

# Obsah

<b>ÚVOD</b> .....	<b>3</b>
<b>CO DŮM DÁ A PENĚŽENKA DOVOLÍ</b> .....	<b>4</b>
<b>PŘEDCHÁZENÍ LEPŠÍ NEŽ LÉČBA</b>	
<b>ANEB CO NAKOUPIT</b> .....	<b>6</b>
<b>O CHLEBU A O VODĚ</b> .....	<b>9</b>
<b>DOMÁCÍ CHLĚB</b> .....	<b>10</b>
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 čapátí .....	16
Kvasový chléb .....	17
Pita chléb (8 porcí) .....	19
Dýňový chléb .....	19
Bezlepkový chléb .....	19
Bezlepkový chléb s tvarohem .....	19
Klasická chlebová polévka řečená též žebračka .....	20
Chlebová polévka à la bramborák .....	21
Chlebovka à la krkonošské kyselce .....	21
Chlebová kaše .....	21
<b>TOPINKY 100X JINAK</b> .....	<b>22</b>
Topinky s česnekem .....	22
Vaječné topinky .....	23
Chlebová pizza .....	23
Chlebové „bramboráčky“ .....	24
Další chlebové „bramboráčky“, tentokrát s brokolici .....	24
Dalamánky z tvrdého chleba .....	24
Chlebový dort .....	25
<b>HURÁ, ROHLÍK!</b> .....	<b>26</b>
Rohlíková polévka (panádlová) .....	27
Italská chlebová polévka .....	27
Rozpékané rohlíky se sýrem .....	28
Párek v rohlíku .....	28
Rychlá „pizza“ .....	28
Zapékané housky .....	29
Koblížky bez koblížků .....	29
Sněhové závěje (recept ze Švýcarska) .....	29
Rohlíkový (žemlový) pudink s ovocem .....	29
Žemlovka .....	30
Žemlovka naslano .....	31
Švestkové knedlíky ze starých rohlíčků .....	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
<b>CO NA PEČIVO</b> .....	<b>35</b>
<b>DOMÁCÍ MÁSLA</b> .....	<b>36</b>
Domácí máslo .....	36
Ghí .....	37
Bylinkové máslo .....	37
Domácí pomazánkové máslo .....	37
<b>POMAZÁNKY</b> .....	<b>38</b>
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
<b>ČERSTVÉ DOMÁCÍ SÝRY A JINÁ MAZÁNÍ</b> .....	<b>42</b>
Domácí tvarohový sýr .....	42
Domácí tavený sýr .....	43
Domácí lučina .....	43
Domácí paštika .....	43
Sádlo z mikrovlnky .....	44
Škvarková pomazánka .....	44
<b>POLÉVKA JE GRUNT</b> .....	<b>47</b>
<b>POLÉVKY Z TOHO, CO JE VŽDY DOMA</b> .....	<b>48</b>
Vločková polévka .....	48
Kminová polévka .....	49
Čočková polévka .....	49
Zasmažená fazolačka .....	50
Hrachovka .....	50

Hrstková polévka .....	51	Fazolečka .....	70
Jahelná polévka .....	51	Hrachová polévka ze zbytku hrachové kaše .....	70
Bramboračka .....	52	Zelňačka z 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	Droždové 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 (brokoliceová) 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	Klevala .....	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		



<b>ŘÍZKY ..... 94</b>	Lasagne ..... 120
Řízky bez smažení ..... 95	Kakaové špagety s kokosem ..... 121
Řízky smažené v troubě ..... 95	<b>BRAMBOROVÁ KAŠE, TO JE STRAVA</b>
Obrácené řízky ..... 95	<b>NAŠE – VARIACE NA JÍDLA PŘEDKŮ .... 123</b>
„Smažený“ sýr z mikrovlnky ..... 97	Dobrá bramborová kaše s párkem ..... 124
Chudý smažený sýr z mikrovlnky ..... 97	Nastavovaná kaše ..... 125
„Smažený“ sýr z trouby ..... 97	Kočičák čili lepenice ..... 125
<b>MLETÉ MASO ..... 98</b>	Jogínská kaše ..... 125
Karbanátky ..... 98	Krupičná kaše bez krupice ..... 125
Karbanátky z ovesných vloček ..... 99	Krupička slaná s cibulkou i sladká ..... 126
„Ostatní“ karbanátky ..... 99	Jahelná kaše pro lenochy ..... 127
<b>SEKANÁ PEČENĚ ..... 101</b>	Vločková kaše – v mikrovlnce, s vodou – pro jednoho .. 127
Lidová svičková ..... 103	Čočka nakyselo ..... 128
Bifteky z mletého masa ..... 105	Hrachová kaše ..... 128
Holandské řízky ..... 106	Pučálka ..... 129
Kabáb z mletého masa ..... 106	Hrách a kroupy ..... 129
Maso–zelo–bramboro na jednom pekáči ..... 106	Kroupový kuba ..... 130
<b>OPĚT MASÍČKO VCELKU ..... 107</b>	Vločkový kuba ..... 130
Závitky čili španělské ptáčky ..... 107	Halušky ..... 130
Roštěnky řečené „roštěcí“ ..... 108	Bramborové placky ..... 131
Zapečené řízky s bramborami zalité šlehačkou ..... 108	Langoše ..... 131
<b>JÁTRA ..... 109</b>	<b>...A Z HLADU VYHRABÁVALI KOŘINKY</b>
Játra dušená na cibulce ..... 109	<b>ANEB ZELENINA..... 133</b>
Játrový guláš ..... 109	Lečo řečené leccos ..... 134
Játrové kari ..... 110	Lečo bez vajec ..... 135
Játra po s'čhuansku čili játrová čína ..... 110	Sterilované lečo aneb Vzpomínka na léto ..... 135
Kuřecí srdíčka na víně ..... 110	Kovbojské fazole ..... 135
<b>POKRMY S TROŠKOU MASA I BEZ NĚJ .... 111</b>	<b>PLNĚNÁ ZELENINA ..... 136</b>
Francouzské brambory ..... 111	Plněná papriky ..... 136
Rýže s uzeninou ..... 112	Plněná rajčata, kedlubny, cukety, zelné
Omelety ..... 112	či kapustové listy ..... 137
Bramboráky ..... 113	<b>COŽ TAKHLE DÁT SI ŠPENÁT ..... 138</b>
Univerzální čína ..... 113	A minim tím špenát dušený ..... 138
Univerzální mexiko ..... 113	Špenát přímo ze zahrádky ..... 139
<b>ZÁPLETKA SE ŠPAGETAMI</b>	Špenát z kopřiv ..... 139
<b>(A JINÝMI TĚSTOVINAMI) ..... 115</b>	Špenát z bršlice (nebo lebedy) ..... 139
Špagety s kečupem a vejcem ..... 116	Špenátové řízečky či steaky ..... 140
Špagety po uhlířsku (à la carbonara) ..... 116	Palačinky se špenátem ..... 140
Špagety po milánsku ..... 117	Špenátové lasagne ..... 140
Špagety bianco ..... 117	Zaručené italské rychlé špenátové lasagne ..... 140
Pravé italské sugo ..... 118	<b>A PŘIŠEL ČAS NA VŠESTRANNOU CUKETU 141</b>
Pórková omáčka na těstoviny ..... 119	Vepřo ..... 141
Kateřinina sýrová omáčka na špagety ..... 119	Zelo ..... 141
Rychlá sýrová omáčka (rokfórová) ..... 119	Knedlo ..... 142
Špagetová hnízda ..... 119	Cuketáky ..... 142
Špagetová bábovka ..... 120	Bramboráky s cuketou ..... 142

Cuketák na plechu .....	142	Utopenci – bleskovi i klasičtí .....	162
Cuketová buchta .....	143	Utopenci se zelím .....	162
<b>DUŠENÉ ZELÍ .....</b>	<b>144</b>	Rychlí utopenci .....	162
České zelí .....	144	Nakládaný hermelín .....	163
Moravské zelí .....	144	Sýrové tyčinky .....	163
Valašské zelí .....	145	Mystery ze slivovice .....	164
Zelí pro ty, kteří spěchají .....	145	Rumový hrnec .....	164
Zelňáky z kvašeného zelí .....	146	Studentská bowle .....	165
Zelí kysané v láhvích .....	146	BBB – Bleskurychlá broskvová bowle .....	165
<b>RŮZNÉ ZELENINOVÉ POKRMY .....</b>	<b>147</b>	Studentský svařák .....	165
Vařený květák/brokolice .....	147	Bleskový svařák z mikrovlnky .....	166
Brokolice/květák jako mozeček .....	148	Svařené pivo .....	166
Zapékaná brokolice/květák .....	148	Rýžové víno .....	166
Smažená brokolice/květák .....	149	Ajerkoňak .....	166
Smažená cibule .....	149	Kaštanový likér .....	167
Nadívaná cibule .....	149	Kuře à la kachna .....	167
Smažený celer .....	150	Kuře à la bažant .....	167
Vařený celer .....	150	Vuřtový špíz .....	168
Zaděláný celer .....	150	Sýrový špíz .....	168
Celerové placičky .....	150	Zeleninový špíz .....	169
Kapustový hrnec .....	151	Grilovaná jablka .....	169
Smažená kapusta .....	151		
Kapustový prejt .....	151	<b>PŘÍLOHY K POKRMŮM .....</b>	<b>171</b>
Vařená růžičková kapusta .....	152	Domácí hranolky .....	172
Smažený pórek v těstíčku .....	152	Domácí americké brambory .....	173
Vařená kukuřice .....	152	Krokety .....	173
Chřest vařený s máslem .....	153	Kynuté knedlíky kulaté .....	174
Pečená dýně Hokkaido .....	153	Bramborové knedlíky .....	174
Zeleninové karbanátky .....	154	Bramborové knedlíky z mikrovlnky .....	174
Zeleninová pánev I .....	155	Kynutý knedlík z mikrovlnky .....	175
Zeleninová pánev II – hutnější varianta .....	155	Práškové knedlíky z mikrovlnky .....	175
Zeleninové kari .....	155	Brambory v mikrovlnce .....	175
Zeleninový kuba .....	155	Bramboráčky .....	176
<b>ZELENINOVÉ SALÁTY .....</b>	<b>156</b>	Cukeťáky .....	176
Mrkvový salát .....	156	Bramborová kaše .....	176
Ředkvičkový salát .....	156	Štuchané brambory k řízku nebo s podmáslím .....	176
Zelný salát .....	157	Nastavovaný bramborový salát .....	176
Fazolkový salát .....	157	Bramborový salát z teplých brambor .....	177
Celerový salát .....	157	Rýže v mikrovlnce = rýže bez hlídání .....	177
Cibulový salát aneb Tchynina pýcha .....	157	Rýže s kari .....	177
<b>HOST DO DOMU... .....</b>	<b>159</b>	<b>SLADKÉ POLÍBENÍ .....</b>	<b>179</b>
Mrkvová nebo pórková pomazánka .....	160	<b>TEPLÉ SLADKÉ POKRMY A DEZERTY .....</b>	<b>180</b>
Celerová pomazánka .....	160	Kynuté ovocné knedlíky .....	180
Studentský biftek .....	161	Tvarohové knedlíky .....	181
Bramborový tatarák .....	161	Knedlíky z krupičné kaše .....	182
Zeleninový tatarák .....	161	Lívance bez vajec .....	182
Játrová sekaná .....	161	Lívance bez droždí = lívance bez kynutí .....	183



Lívanečky s ovesnými vločkami .....	183	<b>JAK ZVLÁDNOUT VÁNOCE... .....</b>	<b>208</b>
Univerzální palačinky .....	184	Dobré perničky .....	208
Palačinky bez vajec .....	185	Mrkovové cukrovi .....	209
Palačinky bez mléka .....	185	Linecké cukrovi .....	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 vložkový 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		
Vložkové cookies .....	207		

Jednoduchý čaj při prvních příznacích nachlazení .....	225	Zábal z vařených brambor .....	239
Mateřídouškový 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 průjmech .....	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
Nejlepší 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 mlsoona .....	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 změknout? .....	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	Drožďová 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
Olejový zábal .....	239	Balzám na rty .....	251