

# OBSAH

<i>Pár slov o autorovi</i>	6	<i>VII. Vitana vaří za vás</i>	116
<i>Předmluva</i>	8	Dobré, čerstvé, mražené	125
		Vraťte nám bakoňe	133
<i>I. Pijte mléko, je zdravé</i>	10		
Zdraví, sílu najdeš v sýru	22	<i>VIII. Krása všem</i>	144
Máslo ničím nenahradíš	30	Od Solviny po Diora	149
Dort z polárky – dárek nad dárky	32		
Pramen zdraví z Posázaví	35	<i>IX. Tabáková dívčí válka a bitvy s Bulhary</i>	176
<i>II. ... náš vezdejší</i>	38	<i>X. Směle ber bračku Směr</i>	186
Houska na krámě	42		
Vánočka po celý rok	43	<i>XI. Od čerta k ďáblu</i>	204
Na vařené nudli	46	Když Švédové (zase) dobyli Prahu	224
		Za hranice všedních dnů	231
<i>III. To bylo maso</i>	54		
České stračeny v říši kouzel	55	<i>XII. Stopy</i>	240
Police nad Metují – naše malé Uhry	60		
		<i>Poděkování</i>	244
<i>IV. Denně malá radost</i>	64	<i>Seznam použité literatury</i>	245
Jako voska na bonbón – pro radost i osvěžení	72		
Nejsme tady v kravině	75		
Pé Tě Pé aneb každý den s trvanlivým pečivem	77		
<i>V. Vaříme kávu sedm gramů</i>	86		
Druhák aneb dokud to barví	92		
<i>VI. Žízeň jako trám</i>	98		
Žlutá nebo červená	102		