
OBSAH

Než navléknete zástěru a obujete cvičky 15

PRVNÍ DÍL – VAŘÍME

I. SUROVINY, KOŘENÍ 110

II. MALÁ JÍDLA

Pomazánky 114

Jednohubky 116

Topinky 117

Zapečená jídla 117

III. POLÉVKY

Vývar 120

Zavářky 121

Masové polévky 122

Drůbeží polévky 124

Rybí polévky 126

Zeleninové polévky 127

Houbové polévky 130

Luštěninové polévky 130

Chlebové polévky 131

Vaječné polévky 131

IV. MASO, DRŮBEŽ, RYBY

Vepřové maso 133

Telecí maso 137

Hovězí maso 137

Mleté maso 139

Uzeniny a pochoutky 140

Kuře 141

Králík 143

Ryby 145

V. BRAMBORY, KNEDLÍKY, PIZZY, TĚSTOVINY, RÝŽE

Brambory 146

Knedlíky 148

Pizzy 150

Špagety 151

Rýže 153

VI. ZELENINA, LUŠTĚNINY, KUKUŘICE, HOUBY

Zelenina 154

Luštěniny 157

Kukuřice 158

Houby 158

VII. VEJCE, SÝRY

Vejce 160

Sýry 161

VIII. CHVÁLA PAPINOVA HRNCE, MRAZNIČKY A FRITÉRU

Jídla z tlakového hrnce 163

masitá 163

drůbeží 166

Jídla v mrazničce 168

Jídla z fritéru 171

masitá 171

drůbeží 173

uzeninová 175

ostatní 176

IX. SALÁTY, MLSKY, NÁPOJE

Saláty /82

Nakládaná zelenina a ovoce /86

Zvláštní omáčky /87

Mlsky /89

Nápoje /92

X. CO BY VÁM UVAŘILI /97

DRUHÝ DÍL – CVIČÍME

Až svléknete zástěru a obujete cvičky /108

I. CVIKY VE STOJI /112

II. CVIKY V SEDU /123

III. CVIKY V LEHU /130

IV. CVIKY V KLEKU /145

V. DOPLŇKOVÉ CVIKY /151

VI. DECHOVÉ CVIKY /155

ŽENSKÝ KOUTEK /160

Ženský nápadník /165

Doslov /167

REJSTRÍK /169

