

OBSAH:

1. Úvod s. Vlasta Koseová	3
2. Všeobecné pokyny, táborová práce, kuchyně s. R. Řeháková	6
3. Životospráva s. Helena Zárubová	19
4. Míry a váhy	36
5. Jídelní lístky s. M. Králová a H. Zárubová	40
6. Předpisy s. F. Bursíková a M. Králová	43
Polévky	43
Masa	49
Příkrmy jako samost. jídla	55
Moučníky	60
Krémy	66
Kaše	67
Omáčky	68
Vejsce	70
Zeleniny	73
Saláty	75
Zelenina v zimě	78
Vaříme po skautsku	81
Jídla z jedné misky	82
Pomazánky	84
O konzervách	85
Nápoje	90
7. U stolu s. Anna Fleischerová	94