

Obsah

Úvodem	5
I. Osídlení a zúrodnění Valašska, zemědělská produkce	8
Zemědělská produkce	9
II. Vývoj lidové stravy	14
III. Příprava jídla, vaření a pečení, stolování	31
Pec a otevřené ohniště	31
Kuchyňské nádobí a nářadí	35
Chléb	36
<i>Podplameníky</i>	45
<i>Pagáče, podlesníky</i> a jiné prosté pečivo	47
Buchty, vdolky, koblihy	50
Moučná jídla vařená	53
Kaše	55
Polévky	60
Omáčky	65
Zelí a <i>kvaky</i>	67
Brambory	70
Maso	72
Pořádek při stole, úklid	77
IV. Jídelníček dne všedního i svátečního	80
Snídaně	80
Oběd	84
Svačina	87
Večeře	87
Jídlo v době namáhavých prací	88
Na pastvě	95
Strava při pobytu mimo domov	96

Neděle	98
Jídlo o svátcích	99
Masopust a velký půst	100
Od Velikonoc do letnic	103
Hody, pouť, trhy	107
Vánoce a ostatní zimní svátky	110
Narození, křest a úvod	121
Svatba	123
Pohřeb	134
V. Zlé časy, bída	135
Závěrem	143
Recepty	147
Polévky	147
Pokrmy bezmasé nebo s malým přídavkem masa	151
Pokrmy masité	162
Pečivo	164
Nápoje	173
Uchování potravin, rady	177
Poznámky	182
Literatura	192
Slovníček nářečních výrazů	195
Jmenný rejstřík	202
Místní rejstřík	204
Summary	207