

# Obsah

2	Úvod	65	Skopové maso
4	Pohanka je cestou ke zdravé výživě	68	Mleté maso
8	Druhy pohanky	69	Škvarky a jejich příprava
11	Bezlepková dieta	76	Uzení masa
12	Pohankové předkrmy	81	Ryby
13	Pohankové polévky	85	Drůbež
17	Pohanka s masem	98	Králík
23	Pohanka bez masa	100	Zvěřina
34	Pohankové kaše	106	Omáčky
36	Osídlení Valašska a vývoj lidové stravy	107	Zelenina
39	Příprava jídla, vaření, pečení, stolování	110	Ovoce
41	Vánoce na Valašsku	114	Houby
	RECEPTY	118	Luštěniny
43	Polévky	126	Brambory
50	Hovězí maso	128	Sladké pečivo
56	Vepřové maso	134	Obilniny
63	Telecí maso	141	Nápoje

## Použitá literatura

- 100 receptů slezské, valašské a hanácké domácí kuchyně“ vydané r. 1969 (kol. autorů).
- Bartoš J., Schulz, J., Trapl, M.: Historický místopis Moravy a Slezska v letech 1848–1960. Ostrava 1980.
- Bartoš, F. Dialektologický slovník moravský. Brno : bez nakl., 1896.
- Časopis Výživa lidu ročník 32, rok 1987
- Česko-moravský posel, Kalendář pro vlastenecká města a dědiny na rok 1881
- Čížmář J. - Štědrý večer ve Vizovicích, Podřevnicko, 1 (1939) <http://www.folklorni.skupina.cz/encyklopedie>, <http://www.gastroform.cz/>, <http://www.napivu.com/polevky.php>
- Chutový místopis regionů - vydal NIPOS Praha jako mimořádnou přílohu v roce 2006

- Koudelka Karel - Jihomoravská kuchařka, vydal KV ČSN Brno
- Lang: Vyprávění o tvarůžkách. In: Severní Morava 4, Šumperk 1959
- Loucká-Fišerová M., Štědrovečerní večere na Valašsku, Zahradá Moravy, (1924)
- Magazín pro zákazníky supermarketů (6/2002).
- Orel J. - Vánoční lidové pečivo z Vizovic, Naše Valašsko, 1949
- Štika Jaroslav - Lidová strava na Valašsku, Profil, Ostrava, 1980
- Štika Jaroslav: „Lidová strava na Valašsku“, Kneifi Praha a.j., 1997
- Václavěk M., Moravské Valašsko I, Doba vánoční na mor. Valašsku, ČMM, 15 (1891)
- Vašut St. - Valašské pověry, zvyky a obyčejy, Dolina Úrgatina (1948)