

OBSAH

Úvod	7
Je polévka skutečně grunt?	9
Předpisy	14
Masité pokrmy	30
Předpisy	35
Omáčky k masitým i bezmasým pokrmům	61
Vaříme bez masa	71
Bezmasé pokrmy sladké	78
Bezmasé pokrmy slané	94
bramborové	94
luštěninové a zeleninové	106
ostatní	118
Moučné pokrmy	126
Předpisy	130
Předpisy po babičkách našich babiček	149
Jiné recepty, návody a rady	155
Bylinkové čaje proti žízni i proti nemocem	160