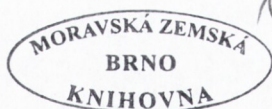


Obsah:

1. Úvodem — 4
2. Trochu statistiky — str. 6
3. V Česku žilo 300 stoletých - str. 7
4. Stoletých Čechů přibývá - 8
5. Nejstarší člověk na světě - 12
6. Doporučený jídelníček — 13
7. Světové srovnání — 15
8. Kde je hranice lidského věku? — 18
9. Proč doplňky stravy — str. 19
10. Jak stres ohrožuje dlouhověkost — 19
11. Nepodceňujme kardiovaskulární choroby - 23
12. Duševní svěžest ve stáří — 25
13. Století lidé ve světě — 27
14. Oblasti stoletých — 37
15. Století na známkách — 38
16. Mezi stoletými nenajdeme tloušťky — 38
17. Dlouhověkost a prognóza do r. 2010 — 39
18. Jak se dožili sta i více let — 42
19. Receptář — 49
20. Anglický salát s banánem a grapefruitem — 49
21. Bábovka z cuket — 50
22. Banánové koblížky — 50
23. Banánový salát s jablky a jogurtem — 51
24. Banánový salát s kokosem — 52
25. Bezinkový kysel — 52
26. Bílé fazole se slaninou — 52
27. Boloňské špagety — 53
28. Borůvková povidla z bezinek — 54
29. Bramboráčky s houbami — 45
30. Bramborák s houbami — 55
31. Bramborák s čerstvými houbami — 55

32. Bramborák s párkem – 56
33. Bramborová omeleta – 57
34. Brambor. placka s cibulí a anglickou slaninou – 57
35. Bramborové karbanátky – 58
36. Bramborové. karbanátky s uzeným masem – 58
37. Bramborové karbanátky s houbami a fialkovými listy – 59
38. Brambor. knedlíky plněné houbami – 60
39. Bramborové kroketky opečené – 62
40. Bramborové lívance – 62
41. Brambové placičky se sýrem – 63
42. Bramborové placičky se sýrem – jiné – 63
43. Bramborové placky s mákem – 64
44. Bramborové řízečky – 64
45. Bramborové tašky plněné zeleninou – 65
46. Bramborový guláš – 65
47. Bramborový chléb – 66
48. Bramborový prejt – 66
49. Brambory plněné sýrem – 67
50. Brambory s houbami – 67
51. Brambory ve slanině – 68
52. Brukvový (kedlubnový) salát se smetanou – 68
53. Bublanina s revení – 70
54. Bylinková omeleta – 71
55. Bylinková rýže – 71
56. Celer dušený na houbách – 71
57. Celer dušený se slaninou – 72
58. Celerové placičky s ovesnými vločkami – 73
59. Celerové placky – 73
60. Celerový salát s hráškem a majonézou – 74
61. Celerový salát s jablky – 74
62. Cibule nadívané – 75

317. Zelné lívance - 246
318. Žampionové risoto - 246
319. Žemlovka s hroznovým vínem - 247
320. Žemlovka s jablky - 247



- 63. Cibule plněné syrovým masem – 75
- 64. Cibulové kroužky – 76
- 65. Cibulový salát – 77
- 66. Cibulový salát s jablky – 77
- 67. Cuketa plněná mletým masem – 77
- 68. Černý kuba – 79
- 69. Červená řepa vařená – 80
- 70. Čočka dvou barev – 80
- 71. Čočka na česneku – 82
- 72. Čočka na kyselo – 82
- 73. Čočka na slanině – 82
- 74. Čočka s párkem a sázeným vejcem – 83
- 75. Čočka s rýží – 85
- 76. Čočka s uzeným masem – 85
- 77. Dršťky s fazolí – 86
- 78. Dušené houby – 86
- 79. Dušené houby na cibulce – 87
- 80. Dušené houby nastavené krupicí – 87
- 81. Dušené vepř. maso se sójovým masem – 88
- 82. Dušený lilek – 89
- 83. Dušený zelený hrášek – 89
- 84. Dýňové zelí – 91
- 85. Fazole pečené s bůčkem a hráškem – 91
- 86. Fazole na paprice – 92
- 87. Fazole s uzeným bůčkem – 92
- 88. Fazole se špagetami – 93
- 89. Fazole se škvarky – 93
- 90. Fazolové a hrachové lusky s máslem - 94
- 91. Fazolové lusky na slanině – 94
- 92. Fazolové lusky s houbami – 95
- 93. Fličky s houbami – 95
- 94. Fličky s tvarohem a slaninou – 96

- 95. Flíčky s tvarohem a smetanou – 97
- 96. Flíčky s houbami a sýrem – 97
- 97. Flíčky se zelím – 98
- 98. Formanské halušky – 98
- 99. Grilované vepř. ledvinky se žampiony – 100
- 100. Guláš z ryzců – 100
- 101. Guláš z václavek – 101
- 102. Guláš z vepřov. srdce zahuštěný chlebem – 101
- 103. Halušky se zelím – 102
- 104. Hlávč. salát s vejci a kuřecím masem – 103
- 105. Hlávčový salát s vejci v těstíčku – 103
- 106. Hluchavková rýže s vejci – 104
- 107. Horalské nudle – 104
- 108. Houbová pomazánka s tvarohem – 105
- 109. Houbové bramboráčky s oves. vločkami – 105
- 110. Houbové knedlíky – 106
- 111. Houbové kruputo – 108
- 112. Houbové lívance – 109
- 113. Houbové rizoto – 109
- 114. Houbové rizoto s pórkem – 110
- 115. Houbové rizoto se sýrem – 110
- 116. Houbové těstoviny – 111
- 117. Houbový bramborák – 111
- 118. Houbový guláš – 112
- 119. Houbový guláš s brambory – 112
- 120. Hovězí guláš s brambory - 113
- 121. Houbový nákyp s kapustou – 113
- 122. Houbový pudink – 114
- 123. Hovězí oháňka se zeleninou – 116
- 124. Hrách s olomouckými tvarůžky – 116
- 125. Hrách zapékaný se zelím – 117
- 126. Hrachová kaše – 117

- 127. Hrachové karbanátky – 118
- 128. Hrášek s rýží a houbami – 118
- 129. Hrášek zapečený s masem – 119
- 130. Hrášek zelený, dušený na slanině se srděčky
hlávkového salátu – 119
- 131. Hubník – 120
- 132. Husí krev – 120
- 133. Chalupářský guláš z konzervy – 121
- 134. Chléb na vajíčku – 122
- 135. Chlebové karbanátky – 122
- 136. Chlebové smaženky – 124
- 137. Chlebový koláč s jablky – 124
- 138. Chlebový nákyp – 125
- 139. Chuťovky banánové – 125
- 140. Chuťovky hermelínové – 125
- 141. Chuťovky s banánem a šunkou – 126
- 142. Chuťovky s hermelínem – 126
- 143. Chuťovky s ovocem – 127
- 144. Chuťovky sýrové – 127
- 145. Chuťovky z olomouckých tyčinek – 127
- 146. Italské špagety po horalsku – 128
- 148. Jablečné brambor. smaženky s hrozkami – 129
- 149. Jáhlová kaše – 130
- 150. Jáhlová kaše se slaninou – 130
- 151. Jáhlová kaše se švestkami – 132
- 152. Jarní pampeliškový salát – 133
- 153. Jarní polévka s mladými kopřivami a smetanou –
133
- 154. Jarní pórek smažený – 134
- 155. Kapusta dušená s rýží – 134
- 156. Kapusta plněná – 135
- 157. Kapusta po vídeňsku – 136

- 158. Kapusta v palačinkovém sýrovém těstíčku – 136
- 159. Kapusta vařená – 137
- 160. Kapusta zapečená – 139
- 161. Kapustové čevapčiči – 139
- 162. Kapustové hašé s houbami – 140
- 163. Kapustové karbanátky – 140
- 164. Kapustové lívance – 141
- 165. Karbanátky z fazolí nebo hrachu – 141
- 166. Karbanátky z dýně – 142
- 167. Karbanátky z ovesných vloček – 143
- 168. Karbanátky z telecího mozečku – 143
- 169. Kaše ovesná z vloček – 144
- 170. Kaše z kopřiv s vejci – 144
- 171. Knedlíky s houbami a vejci – 146
- 172. Kopřivové karbanátky s houbami – 146
- 173. Krev s kroupami – 147
- 174. Krkonošská kaše – 147
- 175. Krupic. kaše se sušenými švestkami – 148
- 176. Krupicový houbák – 148
- 177. Krupičná pěna s jablky – 149
- 178. Kucmoch s krupkami – 149
- 179. Kukuřičná palice v alobalu – 150
- 180. Kuřecí jatérka se žampiony – 150
- 181. Květákový nákyp s houbami – 150
- 182. Kynutá cmunda – 151
- 183. Kynuté lívance – 153
- 184. Kysané zelí s houbami – 153
- 185. Langoše – 154
- 186. Lepenice se škvarky – 154
- 187. Lilek zapečený s rajčaty – 155
- 188. Makaróny s houbami – 156
- 189. Makaróny zapékané s uzeninou – 156

- 190. Masáky v bramboráku – 157
- 191. Masitý rosol z telecích nebo vepř. nožiček – 158
- 192. Masová pomazánka – 159
- 193. Masová směs na špagety – 159
- 194. Mexické nudle – 159
- 195. Mexický guláš – 161
- 196. Moučník z jáhel a tvarohu – 162
- 197. Mozeček z ovesných vloček – 162
- 198. Náryp z bramborové kaše s vejci – 163
- 199. Náryp z ovesných vloček – 163
- 200. Nápoj stoletých – 164
- 201. Nudle s jablky – 164
- 202. Nudle s mákem – 165
- 203. Nudle s maso-zeleninovou směsí – 166
- 204. Nudle s medem a strouhankou – 166
- 205. Nudle s tvarohem a meruňkami – 167
- 206. Nudle se slepicí a žampiony – 167
- 207. Nudle se sýry a česnekem – 169
- 208. Nudle zapékané s čerstvými houbami - 169
- 209. Nudle zapékané se smetanou – 170
- 210. Omeleta s banánem – 171
- 211. Opečené knedlíky se sušen. houbami – 171
- 212. Opečenky z ovesných vloček – 172
- 213. Ořechovka (likér) – 172
- 214. Oukrop – 173
- 215. Oukrop s cibulí – 173
- 216. Ovarová polévka – 174
- 217. Ovarové maso se zelím – 174
- 218. Ovesné věnečky – 175
- 219. Ovesné vločky s ovocem – 175
- 220. Oves. vločky s jogurt. pomerančem – 177
- 221. Palačinky s mletými ořechy – 178

- 222. Palačinky s masovou náplní – 177
- 223. Palačinky s ovocem – 179
- 224. Palačinky plněné houbami – 180
- 225. Palačinky se sýrem a houbami – 181
- 226. Palačinky se žampiony – 181
- 227. Palačinky z ovesných vloček – 182
- 228. Povidlová polévka – 182
- 229. Paprikáš ze slepice – 183
- 230. Pečené brambory s anglic. slaninou – 183
- 231. Perkelt z kuřecích žaludků a jater – 184
- 232. Pikantní hrášek z hovězím masem – 186
- 233. Pikantní rizoto s houbami – 186
- 234. Pohanková kaše – 187
- 235. Pohankové karbanátky s houbami – 188
- 236. Polévka šťovíková – 189
- 237. Pudink ze sušených hub – 189
- 238. Rajčatový nákyp se sýrem – 190
- 239. Rizoto se sojovými nudličkami – 190
- 240. Rizoto z pohankových krupek a vepřovým masem – 191
- 241. Rozhuda s pažitkou – 192
- 242. Rýže s fazolemi a kapustou – 192
- 243. Rýže se zeleninou na kari – 192
- 244. Rýže zapékaná se sušen. houbami – 193
- 245. Rýžový nákyp se švestkami – 194
- 246. Řízky tofu se salámem – 196
- 247. Segedínský guláš ze sójových kostek – 196
- 248. Sekaná v kapustě – 197
- 249. Sladké zapečené nudle – 197
- 250. Sladké nudle se sýrem – 198
- 251. Slaný nákyp z housek se sýrem – 198
- 252. Slepice v pohance – 199

- 253. Slepice v prosu – 199
- 254. Slovenské pagáčky – 200
- 255. Smaženice z hub a jater – 200
- 256. Sója na slanině – 201
- 257. Sója s houbami – 201
- 258. Sója s houbami a rýží – 203
- 259. Sójové karbanátky se slaninou – 204
- 260. Sójové kostky na cibuli a kari – 205
- 261. Sójové kostky na způsob „číny“ – 205
- 262. Sójové kostky s cibulí – 206
- 263. Sójové maso na houbách – 207
- 264. Sójové plátky na zelenině – 207
- 265. Sójové plátky se žampiony – 208
- 266. Sójové plátky v marinádě – 210
- 267. Sójové řízky – 210
- 268. Sójový nákyp – 211
- 269. Staročeský chlebový závin – 212
- 270. Sýrové palačinky s rajčaty a cuketou – 212
- 271. Široké nudle se sýrem – 213
- 272. Škvarkové pagáčky – 213
- 273. Škvarkové placky – 214
- 274. Špagety po uhličsku – 215
- 275. Špagety s bazalkou – 215
- 276. Špagety s česnekem – 217
- 277. Špagety s houbovou omáčkou – 217
- 278. Špenátové žemlovka – 218
- 279. Špenátové karbanátky s houbami – 218
- 280. Tatarský biftek bez masa – 219
- 281. Telecí nožičky po vídeňsku – 219
- 282. Těstovinový salát – 220
- 283. Těstovinový salát se žampiony – 220
- 284. Těstoviny po italsku – 222

- 285. Těstoviny se sýrem – 222
- 286. Topinky chalupářské – 223
- 287. Topinky s dušenými smrži – 224
- 288. Topinky s houbami – 224
- 289. Topinky se žampiony – 225
- 290. Tvaroh se slaninou a brambory – 225
- 291. Tvaroh zapečený s brambory – 226
- 292. Tvarohové flíčky – 226
- 293. Tvarohové chrupinky – 227
- 294. Tvarohové krokety – 227
- 295. Tvarohové lívanečky s jablky – 229
- 296. Tvarůžky v bramborákovém těstě – 230
- 297. Uzený jazyk zapečený – 230
- 298. Vaječné omeletky se sýrem – 231
- 299. Vařená vepřová nožička – 231
- 300. Vařené vepřové jazyky – 232
- 301. Vepřová játra pikantní – 232
- 302. Vepř. bůček s lilkem a bramborem – 233
- 303. Vločková polévka s krupicov. nočky - 233
- 304. Vločkové pečivo sýrové - 234
- 305. Vločkové placičky s mandlemi - 234
- 306. Vločková pochoutka s medem - 235
- 307. Vločkové karbanátky - 235
- 308. Vřetena s uzeninou a pórkem - 236
- 309. Zadělávané drůbky - 238
- 310. Zadělávané vemínko - 238
- 311. Zapečená dýňová směs se zeleninou - 239
- 312. Zapečená kukuřice - 241
- 313. Zapečená ječná kaše s čerstvými houbami - 241
- 314. Zapékaná kapusta - 242
- 315. Zapékané brambory se zelím - 244
- 316. Zeleninová pomazánka se sýrem – 244