
Superzdravý vločkový štrúdl .....	205	Heřmánkový čaj .....	224
<b>SLADKÉ DROBNOSTI .....</b>	<b>206</b>	Mátový čaj .....	224
Muffiny .....	206	Zázvorový čaj .....	225
Vafle .....	207	Zázvorový čaj s hřebíčkem a skořicí .....	225
Úspornější recept: více muziky za méně peněz .....	207		
Vločkové cookies .....	207		



Jednoduchý čaj při prvních příznacích nachlazení .....	225	Zábal z vařených brambor .....	239
Mateřidouškový čaj .....	225	Zábaly ze syrových brambor .....	240
Čaj z majoránky .....	225	Tvarohový zábal .....	240
Meduňkový čaj a jeho variace .....	226	Octový zábal .....	240
Kopřivový čaj .....	226	Záparový zábal .....	240
Bylinková směs na čaj .....	226	Kaše .....	241
Šípkový čaj .....	227	Pudink se sněhem .....	241
Dobrý černý čaj .....	228	Vanilkový krém .....	241
Zelený čaj .....	228	<b>NÁPOJE A JÍDLA PŘI KOCOVINĚ .....</b>	<b>242</b>
Marocký čaj .....	229	Drink proti kocovině .....	242
Oolong! .....	229	<b>NÁPOJE A JÍDLA PŘI PRŮJMECH .....</b>	<b>243</b>
Bílý čaj .....	229	Čaj při průjmecích .....	243
<b>...A JE ČAS NA KÁVIČKU! .....</b>	<b>230</b>	Odvar z rýže .....	243
Turecká káva .....	230	Odvar z mrkve .....	244
Arabská káva .....	231	<b>NÁPOJE A JÍDLA PŘI NEVOLNOSTI .....</b>	<b>244</b>
Marocká káva .....	231	Ranní nevolnosti .....	245
Alžírská káva .....	231	Jak se zahřát? .....	245
Nejllepší žitovka .....	231	<b>CO PŘI MIGRÉNĚ? .....</b>	<b>246</b>
<b>DALŠÍ NÁPOJE .....</b>	<b>232</b>	Karmelitánské kapky .....	246
Domácí „Granko“ .....	232	<b>KUCHYŇSKÉ A JINÉ „POPÁLENINY“ .....</b>	<b>247</b>
Hrniček kakaa pro mlsouna .....	232	Bodnutí hmyzu .....	247
Medvědí mléko .....	232	Pohmožděnina .....	247
Rychlá zázvorová limonáda .....	232	Politý ubrus/oděv .....	248
Dýňový džus .....	233	Připálený stůl .....	248
5 litrů pomerančového džusu z 1 pomeranče .....	233	Připálená rýže .....	248
Jablečný sirup .....	233	Připálené jídlo .....	248
Mátový sirup .....	233	Připálené mléko .....	249
Zázvorový sirup .....	233	Nakyslé mléko .....	249
<b>KAPITOLA PRVNÍ POMOCI .....</b>	<b>235</b>	Starý tvaroh .....	249
<b>KDE HLEDÁME POMOC, KDYŽ SE NECÍTÍME DOBRĚ? .....</b>	<b>236</b>	Oblaka dýmu po připálenině .....	249
Cibulačka .....	236	Nevykynuté těsto .....	249
Česnečka .....	236	Přilepený dort (bábovka) .....	249
Párek s křenem .....	236	Připálený dort .....	249
Zázvorový čaj .....	236	Hořící pánev .....	250
Zázvor v medu .....	236	Co když maso nechce změkknout? .....	250
Zázvorovo-citronový sirup .....	237	Přesolená polévka .....	250
Tymiánový sirup .....	237	Co se sraženou omáčkou? .....	250
Křenový čaj .....	237	Když se utrhne ruka s kořením .....	250
Cibulový čaj .....	237	Kuchyňský odličovač/peeling .....	250
Cibulový sirup .....	238	Droždová maska na mastnou pleť .....	251
Cibulový zábal .....	238	Maska na suchou nebo citlivou pleť .....	251
Citronový zábal .....	238	Vaječný šampón .....	251
Zázvorový zábal .....	239	Zubní pasta .....	251
Křenový zábal .....	239	Pleťová voda .....	251
Olejevý zábal .....	239	Balzám na rty .....	251