

# OBSAH

<b>SLOVO AUTORA</b>	8
<b>ÚVODEM</b>	9
<b>NÁKUPY</b>	9
<b>ZUŽITKOVÁNÍ ZBYTKŮ</b>	9
<b>KOLIK ČEHO POTŘEBUJEME</b>	10
<b>KALENDÁŘ SEZONNÍCH POTRAVIN</b>	14
<b>CO NABÍZÍ KUCHYNĚ NA JAŘE</b>	18
Jarní polévky	18
Jarní občerstvení a studené pokrmy	22
Jarní saláty	22
Malé jarní teplé pokrmy	24
Vaječné pokrmy pro jarní dny	31
Jarní šťavnaté pokrmy z kotlíku	32
Pokrmy z jarních hub	34
Jarní masité pokrmy	34
Jarní rybí pokrmy	38
Sladké pokrmy a moučníky pro jarní dny	40
<b>CO NABÍZÍ KUCHYNĚ V LÉTĚ</b>	41
Letní polévky	41
Letní občerstvení a studené pokrmy	44
Malé letní teplé pokrmy	48
Letní zeleninové pokrmy a přílohy	52
Letní masité pokrmy	54
Letní rybí pokrmy	60
Sladké pokrmy a moučníky pro jarní dny	61

<b>CO NABÍZÍ KUCHYNĚ NA PODZIM</b>	66
Podzimní polévky	66
Malé podzimní teplé pokrmy	69
Podzimní saláty	72
Podzimní nákypy a šťavnaté pokrmy z kotlíku	74
Podzimní masité pokrmy	77
Podzimní rybí pokrmy	83
Sladké pokrmy a moučníky pro podzimní dny	84
<b>CO NABÍZÍ KUCHYNĚ V ZIMĚ</b>	88
Zimní polévky	88
Zimní šťavnaté pokrmy z kotlíku	94
Zimní nákypy a malé pokrmy	95
Zimní zeleninové pokrmy	100
Zimní masité pokrmy	103
Zimní rybí pokrmy	108
Sladké pokrmy a moučníky pro zimní dny	110
<b>CO NENÍ ZÁVISLÉ NA SEZONĚ</b>	112
<b>OMÁČKY – ZÁKLAD DOMÁCÍ KUCHYNĚ</b>	112
Studené omáčky	112
Teplé omáčky	113
<b>POLÉVKY PRO KAŽDÉ ROČNÍ OBDOBÍ</b>	117
Vývary	117
Vložky do polévek	119
<b>DOMÁCÍ POKRMY A ZUŽITKOVÁNÍ ZBYTKŮ PO CELÝ ROK</b>	121
Masité a drůbeží pokrmy	136
Vepřové vnitřnosti	143

**PŘÍLOHY** 148

Brambory	148
Obilniny	150
Rýže	154
Zálivky a marinády	157
Listové saláty	158
Zeleninové a luštěninové saláty	159

**SLADKÉ POKRMY A MOUČNÍKY PO CELÝ ROK** 162

Různé sladké pokrmy	162
Studené sladké omáčky	172
Teplé sladké omáčky	173
Těsta	174

**KOMPOTY** 179

**CHLÉB A PEČIVO** 182

**ABECEDNÍ SEZNAM** 187

Seznam vyobrazení v textu:

- Pestrý sýrový salát
- Drůbeží salát s majonézou
- Čistý hovězí vývar se svítkem
- Rybí kari
- Kachna na sušených švestkách
- Plněná vepřová roláda
- Zeleninové karbanátky
- Štavnatý fazolový kotlík
- Makový pudink
- Jogurtový krém s ovocem

Titulní strana:

- Protýkaná hovězí pečeně

Zadní strana:

- Švestkový závin
- Závin s hroznovým vínem