

# Obsah

KUCHYNĚ . . . . .	5
NĚKOLIK RAD PRO HOSPODYŇKY. . . . .	7
Vážení potravin . . . . .	7
Odměrování potravin z litrů na kila . . . . .	7
Odměrování potravin na lžíce. . . . .	7
Židlička . . . . .	8
Než začneme vařit . . . . .	8
Jak jíst, abychom nebyli tlustí . . . . .	8
Jedlá soda . . . . .	9
Rychlé odkyselení žaludku . . . . .	9
Letní vaření . . . . .	10
Alpa francovka . . . . .	10
Smaltovaná vana . . . . .	10
Zmrzlá jablka . . . . .	10
Krájení cibule. . . . .	11
Ztvrdlý chléb. . . . .	11
Čerstvý chléb. . . . .	11
Závin tažený. . . . .	11
Brambory do vánoček, buchet a koláčů. . . . .	11
Ořechy. . . . .	12
Jádra . . . . .	12
Jádra a slupky z rybízu . . . . .	12
Rybíz - skladování. . . . .	12
Povidla se nekazí . . . . .	12
Skladování zelných hlávek na zimu . . . . .	13
Švestky v mouce. . . . .	13

Ovoce lékem . . . . .	.13
Pečení jitrnic a jelit . . . . .	.14
Levný med . . . . .	.14
Švestky naložené v másle . . . . .	.14
Vinná klobása . . . . .	.14
Malá rada pro rodiče dětí . . . . .	.14
Nejvhodnější pravidla pro školáky. . . . .	.15
Dětské oči. . . . .	.16
RECEPTY . . . . .	.17
Banánový salát . . . . .	.17
Banánový jam. . . . .	.17
Banány v těstíčku - fritaty. . . . .	.17
Banánový nákyp s jablky. . . . .	.18
Banánový konfet . . . . .	.18
Brusinky bez cukru . . . . .	.18
Brusinky. . . . .	.18
Brusinky nebo jedlé jeřabiny v rumu . . . . .	.19
Černé borůvky v cukru . . . . .	.19
Jahody v rumu. . . . .	.19
Kompot ze suchých švestek . . . . .	.19
Meruňky. . . . .	.20
Třešně zavařené v rumu . . . . .	.20
Zelenina ve vodě čerstvá . . . . .	.20
Brambory jsou boží požehnání chudých. . . . .	.22
Bramborové noky. . . . .	.23
Bramborová omáčka . . . . .	.23
Bramborové těsto. . . . .	.23
Brambory na paprice . . . . .	.24
Brambory pečené se slanečkem. . . . .	.24
Brambory stříkané . . . . .	.24

Brambory jako obklad k zelenině . . . . .	25
Bramborový salát štědrovečerní . . . . .	25
Bramborový salát . . . . .	25
Bramborový salát s celerem . . . . .	25
Bramborový salát s křenem . . . . .	26
Bramborový salát ořechový . . . . .	26
Celerový salát . . . . .	26
Celerový salát 2 . . . . .	26
Celer smažený . . . . .	27
Chřest - jak čistíme a jak se vaří . . . . .	27
Chřest s houbami . . . . .	27
Kedlubny . . . . .	27
Kedlubna dušená . . . . .	28
Nadívaná kapusta 1. . . . .	28
Nadívaná kapusta 2. . . . .	28
Nadívaná paprika . . . . .	29
Okurky plněné masem . . . . .	29
Okurky po řeckém způsobu . . . . .	30
Řízky z baklažánů . . . . .	30
Řípa pečená . . . . .	30
Smažená rajská jablíčka . . . . .	30
Sýrová omáčka . . . . .	31
Špenát . . . . .	31
Špenát - špenátové krokety . . . . .	31
Obložené vejce špenátem . . . . .	31
Zelené fazolky . . . . .	32
SALÁTY . . . . .	33
Waldorfský salát . . . . .	33
Okurkový salát s rajskými jablíčky . . . . .	33
Hlávkový salát s roztrouhanou ředkví . . . . .	33

Okurkový salát se smetanou . . . . .	34
Tykvový salát . . . . .	34
Salát z rajských jablek . . . . .	34
Řepový salát na jiný způsob . . . . .	34
Řepový salát z řepy bílé . . . . .	35
Mrkvový salát . . . . .	35
Salát z čerstvého zeli . . . . .	35
Salát ze syrové zeleniny. . . . .	35
Ovocný salát z jablek . . . . .	36
Hruškový salát . . . . .	36
Ovocný salát letní . . . . .	36
Ovocný salát . . . . .	36
<b>RYBA JE NEJZDRAVĚJŠÍ . . . . .</b>	<b>37</b>
Úhoř - stahování . . . . .	37
Úhoř s máslem. . . . .	37
Úhoř smažený. . . . .	37
Úhoř pečený. . . . .	38
Kapr na černo. . . . .	38
Kapr smažený. . . . .	39
Pečená štika a kapr. . . . .	39
Štika s křenem. . . . .	39
Pstruh pečený. . . . .	39
Candát smažený. . . . .	40
Okoun ve víně . . . . .	40
Bělíce smažená . . . . .	41
Mořský losos . . . . .	41
<b>DRŮBEŽ . . . . .</b>	<b>43</b>
Kuře smažené . . . . .	43
Kuře pečené . . . . .	43
Kuře s tomatovou omáčkou . . . . .	43

Zadělávané kuře s houbami . . . . .	43
Kuře s citrónovou omáčkou . . . . .	45
Kuře na jalovci . . . . .	45
Králík smažený. . . . .	46
Králičí předek na paprice. . . . .	46
Králičí předek s rýží. . . . .	46
Králičí paštika . . . . .	46
Kachna . . . . .	47
Kachna dušená . . . . .	47
Kachna divoká, pečená . . . . .	48
Divoká kachna na víně . . . . .	48
Husa . . . . .	48
Smažená husí játra . . . . .	49
Svíčková s husími játry. . . . .	49
Svítek z husí krve. . . . .	50
Jak upečeme 1/2 husy. . . . .	50
Krocán s mandlovou nádivkou . . . . .	50
Nádivka . . . . .	50
Smažená krocání křídla . . . . .	51
ZVĚŘINA . . . . .	53
Nakládání s jalovcem. . . . .	53
Koroptev po francouzku. . . . .	53
Koroptev. . . . .	53
Zajíc na černo. . . . .	54
Guláš ze zajíce. . . . .	54
Zajíc pečený se smetanou . . . . .	54
Mladý zajíc. . . . .	56
Srnčí řízky smažené . . . . .	56
Srnčí játra . . . . .	56
Srnčí kýta se zeleninou . . . . .	56

Srnčí kýta na červeném víně . . . . .	57
Srnčí zvěřina přírodní . . . . .	57
Dančí kýta . . . . .	58
Hovězí maso - obyčejná svíčková . . . . .	58
Ruská pečené ze svíčkové . . . . .	58
Hovězí pečeně na cibulce a smetaně . . . . .	59
Roštěnka . . . . .	59
Hovězí závitky. . . . .	59
Beef steaky sekané . . . . .	60
Beef steak ze svíčkové . . . . .	60
Hovězí guláš . . . . .	60
Štěpánská pečeně . . . . .	60
Hovězí maso s česnekem. . . . .	61
Fritoli . . . . .	61
Hovězí řízek . . . . .	62
Plněné hovězí řízky. . . . .	62
Telecí řízky na víně . . . . .	62
Telecí závitky. . . . .	63
Telecí paprika . . . . .	63
Telecí španělské ptáčky. . . . .	63
Telecí přírodní řízky. . . . .	64
Telecí játra na víně. . . . .	64
Telecí játra smažená . . . . .	64
Játrové nočky - zavářka do polévky. . . . .	64
Telecí játra se zeleninou . . . . .	65
Telecí játra zadělávaná . . . . .	65
<b>VEPŘOVÉ MASO. . . . .</b>	<b>67</b>
Vepřová pečeně . . . . .	67
Vepřové kotlety na kmíně. . . . .	67
Vepřová na cibulce. . . . .	67

Vepřové řízky na kaparech . . . . .	68
Ruské roštěnky. . . . .	68
Sekaná pečeně. . . . .	68
Svíčková s uzeným masem. . . . .	69
Pikantní guláš. . . . .	69
Vepřové karbanátky s houbami. . . . .	69
Vepřové žebro s hroznovým vínem. . . . .	70
Roláda s houbami. . . . .	70
Štýrský klops. . . . .	70
<b>SKOPOVÉMASO. . . . .</b>	<b>71</b>
Štýrská skopová . . . . .	71
Beránek - skopové. . . . .	71
Skopové řízky. . . . .	71
Skopový guláš . . . . .	72
Jehněčí jarní sekanina . . . . .	72
Skopová pečeně. . . . .	72
Skopová s majoránkou a bramborem. . . . .	73
Skopová s česnekem. . . . .	73
Skopová se smetanou. . . . .	73
Druhy masa . . . . .	74
<b>POLÉVKY. . . . .</b>	<b>75</b>
Polévka myslivecká . . . . .	75
Polévka z uzeného masa . . . . .	75
Polévka minutová . . . . .	• • • 75
Polévka z podmásli . . . . .	75
Kyselo - polévka chudých . . . . .	76
Chlebový kvásek. . . . .	76
Letní polévka . . . . .	76
Polévka fazolová . . . . .	77
Polévka rajská . . . . .	77

Vinná polévka . . . . .	77
Rybí polévka . . . . .	77
Polévka z rajských jablíček . . . . .	78
Chlebová polévka . . . . .	79
Cibulová polévka . . . . .	79
Mléčná houbová polévka . . . . .	79
OMÁČKY . . . . .	81
Omáčka rajská . . . . .	81
Houbová omáčka . . . . .	81
Koprová omáčka . . . . .	81
Francouzka omáčka . . . . .	82
Bílá sladká omáčka s křenem . . . . .	82
Šípková omáčka . . . . .	82
Pažitková omáčka . . . . .	82
Vinná omáčka k drůbeži . . . . .	83
Žampionová omáčka . . . . .	83
Hořčicová omáčka . . . . .	83
Hořčicová omáčka 2 . . . . .	83
Játrová omáčka . . . . .	84
Ředkvičková omáčka . . . . .	84
Placky ze syrových brambor . . . . .	84
Škubánky . . . . .	86
Knedlíky houskové . . . . .	86
Knedlíky švestkové (nebo meruňkové) . . . . .	86
Slaninové knedlíky . . . . .	87
Krupičné knedlíky . . . . .	87
Švestkové knedlíky . . . . .	87
Z bramborového těsta . . . . .	87
Knedlíky vařené v ubrousku . . . . .	87
Knedlíky ze syrových brambor . . . . .	88



Švestkové knedlíky z tvarohu . . . . .	88
Švestkové knedlíky z krupicové kaše. . . . .	88
Bramborové knedlíky. . . . .	89
Bublanina krupicová . . . . .	89
Bublanina s třešněmi. . . . .	89
Svítek krupicový. . . . .	90
Svítek bramborový. . . . .	90
Svítek piškotový. . . . .	90
Bramborové lívance. . . . .	90
Lívanečky. . . . .	91
Lívance bez droždí. . . . .	91
Lívance pro 6 osob. . . . .	91
Omelety bramborové. . . . .	91
Omelety ruské jablkové. . . . .	92
Amelety tvarohové. . . . .	92
Omeleta piškotová. . . . .	92
Omeleta s jahodami. . . . .	92
Omeleta špenátová. . . . .	93
Čerstvá omeleta. . . . .	93
Nákyp pro malé děti. . . . .	93
Nákyp čokoládový. . . . .	94
Nákyp jablečný. . . . .	94
Nákyp kávový. . . . .	94
Citrónový nákyp. . . . .	94
Bramborový nákyp. . . . .	95
Makový nákyp. . . . .	95
Rýžový nákyp. . . . .	95
Kapucíni neboli žemle s marmeládou. . . . .	96
Jablková hnízdečka. . . . .	96
Koblihy tvarohové. . . . .	96

Koblihy. . . . .	97
Rohlíky - housky. . . . .	97
Rohlíky ke kávě. . . . .	97
Dalamánky. . . . .	98
Bábovka maková. . . . .	98
Bábovka škrobová. . . . .	98
Bábovka bramborová. . . . .	99
Bábovka piškotová pro nemocné. . . . .	99
Bábovka prášková. . . . .	99
ZÁVINY. . . . .	101
Závin ořechový. . . . .	101
Závin jablkový. . . . .	101
Závin tvarohový. . . . .	102
Závin jemný jablkový. . . . .	102
Závin tažený zámecký. . . . .	102
KOLÁČE. . . . .	103
Koláč rybízový. . . . .	103
Koláč pomerančový. . . . .	103
Koláč linecký. . . . .	103
Studené koláče. . . . .	105
Vánočka - bochánky. . . . .	105
Vánočka jemná. . . . .	105
BABIČINY BUCHTY. . . . .	107
Pletené housky, záviny. . . . .	107
Posvícenské koláčky. . . . .	107
Buchtičky s krémem. . . . .	108
Máslové řezy. . . . .	108
Pomerančová pochoutka. . . . .	108
Perníky. . . . .	109
Perníčky vykrajované. . . . .	109

Perník - mňamka . . . . .	.109
Marcipán . . . . .	.HO
DORTY. . . . .	.111
Levný dort . . . . .	.H1
Bramborový dort . . . . .	.H1
Zdravotní dort . . . . .	.111
Marokánský dort . . . . .	.112
Kávový dort . . . . .	.112
POLEVY NA DORTY. . . . .	.113
Bílá poleva . . . . .	.113
Koňaková poleva . . . . .	.113
Citrónová poleva . . . . .	.113
Poleva kávová . . . . .	.113
Ovocná poleva . . . . .	.114
KRÉMY. . . . .	.H5
Krém vanilkový. . . . .	.115
Krém čokoládový. . . . .	.115
NÁDIVKY. . . . .	.II <sup>7</sup>
Nádivka povidlová . . . . .	.117
Nádivka maková . . . . .	.117
Nádivka borůvková . . . . .	.117
Nádivka oříšková . . . . .	.H <sup>8</sup>
Nádivka z jablek . . . . .	.118
Nádivka z tvarohu . . . . .	.118
Nádivka z mandlí . . . . .	.118
CUKROVÍ . . . . .	.H9
Vanilkové rohlíčky. . . . .	.119
Vanilkové rohlíčky s medem. . . . .	.119
Kokosové rohlíčky. . . . .	.119
Linecké těsto. . . . .	.119

Linecké těsto 2 . . . . .	.120
Zázvorky. . . . .	.120
Mandlové věnečky. . . . .	.120
Vykrajované se sádlem. . . . .	.121
Piškoty. . . . .	.121
ZMRZLINY. . . . .	.123
Zmrzlina vanilková . . . . .	.123
Zmrzlina citrónová . . . . .	.123
Zmrzlina malinová . . . . .	.123
Zmrzlina jahodová se smetanou . . . . .	.123
MARMELÁDY A POVIDLA . . . . .	.125
Marmeláda z jahod . . . . .	.125
Marmeláda z malin . . . . .	.125
Marmeláda z borůvek . . . . .	.126
Marmeláda ostružinová - zavařenina . . . . .	.126
Marmeláda z rybízu . . . . .	.126
Marmeláda z mrkve . . . . .	.126
Švestková povidla bez chemie. . . . .	.128
Švestková povidla s octem. . . . .	.128
<sup>1</sup> Dobrá švestková povidla . . . . .	.128
Povidla z trouby bez cukru . . . . .	.129
LIKÉRY. . . . .	.131
Brusinkový likér. . . . .	.131
Vaječný koňak . . . . .	.131
Vaječný likér. . . . .	.131
Žaludeční likér. . . . .	.132
Studený punč. . . . .	.132
Pomerančový punč. . . . .	.132
Horký vinný punč. . . . .	.132
Citrónový punč. . . . .	.132

Sousedský grog . . . . .	.133
Vína . . . . .	.133
Vino borůvkové . . . . .	.133
Rybí zové víno . . . . .	.134
Šípkové víno . . . . .	.134
Chlebové víno . . . . .	.134
OCET . . . . .	.135
Ovocný ocet . . . . .	.135
Ocet ze spadaného ovoce . . . . .	.135
Hruškový nebo jablečný ocet . . . . .	.136
HOUBY . . . . .	.137
Jsou pokrmem i výtečnou přísadou . . . . .	.137
Suché houby . . . . .	.137
Sušené houby . . . . .	.137
Hříbky naložené v soli . . . . .	.137
Houbový svítek . . . . .	.138
Houbové karbanátky . . . . .	.138
Houbové lívance . . . . .	.138
Houbový kaviár . . . . .	.139
RÝŽE . . . . .	.141
Rýžové karbanátky . . . . .	.141
Rýže jableková . . . . .	.141
Rýže s houbami . . . . .	.141
Rýže s vepřovým masem . . . . .	.142
Kaše z ovesných vloček . . . . .	.142
KOŘENÍ . . . . .	.143
Jak se používá koření . . . . .	.143
Anýz . . . . .	.143
Badyán . . . . .	.143
Bazalka . . . . .	.143

Bobkový list . . . . .	144
Česnek . . . . .	I <sup>44</sup>
Dobromysl . . . . .	I <sup>44</sup>
Estragon . . . . .	144
Fenykl . . . . .	145
Hřebíček . . . . .	I <sup>45</sup>
Jalovec . . . . .	* <sup>45</sup>
Kmín . . . . .	145
Křen . . . . .	146
Libeček . . . . .	146
Levandule . . . . .	I <sup>4</sup> ^
Majoránka . . . . .	14 II
Máta . . . . .	148
Mateřídouška . . . . .	148
Meduňka . . . . .	I <sup>48</sup>
Muškatový květ . . . . .	148
Nové koření . . . . .	I <sup>49</sup>
Paprika . . . . .	I <sup>49</sup>
Pepř. . . . .	149
Skořice . . . . .	I <sup>49</sup>
Šafrán . . . . .	150
Šalvěj . . . . .	150
Tymián . . . . .	150
Zázvor . . . . .	151
Nejvíce používaných koření . . . . .	151
LÉČIVÉ BYLINY . . . . .	153
Černý bez . . . . .	153
Při chřipce . . . . .	153
Při zánětu mandlí . . . . .	153
Při zácpě . . . . .	153

Kuchyňská cibule . . . . .	.154
Při vleklém kataru průdušek . . . . .	.154
Heřmánek . . . . .	.154
Jahodník - červené jahody. . . . .	.154
Při škrkavkách . . . . .	.154
Jeřabiny. . . . .	.155
Kopřiva žahavka . . . . .	.155
Při chudokrevnosti. . . . .	.155
Při hemoroidech . . . . .	.155
Křen . . . . .	.156
Proti kašli a chrapotu. . . . .	.156
Mateřídouška . . . . .	.156
Pelyněk . . . . .	.156
Jaterní choroby. . . . .	.157
Lipový květ . . . . .	.157
Při chřípce. . . . .	.157
Při kataru průdušek. . . . .	.157
Mařinka vonná . . . . .	.158
Pro čištění krve. . . . .	.158
Máta peprná . . . . .	.158
Přeslička . . . . .	.158
Na hnisavé rány. . . . .	.158
Šalvěj. . . . .	.159
Při angině . . . . .	.159
CO SE VAŘILO A PEKLO NA VELIKONOCE. . . . .	.161
- Svátky jara, na které se po dlouhé zimě všichni těší . . .	.161
Zelený čtvrtek . . . . .	.161
Velikonoční boží hodový oběd . . . . .	.161
CO SE VAŘILO A PEKLO NA VÁNOCE. . . . .	.163
Jaké jídlo se vařilo a peklo o vánocích před sto lety . . . .	.163

Štědrý den . . . . .	.163
Štědrovečerní menu v různých rodinách . . . . .	.164
Božíhodový oběd . . . . .	.164
Večeře . . . . .	.164
LIDÉ ZESTÁRLÍ . . . . .	.167
Jídelní lístek pro zestárlé . . . . .	.167
Večeře . . . . .	.167