

OBSAH

ÚVOD

Léčíme se tvarohem 5

Od praotce Čecha 6

KAPITOLA PRVNÍ – Z HISTORIE

Tvarožná, Mlékovice, Syrovice, Syrovátka 7

Sýr místo daní 8

Tvaroh, sůl a kmín 8

Bochníky i první tvarůžky 9

Pasterizace vinných moštů 10

Mléko zvané ledové 11

Boj proti nemocem 12

Nákup až po svačině 12

Polévka z tvarohu 13

Dva tvarůžky stačí 14

O sýru, který nevoní

Tvaroháři a tvarůžky 14

Může za to i voda 15

Po výstavě následoval úspěch 15

Devět tisíc za den 16

Tvaroháři a handlíři 16

Dotace pro Rakušany 17

Tvarůžky i na Slovensku 18

Syrečkové muzeum 18

Průmyslová velkovýroba

Soukromníci i první družstva 19

Mléko a časy válečné 20

Čejtičky a další 21

Ovčí, kozí i tofu 21

- Kozy a žraloci rakovinou netrpí 22
Francouzi chtějí cítit kozinu 23
Sýr, který zraje rok 23

KAPITOLA DRUHÁ – TVAROH, TVARŮŽKY I SYROVÁTKA

- Z tvarohu jsou tvarůžky 25
Jak vyrobit tvaroh a tvarohový sýr? 26
Tvaroh měkký a tvrdý 26
Prst v lázni 27
Proč by tvaroh neměl chybět v našem jídelníčku 28
Pestře a dostatečně 28
Bílkoviny a tuky 29
Vitamíny a minerály 29
Rytmus roku 31
Živé kultury jsou bakterie 31
Opatrnosti není nikdy dost 32
Tvarohový den 33
Mléko, tvaroh a diety 33
Mléčné výrobky pomáhají léčit 35
Malé dietní zastavení 35
Dieta pro nemocné s chorobami žaludku
a zvýšenou kyselostí žaludečních šťáv 35
Dieta při snížené kyselosti žaludeční šťávy 36
Dieta při onemocnění žaludečními vředy 36
Dieta pro nemocné s chorobami žlučníku, žlučových cest
a slinivky břišní 36
Dieta při infekční žloutence 37
Proč mléko a mléčné výrobky někdy z jídelníčku mizí
Alergie 38
Eskymáci mají tuleně 39

KAPITOLA TŘETÍ – JOGURT A KEFÍR

- Kefír kdysi 41
Bakterie 42
Jogurty rozdělené podle tučnosti 43
Jogurty živé a mrtvé 43

KAPITOLA ČTVRTÁ – PRAKTICKÉ RADY PRO ZDRAVÍ I PRO KRÁSU

- Dobré rady do kuchyně – z notýsků našich babiček 45
- Domácí sýr ementálský 45
- Tvaroh 45
- Homolky 45
- Mazlavý sýr 46
- Jogurtový nápoj 46
- Lahůdka s pivem a k pivu 46
- Tvaroh zvláční příliš křehké těsto 47
- Dobré rady pro zdraví 47**
 - Na bolest v krku 47
 - Pohmožděniny a slunce 48
 - Když bolí v krku 48
- Radí pátek František Ferda 49**
 - Cibule, tvaroh a křen 49
 - Plísňě – česnek a tvaroh 49
 - Chřipka a modřiny 50
 - Infekční žloutenka 50
- Dobré rady pro krásu 50**
 - Tvaroh, citron, med 52
 - Recept proti vráskám 52
 - Obklady na unavené oči 52
- Masky a zábaly pro normální a suchou pleť 53**
 - Banánovo-tvarohový zábal 53
 - Tvarohovo-petrželový zábal 53
 - Regenerační zábal pro mastnou a nečistou pleť s rozšířenými póry 53
 - Výživná zábal pro unavenou, vrásčitou a zralou pleť 53
 - Tvarohovo-medový zábal pro všechny typy pleti 54
 - Okurkový zábal k osvěžení a vypnutí pleti 54
 - Tvarohová maska osvěžující 54
- Tofu ze sójového mléka 54**
 - Tvaroh zvaný tofu 54
 - Salát ze syrové zeleniny s majonézou z tofu 55
- Užitečná móda – produkty z kozího mléka 56**
 - Liposomy a ceramidy 56

Syrovátka a UVA záření	56
Úplná novinka u nás	57
Produkty z kobyliho mléka	57

KAPITOLA PÁTÁ – TVAROH (A TVARŮŽKY) V NAŠÍ KUCHYNI

Recepty staré i nové	59
Tvarohové pochoutky pro diabetiky	59
Sladké chutná nejen dětem	62
Slané k obědu, k večeři i jen tak pro mlsání	71
A ještě jogurt a kefír	79

Rejstřík	81
----------	----