

OBSAH.

	Str.		Str.
Úvod	5	Rozdělení denní potravy.....	74
Vlastnosti dobré hospodyně..	6	Potraviny, jich nakupo-	
Co rozumíme domácím hospo-		v á n í a u s c h o v á n í.	
dařením ženy?	8	A) Potraviny z říše živočišné	75
I. Příbytek, jeho zařízení a		Dětské potraviny.....	76
čištění.		Maso	77
Účel obydlí	9	Maso hovězí	78
Rozdělení domu a uspořádání		Maso telecí	81
příbytku	12	Skopové maso	81
Důležitost vody v domácnosti	15	Vepřové maso	81
Zařízení bytů a opatření ná-		Koňské maso	82
bytku.....	17	Maso drůbeže	82
Kuchyňské a stolní náčiní....	34	Zvěřina	82
Čištění bytu a náradí?.....	37	Ryby	83
Velký úklid	46	Odpadky při zabíjení zvířat..	86
Jak můžeme provést různé		Masitý extrakt	87
opravy	48	Úprava masa	87
II. Vytápění.		Konservování masa	90
Zařízení kamen	49	Vejce	94
Různá hodnota paliva a jeho		Mléko	96
nakupování.....	55	Tuky	98
Topení	56	Sýr.....	99
Osvětlování.....	61	Potraviny říše z rostlinné....	100
III. Složení a výživa těla.		Obilí	101
Proč člověku potravy třeba? .	68	Příprava chleba	107
Které sloučeniny mají v pokr-		Mák	110
mech býti obsaženy	69	Proso.....	110
Jaká má býti naše každodenní		Rýže	110
potrava	71	Kukuřice.....	111
Výživa v různých dobách ži-		Ságo.....	111
vota a při různém zaměst-			
nání	73		

	Str.		Str.
Luštěniny	112	Různé výrobky z vláken zhotovené	161
Houby	114	Kožešiny	162
Brambory	116	Látky oděvní se stanoviska zdravotního a hospodářského	164
Zelenina	119	Tvar a střih obleku	166
Ovoce	128	Prádlo	168
Pochutiny	130	Obuv	190
Sůl kuchyňská	131	<i>O poměru hospodyně k čeládce.</i>	191
Cukr	131	<i>Domácí účetnictví</i>	193
Olej olivový	133	1. Rozpočet	195
Ocet	133	2. Inventář	196
Koření	134	3. Denník	198
Lihoviny	138	4. Zápisník o dojení na zkoušku	200
Káva	139	5. Zápisník mléka	202
Náhražky kávové	144	6. Zápisník potřeb, vzatých z hospodářství pro domácnost	203
Čaj	146	7. Zápisník o drůbeži a vepřovém bravu	204
Kakao a čokoláda	148	8. Přehled příjmů a vydání za rok 1908	206
IV. Oděv.			
Účel oděvu	150	Přílohy:	
Látky oděvní	151	Houby jedlé.	
Len	151	Houby nejedlé, podezřelé a jedovaté.	
Konopí	153		
Bavlna	153		
Vlna	155		
Hedvábí	156		
Hedvábí umělé	159		
Napodobení látek umělých	160		