

Obsah

Úvodní slovo hejtmana Moravskoslezského kraje	str. 3
O nalezení uhlí v Polské Ostravě	str. 4
Zdeněk Buchta: Strava v hornických rodinách	str. 5
Zdeněk Buchta: Polévky	str. 6
Recepty na polévky	str. 6
Eva Peterková: Hornická žena - hospodyně	str. 14
Zdeněk Buchta: Omáčky	str. 16
Recepty na omáčky	str. 16
Zdeněk Buchta: Maso	str. 20
Jídla z vepřového masa	str. 21
Miloslav Rucki: Hornické zabíjačky	str. 24
Jídla z hovězího masa	str. 30
Eva Peterková: Harenda U Barborky	str. 32
Jídla z telecího masa	str. 35
Jídla z drůbežího masa	str. 37
Zdeněk Buchta: Každý den není posvícení	str. 38
Jídla z jiných mas a z drobů	str. 40
Jídla z ryb	str. 41
Miloslav Rucki: Masopust a Velikonoce	str. 42
Jídla z jehněčího a skopového masa	str. 44
Klobásy a jiné speciality	str. 45
Miloslav Rucki: Svátky a slavnosti	str. 48
Miloslav Rucki: Den horníků	str. 49
Kateřina Kotasová: Skok přes kůži	str. 51
Zdeněk Buchta: Zelenina a ovoce	str. 52
Zelí	str. 53
Jiná zelenina a ovoce	str. 54
Sýry a pomazánky	str. 57
Zdeněk Buchta: Mléčná a moučná jídla	str. 64
Recepty na mléčná a moučná jídla	str. 65
Zdeněk Buchta: Chléb	str. 70
Moučníky	str. 72
Miloslav Rucki: Hornická svatba	str. 76
Cukroví pečené	str. 83
Cukroví nepečené	str. 86
Krémy a náplně do cukroví a zákusků	str. 87
Zdeněk Buchta: Nápoje	str. 88
Eva Peterková: Spolek Dobromila	str. 91
Fotografie	str. 92
Použitá literatura a prameny	str. 92
Obsah	str. 93