...a přidáme něco fantazie ....

OBSAH

Úvod – – – – – – – – – – – – – – – – 7

1. **Jak jíme** – – – – – – – – – – – – – – – 9

2. **Česká kuchyně** – – – – – – – – – – – – 13
   Přednosti – – – – – – – – – – – – – – – 14
   Nedostatky – – – – – – – – – – – – – – – 15
   Předpisy z lidové kuchyně – – – – – – – – 17

3. **Variace na téma: snídaně, přesnídávka a večeře** – – – – – – – – – – – – – – – 31
   Snídaně – – – – – – – – – – – – – – – – 31
   Přesnídávka – – – – – – – – – – – – – – – 32
   Večeře – – – – – – – – – – – – – – – – – 33
   Předpisy pro jednoduché snídaně, přesnídávky, předkrmy, moučníky a večeře – – – – – 35

4. **Co jíme?** – – – – – – – – – – – – – – – 47

5. **Nejčastější chyby při vaření** – – – – – 51

6. **... a přidáme něco fantazie** – – – – – 55
   Chuť – – – – – – – – – – – – – – – – – 56
   Barva – – – – – – – – – – – – – – – – – 57
   Tvar – – – – – – – – – – – – – – – – – – 58
   Předpisy:
   Obložené chleby – – – – – – – – – – – – 61
   Bramboračka po každé jiná – – – – – – – 65
   Míchaná vejce – – – – – – – – – – – – – 66
   Tvarohové pomazánky – – – – – – – – – 67
   Guláše – – – – – – – – – – – – – – – – 68
   Rizota – – – – – – – – – – – – – – – – – 70
   Bifteky – – – – – – – – – – – – – – – – – 71
   Sekané pečeně – – – – – – – – – – – – – 74
   Palačinky – – – – – – – – – – – – – – – 75
   Brambory jako samostatné jídlo – – – – – 79

7. **Ze zahraničních kuchyní** – – – – – – 83
   SSSR – – – – – – – – – – – – – – – – – 83
   Francie – – – – – – – – – – – – – – – – 89
   Maďarsko – – – – – – – – – – – – – – – – 97

Balkán – – – – – – – – – – – – – – – – – 101
Německo – – – – – – – – – – – – – – – – 105
Itálie – – – – – – – – – – – – – – – – – 113
Odevšad – – – – – – – – – – – – – – – – 118
Cizí nápoje – – – – – – – – – – – – – – 128
Různé druhy kávy – – – – – – – – – – – 129

8. **Několik praktických rad** – – – – – – – 131
Tabulky spotřeby potravin – – – – – – – 131
Jak odměřit – – – – – – – – – – – – – – 132
Jak dlouho vařit – – – – – – – – – – – – 133
Jak napravit chybu – – – – – – – – – – – 134

9. **Šetříme čas i práci** – – – – – – – – – 137
Rychlý a účelný nákup – – – – – – – – – 138
Večeře za ¼ hodiny – – – – – – – – – – 138
Večeře za ½ hodiny – – – – – – – – – – 140
Hotové výrobky a přípravky pro polévky a omáčky – – – – – – – – – – – – – – 143
Výběr masitých konzerv a polotovarů – – – – – – – – – – – – – – 145
Výběr bezmasých konzerv a polotovarů – – – – – – – – – – – – – – 145
Moučníky hotové a přípravky pro ně – – 146
Co upravíme z konzerv a polotovarů (předpisy) – – – – – – – – – – – – – – 147

10. **Něco o stolování** – – – – – – – – – – 159

Rejstřík předpisů – – – – – – – – – – – 164