

# Obsah

Úvodem . . . . .	5
Podstata výživy . . . . .	9
Úvod k jídelníčku . . . . .	13
Celoroční jídelní lístek . . . . .	19
Leden . . . . .	21
Únor . . . . .	25
Březen . . . . .	29
Duben . . . . .	33
Květen . . . . .	37
Červen . . . . .	41
Červenec . . . . .	45
Srpen . . . . .	49
Září . . . . .	53
Říjen . . . . .	57
Listopad . . . . .	61
Prosinec . . . . .	65
Předpisy nových jídel . . . . .	69
1. Čalamáda . . . . .	69
2. Škvarenica . . . . .	69
3. Skopové v zelí . . . . .	69
4. Topinky . . . . .	70
5. Kuba s houbami . . . . .	70
6. Kaše bramborová s hrachem . . . . .	70
7. Zelná polévka . . . . .	71
8. Opekance s mákem . . . . .	71
9. Francouzské brambory . . . . .	71
10. Brambory na kyselo . . . . .	72
11. Lónac . . . . .	72
12. Příprava suchých hub k vaření . . . . .	72
13. Vepřové v zelí s rajskými jablky . . . . .	73
14. Pečené zelí . . . . .	73
15. Polévka játrová . . . . .	73
16. Vejce s rajskou omáčkou . . . . .	73
17. Slovenský guláš . . . . .	73
18. Švýcarské brambory . . . . .	73
19. Slovenské halušky . . . . .	73

20. Liptovský sýr . . . . .	74
21. Šunka po maršálsku . . . . .	74
22. Bramborový salát . . . . .	74
23. Fazole na kyselo . . . . .	74
24. Jarní polévka . . . . .	75
25. Pečené nudle . . . . .	75
26. Ruská polévka . . . . .	75
27. Květák se šunkou . . . . .	75
28. Kedlubny po francouzsku . . . . .	75
29. Tvarohový koláč s třešněmi . . . . .	76
30. Bryndzová polévka . . . . .	76
31. Uhlířina . . . . .	76
32. Kyselo . . . . .	76
33. Vepřový kotlet . . . . .	77
34. Tykev na smetaně . . . . .	77
35. Skopová polévka s haluškami . . . . .	77
36. Tatranská pečeně . . . . .	77
37. Krupky jako mozek . . . . .	77
38. Flíčky se zelím . . . . .	78
39. Sikulský guláš . . . . .	78
40. Plněná paprika . . . . .	78
41. Obložená bryndza . . . . .	78
42. Kapusta po slovensku . . . . .	78
43. Polévka gulášová . . . . .	79
44. Vepřové ocásky . . . . .	79
45. Klobása na slanine . . . . .	79
Úloha polévek . . . . .	80
Význam omáček . . . . .	83
Koření a příchutiny . . . . .	86
Hořčiny (hořká koření) . . . . .	90
Dráždivé silice . . . . .	91
Projimadla . . . . .	91
Stavidla . . . . .	91
Koření proti nadýmání . . . . .	92
Dráždivá koření . . . . .	94
Koření proti katarům . . . . .	95
Koření upravující chuť . . . . .	95
Česnek a cibule . . . . .	97
Káva, čaj a nálevy . . . . .	100
Zrnková káva . . . . .	100
Lidová káva: žito, ječmen, cikorka atd. . . . .	103
Čaje a nálevy . . . . .	103
Je alkohol potravinou? . . . . .	109
Nikotin . . . . .	114