

# OBSAH

Předmluva k 1. vydání . . . . .	5
Předmluva k 2. vydání . . . . .	6

## Díl 1. Roční doby

Jaro . . . . .	13
Zeleň na stole . . . . .	13
První vejce . . . . .	15
Konservování vajec . . . . .	17
Zelenina a zase zelenina . . . . .	18
A ještě zelené koření! . . . . .	19
A mléko! . . . . .	21
Jarní jídelníček 1 . . . . .	23
Jarní jídelníček 2 . . . . .	24
Léto . . . . .	26
Čajové a léčivé byliny . . . . .	26
První med . . . . .	28
První ovoce . . . . .	33
»Pracujíce, jezte více« . . . . .	34
Máslo . . . . .	35
Tvaroh . . . . .	35
»Co se v létě rodí, pro zimu se hodí« . . . . .	36
Kuchyně a komora v létě . . . . .	38
Doba žní . . . . .	39
Žízeň na poli . . . . .	41
Chléb náš vezdejší . . . . .	42
Letní jídelníček 1 . . . . .	43
Letní jídelníček 2 . . . . .	44
Podzim . . . . .	46
Houby v lese . . . . .	46
Vitamíny u cesty . . . . .	48
Ovoce na zimu . . . . .	49
Brambory a oběd na poli . . . . .	56
Brambory — druhý chléb . . . . .	56
Zelenina ve sklepe . . . . .	58
Kysané zelí . . . . .	60
Obědy při dobývání řepy . . . . .	61
Podzimní jídelníček 1 . . . . .	62
Podzimní jídelníček 2 . . . . .	63
Zima . . . . .	65
Citróny a pomeranče . . . . .	66
Vánoce . . . . .	67
Ryby naše i mořské . . . . .	69
Zabijačka . . . . .	75
Sádlo . . . . .	77
Vepřové a uzené maso . . . . .	79
Vitamíny v zimě . . . . .	80

Luštěniny a konec zimy . . . . .	82
Jídelníček zimní 1 . . . . .	83
Jídelníček zimní 2 . . . . .	84

## Díl 2. Kuchařské předpisy

I. Polévky . . . . .	87
Polévky masové . . . . .	88
Polévky bezmasé, »vodové« . . . . .	92
II. Zavářky . . . . .	104
Vařivo . . . . .	104
Těstoviny . . . . .	105
Kapání . . . . .	105
Svítek . . . . .	105
Knedlíčky nebo noky . . . . .	106
III. Vejce . . . . .	107
Vejce vařená . . . . .	107
Vejce ztracená . . . . .	108
Vejce srbská . . . . .	108
Vejce plněná . . . . .	108
Ruská vejce . . . . .	109
Vejce sázená . . . . .	109
Vejce míchaná . . . . .	109
Vaječná omeleta . . . . .	110
IV. Maso . . . . .	111
Jak maso ošetřujeme . . . . .	111
Jak maso upravujeme . . . . .	112
»Průvodce« po mase s předpisy . . . . .	114
1. Maso jatečných a drobných zvířat . . . . .	114
Hovězí . . . . .	114
Telecí . . . . .	123
Jehněčí a kůzlečí . . . . .	128
Skopové . . . . .	128
Koňské maso . . . . .	130
Vepřové a uzené . . . . .	131
Zabijačka a vnitřnosti . . . . .	135
Králík . . . . .	142
2. Drůbež . . . . .	144
Holoubata . . . . .	144
Kuřata . . . . .	146
Slepice . . . . .	146
Perlička . . . . .	147
Krůta . . . . .	147
Kachna a husa . . . . .	148
3. Zvěřina . . . . .	149
Bažant . . . . .	150
Koroptve . . . . .	150
Divoké kachny . . . . .	151
Zajíc . . . . .	151
Daňčí nebo srnčí . . . . .	152
Maso jelení . . . . .	152
Maso kančí . . . . .	152
4. Ryby . . . . .	153
Bělíce . . . . .	154
Candát . . . . .	154
Kapr . . . . .	154
Lín . . . . .	157
Okoun . . . . .	158
Pstruh . . . . .	158

Sumec . . . . .	159
Štika . . . . .	159
Uhoř . . . . .	159
Mořské ryby mražené . . . . .	159
Slanečci . . . . .	161
Uzenáči . . . . .	162
<b>V. Omáčky . . . . .</b>	<b>163</b>
<b>VI. Zelenina a saláty zeleninové . . . . .</b>	<b>167</b>
Jak podáváme zeleninu za syrova? . . . . .	167
Jak upravujeme saláty? . . . . .	168
Jak upravujeme zeleninu teplem? . . . . .	169
Jak upravujeme mraženou zeleninu? . . . . .	170
Kdy chybujeme při úpravě zeleniny? . . . . .	171
»Průvodce« po zelenině s předpisy . . . . .	171
Baklažány . . . . .	171
Brukev . . . . .	172
Celer . . . . .	173
Cibule . . . . .	174
Černý kořen . . . . .	175
Červená řepa . . . . .	175
Čínské zeli . . . . .	175
Dýně neboli tykev . . . . .	175
Fazolové lusky . . . . .	176
Hrášek . . . . .	177
Chřest . . . . .	178
Kadeřávek . . . . .	178
Kapusta . . . . .	178
Kopřivy . . . . .	180
Kosmatice . . . . .	180
Křen . . . . .	180
Kukuřice . . . . .	181
Květák . . . . .	181
Mrkev . . . . .	183
Okurky . . . . .	184
Paprika . . . . .	185
Pastinák a petržel . . . . .	187
Polníček . . . . .	187
Pór . . . . .	187
Prokolice . . . . .	188
Rajčata . . . . .	188
Reveň . . . . .	189
Ředkvičky . . . . .	189
Salát hlávkový . . . . .	190
Špenát . . . . .	191
Topinambury . . . . .	193
Tykev . . . . .	193
Tuřín a vodnice . . . . .	193
Zelí . . . . .	193
<b>VII. Houby . . . . .</b>	<b>196</b>
<b>VIII. Brambory . . . . .</b>	<b>200</b>
Jak šetrně hospodaříme s brambory? . . . . .	200
Jak chybujeme při úpravě bramborů? . . . . .	201
A jak brambory upravujeme? . . . . .	201
<b>IX. Vařivo a luštěniny . . . . .</b>	<b>211</b>
1. Kaše . . . . .	211
a) Teplé kaše . . . . .	211
b) Studené kaše čili flameri . . . . .	215

2. Jiné pokrmy z vařiva . . . . .	218
3. Luštěniny . . . . .	219
X. Moučníky . . . . .	223
1. Moučníky vařené . . . . .	223
a) Knedlíky a noky . . . . .	224
b) Těstoviny . . . . .	229
2. Jiné moučníky . . . . .	252
XI. Pečivo . . . . .	237
1. Chléb . . . . .	237
Pomazánky na chléb a slané zákusky . . . . .	237
2. Pečivo kynuté . . . . .	240
Jak při přípravě postupujeme? . . . . .	240
V čem chybujeme? . . . . .	241
Jak kynuté těsto upravujeme? . . . . .	242
Poměr přísad . . . . .	242
Tvary . . . . .	242
Nádivky a drobenka . . . . .	248
3. Pečivo práškové . . . . .	249
4. Pečivo piškotové . . . . .	251
5. Pečivo perníkové . . . . .	255
6. Jiné pečivo . . . . .	257
Těsto odpalované . . . . .	257
Těsto třené . . . . .	257
Těsto křehké (linecké) . . . . .	258
Těsto listkové . . . . .	258
XII. Různé sladkosti . . . . .	264
1. Rychlé sladkosti . . . . .	265
a) S ovocem . . . . .	265
b) Z piškotů . . . . .	267
c) Z bílků . . . . .	267
2. Dorty . . . . .	269
a) Rychlé dorty bez pečení . . . . .	270
b) Lehké dorty piškotové . . . . .	271
c) Jiné dorty . . . . .	271
3. Různé cukroví (i na stroměček) . . . . .	272
XIII. Nápoje . . . . .	278
Lihové nápoje . . . . .	280
XIV. Konzervování potravin . . . . .	281
1. Konzervování masa . . . . .	281
a) Zabijačka . . . . .	282
b) Drůbež . . . . .	284
2. Konzervování zeleniny a hub . . . . .	285
a) Zelenina sušená . . . . .	285
b) Zelenina v soli . . . . .	287
c) Zelenina v tuku . . . . .	287
d) Zelenina mléčně kvašená . . . . .	287
e) Zelenina v octě . . . . .	288
f) Zelenina sterilisovaná přírodní . . . . .	291
g) Houby . . . . .	292
3. Konzervování ovoce . . . . .	294
1. Sušené ovoce . . . . .	296
2. Zavařené ovoce . . . . .	297
a) Ovoce zavařené bez cukru . . . . .	298
b) Ovoce zavařené s cukrem . . . . .	302
Díl 3. Hygiena stravování	
Hygiena zemědělské kuchyně . . . . .	311
Hygiena společného stravování brigádníků . . . . .	319
Jak si zařídíme společnou stravovnu? . . . . .	323
Rejstřík předpisů . . . . .	327