

OBSAH

<i>Pár slov o autorovi</i>	6	<i>VII. Vitana vaří za vás</i>	116
<i>Předmluva</i>	8	Dobré, čerstvé, mražené	125
		Vratte nám bakoně	133
<i>I. Pijte mléko, je zdravé</i>	10		
Zdraví, sílu najdeš v sýru	22	<i>VIII. Krása všem</i>	144
Máslo ničím nenahradíš	30	Od Solviny po Diora	149
Dort z polárky – dárek nad dárky	32		
Pramen zdraví z Posázaví	35	<i>IX. Tabáková dívčí válka a bitvy s Bulhary</i>	176
<i>II. ... náš vezdejší</i>	38		
Houska na krámě	42	<i>X. Směle ber bračku Směr</i>	186
Vánočka po celý rok	43		
Na vařené nudli	46	<i>XI. Od čerta k ďáblu</i>	204
<i>III. To bylo maso</i>	54	Když Švédové (zase) dobyli Prahu	224
České stračeny v říši kouzel	55	Za hranice všedních dnů	231
Police nad Metují – naše malé Uhry	60	<i>XII. Stopy</i>	240
<i>IV. Denně malá radost</i>	64		
Jako vosa na bonbón – pro radost i osvěžení	72	<i>Poděkování</i>	244
Nejsme tady v kravíně	75	<i>Seznam použité literatury</i>	245
Pé Tě Pé aneb každý den s trvanlivým pečivem	77		
<i>V. Vaříme kávu sedm gramů</i>	86		
Druhák aneb dokud to barví	92		
<i>VI. Žízeň jako trám</i>	98		
Žlutá nebo červená	102		