

# Obsah

<b>O STOLE, STOLOVANÍ</b>			
<b>A O „MÓRESOCH“ PRI JEDENÍ</b>	<b>6</b>	HUBY – MÄSO LESA A LÚK	24
Za stolom v presnom poriadku	8	OVOCIE A OVOCNÉ JEDLÁ	24
Od rúk k príborom	8	VAJCIA	25
Čo sa nosilo na stôl	10	MÄSO	26
Oheň a jedlo – nerozlučná dvojica	10	Bravčovina a hovädzina	26
<b>Z ČOHO SA VARILO A PIEKLO</b>		Hydinové mäso	27
<b>V TRADIČNEJ KUCHYNI</b>	<b>12</b>	Jahňacina, baranina, králičina	27
OBILNINY	13	Divina a ryby	27
Jedlá z obilnín	13	ŽIVOČÍŠNE TUKY	28
Kaša – matka naša	14	RASTLINNÉ OLEJE	28
Chlebíček, náš tatiček...	15	NÁPOJE	29
Sú mlynári dobrí chlapi	15	Voda	29
Pečenie chleba	16	Mlieko	29
ZELENINA	18	Víno	30
Zemiaky	18	Pivo	30
Kapusta	19	Kvas	31
Cibuľa	19	Medovina	31
Cesnak	19	Pálenka	31
Mrkva	20	Čaje	32
Petržlen	20	Biela káva	32
Kaleráb	20	Prírodné a ovocné šťavy	32
Zeler	20	ABY JEDLO CHUTILO	33
Paštrnák	21	Soľ	33
Fazuľa	21	Med	33
Bôb	21	Cukor	33
Hrach	21	Ocot	34
Šošovica	22	Koreniny	34
Cícer	22	<b>CHARAKTERISTIKA</b>	
Kvaka	22	<b>REGIÓNOV SLOVENSKA</b>	<b>36</b>
Paradajky	22	<b>ČO SA VARILO A PIEKLO NA JAR</b>	<b>64</b>
Paprika	23	<b>ČO SA VARILO A PIEKLO V LETE</b>	<b>96</b>
Špenát	23	<b>ČO SA VARILO A PIEKLO NA JESEŇ</b>	<b>136</b>
Tekvica	23	<b>ČO SA VARILO A PIEKLO V ZIME</b>	<b>180</b>
Kukurica	23	<b>ABECEDNÝ ZOZNAM RECEPTOV</b>	<b>230</b>
		<b>POUŽITÁ LITERATÚRA</b>	<b>232</b>