

Slovo úvodem	— — — — — — — — — —	1
Zelenina v některých národních kuchyních	— — — — — — — — — —	3
Způsob dávkování	— — — — — — — — — —	4
Zeleninové, ovocné a masové saláty	— — — — — — — — — —	5

Fazolový salát (Mexiko)
 Topopo (Mexiko)
 Zelený salát s arašidy (Japonsko)
 Zelň japonský salát (Japonsko)
 Zelň salát se žampióny (Československo)
 Salát z pampelišek (Francie)
 Salát z pampelišek a vajec (Francie)
 Francouzský zeleninový salát (Francie)
 Letní salát s křenem (Československo)
 Paprikový salát (Československo)
 Pórkový salát (Československo)
 Kavkazský salát (SSSR)
 Míchaný salát (Arabské země)
 Čínský salát (Čína)
 Salát z pomerančů (Mexiko)
 Zimní ovocný salát (Francie)
 Jahodový salát (Československo)
 Ananasový salát (Švýcarsko)
 Žampiónový salát s pórkem (Československo)
 Míchaný zeleninový salát (Jižozápadní Evropa)
 Salát z kuřete 1 (Japonsko)
 Salát z kuřete 2 (Japonsko)
 Salát z jazyků (Československo)
 Salpikón (Mexiko)
 Niceský salát (Francie)

Maso, drůbež a ryby	— — — — — — — — — —	8
----------------------------	---------------------	----------

Masový závin (Maďarsko)
 Plněné vepřové řízky (Francie)
 Japonské šumai (Japonsko)
 Hovězí v alobalu s čerstvou zeleninou (Japonsko)
 Masové závitky s černým kořenem (Japonsko)
 Maso nakyselo (Mexiko)
 Steak z divokého západu (Severní Amerika)
 Balkánský špíz (Balkán)
 Čevapčiči (Jugoslávie)

Fondue a vhodné omáčky k nim

Burgundské fondue (Francie)
 Španělská omáčka
 Bylinková majonéza
 Omáčka kari
 Fondue z masových kuliček (Jugoslávie)

Cikánská omáčka
 Pepřová omáčka
 Hořčicová majonéza
 Námořnické fondue (Francie)
 Sváteční fondue (Nizozemsko)
 Pomerančová omáčka s křenem
 Pikantní kečupová omáčka
 Zelená omáčka

Krůtí pochoutka (Anglie)
 Flambované kuře (Francie)
 Francouzské kuře (Francie)
 Naložené Eskabeče (Mexiko)
 Rybí filé s křenem (Československo)
 Pstruh podle mlynářky (NDR)
 Smažená treska (Francie)
 Královský kapr (Československo)
 Kapr pro labužníky (Československo)
 Úhoř po provensálsku (Francie)
 Halibut se sýrem (Anglie)

Bezmasé pokrmy	— — — — — — — — — —	14
-----------------------	---------------------	-----------

Studentské špagety (Československo)
 Opékané špagety (Japonsko)
 Špagetový salát (Japonsko)
 Zapékané těstoviny (Západní Evropa)
 Houby s česnekovou omáčkou (Japonsko)
 Houbové rizoto (Československo)
 Palačinky se slanými náplněmi (Československo)
 Žampiónová náplň
 Masová náplň
 Uzenářská náplň
 Pizza se žampióny a salámem (Itálie)

Omáčky a přísady	— — — — — — — — — —	16
-------------------------	---------------------	-----------

Omáčky Tare (Japonsko)
 Sladkokyselá omáčka
 Česneková omáčka
 Citrónová omáčka
 Kořeněná omáčka k masu (Anglie)
 Ostrá omáčka k masu (Anglie)
 Červená omáčka (Balkán)
 Rajčatová omáčka (Mexiko)
 Omáčka Kruda (Mexiko)
 Omáčka z červených paprik (Mexiko)
 Česnekové máslo (Československo)
 Bylinkové máslo (Francie)

Přílohy k masům a rybám — — — — — 18

Dušená cibule (Československo)
Cibulová příloha (Jihozápadní Evropa)
Dýňové „zelí“ (Československo)
Brambory zapečené s pórkem (Jihozápadní Evropa)
Rychlá příloha ke kuřeti (Jihozápadní Evropa)
Lilek z Acapulca (Mexiko)
Koláče (Mexiko)
Kjopolo (Balkán)
Mrkev v mléce (Mexiko)
Jidáš s citrónem (Mexiko)
Suchá rýžová polévka (Mexiko)
Kakahuetes (Mexiko)
Orientální salát (Čína)
Čušky (Balkán)
Bramborové krokety (Francie)
Pečené brambory s česnekem (Československo)

Sýry — — — — — 21

Naložený hermelín (Československo)
Španělský naložený sýr (Španělsko)
Francouzský sýr Boursain (Francie)
Sýrové smaženky (Československo)
Smažené jogurtové placky (Balkán)
Pikantní sýrový salát (Československo)
Jemné sýrové kuličky (Švýcarsko)
Sýrové fondue (Švýcarsko)

Dezerty — — — — — 22

Zapékané banány (Severní Amerika)
Berlínské plněné kuličky (NDR)

Pomazánky na toasty a na chlebičky — — — — 23

Tatarské toasty (Československo)
Domácí toasty (Československo)
Česneková pomazánka (Československo)
Křenová pomazánka (Československo)
Pomazánka ze sýra a vaječ (Československo)
Moravský salát (Československo)
Pomazánka z ředkviček, sýra a vajíček (Československo)
Havajský toast (Havaj)
Jemné toasty s krevetami (Jugoslávie)
Jemný toast pro labužníky (Rakousko)
Pruhované chlebičky (Československo)

Domácí nakládaná zelenina a kečupy — — — 25

Domácí nakládaná zelenina (Japonsko)
Kečup I (Československo)
Kečup II (Československo)
Kečup III (Československo)
Sterilované okurky I (Československo)
Sterilované okurky II (Československo)
Sterilované okurky III (Československo)
Nakládaný česnek I (Československo)
Nakládaný česnek II (Československo)
Zeleninová hořčice (Československo)
Harisa (Československo)
Zelný salát (Československo)
Zelný salát s křenem I (Československo)
Zelný salát s křenem II (Československo)
Papriky plněné zelím (Rakousko)
Nakládané kukuřičky (Československo)
Sterilovaný celerový salát (Československo)
Sterilovaný salát z červené řepy (Československo)
Zeleninové čatni (Indie)
Rajčatové čatni (Indie)
Paprikové čatni (Indie)
Nakládané zelené fazolky (Jihozápadní Evropa)
Ajvar (Jugoslávie)