

## O B S A H

Netušil jsem, že spustím smršť	5
Na co nemám, to nepotřebuji!	6
Babičko, porad' mi	7
Co dělat, když jsme zůstali sami?	8
Rituály rodinné, duševní a pracovní	8
Rituály hygienické	9
Rituály domácnostní	11
Domácí mazlíčci	11
Patáky a jiné léky	12
Chystáte se na cestu?	12
Stravovat se můžeme všelijak	12
Vnitřnosti a vajíčka – ano či ne?	14
Co takhle různá „ěčka“?	14
A co sůl?	14
Co s různými polotovary?	15
Mražené potraviny	15
Vitamíny a jiné doporučované látky	16
Nápoje	17
Kdo ze zbytků živ ...	19
Nákupy	21
Co dělat s dary?	22
Koření a bylinky	22
Zelenina	23
Ovoce	24
Zdravé a nezdravé potraviny	24
Co se sporákem?	25
Co bychom měli mít doma na vaření	26
<i>Potraviny a pochutiny</i>	27
<i>Kuchyňské potřeby nezbytné</i>	28
Kuchyňské nádoby	29
<i>Kuchyňské potřeby zbytné</i>	29
<i>Co mít v mrazáčku?</i>	30
První moudra	31

Dobré rady	32
Další moudra	33
Využití času	34
Zasmažování polévek a omáček	35
Vaření složitějších jídel	35
Pestrá strava v pěti bodech	36
Nikoliv další moudra, ale mudrování	36
Uvítací (zahajovací) drink	37
Předkrmy, bohaté snídaně či lehké večeře	38
Polévky nejzákladnější	41
Polévky zeleninové	43
Polévky přesnídávkové	47
Polévky ostatní	50
Zavářky do polévky	55
Obyčejná jídla masová	57
Jídla z jednoho hrnce	80
Minutky	85
Přílohy a saláty	87
Omáčky a zadělávaná zelenina	96
Speciality na klouby	100
Ryby	101
Bezmasá a zeleninová jídla	104
Moučníky, pečivo	118
Různé recepty	128
Bonus	136
Rejstřík	137