

## OBSAH

<b>ÚVODEM</b>	7
<b>PRVNÍ UŽITEČNÁ POZNÁMKA DO ÚVODU</b>	10
<b>MÍRY, VÁHY, POMĚRY</b>	10
<b>JAK PŘEVÉST</b>	
<b>KILOGRAMY (kg), DEKAGRAMY (dkg) A GRAMY (g)</b>	10
<b>HMOTNOST NĚKTERÝCH POTRAVIN,</b>	
<b>ODMĚŘENÝCH NA LŽÍCE A LŽIČKY V GRAMECH</b>	11
<b>HMOTNOST NĚKTERÝCH POTRAVIN</b>	11
<b>JAK PŘEVÉST 1 LITR (l), 1 DECILITR (dl) A 1 CENTILITR (cl)</b>	12
<b>JAK PŘEVÉST</b>	
<b>LITRY (l), DECILITRY (dl) A CENTILITRY (cl) NA GRAMY (g)</b>	12
<b>DRUHÁ UŽITEČNÁ POZNÁMKA DO ÚVODU</b>	13
<b>NA JEDNU PORCI POTŘEBUJEME</b>	13
<b>POLÉVKA</b>	13
<b>MASO</b>	14
<b>OMÁČKY</b>	14
<b>PŘÍLOHY</b>	14
<b>VAŘENÁ ZELENINA – HLAVNÍ POKRM I PŘÍLOHA</b>	15
<b>DUŠENÁ ZELENINA – HLAVNÍ POKRM I PŘÍLOHA</b>	15
<b>ZELENINA NA PŘÍPRAVU SALÁTU</b>	15
<b>NAUČME SE, POUČME SE:</b>	
<b>UŽITEČNÉ RADY PRO NAKUPOVÁNÍ A DO KUCHYNĚ</b>	17
<b>NAKUPUJEME</b>	17
<b>DATUM (DOBA) POUŽITELNOSTI</b>	17
<b>DATUM (DOBA) MINIMÁLNÍ TRVANLIVOSTI</b>	18
<b>PŘEDEPSANÉ TEPLoty</b>	
<b>PRO USKLADNĚNÍ POTRAVIN V OBCHODECH</b>	19
<b>KONEČNĚ Z OBCHODU DOMA!</b>	19
<b>CO DOKÁŽE MRAZNIČKA</b>	20
<b>CO VYČTEME Z OBALU</b>	21
<b>UŽITEČNÁ TABULKA PRO LUŠTITELE KÓDŮ</b>	21
<b>HRST PONAUCENÍ</b>	22
<b>NAUČME SE, POUČME SE:</b>	
<b>PRVNÍ POMOC ANEB S. O. S. U PLOTNY</b>	24

## KAPITOLA I.

GRUNT A NIKOLI ŠPUNT ANEB HRST NÁPADŮ NA PŘÍPRAVU POLÉVKY	29
1. ZELŇAČKA S PAPRIKOU	30
2. VALAŠSKÁ KYSELICA	31
3. KAPUSTNICA NEBOLI ZELŇAČKA	32
4. ŽEBRÁČKÁ CHLEBOVÁ POLÉVKA SE ZELENINOU	32
5. JEDNODUCHÁ FAZOLOVÁ POLÉVKA S KLOBÁSOU	32
6. SLOVENSKÁ FAZOLAČKA	33
7. KVĚTÁKOVÁ POLÉVKA SE SÝREM	33

### NAUČME SE, POUČME SE:

CO BYCHOM MĚLI VĚDĚT O ZAHUŠŤOVÁNÍ	34
ZAPRÁŠENÍ MOUKOU	34
ZAHUŠŤOVÁNÍ JÍŠKOU	34
ZAHUŠŤOVÁNÍ CIBULOVOU JÍŠKOU	35
MOUČNÉ MÁSLA NEBO MÁSLOVÁ ČI MOUČNÁ KULIČKA	35
ZAHUŠŤOVÁNÍ NASUCHO OSMAHNUTOU MOUKOU	35
ZAHUŠŤOVÁNÍ ZÁKLECHTKOU, ZÁLIVKOU ČI ZÁTŘEPKOU	36
MÁČENÝ ŠKROB	36

## KAPITOLA II.

MASO ANEB KLASIKA PRO SPRÁVNÉ CHLAPY KAŽDÉHO VĚKU	37
HOVĚZÍ MASO – DĚLENÍ	38
VEPŘOVÉ MASO – DĚLENÍ	38

### ÚVAHY A NÁPADY:

MASITÉ POKRMY ANEB GULÁŠ NIČÍM NENAHRADÍŠ?	41
PRAVÝ GULÁŠ, JAK JEJ PŘÍPRAVUJÍ PASTEVCÍ V MAĎARSKÉ PUSTĚ	42
8. HOVĚZÍ GULÁŠ, JAK SE DĚLÁ V ČECHÁCH	46
9. JIHOČESKÝ PIVOVARSKÝ GULÁŠ	47
10. PIKANTNÍ GULÁŠ S KŘENOVOU ČEPIČKOU	47
11. GULÁŠ Z PODŘIPSKA	47
12. KLOKANÍ GULÁŠ Z RECEPTÁŘE KRKONOŠSKÉHO MEDVĚDA	48

### ÚVAHY A NÁPADY: NEJEN GULÁŠEM ŽIV JEST ČLOVĚK ANEB DALŠÍ MASITÉ POKRMY

13. VOŇAVÝ VÝVAR S NOČKY A S MRKVIČKOU	49
14. VEPŘOVÁ PAPRIČKA PRO PANA STAROSTU	50
15. UZENÁŘSKÝ GULÁŠ Z MLADÉHO PRASÁTKA	50

16.	STAROČESKÝ DOKŘUPAVA UPEČENÝ BŮČEK	51
17.	SELSKÁ VEPŘOVÁ PEČENĚ	52
18.	ČESKÁ VEPŘOVÁ PEČENĚ	52
19.	VEPŘOVÁ PLEC NA PIVĚ	52
20.	VEPŘOVÁ PLEC PEČENÁ V MLÉCE	53
21.	PIKANTNÍ VEPŘOVÉ KOSTKY	53
22.	VEPŘOVÉ PLÁTKY V ZELNÉM TĚSTÍČKU	53
23.	ZAHRADNICKÁ VEPŘOVÁ KRKOVIČKA S PÓRKEM	55
24.	VEPŘOVÁ PLEC S KAPUSTOU PO VALAŠSKU	55
25.	LESÁCKÉ VEPŘOVÉ KOLENO UPEČENÉ NA DIVOKO	55
26.	ŠUNKOVÉ KOULE SE ZELÍM	56

### KAPITOLA III.

OPEŘENEC V KUCHYNI		
ANEB DRŮBEŽ V MNOHA PODOBÁCH		57
27.	DUŠENÁ KUŘECÍ PRSÍČKA S JABLKY ZE STŘEDNÍHO SLOVENSKA	57
28.	KUŘECÍ STEHNO NA HŘÍBKÁCH S OCTOVOU VŮNÍ	58
29.	VOŇAVÉ KUŘECÍ STEHNO S BYLINKAMI A VÍNEM PRO FRANCOUZSKÉHO LABUŽNÍKA	58
30.	KUŘECÍ ŘÍZKY DUŠENÉ V KYSANÉ SMETANĚ	59
31.	KUŘECÍ PRSÍČKA NA BRAMBORÁKU	59
32.	SLEPIČÍ POLÉVKA	60
33.	JIHOČESKÁ SLEPIČKA VE SMETANOVÉ PAPRIČCE	61
34.	ŠUMAVSKÁ SLEPICE PODLE MLSNÉHO HOUBAŘE	61
35.	SLEPIČÍ SMĚS NA HOUBÁCH V PALAČINCE	62
36.	SLEPICE JAKO HUSA	62

### KAPITOLA IV.

POKRAČUJEME V KUČHTĚNÍ		
ANEB DOBROTY A ZAJÍMAVOSTI		63
37.	BLESKOVÉ ŠUNKOFLEKY	63
38.	JARNÍ ZÁVITKY	64
39.	HUSÍ DRŮBKY Z HODONÍNA S MAJORÁNKOVÝMI KNEDLÍČKY (4 porce)	65
40.	KUŘE S PRUHEM (4 porce)	65
41.	SMAŽENÉ VOŇAVÉ KRÁLIČÍ ŘÍZKY	66
42.	KRÁLIČÍ KÝTA V JEMNÉ OMÁČCE	66
43.	STAROČESKÝ KRÁLÍK NA ZÁZVORU A NA SMETANĚ	67
44.	KRÁLIČÍ STEHÝNKO S HOŘČICOVOU OMÁČKOU A OKURKAMI	67
45.	POLÉVKA S ROKFÓREM PRO LABUŽNÍKY	69
46.	ROKFÓROVÁ OMÁČKA KE GRILOVANÉMU NEBO PEČENÉMU MASU	69
47.	ROKFÓROVÉ KARBANÁTKY	69

48.	OLOMOUCKÉ ŘÍZKY (2 porce)	70
49.	OLOMOUCKÁ POMAZÁNKA	70
50.	VAJEČNÁ TLAČENKA	71
51.	SALÁMOVÁ TLAČENKA	72
52.	MOZAIKA Z UZENÉHO JAZYKU V ASPIKU	72

## KAPITOLA V.

	KDO BY SI RÁD NEHRÁL ANEB TECHNIKA JE DOBRÝM KAMARÁDEM	73
53.	GRILOVANÁ ROŠTĚNKA S ČESNEKOVOU CHUTÍ	74
54.	GRILOVANÁ ROŠTĚNKA PODLE VÍDEŇSKÉHO RECEPTU	74
55.	KOTLETA V BALÍČKU PODLE MLSNÉHO UZENÁŘE	75
56.	PODZIMNÍ ROŠTĚNKA V ALOBALOVÉM MĚŠCI	75
57.	VOŇAVÝ KAPR V ALOBALOVÉM BALÍČKU	75
58.	KUŘECÍ ČTVRTKA PODÁVANÁ PO ÚSPĚŠNÉ HOUBAŘSKÉ EXPEDICI	76
59.	FILÉ PO PEKAŘSKU V ALOBALOVÉM BALÍČKU	76
60.	KAPR V ALOBALOVÉM BALÍČKU PRO LABUŽNÍKA Z UHER	76

## KAPITOLA VI.

	CO VEGETARIÁN NEUMÍ ANEB JAK DOBŘE NAKLÁDAT S MASEM	77
--	--	----

	NAUČME SE, POUČME SE : HLAVNÍ ZPŮSOBY TEPELNÉHO ZPRACOVÁNÍ MASA	77
	PEČENÍ	77
	OPÉKÁNÍ	78
	DUŠENÍ	78
	GRILOVÁNÍ ANEB OPÉKÁNÍ NA MŘÍŽCE ROŠTU A NA OTÁČEJÍCÍM SE ROŽNI	78
	SMAŽENÍ	78
	VAŘENÍ	79
	HMOTNOST MASA NA 1 PORCI	79
61.	NUDLIČKY ZE SVÍČKOVÉ PODLE LABSKÝCH LODNÍKŮ	81
62.	VEPŘOVÁ MINIROLÁDA SE ZELENINOU	81
63.	VEPŘOVÝ ŘÍZEK S EIDAMSKOU NÁPLNÍ	81
64.	VEPŘOVÁ KOTLETA PO BAKOŇSKU	82
65.	SVÁTEČNÍ VEPŘOVÁ KOTLETA NA JABLKÁCH PODLE FARSKÉ KUCHARKY	82
66.	KOLOŠVÁRSKÉ ZELÍ	83
67.	SKOPOVÉ NA DIVOKO NA SMETANĚ	83
68.	SKOPOVÉ NA DIVOKO NA VÍNĚ	84

69.	LOBKOVICKÝ ŠPÍZ Z ROUDNICKÉ ZÁMECKÉ KUCHYNĚ	84
70.	CHILLI CON CARNE PODLE CESTOVATELE Z MEXIKA	84
71.	CHILLI CON CARNE V MISTROVSKÉM PODÁNÍ GREGORYHO PECKA	85
72.	MEXICKÁ JAMBALAYA	85
73.	ZADĚLÁVANÉ DRŠŤKY SE ŠUNKOVÝMI NUDLIČKAMI	86

#### NAUČME SE, POUČME SE:

NENÍ TROUBA JAKO TROUBA	87
VŠEHOSCHOPNÉ MIKROVLNY?	89
NA CO BYCHOM MĚLI DÁVAT HLAVNĚ POZOR	89
JAKÉ POUŽÍVÁME NÁDOBÍ A NÁDOBY	90

#### ÚVAHY A NÁPADY:

OSLAVOVANÝ PAPIŇÁK	93	
ČASOMÍRA PRO HRNEC PANA DENISE PAPINA	93	
ZÁKLADNÍ RADY	94	
74.	DRŠŤKOVÁ POLÉVKA	94
75.	DRŠŤKOVÁ POLÉVKA JEDNODUCHÁ	95
76.	VYDATNÁ PODZIMNÍ POLÉVKA S HOUBAMI A RÝŽÍ	95
77.	HOVĚZÍ ZÁVITEK ZE ŠUMAVSKÉ SAMOTY U DOBRŠE	95
78.	SLOVENSKÝ TOKÁŇ SE SMETANOU	97
79.	HOVĚZÍ PLÁTEK S HOŘČICÍ	97
80.	PEČENÁ VEPŘOVÁ PLEC	97
81.	GULÁŠ Z VEPŘOVÉHO SRDCE	97
82.	VAŘENÝ UZENÝ JAZYK	98
83.	RÝŽE UVAŘENÁ V PAPIŇÁKU (4 porce)	98
84.	ZELENINOVÁ RÝŽE (4 porce)	98
85.	HOUBOVÁ RÝŽE (4 porce)	98

### KAPITOLA VII.

#### NETRADIČNÍ ZVĚŘINA

ANEB COŽ TAKHLE DÁT SI KLOKANA... A TAKÉ RYBY	99	
86.	PEČENÁ KLOKANÍ OHÁŇKA NA ČESNEKU	101
87.	KLOKANÍ KÝTA NA SMETANĚ	101
88.	LOVECKÁ KLOKANÍ KÝTA	102
89.	KLOKANÍ ZÁVITEK	102
90.	PŠTOSÍ STEAK SE ŠAFRÁNOVOU OMÁČKOU	103
91.	PROVENSÁLSKÁ ŽABÍ STEHÝNKA	103
92.	PSTRUH PEČENÝ V KOŠILCE	103
93.	VOŇAVÉ SMAŽENÉ FILÉ Z TRESKY	105
94.	FILÉ S KŘENOVOU MAJONÉZOU	105

- |     |                        |     |
|-----|------------------------|-----|
| 95. | MAKRELA PO ORIENTÁLSKU | 105 |
| 96. | PLNĚNÝ SMAŽENÝ ŽRALOK  | 105 |

- |                          |  |     |
|--------------------------|--|-----|
| KRÁTKÁ NAUČNÁ PŘESTÁVKA: |  |     |
| KOUZLO I VŮNĚ KOŘENÍ     |  | 106 |
| VÝBĚR Z LEXIKONU KOŘENÍ  |  | 108 |

### KAPITOLA VIII.

- |                                    |   |     |
|------------------------------------|---|-----|
| MLETÉ MASO ANEB ÓDA NA DOBROU CHUŤ |   | 111 |
| 97.                                | DOMÁCI SEKANÁ                           | 112 |
| 98.                                | PIKANTNÍ OMÁČKA K SEKANÉ                | 112 |
| 99.                                | STUDENÁ JOGURTOVÁ OMÁČKA S KAPARY       | 113 |
| 100.                               | SLAVNOSTNÍ SEKANÁ PLNĚNÁ ŠUNKOU A VEJCI | 113 |
| 101.                               | SEKANÁ S KLOBÁSOU PEČENÁ VE FORMĚ       | 113 |
| 102.                               | KARBANÁTKY                              | 114 |
| 103.                               | ČEVABČIČI                               | 114 |
| 104.                               | HRADECKÉ KOULE                          | 114 |
| 105.                               | KROKETY V PIKANTNÍ ZELENINOVÉ SMĚSI     | 114 |
| 106.                               | JIHOAMERICKÁ RÝŽE                       | 115 |
| 107.                               | MEXICKÉ FAZOLE                          | 115 |
| 108.                               | APRÍLOVÉ PŠTOSÍ VEJCE                   | 116 |

### KAPITOLA IX.

- |   |   |     |
|---|---|-----|
| MISTROVSKÉ ČAROVÁNÍ ANEB BEŠAMEL A OMÁČKY   |   | 117 |
| 109.  | ZÁKLADNÍ OMÁČKA (sauce blanche – de base) | 117 |
| 110.  | BEŠAMEL (sauce béchamel)                  | 118 |
| 111.  | OMÁČKA MORNAY I (sauce Mornay)            | 118 |
| 112.  | OMÁČKA MORNAY II (sauce Mornay)           | 118 |
| JAK NĚKTERÉ OMÁČKY VYPADAJÍ A JAK CHUTNAJÍ: |   | 119 |

### KAPITOLA X.

- |                         |  |     |
|-------------------------|--|-----|
| ÓDA NA KNEDLÍK          |  |     |
| ANEB KRÁL ČESKÉ KUCHYNĚ |  | 121 |
| NĚKOLIK PRAVIDEL        |  | 122 |
| 113.                    | DOMÁCI KYNUTÝ HOUSKOVÝ KNEDLÍK           | 123 |
| 114.                    | RYCHLÝ HOUSKOVÝ KNEDLÍK NEKYNUTÝ         | 123 |
| 115.                    | ČESKÝ HOUSKOVÝ KNEDLÍK                   | 124 |
| 116.                    | ZKYPŘENÉ HOUSKOVÉ KNEDLÍKY               | 124 |
| 117.                    | JEMNÝ HOUSKOVÝ KNEDLÍK UVAŘENÝ V HRNEČKU | 124 |
| 118.                    | ŠPEKOVÉ KNEDLÍKY                         | 125 |
| 119.                    | JEMNÉ MÁSLOVÉ NOKY                       | 125 |

120.	JEMNÉ MÁSLOVÉ NOKY JINAK	125
121.	KRUPICOVÉ NOKY	125
122.	KNEDLÍČKY HOPDOVODY Z VÝCHODNÍCH ČECH	126
123.	POVIDLOVÁ OMÁČKA KE KNEDLÍČKŮM HOPDOVODY	126

	NEZAPOMEŇME NA BRAMBORY	126
124.	BRAMBOROVÉ KNEDLÍKY	127
125.	ŠUMAVSKÉ BRAMBOROVÉ KNEDLÍKY S HOUSKOU	127
126.	BOSÁKY Z JIŽNÍCH ČECH	128
127.	CHLUPATÉ KNEDLÍKY	128
128.	ŠTORCHANY VAŘENÉ V MLÉCE	128

## KAPITOLA XI.

	NABÍDKA Z POLE A ZAHRADY ANEB ZELENINOVÉ ZAJÍMAVOSTI	129
129.	KVĚTÁKOVÝ MOZEČEK	129
130.	KVĚTÁKOVÁ SMĚS ZAPEČENÁ V PALAČINKÁCH	129
131.	PÓRKOVÝ NÁKYP SE ŠUNKOU A SÝREM	130
132.	RYCHLÝ BRAMBOROVÝ KNEDLÍK S HOUSKOU	130
133.	KRAMFLEKY ANEB CMUNDA SE ŠKVARKY	130
134.	BRANDENBURSKÉ PUFFER ANEB BRAMBOROVÉ PLACKY OD BERLÍNA	131
135.	DIBBELABBES ZE SÁRSKA, Z FRANCOUZSKO NĚMECKÉHO POMEZÍ	131
136.	HLAVÁČ	131
137.	KRAMFLEKY Z VÝCHODNÍCH ČECH	132
138.	CELEROVÉ BRAMBORÁKY	132
139.	BRAMBOROVÝ GULÁŠ Z ČESKOMORAVSKÉHO POMEZÍ	132
140.	NEJOBLÍBENĚJŠÍ BUŘTGULÁŠEK	133

	VAŘENÍ HRACHU	133
141.	HRACHOVÁ KAŠE	133
142.	HRACHOVÉ KARBANÁTKY	134

## KAPITOLA XII.

	SALÁTY A PŘITAŽLIVÉ DROBNOSTI I NÁPADY K SNÍDANI ANEB JEŠTĚ NEODCHÁZEJTE Z KUCHYNĚ	135
143	ZÁKLADNÍ OCTOVÁ ZÁLIVKA S OLEJEM	135
	DRAHOCENNÝ ACETO BALSAMICO	137
	NÁPADY	138
	PIKANTNÍ JOGURTOVÁ ZÁLIVKA S OŘECHY	139
	FRANCOUZSKÁ ROKFÓROVÁ ZÁLIVKA SE SMETANOU	139

PÁLIVÁ SLADKOKYSELÁ ZÁLIVKA Z ČÍNY	139
SLADKÁ KARÍ ZÁLIVKA S MAJONÉZOU	139
144. OCTOVÁ ZÁLIVKA S OLEJEM A CIBULÍ	139
145. OCTOVÁ ZÁLIVKA S OLEJEM A ČESNEKEM	139
146. PIKANTNÍ OCTOVÁ ZÁLIVKA S OLEJEM A CIBULÍ	139
147. ZÁLIVKA S VOŇAVÝMI BYLINKAMI	140
148. PAŽITKOVÁ ZÁLIVKA	140
149. KOPROVÁ ZÁLIVKA	140
150. ROKFÓROVÁ ZÁLIVKA S OCTEM A OLEJEM	140
151. SELSKÁ ZÁLIVKA	142
152. PIKANTNÍ ZELENINOVÁ ZÁLIVKA	142
153. ZÁLIVKA DOBRÉ HOSPODYNĚ	142
154. ZÁLIVKA PRO MILOVNÍKA EXOTICKÝCH VŮNÍ	142
155. MAJONÉZOVÁ ZÁLIVKA PODLE MARYLIN MONROE	143
156. SALÁT Z ŘEŘICHY S JABLKEM, CIBULKOU A OŘECHY	143
157. PAMPELIŠKOVÝ SALÁT SE ŽAMPIONY A VEJCI JAKO PŘEDKRM	143
158. SALÁT Z ČERVENÉHO ZELÍ	144
159. MÍCHANÝ SALÁT S FAZOLKAMI	144
160. PODZIMNÍ HOUBOVÝ SALÁT S BRAMBORY	144
161. HLÁVKOVÝ SALÁT S BRAMBOROVOU ZÁLIVKOU Z VYSOČINY	145
162. SALÁT Z BROKOLICE S VEJCEM A ŠUNKOU	145
163. FAZOLOVÝ SALÁT	145
164. BRAMBOROVÝ SALÁT S FAZOLOVÝMI LUSKY	146
165. SEGEDÍNSKÝ SALÁT	146
ÚVAHY A NÁPADY	147
166. VAJEČNÁ POMAZÁNKA SE SÝREM	148
167. PLNĚNÉ VELIKONOČNÍ ŠUNKOVÉ KORNOUTKY	148
168. LABUŽNICKÝ RYBÍ SALÁT S MAJONÉZOU	148
169. VAJEČNÉ ŘÍZKY	149
170. STAROČESKÁ ROZHUDA	149
KRÁTKÁ NAUČNÁ PŘESTÁVKA: IN VINO VERITAS	149
TEPLOTA VÍNA PŘI PODÁVÁNÍ	150
PŘESNÁ A PŘÍSNÁ PRAVIDLA	150
<b>KAPITOLA XIII.</b>	
MÁJ – TOŽ LÁSKY ČAS	
ANEŽ LÁSKA PROCHÁZÍ ŽALUDKEM	153
171. HUMRA ANI NESPATŘIL ANEB VARIACE NA OBLÍBENÝ SALÁT	154
172. ELIXÍR PLNÝ ŽIVOTA	156

173. CELEROVÉ ŘÍZKY VE VINAŘSKÉM TĚSTÍČKU PRO ZNAVENÉHO SVŮDCE	156
174. JEMNÉ VEPŘOVÉ PLÁTEČKY S CELEROVÝMI NUDLIČKAMI PRO STÁRNOUCÍHO MANDARINA Z PŮLMĚSÍČNÍHO PALÁCE	156
175. KANTONSKÉ NUDLIČKY PRO MILENCE V NESNÁZÍCH	157
176. VEPŘOVÝ ŘÍZEK BUJARÉHO VINAŘE	157
177. BIVOJŮV SEN	157
178. KREVETKOVÝ KOKTEJL	158
179. KREVETKY V PIKANTNÍ ŠLEHANÉ SMETANĚ	158
180. POMAZÁNKA STEJNĚ DOBRÁ JAKO KRAB	159
181. PIKANTNÍ POMAZÁNKA K NEPOZNÁNÍ OD KRABA	159
182. CELEROVÉ NUDLIČKY S RYBOU	159
183. MISTR HARÉMU	160
PŘEHLEDNÍK A PROHLÁŠENÍ	163