

OBSAH.

| | Str. | | Str. |
|---|------|--|------|
| O působení ženy venkovské v rodině, domácnosti a hospodářství | 5 | Co stojí topení, použijeme-li různých paliv | 66 |
| Vlastnosti dobré hospodyně | 11 | Osvětlování | 67 |
| Co rozumíme domácím hospodařením ženy? | 12 | Nalévání a čištění lamp petrolejových | 68 |
| | | Svícení líhem, svítiplynem a elektřinou | 70 |
| I. Příbytek a jeho zařízení a čištění. | | III. Složení a výživa těla. | |
| Účel obydlí | 13 | Proč je člověku potravy třeba? | 75 |
| Volba obydlí s hlediska zdravotního | 13 | Které sloučeniny mají v pokrmech býti obsaženy | 75 |
| Rozdělení domu a uspořádání příbytku | 17 | Trávení a zažívání potravy | 77 |
| Důležitost vody v domácnosti | 22 | Jaká má býti naše každodenní potrava? | 81 |
| Zařízení bytu a opatření nábytku | 25 | Nejmenší potřebné množství bílkovin | 83 |
| Zařízení obývacího pokoje | 26 | Úprava potravy | 84 |
| Zařízení ložnice | 29 | Ocenění potravy dle toho, mnoho-li tepla by se z ní v těle vytvořiti mohlo | 87 |
| Zařízení kuchyně | 31 | Výživa dětí | 90 |
| Pokojík pro služebnou | 33 | Umělá výživa kojence | 93 |
| Zařízení ostatních místností v domě | 34 | Složení různých mlék | 93 |
| Kuchyňské a stolní náčiní | 36 | Dětské potraviny | 95 |
| Úklid obývacího pokoje | 38 | Mléko mateřské | 96 |
| Úklid ložnice | 40 | Mléko kravské, ředěné vodou | 96 |
| Úklid kuchyně a kuchyňského náčiní | 41 | Výživa dospělých | 98 |
| Úklid ostatních místností v domě | 44 | Rozdělení denní potravy | 100 |
| Týdenní úklid | 44 | Jídelní lístek | 101 |
| Velký úklid | 48 | Potraviny | 105 |
| Jak můžeme provést různé opravy | 48 | Výživná a tržní hodnota potravin | 107 |
| II. Vytápění. | | Maso | 108 |
| Zařízení kamen | 51 | Hovězí maso | 110 |
| Různá hodnota paliva a jeho nakupování | 58 | Telecí maso | 111 |
| Topení | 62 | Skopové maso | 111 |
| | | Vepřové maso | 112 |
| | | Koňské maso | 112 |
| | | Maso drůbeže | 112 |

| | Str. | | Str. |
|---------------------------------|------|---|------------|
| Zvěřina | 113 | Len | 178 |
| Ryby | 113 | Konopí | 179 |
| Odpadky při zabíjení zvířat | 116 | Bavlna | 180 |
| Masitý extrakt | 117 | Vlna | 182 |
| Úprava masa | 117 | Hedvábí | 183 |
| Samovaříče | 119 | Hedvábí umělé | 185 |
| Konservování masa | 123 | Napodobení látek hedváb- ných | 185 |
| Vejce | 127 | Různé výrobky z vláken ho- tovené | 186 |
| Mléko | 129 | Kožešiny | 187 |
| Konservování mléka | 130 | Kůže | 188 |
| Kefír | 133 | Látky oděvné se stanoviska zdravotního a hospodář- ského | 189 |
| Jogurt | 134 | Tvar a střih obleku | 191 |
| Tuky | 135 | Prádlo | 192 |
| Olej olivový | 138 | Čištění skvrn | 207 |
| Sýry | 139 | » rukavic | 210 |
| Obilí | 139 | » kožešin | 211 |
| Konservování kvasnic | 145 | Obuv | 211 |
| Příprava chleba | 145 | | |
| Mák | 148 | O poměru hospodyně k če- ládcce | 213 |
| Proso. Rýže | 148 | Domácí účetnictví | 215 |
| Kukuřice. Ságo | 149 | | |
| Luštěniny | 150 | Tabulky. | |
| Houby | 151 | 1. Inventář | 220 - 221 |
| Brambory | 153 | 2. Deník spojený s hlav- ní knihou | 222—223 |
| Konservování brambor | 154 | 3. Přehled příjmů a vy- dání za rok | 224—225 |
| Zelenina | 155 | 4. Zápisník mléka | 226—227 |
| Konservování zeleniny | 158 | 5. Zápisník o dojení na zkoušku | 228—229 |
| Ovoce | 160 | 6. Zápisník o drůbeži | 230—231 |
| Pochutiny | 165 | 7. Zápisník o vepřov. bravu | 232 |
| Sůl kuchyňská | 166 | 8. Zápisník potravin vzatých z hospodářství pro do- mácnost | 233 |
| Cukr | 166 | 9. Seznam prádla daného k vyprání | 234 |
| Koření | 167 | | |
| Lihoviny | 170 | | |
| Ocet | 171 | | |
| Káva | 171 | | |
| Náhražky kávové | 173 | | |
| Čaj | 174 | | |
| Kakao a čokoláda | 175 | | |
| IV. Oděv. | | | |
| Účel oděvu | 177 | | |
| Látky oděvné | 178 | | |

