

## OBSAH:

|                 | Strana |
|-----------------|--------|
| Prameny .....   | 6      |
| Předmluva ..... | 7      |

### DÍL I.

|   |    |
|---|----|
| Co dnes nezbytně musí hospodyně vědět ..... | 11 |
| Brambory .....                              | 15 |
| Mouka .....                                 | 20 |
| Ostatní obilniny .....                      | 30 |
| Luštěniny .....                             | 34 |
| Tuky .....                                  | 37 |
| Mléko, tvaroh, vejce .....                  | 42 |
| Maso .....                                  | 48 |
| Zelenina .....                              | 54 |
| Houby .....                                 | 62 |
| Ovoce .....                                 | 64 |

### DÍL II.

(Předpisy na úsporné pokrmy.)

|   |     |
|---|-----|
| Jídla bramborová .....                        | 71  |
| Moučníky .....                                | 76  |
| Jídla z krup, krupice a ovesných vloček ..... | 85  |
| Luštěninová jídla .....                       | 91  |
| Tvarohová a sýrová jídla .....                | 96  |
| Jídla kombinovaná s masem .....               | 102 |
| Mořské ryby .....                             | 113 |
| Zeleninová jídla .....                        | 117 |
| Jídla s houbami .....                         | 130 |
| Ovocná jídla .....                            | 134 |
| Rejstřík předpisů na úsporné vaření .....     | 141 |