

Obsah

ÚVOD	7
I KAPITOLY Ó TĚLESNÉ A DUŠEVNÍ ŽIVOTOSPRÁVĚ POKRO- ČILÉHO VĚKU	11
Padesátka, rozhodování na vrcholu života	11
Osobní a celková situace	12
Lékařská prohlídka	13
Sám v důchodu?	16
Rozpočet	18
Kdy do důchodu?	21
Město nebo venkov?	21
Správné bydlení	23
II. DUŠEVNÍ HYGIENA	25
Účel života	25
Sousedské styky	27
Strach před smrtí	28
Rozjímání	29
Pevná vůle	30
Umět prohrávat	33
Rozumná skromnost	34
Široký zájem	35
Denní pořádek	36
III. ČÍM SE ZAMĚSTNAT?	39
Zahrádka v pokoji	40
Zahrádkářství	43
Včelařství	44
Králíkářství	44
Drůbež	45
IV. OSOBNÍ HYGIENA	47
První pomoc	51

V. PLÁNY ŽIVOTA V DŮCHODU	54
VI. CO KRÁTÍ ŽIVOT	57
Náhlá nebezpečí	59
Zásady správné výživy ve vyšším věku	64
Kolik jíst?	65
Jak často?	66
Kupuj vitamíny	66
Popel	66
Šetříme tukem	68
Vaříme jednoduše a rychle	70
Co vše lze jíst	72
Lehká strava	77
Těžká masa na lehko	82
VII. Z ČEHO VAŘIT?	85
Uhlovodany	85
Obiloviny	85
Brambory	87
Sladidla	87
Bílkoviny	88
Luštěniny	90
Mléčné potraviny	92
Maso, vnitřnosti, ryby	93
Tuky	93
Zelenina a ovoce	95
Jak kořenit?	96
Co pít?	97
VIII. LÉČEBNÁ STRAVA	101
Promývací dieta, čištění krve	101
Kostitvorná strava	104
Krvetvorná strava	105
Žlučnicková dieta	106
Strava při cukrovce	108
Protiastmatická dieta	109
Strava po odstranění žaludku	110
Strava při kornatění tepen	111
Strava při tuberkulóze	112
Dieta při nádorech	112
X. TECHNOLOGIE A EKONOMIKA VAŘENÍ	115
První kroky v kuchyni	115
Vaření na elektřině	115

Jiné druhy otopu a samovarná bedna	119
Nádobí	120
Nákup	120
Úprava jídel	120
Jídelníček	122
Jak šetřit	124
Vaření ve větších kuchyních pro důchodce	126
X. RECEPTY	129
Polévky	129
Omáčky a marinády	139
Majonézy	141
Marinády	146
Masa	147
Pokrmý z jednoho hrnce	162
Sekaná masa	167
Syrová masa	168
Studená kuchyně	170
Saláty	170
Pomazánky	171
Luštěniny	174
Jídla z obilovin	176
Jídla bramborová	180
Semenec	185
Len	186
Sója	186
Sýry	191
Zelenina	192
Ovoce	195
Saláty z ovoce a zeleniny	196
Nápoje	197
XI. TABULKY	201