

Obsah

Předmluva	7
Úvod	9-10
Od jara do zimy	11-131
Jaro	13-40
Zeleň na stole. — Plané byliny. — Pěstované voničky. — Salát. — Vejce. — Konservování vajec. — Zelenina a zase zelenina. — Špenát. — Ostatní zelenina. — Velikonoce. — Mléko. — Kráva živitelka. — Ošetření mléka. — Brambory na jaře. — Maso na jaře. — Květinové novinky.	
Léto	41-72
Léčivé byliny. — První med. — První ovoce. — Mladá zelenina. — Senoseč. — Výroba a ošetření másla. — Uchování másla. — Tvaroh. — Lesní ovoce. — Sušené borůvky a rozinky. — První zavařování. — Kuchyně a komora v létě. — Chléb náš vezdejší. — Doba žní. — Svačiny na pole. — Žízeň na poli. — Pestré obědy. — Více zeleniny. — Společné stravování. — Rajské plody.	
Podzim	73-101
Houby v lese. — Naše nejlepší koření. — Vitaminy na mezi. — Ovoce v sadech. — Ovoce v kuchyni. — Ovoce na zimu. — Brambory a oběd na poli. — Brambory ve sklepě. — Brambory, druhý chléb. — Brambory v kuchyni. — Zelenina ve sklepě. — Zelí v sudě. — Drůbež a zvěřina. — Drůbež a zvěřina v kuchyni. — Posvícení čili hody. — Dobývání řepy.	
Zima	103-131
Mikulášská nadílka. — Pomeranče a citrony. — Vánoce. — Ryby. — Mořské ryby. — Zabijačka. — Sádlo. — Vepřové maso. — Uzené maso. — Vitaminy v zimě. — Křen. — Ostrý kořen. — Mrkev. — Kyselé zelí. — Hrách a pučálka. — Konec zimy.	
Od rána do večera	133-388
1. Polévky	138-163
1. Polévky masité	140
a) odvary z masa	140-142
b) polévky s masem	142-145
2. Polévky „vodové“	
a) zasmažené	145-152
b) zaklechtané	152-158
c) ostatní	158-163
2. Závarky	163
a) vařivo	163-164
b) těstoviny	164-165

c) kápání	165
d) svítek	165-166
e) knedlíčky nebo nočky	166-167
3. Vejce	167-168
a) vařená	168-169
b) na omastku	170-171
4. Maso	171-175
1. Průvodce po mase	
a) drůbež	175-176
b) jateční maso	176-178
c) jiné maso	178-179
d) zvěřina	179-180
2. Maso vařené	180
a) přímo podávané	180-182
b) zadělávané	182-184
3. Maso dušené	184
a) vcelku	184-185
b) roštěnky a kotlety	186
c) závitky nebo roulada	186-187
d) guláš a pod.	187-189
e) drůbež	190-191
f) králík	191-193
g) zvěřina	192-193
4. Maso smažené	
5. Jiné minutky	196
a) maso vcelku	196-197
b) karbonátky	197-199
c) vnitřnosti a jiné	199-201
6. Maso pečené	201-202
A) Přírodní	
a) drůbež a zvěř pernatá	203-205
b) ostatní maso	205-209
B) S omáčkou	210
7. Zabijačka a konzervování masa	211-212
a) zabijačka	212-214
b) maso konzervované	214-217
5. Ryby	217-218
1 Sladkovodní	218-219
a) ryby čerstvé	219-223
b) ryba konzervovaná	223-224
2. Mořské	224
a) ryby mražené	224-225
b) olejovky	225
c) ryby ve vlastní šťávě	225-226
d) slanečci	226-227
e) uzenáči	227

6. Omáčky	228-230
7. Zelenina (i saláty)	230-232
1. Žebříček zeleniny	232
2. Průvodce po zelenině	232-238
3. Zelenina syrová	238
a) přímo požívaná	238-239
b) jako salát	239-243
4. Zelenina vařená	
a) teplá	243-245
b) jako salát	245-248
5. Zelenina dušená	248-255
6. Zelenina smažená (opečenky)	255-257
7. Zelenina konzervovaná	257-258
a) sušená	259-260
b) v soli	260
c) v tuku	260-261
d) mléčně kvašená	261
e) v octě	261-264
f) v páře	264-265
8. Houby	266-267
a) čerstvé	267-269
b) konzervované	269-270
9. Vařivo a luštěniny	270-271
a) kaše	271-277
b) flamri a puddingy	277-279
c) jiné	279-281
d) luštěniny	281-283
10. Brambory	283
1. Pečené	284-285
2. Vařené ve slupce	285-287
3. Vařené oškrábané	287
a) obměny	287-288
b) kaše	288
c) škrábanky a j.	288-290
4. Těsto z bramborů vařených	290-294
5. Těsto ze syrových bramborů	294-297
11. Moučníky	297-298
1. Vařené	298
a) knedlíky	298-303
b) noky	303-304
2. Těstoviny z nudlového těsta	304-308
3. Ostatní moučníky	308
a) lívance	308-309
b) palačinky	309-311
c) trhanec	311-312
d) pečivo spařené	312-314

12. Chléb a pečivo	314-315
1. Chléb	315-317
2. Bílé pečivo kynuté	317-318
a) těsta	319
b) tvary	319-325
c) slavnostní pečivo	325-327
d) nádivky	327-328
3. Pečivo práškové	328-330
4. Slané zákusky	330-332
5. Perníky	332-338
6. Pečivo piškotové	339-343
13. Sladkosti	344-346
1. Rychlé sladkosti	346
a) krémy a pěny	346-347
b) smažené	347-348
c) z oplatek	348-349
d) z piškotů	349-350
2. Příležitostné cukroví	350
a) ze škvarků	350
b) z bílků	350-352
3. Těsto pálené a třené	352-354
4. Těsto lístkové	354-356
5. Těsto linecké	356-359
6. Dorty	359-364
7. Různé cukroví i na stromeček	364-368
14. Ovoce	368-369
1. Průvodce po ovoci	369-371
2. Ovoce sušené	371-373
3. Ovoce zavařené	373-375
A) Bez cukru	375-378
B) S cukrem	378-379
a) kompoty	379-380
b) rosoly a jamy	380-382
c) zavařeniny	382-384
d) různé	384-385
15. Nápoje	385-388
Od kolébky do hrobu	389-418
Úvod	391
1. Těhotenství a kojení	391-393
2. Dětská výživa	393-406
3. Choroby horečnaté	406-408
4. Dieta při zažívacích chorobách	408-414
5. Různé diety	414-418