

# Obsah

---

<b>Úvodem</b> .....	5
<b>I. Osídlení a zúrodnění Valašska, zemědělská produkce</b> .....	8
Zemědělská produkce .....	10
<b>II. Vývoj lidové stravy</b> .....	15
<b>III. Příprava jídla, vaření a pečení, stolování</b> .....	33
Pec a otevřené ohniště .....	33
Kuchyňské nádobí a nářadí .....	38
Chléb .....	39
Podplameníky .....	50
Pagáče, podlesníky a jiné prosté pečivo .....	52
Buchty, vdolky, koblihy .....	56
Moučná jídla vařená .....	59
Kaše .....	61
Polévky .....	67
Omáčky .....	72
Zelí a kvaky .....	74
Brambory .....	78
Maso .....	80
Pořádek při stole, klid .....	86
<b>IV. Jídelníček dne všedního i svátečního</b> .....	89
Snídaně .....	90
Oběd .....	93
Svačina .....	96
Večeře .....	96
Jídlo v době namáhavých prací .....	97
Na pastvě .....	105
Strava při pobytu mimo domov .....	106

Neděle .....	108
Jídlo o svátcích .....	110
Masopust a velký půst .....	110
Od Velikonoc do letnic .....	114
Hody, pout', trhy .....	118
Vánoce a ostatní zimní svátky .....	121
Narození křest a úvod .....	133
Svatba .....	135
Pohřeb .....	147
<b>V. Zlé časy, bída</b> .....	148
<b>Závěrem</b> .....	156
<b>Recepty</b> .....	161
Polévky .....	161
Pokrmy bezmasé nebo s malým přídatkem masa .....	166
Pokrmy masité .....	176
Pečivo .....	178
Nápoje .....	188
Uchování potravin, rady .....	192
Poznámky .....	198
Literatura .....	208
Slovníček nářečních výrazů .....	211
Jmenný rejstřík .....	218
Místní rejstřík .....	220
Summary .....	224
Poznámky .....	228
Obsah .....	230