

## Obsah

|                              |    |                                    |     |
|------------------------------|----|------------------------------------|-----|
| <i>Jsme v kuchyni</i>        | 5  | Jak mýt nádobí                     | 99  |
| Podle čeho vybírat potraviny | 8  | <i>Jsme v koupelně</i>             | 101 |
| Pitná voda a filtr           | 11 | Spořte vodu                        | 101 |
| Obaly a odpady               | 12 | Jak a čím prát                     | 102 |
| Kuchyňské pece a strojky     | 17 | Mýdla a ostatní prostředky na mytí | 112 |
| Lednička a mraznička         | 21 | Jak s pocením                      | 114 |
| Kuchyňské nářadí a nádobí    | 22 | Mytí vlasů                         | 116 |
| Jaká má být optimální strava | 32 | Domácí kosmetika                   | 117 |
| <i>Kuchařské předpisy</i>    | 34 | <i>Jsme v obýváku</i>              | 119 |
| Polévky                      | 34 | Vysavače, čistící prostředky       | 119 |
| Pokrm z hovězího masa        | 42 | Svítlidla, zářivky                 | 120 |
| Pokrm z vepřového masa       | 44 | Úsporné vytápění                   | 122 |
| Pokrm z králičího masa       | 46 | <i>Jsme v dětském pokoji</i>       | 129 |
| Pokrm z kuřecího masa        | 49 | Školní potřeby                     | 129 |
| Pokrm z mletého masa         | 53 | <i>Jsme v domácí dílně</i>         | 134 |
| Pokrm z drobů                | 54 | Olej na motorové pily              | 135 |
| Omáčky                       | 56 | Čím natírat                        | 136 |
| Prejt, tlačěnka, paštika     | 58 | Čím lepit                          | 138 |
| Bezmasé pokrmy               | 59 | Hubení hmyzu                       | 140 |
| Pokrm z ryb                  | 64 | <i>Jak se dělá kompost</i>         | 144 |
| Pokrm z luštěnin             | 77 | Hnojení a výživa rostlin           | 149 |
| Minerální látky ve výživě    | 82 | O vegetariánství                   | 155 |
| Pokrm ze zeleniny            | 83 | Jídelníček pro rozumné             | 160 |
| Vitamíny                     | 95 | Rozumné slovo o tuku               | 169 |
| Koření                       | 96 | Podotknutí obchodníků a výrobců    | 172 |