

# OBSAH

<b>ÚVODEM</b> .....	3	Ovarová polévka – prdelanka.....	16
<b>POLÉVKY</b> .....	6	Pekařská polévka .....	17
<b>Z brynzy, mléka a mléčných produktů</b> .....	6	Vepřová polévka.....	17
Brynzová polévka .....	6	Uzená polévka.....	18
Bílá polévka .....	6	Skopová královská polévka.....	18
Domikát I .....	7	Polévka ze skopových ledvinek.....	19
Domikát II .....	7	<b>Z obilovin</b> .....	19
Servatka vařená .....	8	Drožděná polévka s pohankovými nočky.....	19
Polévka z podmásli .....	8	Valašská štědračka.....	20
Polévka uzená s mlékem.....	8	Bramborová polévka s pohankou .....	21
<b>Z drůbeže</b> .....	9	Polévka z ovesných vloček.....	21
Kuří polévka se štípankami .....	9	<b>Ze zeleniny</b> .....	22
Kuřecí polévka s pohankou .....	10	Celerová polévka.....	22
<b>Z hub a s houbami</b> .....	10	Cibulačka.....	22
Bramborová polévka s houbami.....	10	Česneková polévka s bramborami .....	23
Hřibjanka .....	11	Česneková rychlá polévka.....	23
Hřibová polévka kyselá.....	11	Česneková polévka podle mlynáře.....	23
Rychlá polévka .....	11	Fazolková polévka.....	24
Kroupová s houbami.....	12	Kmínová polévka .....	24
Stěrková polévka .....	12	Jarní polévka .....	25
Skelná polévka .....	12	Kopřivová polévka s pohankou.....	25
<b>Z luštěnin a s luštěninami</b> .....	13	Rybí nepravá polévka.....	25
Fazolová polévka s klobásou a kysaným zelím .....	13	Zeleninová polévka.....	26
Haviřská fazolačka .....	14	<b>Ze zelí</b> .....	27
Falešná jitřnicová polévka .....	14	Kozí brada .....	27
Herkules – luštěninová polévka.....	15	Kyselica .....	27
<b>Z masa a drobů</b> .....	15	Slezská zelňačka.....	28
Dršťková polévka.....	15	Zelná polévka s kroupami.....	28
Mozečková polévka .....	16	Roztrhané rukávce .....	29
		<b>Zvláštní</b> .....	29
		Suchary – ovocná polévka .....	29



<b>MÁČKY – OMÁČKY .....</b>	<b>30</b>	Bramborové koláčky s pečeným masem.....	43
Cibulová omáčka .....	30	Bramborový salát se slanečkem	
Frýdecká omáčka .....	30	a kyselou smetanou .....	44
Česnečka.....	31	Bramborový svítek.....	45
Chamula .....	31	Bramborové mrkvičky .....	45
Klobásová omáčka .....	31	Bramborové zázvorky.....	46
Kyselá omáčka .....	32	Chlupaté bramborové koláčky .....	46
Lámancová omáčka .....	32	Bramborové smaženky.....	47
Majoránková omáčka .....	32	Bramborové lívance.....	47
Salátová omáčka .....	33	Bramborové nudle .....	47
Svadbová omáčka.....	33	Bramborové nudle k uskladnění .....	48
Masová omáčka .....	34	<b>S přidavkem masa .....</b>	<b>49</b>
Šťovíková omáčka.....	34	Bramborové karbanátky .....	49
Trnková omáčka .....	34	Bramborová paštika.....	49
Vaječnicová omáčka.....	35	Bramborová paštika s játry .....	50
Varmuža .....	35	Bramborové ryby .....	50
		Brambory se slaninou.....	51
		Brambory s uzeným masem.....	51
<b>JÍDLA Z BRAMBOR – ZEMÁKOVÁ</b>		Bramborový závin s uzeným masem.....	52
<b>ŠROTKA (valašsky řečeno) .....</b>	<b>36</b>	Ščepány.....	52
<b>Naslano .....</b>	<b>36</b>	Točeňáky .....	53
Bramborové bochánky.....	36	<b>Nasladko .....</b>	<b>53</b>
Bramborák .....	36	Bramborové pokáčky.....	53
Bramborové čtverečky.....	37	Lepiduša .....	54
Bramborové omelety .....	37	Škubance.....	54
Bramborové osúchy.....	38	Trnkové knedle .....	54
Bramborové knedlíky nadívané .....	38	Trnkové placky .....	55
Brambory na paprice se škvarky .....	39	Zemákové šišky .....	55
Bramborové placky se škvarky.....	39	<b>Bramborové moučníky .....</b>	<b>56</b>
Bramborové placky s kysaným zelím .....	40	Bramborové buchtičky .....	56
Brambory nakyselo.....	40	Bramborové koblížky .....	56
Brambory zapražené .....	40	Bramborové koblížky na jiný způsob .....	57
Lata.....	41	Bramborové koláčky .....	57
Netyja .....	41		
Podlesníky .....	42	<b>POKRMY Z POHANKY.....</b>	<b>58</b>
Slepý guláš.....	42	<b>Naslano .....</b>	<b>58</b>
<b>Přílohy z brambor .....</b>	<b>43</b>	Pohanka dušená.....	58
Bramborové koláčky .....	43		
Bramborové knedlíčky k pečením .....	43		



Pohanková kaša s houbami .....	58
Pohanková kaša s mlékem.....	59
Pohanková kaša se sýrem .....	59
Pohanka zapečená se zeleninou a sýrem .....	59

<b>S přidavkem masa</b> .....	60
Pohanková kaša s čočkou.....	60
Pohanková kaša se škraků.....	61
Pohankové karbanátky .....	61
Pohankový kontrabáš .....	62
Pohanka s kroupami a houbami.....	62
Pohanka s mletým masem .....	63
Pohanka se slaninou po frenštátsku.....	63

<b>Přílohy</b> .....	64
Pohankové knedle .....	64
Pohankové knedlíčky.....	64

<b>Nasladko</b> .....	65
Pohanková kaša sladká.....	65
Pohanková kaša s trnkami .....	65
Pohankový nákyp s jablky a švestkami ...	65

<b>Moučníky</b> .....	66
Pohankový chlebíček.....	66

## **JÍDLA Z KRUPICE A MOUKY ..... 67**

Krájence .....	67
Krupica s huškú či kalamajkú .....	67
Krupica pečená s jablky.....	67
Krupicový smaženec .....	68
Krupica šrotová s varmužú .....	68
Krupicové šišky.....	69
Krupice s vejci .....	69
Múčné šišky.....	70
Múčné zátěrky v mléce.....	70
Múčné zasmažené stírky.....	70
Múčné klocky .....	71
Varmuža z Jasenic .....	71

## **ZELÍ PŘIPRAVENÉ PO VALAŠSKU..... 72**

Palibrada .....	72
Zelí na smetaně.....	72
Zelí valašské.....	73
Zelníky .....	73
Zelníčky vařené .....	74
Zelové střapačky .....	74

## **MASITÉ POKRMY ..... 75**

<b>Z hovězího</b> .....	75
Horácký závitek .....	75
Hovězí zelný guláš .....	76
Jazyk hovězí pečený .....	76
Jazyk hovězí nadívaný .....	77

<b>Z vepřového</b> .....	78
Hukvaldský závitek.....	78
Vepřové po selsku .....	78
Klobásy valašské.....	79
Lipnický špaček .....	79
Masové tašky.....	80
Masové tašky s kysaným zelím .....	81
Obkázanica.....	81
Pečené podhrdlí .....	82
Selská vepřová roláda .....	82
Polomská kotleta .....	83
Valašské kúsky .....	83
Selské zelí .....	84
Tlačenka masová .....	84
Valašská klobása v zelové omáčce .....	85
Vepřové maso na pivě .....	86

<b>Ze skopového</b> .....	86
Skopové maso v kélú .....	86
Skopové na kmíně.....	87
Skopové na majoránce.....	87
Skopové maso na dobromysli .....	88
Skopový polévkový guláš .....	88



Skopové žebírko po valašsku.....	88	Nákyp z bramborové moučky.....	104
Valašský guláš.....	89	Šišky s „lejstrem“.....	104
Valašský guláš zoftový.....	90	Omeleta z brambor.....	105
Valašský guláš zoftový se smetanou.....	90	Zemáková buchta podle paní Marie Bečákové z Velkého Týnce.....	105
<b>Z uzeného</b> .....	91	Šumplátle.....	106
Kontrabáš selský.....	91	<b>Lívance</b> .....	106
Kontrabáš chalupský.....	92	Lívance s jablečnou kaší a skořicí.....	106
Velikonoční nádivka.....	92	Rožnovské lívance s medem a ořechy..	107
Povidlová omáčka s uzeným masem.....	93	<b>Smažené moučníky</b> .....	107
<b>Z drobů</b> .....	93	Boží milosti I.....	107
Frenštátské škračky.....	93	Boží milosti II.....	108
Játra po hukvaldsku.....	94	Koblihy I.....	108
Játra plněná.....	94	Koblihy II.....	109
Vepřová paštika.....	95	Chudí rytíři.....	109
<b>Z králíka</b> .....	96	Smažené myši.....	109
Pečený králík po domácku.....	96	<b>Kynutá těsta</b> .....	110
Pečený králík na špeku.....	97	Koláče borůvkové I (haferové).....	110
Pličky z králíka.....	97	Koláče borůvkové II (haferové).....	110
<b>TRADIČNÍ SLANÉ PEČIVO.....</b>	<b>98</b>	Koláče, valašské vdolky („frgále“).....	111
Chléb štrycla.....	98	Koláče panské.....	112
Chléb žitný.....	98	Posypkový koláč.....	112
Kmínové kobližky.....	99	Loupané rohlíčky.....	113
Mléčný chléb.....	99	Beleše s mákem a povidly.....	114
Mléčný chléb hrozinkový.....	100	Bramborové buchtičky.....	114
Preclíky.....	100	Buchty se škvarky.....	115
Ranní pečivo.....	100	Vánočka bez vajec.....	115
Drobné rohlíky.....	101	Vánočka obyčejná.....	116
Slané tyčinky.....	101	Velikonoční mazanec.....	116
Škvarkové placky.....	102	<b>Prášková těsta</b> .....	117
Škvarkové vdolečky.....	102	Bábovka.....	117
<b>MOUČNÍKOVÁ JÍDLA A MOUČNÍKY.....</b>	<b>103</b>	Bábovka z bramborové moučky.....	117
<b>Sladké pokrmy</b> .....	103	Levná buchta.....	118
Bramborový nákyp.....	103	Buchtičky.....	118
		Obyčenské z Kunovic.....	119
		Keksy.....	119
		Vánočka prášková.....	119



<b>Řezy</b> .....	120	Vanilkové rohlíčky.....	129
Piškotové řezy z bramborové škrobové moučky.....	120	Hvězdičky.....	129
Kelecké řezy.....	120	<b>Medové pečivo</b> .....	130
Bramborové řezy.....	121	Bílková hmota ke zdobení perníků.....	130
<b>Dorty</b> .....	121	Marcipány.....	130
Fazolový dort.....	121	Medový makovník.....	131
Piškotový dort z bramborové škrobové moučky.....	122	Medové ořechové rohlíčky.....	131
<b>Záviny</b> .....	122	Medová ořechová kolečka.....	131
Bramborový závin.....	122	Medová kolečka s ořechem.....	132
Krupicový závin s povidlovou omáčkou.....	123	Medová ořechová roláda.....	132
<b>Suchary</b> .....	123	Medové ovocné řezy.....	133
Suchar jemný.....	123	Medový perník farský.....	134
Suchar medový.....	124	Medový perník dobrý.....	134
Ovesné suchárky.....	124	Medový perník domácí.....	135
Suchary k čaji.....	124	Medový perník ke strouhání podle paní Marie Bečákové z Velkého Týnce.....	135
<b>Drobné moučníky</b> .....	125	Medová perníková kolečka.....	136
Rohlíčky ke šlehané smetaně.....	125	Medový chlebiček.....	136
Guráble.....	126	Medové ořechové řezy.....	137
Krouzličky.....	126	Medové věnečky.....	137
Škvarkové pečivo.....	126	Medové perničky.....	138
Tvarohové rohlíčky.....	127	Medový perník tvarový tmavý.....	138
Tyčky z Hustopečí od tetinky.....	127	<b>HORKÉ NÁPOJE</b> .....	<b>139</b>
<b>Cukroví</b> .....	128	Medový nápoj podle paní Julie Ruskové z Poličné.....	139
Anýzové tyčinky.....	128	Valašská vařoňka.....	139
Zázvorky.....	128	Zhřivanica.....	139
Hřibky.....	129	<b>Použitá literatura</b> .....	<b>140</b>
		<b>Poděkování</b> .....	<b>140</b>

