

ÚVOD Laskavý čtenáři!	5
PŘÍPRAVA CHLEBA CHLÉB NÁŠ VEZDEJŠÍ...	7
ZPRACOVÁNÍ MLÉKA NENÍ VĚTŠÍ POTĚŠENÍ...	11
PŘÍPRAVA KYSANÉHO ZELÍ NEJNI ZELÍ JAKO ZELÍ...	16
PĚSTOVÁNÍ A ZPRACOVÁNÍ OBIÍ ŽITO, ŽITO, ŽITEČKO, KDO TĚ BUDE ŽÍTÍ...	20
VYUŽITÍ OVOCE MÁ PANENKO BOUBELATÁ, PŮJDEM SPOLU NA POUCHLATA...	25
ZPRACOVÁNÍ LNU A OVČÍ VLNY SLOUŽILA SEM U KALCE...	31
HUSY - CHOV A VYUŽITÍ PEŘÍ HAJHA HUSY ZE PŠENICE....	38
PRANÍ PRÁDLA PRALA ŠATY, PRALA...	42

**DŘEVOVÝROBA
CHVÁLA DŘEVA**

47

TEXTILNÍ TECHNIKY

53

JEHLY A PALIČKY PRO ŠIKOVNÉ RUČIČKY

PLETENÍ Z PŘÍRODNÍCH MATERIÁLŮ

61

TY MŮJ MILEJ PEPÍČKU, JÁ TĚ PĚKNĚ PROSÍM,
UDĚLEJ MI KOŠÍČEK, KTEREJ RÁDA NOSÍM...**VÁZÁNÍ BŘEZOVÝCH KOŠŤAT**

71

KOŠTĚ, METLA, POMETLO

PROVAZNICTVÍ

73

POUZNÍK, VAZÁK, ŠPAGÁTEK...

VČELAŘENÍ

76

PŘIŠEL JSEM K VÁM NA KOLEDU,
DEJTE ASPOŇ HRNEK MEDU...**ROZDĚLÁVÁNÍ OHNĚ**

81

OHEŇ JE DOBRÝ SLUHA, ALE ZLÝ PÁN...

KDO BY TO ŘEKL

83

SLOVO NA ROZLOUČENOU

84

HRST MÁLEM ZAPOMENUTÝCH 85 99
RECEPTŮ Z LIDOVÉ KUCHYNĚ

KŘESNÉ PLACKY	85
ŘEPÁNKY	85
SVÍTEK	86
KRUPIČNÍK	86
JABLKOVÉ VDOLKY	86
PEKÁČKY	86
ŠPALÍČKY	87
CHLUPÁČE	87
COURAČKA	87
LÍVANCE SE ŽAHOUREM	88
MRKVANCE	88
PODPLAMENICE	89
KYSELO	89
BUCHTY S SEJREM	90
ZELÍ S VEJPEČKY	90
KOBLIHY S MÁKEM	91
NÁPLŇ NA FRGÁLE	91
OUKROP	92
HLADKÁ ANČKA	92
HUSÍ JÁTRA V SÁDLE	92
ŠPENÁT Z LEBEDY	93
HUBNÍK	93