

OBSAH.

	Strana
Předmluva	3
I. Štěstí rodinné úkolem hospodyně	7
II. Promeškané minuty nenahradíš	9
Úspory na čase a síle	11
Využítkovati plně čas	11
Hospodyně náleží své domácnosti	11
Přepych	13
Zařízení domácnosti	14
III Péro je žezlem hospodyně	15
Rozpočet a vedení účtů	16
Denník	18, 20, 21
Týdenník	19, 22
Měsíčník	19, 24, 27
IV. Úspory v praxi	28
1. <i>Byt</i>	28
Poloha a jakost bytu	29
Čistota a rozloha bytu	30
Vlastní bydlo	32
2. <i>Zařízení a opatrování bytu</i>	33
Způsob obývání	33—35
Podlahy	37
Koberce a záclony	38
Obrazy a květiny	39
Akvarium. Nábytek	40
Úprava lože	41
Úspory v domácnosti.	9

	Strana
3. <i>Osvětlení a topení</i>	43
Srovnávací tabulka svítiv	45
Světlo petrolejové	47
Světlo líhové a plynové	49
Acetylenové a elektrické světlo	50
Nejúspornější světlo	51
Topivo. Dříví	51
Slupky s bramborů	52
Uhlí	52
4. <i>Strava</i>	53
Potřeba výživných látek u člověka	54
a) <i>Množství výživných látek v potravinách</i>	55
Potraviny masité	56
Mléko, máslo, sýr a potraviny rostlinné	58
Nápoje	60
b) <i>Volba potravin a určení množství</i>	60
Denní strava	61
Potřeba potravin na 125 gr bílkoviny	65, 66
Denní potřeba dospělé osoby	67
Denní potřeba rodiny	69
Úprava denní stravy z pohotových potravin	71
Nejlevnější jídelní lístek na týden	72
c) <i>Nákup potravin</i>	73
Pramen nákupu	73
Množství, jež se kupuje	74
Jakost potravin	75
Maso	76
Vejce	77
Mléko, máslo, mouka	78
Luštěniny, zeleniny, brambory	79
d) <i>Úprava potravin</i>	80
Topení v kuchyni	80
Topení uhlím a dřívím	81
Rychlovar petrolejový	82
Topení plynem	83
Topení elektrinou	87



	Strana
Využitkování výtopu	91
Vaření	92
Zbytky jídel	92
Mastnoty, máslo žluklé	93
Zbytky mastnot, černé sádlo	93
Kosti	93
Masité zbytky	94
Bílky z vajec	94
Zbytky zelenin, žemlí, chleba	94
Kůra citronová a pomorančová	94
Jak se šetří mlékem, vínem, octem, šťavou citro- novou, vejci, tuky	95
Nádoby a jich správký	95
e) Stolo vání	96
Rozpočet množství suroviny na určité množství po- krmů	96
Zelenina k masu	97
Zavářky do polévky	97
Slepice, ryba	97
Chřest, hrách, čočka	97
Brambory, rýže	97
Pečeně	97
Beefsteak, filé, fricandeau	98
Husa, kachna	98
Srnčí, zajíc	98
Kuře, kapoun	98
Zelí a p. přísady	98
5. <i>Oděv a prádlo</i>	98
Přepych nezámožných	99
Úspory při opatrování oděvu	99
Oděv pro 16tiletého hochu	100
Oděv dámský	101
Udržování oděvu	102, 104
Zužitkování starého oděvu	102
Obnošené látky osvěžiti	103
Obnošený šat, deštníky	103
Obuv	104
Prádlo	105
Domácí mýdlo	105

	Strana
Praní	106
Válení a žehlení prádla	107
6. <i>Posluha</i>	107
Mzda služky	109
Pojištění nemocenské	109
7. <i>Zaopatření dětí a zaopatření starobní</i>	110
Pojištění důchodu	111
Pojištění věna	112

