

# OBSAH

## PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ

(Doc. MUDr. Josef Mašek) . . . . . 5

## PŘEDMLUVA . . . . . 8

## K BLAHOBYTU . . . . . 9

## ZÁKLADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY . . . . . 15

## JAK VOLÍME POKRMY K OBĚDU, K SNÍDANI A K VEČEŘI . . . . . 20

## JAK POSTUPUJEME PŘI PŘÍPRAVĚ OBĚDA . . . . . 22

## JAK PROSTÍRÁME . . . . . 25

## KUCHYNĚ . . . . . 28

- Zařízení kuchyně . . . . . 29
- Jak ukládáme potraviny . . . . . 29
- Kuchyňské nádobí . . . . . 29
- Soubor potřebného nádobí . . . . . 30
- Srovnávací tabulka vah a měr některých  
potravín . . . . . 30
- Obsah vitaminů v potravinách . . . . . 31
- Jak se uchovává vitamin C při kuchyňské  
úpravě potravin . . . . . 31

## STUDENÉ POKRMY A PŘEDKRMY . . . . . 32

### SALÁTY . . . . . 32

- Příprava zeleniny a ovoce na saláty . . . . . 33
- Příprava masných a rybích výrobků  
na saláty . . . . . 34
- Salát s kyselou smetanou a vejci . . . . . 35
- Salát s olejem a octem . . . . . 35
- „Zdravotní“ salát . . . . . 35
- Salát z čerstvých okurek s kyselou  
smetanou . . . . . 35
- Salát z ředkviček s kyselou smetanou . . . . . 36
- Salát z rajských jablíček a čerstvých  
okurek . . . . . 36
- Salát z červené řepy . . . . . 36
- Bramborový salát . . . . . 36
- Salát z červeného zelí . . . . . 37
- Salát z bílého zelí . . . . . 37

- Salát z bílého zelí s jablky a celerem . . . . . 37
- Salát z kysaného zelí . . . . . 37
- „Jarní“ salát . . . . . 38
- Ovocný salát . . . . . 38
- Salát z masa . . . . . 38
- Salát se salámem nebo šunkou . . . . . 38
- Salát z pernaté zvěřiny . . . . . 39
- Salát ze zeleniny s pernatou zvěřinou . . . . . 39
- Rybí salát s rajskými jablíčky . . . . . 40
- Salát z tresky s křenem . . . . . 40
- Salát z tresky s majonézou . . . . . 40
- Salát z krabů . . . . . 41
- Salát ze sledě . . . . . 41
- Fazolevý salát . . . . . 41
- Vinegreta ze zeleniny . . . . . 41
- Vinegreta z ovoce a zeleniny . . . . . 42
- Vinegreta z plněné papriky a bramborů . . . . . 42
- Vinegreta s konzervovaným masem . . . . . 42

## STUDENÉ PŘEDKRMY . . . . . 43

- Obložené chlebičky . . . . . 43
- Obložené topinky . . . . . 43
- Zakryté chlebičky . . . . . 44
- Sýr . . . . . 44
- Máslo k předkrmům . . . . . 45

## STUDENÉ POKRMY A PŘEDKRMY Z RYB . . . . . 45

- Obložený sled' . . . . . 45
- Sekaný sled' . . . . . 46
- Sled' s brambory a máslem . . . . . 46
- Anšovičky nebo kilky s brambory . . . . . 46
- Obložený losos, sjomga nebo keta . . . . . 46
- Mihule . . . . . 47
- Kaviár z jeseterovitých ryb a kaviár  
z kety . . . . . 47
- Obložený jeseter, vyza, sevruha a sumec . . . . . 47
- Marinovaná ryba . . . . . 47
- Candát, keta nebo pstruh s majonézou . . . . . 48
- Jeseter, sevruha nebo vyza s majonézou . . . . . 48
- Rybí konzervy jako předkrm . . . . . 49
- Ústřice . . . . . 49

## MASITÉ STUDENÉ POKRMY A PŘEDKRMY . . . . . 50

- Studená mísa . . . . . 50
- Salám vařený, polouzený a uzený . . . . . 50
- Játrový salám a paštika . . . . . 50
- Játrová paštika . . . . . 51
- Hovězí, telecí, skopová a vepřová pečeně . . . . . 51
- Šunka, ovar nebo jazyk . . . . . 51
- Pečená drůbež a zvěřina . . . . . 52
- Pernatá zvěřina v majonéze . . . . . 52
- Studené sele s křenem . . . . . 53

<b>STUDENÉ ZELENINOVÉ POKRMY A PŘEDKRMY</b>	53	Vývar z hub	76
Fazole na oleji	53	Šči z čerstvého zeli	77
Paštika z fazolí	54	Šči z kysaného zeli	77
Napodobený kaviár z hub	54	Šči z kysaného zeli s rybí hlavou	77
Napodobený kaviár z baklažánů	54	Šči ze zelných sazenic	78
Napodobený kaviár z červené řepy	54	Letní šči s brambory	78
Zeleninové konzervy jako předkrm	55	Zelené šči	78
Košíčky z listkového těsta se salátem	55	Boršč	79
Košíčky z vajec se salátem	55	Letní boršč	79
Rajská jablíčka plněná salátem	55	Ukrajinský boršč	80
		Houbový boršč se sušenými švestkami	80
<b>POKRMY V ROSOLU</b>	55	Polévka ze šťovíku	80
Candát v rosolu	56	Rassolnik (okurková polévka)	81
Jeseter v rosolu	57	Rybí rassolnik s knedlíčky	81
Huspenina ze sterledě	57	Květáková polévka	82
Selátko v rosolu	58	Polévka z růžičkové kapusty	82
Jazyk v rosolu	58	Zeleninová polévka	82
Hovězí huspenina	59	Bramborová polévka	83
Telecí huspenina	59	Bramborová polévka s čerstvými houbami	83
		Bramborová polévka z rybí hlavy	84
<b>OMÁČKY A ZÁLIVKY NA SALÁTY A JINÉ STUDENÉ POKRMY</b>	60	Bramborová polévka s krupkami	84
Majonéza	60	Nudlová polévka	84
Majonéza s kyselou smetanou	60	Bramborová polévka s tenkými nudličkami	85
Majonéza s nakládanými okurčičkami	60	Hrachová polévka	85
Zelená omáčka	61	Fazolová polévka	85
Omáčka z hořčice s kaparami	61	Fazolová polévka s nudlemi	85
Omáčka „vinegreta“	61	Fazolová polévka s brambory	86
Ovocná omáčka	61	Polévka z červených fazolí	86
Octový křen	62	Soljanka z různého masa	86
Zálivka z kyselé smetany s octem	62	Soljanka z ryb	87
Smetanová omáčka s křenem	62	Čichirtma ze skopového masa	87
Zálivka z octa a oleje	62	Charčo	87
		Šurpa	88
<b>TEPLÉ PŘEDKRMY</b>	62	Bozbaš	88
Pečená šunka na topinkách	63	Polévka s masovou konservou	89
Uzenky	63	Polévka s rybí konservou	89
Opečený salám se zelím	63		
Karbanátky na smetaně	63	<b>ČIRÉ POLÉVKY</b>	89
Zapečený předkrm	64	Čirý vývar z masa (bouillon)	89
		Vývar z kostek	90
<b>SÝR</b>	65	Vývar z pernaté zvěřiny	90
		Vývar ze slepice	90
<b>KONSERVY</b>	68	Vývar s topinkami	91
		Polévka „borščok“	91
<b>O VÍNĚ, VODCE A PIVĚ</b>	70	Polévka s těstovinami	91
		Polévka s nočky	92
<b>VÝVARY A POLÉVKY</b>	72	Polévka s pelmeni (taštičkami s masovou nádivkou)	92
		Polévka s větrníčky	93
<b>POLÉVKY ZAHUŠTĚNÉ</b>	73	Polévka s krupicí	93
Vývar z masa (bouillon)	75	Polévka se ságem	93
Vývar z kostí	75	Polévka s rýží	93
Rychlý vývar z masa (bouillon)	76	Polévka s kořenovou zeleninou a rýží	94
Vývar z ryb	76	Polévka s rýžovým svítkem	94
		Polévka se zeleninou	94
		Polévka s celerem	95
		Vývar s vejcem	95
		Vývar se ssedlinou	95
		Polévka s knedlíčky	96
		Polévka se slepičími nočky	96
		Ucha	96
		<b>POLÉVKY — KRÉMY</b>	97
		Bílá polévka bramborová	98
		Bílá polévka z tykve	98

Bílá polévka z mrkve . . . . .	99	Ryba vařená v pergamenu . . . . .	116
Bílá polévka z fazolových lusků . . . . .	99	Vařená ryba se slaninou a brambory . . . . .	117
Bílá polévka květáková . . . . .	100	Vařený platýs s máslem . . . . .	117
Bílá polévka chřestová . . . . .	100	Konservovaná ryba s brambory . . . . .	117
Bílá polévka zeleninová . . . . .	100		
Krém z rajských jablíček . . . . .	101	<b>RYBA VAŘENÁ V PÁŘE . . . . .</b>	<b>117</b>
Bílá polévka ze salátu . . . . .	101	Jeseter vařený v páře . . . . .	118
Bílá polévka ze žampionů nebo hřibů . . . . .	101	Vyza v okurkovém láku . . . . .	118
Bílá polévka ze zeleného hrášku . . . . .	102	Sevruha v rajské omáčce s houčkami . . . . .	119
Bílá polévka rýžová . . . . .	102	Candát na bílém víně . . . . .	119
Bílá polévka fazolová nebo hrachová . . . . .	102	Treska s brambory a cibulí . . . . .	120
Bílá polévka z konzervované kukuřice . . . . .	103	Platýs na červeném víně . . . . .	120
Krém z jater . . . . .	103	Konservovaný jeseter na smetaně . . . . .	120
Bílá polévka ze slepice . . . . .	103	Konservovaný losos a nělma na bílém víně . . . . .	121
Krém z pernaté zvěřiny . . . . .	104	Dušené rybí karbanátky . . . . .	121
Bílá rybí polévka . . . . .	104	Plněná ryba . . . . .	122
Bílá polévka z konzervovaných krabů . . . . .	104		
<b>MLÉČNÉ POLÉVKY . . . . .</b>	<b>105</b>	<b>RYBA SMAŽENÁ . . . . .</b>	<b>122</b>
Mléčná polévka s rýží . . . . .	105	Smažená ryba obložená . . . . .	123
Mléčná polévka s nudlemi . . . . .	105	Smažený jeseter s rajčaty a cibulí . . . . .	123
Mléčná polévka s rýžovým svítkem . . . . .	105	Smažená obalovaná ryba . . . . .	123
Mléčná polévka s krupkami . . . . .	106	Smažená ryba v těstíčku . . . . .	124
Mléčná polévka s bramborovými nočky . . . . .	106	Rybí karbanátky . . . . .	124
Mléčná polévka s ovesnými vločkami . . . . .	106	Rybí „bříška“ . . . . .	124
		Jeseter na rožni . . . . .	125
<b>OVOCNÉ POLÉVKY . . . . .</b>	<b>106</b>		
Višňová polévka s plněnými knedlíčky . . . . .	106	<b>RYBA PEČENÁ . . . . .</b>	<b>125</b>
Višňová polévka s rýží . . . . .	107	Pečený cejn nebo kapr . . . . .	125
Polévka z klikvy a jablek . . . . .	107	Candát zapékaný s brambory . . . . .	126
Polévka z rybízu a broskví . . . . .	107	Pečený jeseter v porcích . . . . .	126
Polévka z meruněk a jablek . . . . .	107	Zapékaná ryba se smetanou . . . . .	126
Jahodová nebo malinová polévka krémová . . . . .	108	Konservovaná ryba na smetaně s brambory . . . . .	127
Krémová polévka z meruněk nebo broskví . . . . .	108	Ryba plněná pohankou . . . . .	127
Polévka ze sušeného ovoce . . . . .	108	Rybí soljanka . . . . .	127
Ovocná polévka s moučnou nebo krupičnou vločkou . . . . .	108		
Krémová polévka z jablek . . . . .	109	<b>RACI A KRABI . . . . .</b>	<b>128</b>
Rybízová nebo klikvová polévka s krupič- nou kaší . . . . .	109	Přírodní raci . . . . .	128
		Konservování raci s brambory . . . . .	128
<b>STUDENÉ POLÉVKY S CHLEBOVÝM KVASEM NEBO S ODVAREM Z ČERVENÉ ŘEPY . . . . .</b>	<b>109</b>	Raci vaření v pivě . . . . .	129
Zeleninová okroška . . . . .	110	Raci na bílém víně . . . . .	129
Okroška z masa . . . . .	110	Krabi s omáčkou z másla a vajec . . . . .	129
Botviňja s rybou . . . . .	110	Zapečení krabi s bešamelem . . . . .	129
Studený boršč . . . . .	111		
Polévka „choloděc“ . . . . .	111	<b>OMÁČKY K RYBÁM . . . . .</b>	<b>130</b>
<b>RYBY . . . . .</b>	<b>112</b>	Omáčka z másla a vajec (na vařenou rybu) . . . . .	130
<i>Příprava ryb na vaření nebo smažení . . . . .</i>	<i>113</i>	Bílá omáčka (k rybě vařené v páře nebo k rybě v láku) . . . . .	130
<b>RYBA VAŘENÁ . . . . .</b>	<b>115</b>	Omáčka „bílé víno“ (k rybě vařené v páře) . . . . .	130
Vařená ryba s brambory . . . . .	115	Rajská omáčka (k vařené rybě) . . . . .	131
Vařená vyza, jeseteří maso a sevruha . . . . .	116		
Vařený candát, obložený zeleninou . . . . .	116	<b>V RYBÁRNĚ . . . . .</b>	<b>132</b>

<b>MASO</b> . . . . .	136	Opečené mozečky . . . . .	156
<i>Příprava masných výrobků k vaření nebo</i>		Smažené mozečky . . . . .	157
<i>pečení</i> . . . . .	139	Smažené telecí nebo vepřové nožičky . . . . .	157
<i>Přílohy k masitým pokrmům</i> . . . . .	139	Opečený salám . . . . .	157
<i>Omáčky</i> . . . . .	139	Opečená šunka s rajčaty . . . . .	158
		Pečené sele . . . . .	158
		Pečené dršťky s pohankou . . . . .	158
<b>MASO VAŘENÉ</b> . . . . .	140		
Vařené hovězí maso s křenovou omáčkou	140	<b>POKRMY Z MLETÉHO MASA</b> . . . . .	159
Nakládané vařené maso s křenovou omáčkou . . . . .	140	Sekané karbanátky . . . . .	159
Zadělané skopové maso . . . . .	140	„Těťely“ s rajskou omáčkou . . . . .	160
Skopové maso s fazolemi . . . . .	141	Sekaná ruláda s makarony . . . . .	160
Párky . . . . .	142	Karbanátky s bežamelem . . . . .	160
Uzenice . . . . .	142	Sekaný řízek . . . . .	161
Šunka s hráškem . . . . .	142	Sibiřské pelmeně . . . . .	161
Zadělaný jazyk s rozinkami . . . . .	142		
Vařené dršťky . . . . .	143	<b>ZAPÉKANÁ MASA</b> . . . . .	161
		Nákyp z masa . . . . .	161
<b>MASO DUŠENÉ</b> . . . . .	144	Kabačky plněné sekaným masem . . . . .	162
Dušené hovězí maso s makarony . . . . .	144	Soljanka z masa . . . . .	162
Dušené hovězí maso na cibuli s brambory	144		
Guláš . . . . .	145	<b>OMÁČKY K MASU</b> . . . . .	163
Soljanka po gruzínsku . . . . .	145	Přírodní šťáva (na pečeně) . . . . .	163
Maso s kdoulemi . . . . .	145	Omáčka „Červená“ (na pečená a dušená masa, játra a sekané řízky) . . . . .	163
Telecí závitky (zrazy) . . . . .	145	Cibulová omáčka pikantní (na pečená a dušená masa, játra a sekané řízky) . . . . .	163
Skopové ragú . . . . .	146	Rajská omáčka (na pečeně, sekané řízky, smažené mozečky a pod.) . . . . .	163
Dušené skopové maso se zeleninou . . . . .	146	Bílá omáčka (zadělaná - na vařeného králíka, telecí a skopové maso a drůbež) . . . . .	164
Čanachy . . . . .	146	Bílá omáčka s kaparami (na vařené telecí a skopové maso, králíka a drůbež) . . . . .	164
Skopové maso s fazolkami . . . . .	147	Křenová omáčka (na vařené hovězí, nakládané, skopové a vepřové maso a jazyky) . . . . .	164
Telecí nebo skopové ledvinky na víně . . . . .	147	Smetanová omáčka (na roštěnky a karbanátky, játra a pečenou zvěřinu) . . . . .	165
Hovězí ledvinky s cibulovou omáčkou . . . . .	147	Smetanová omáčka s cibulí (na játra, karbanátky a roštěnky) . . . . .	165
Dušené hovězí srdce . . . . .	148		
Guláš z plíček . . . . .	148	<b>DRŮBEŽ A PERNATÁ ZVĚŘINA</b> . . . . .	166
Guláš z hovězího srdce nebo vemínka . . . . .	148	Zadělaná slepice nebo kuře . . . . .	168
Golubce z masa . . . . .	149	Slepice s bílou omáčkou . . . . .	168
Dolma (golubce ve vinných listech) . . . . .	149	Slepice s dřínkovou omáčkou . . . . .	168
		Pečená nebo dušená kuřata . . . . .	168
<b>PEČENĚ A SMAŽENÉ MASO</b> . . . . .	150	Smažené kuře . . . . .	169
Smažené hovězí maso (roštěná) . . . . .	150	Kuře na rožni . . . . .	169
Rostbif . . . . .	150	Omáčka tkemali (ze sliv) . . . . .	170
Pečené hovězí maso na smetaně s cibulí . . . . .	151	Smažená slepice . . . . .	170
Boeuf Stroganov . . . . .	151	Čachochbili z drůbeže . . . . .	170
Biftek s brambory . . . . .	151	Pečená krůta . . . . .	171
Biftek s cibulí . . . . .	152	Pečená husa nebo kachna s jablky . . . . .	171
Biftek s vejcem . . . . .	152	Ragú z drůbků . . . . .	171
Hovězí pečeně (entrecôte) s brambory . . . . .	152	Slepičí karbanátky . . . . .	172
Obložené řízky ze svíčkové (languettes) . . . . .	152	Pečený jeřábek, koroptev nebo tetřev . . . . .	172
„Basturma“ ze svíčkové . . . . .	152	Pečená sluka, bekasina, čírka nebo křepelka . . . . .	172
Telecí pečeně . . . . .	153	Pečený králík . . . . .	173
Skopová pečeně . . . . .	153	Králík s bílou omáčkou . . . . .	173
Vepřová pečeně . . . . .	153	Zajíc na smetaně . . . . .	173
Smažené skopové hrudi . . . . .	153		
Smažené nebo přírodní kotlety . . . . .	154		
Řízky . . . . .	154		
Telecí, vepřové nebo skopové plátky s houbami a rajčaty . . . . .	154		
Ledvinky opékané na pánvi . . . . .	155		
Šašlyk . . . . .	155		
Karský šašlyk . . . . .	155		
Játra na smetaně . . . . .	156		
Opékaná telecí játra . . . . .	156		

<b>ZELENINA A HOUBY</b> . . . . .	175	Zeleninové ragú . . . . .	190
<b>VAŘENÁ ZELENINA</b> . . . . .	177	Dušená brukev . . . . .	191
Vařené brambory . . . . .	177	Dušené baklažány na smetaně . . . . .	191
Vařené brambory s máslem a zelenou petrželkou . . . . .	177	<b>PLNĚNÁ ZELENINA</b> . . . . .	191
Brambory v mléce . . . . .	177	Příprava nádivky . . . . .	192
Rané brambory se smetanou . . . . .	178	Plněné zelí . . . . .	192
Brambory vařené v páře . . . . .	178	Plněná paprika . . . . .	193
Bramborová kaše . . . . .	178	Plněná červená řepa . . . . .	193
Zelenina v bešamelu . . . . .	178	Plněné kabačky . . . . .	194
Květák . . . . .	179	Zeleninové závitky . . . . .	194
Vařená mrkev . . . . .	179	Vodnice plněná krupicovou kaší . . . . .	194
Mrkev v bešamelu . . . . .	179	Plněné baklažány . . . . .	195
Zelený hrášek s máslem . . . . .	179	Rajčata plněná masem . . . . .	195
Fazolové a hrachové lusky s máslem . . . . .	180	<b>OMÁČKY K ZELENINOVÝM POKRMŮM</b> . . . . .	195
Vařená tykev . . . . .	180	Houbová omáčka (k bramborovým ope- čenkám a nákypům) . . . . .	195
Vařené kukuřičné palice . . . . .	180	Mléčná omáčka (bešamel k zelným nebo mrkvovým opečenkám a jiným zeleni- novým pokrmům) . . . . .	196
Konservovaná kukuřice s máslem . . . . .	180	Smetanová omáčka (k bramborovým, zel- ným nebo mrkvovým opečenkám a ná- kypům) . . . . .	195
Konservovaná kukuřice v rajské šťávě . . . . .	181	Rajská omáčka (k bramborovým pirož- kům, k plněné zelenině a jiným po- krmům) . . . . .	196
Konservovaná kukuřice s jablky a topinkami . . . . .	181	Vaječná omáčka (k bramborovému závi- nu a zelným opečenkám) . . . . .	196
Špenát s topinkami . . . . .	181	Omáčka z másla a vajec (ke květáku, chřestu, artyčokům) . . . . .	196
Růžičková kapusta s celerem v bešamelu . . . . .	182	Vaječná omáčka s vínem (ke květáku, chřestu, artyčokům) . . . . .	197
Vařené artyčoky . . . . .	182	Omáčka ze smažené housky (ke květáku a chřestu) . . . . .	197
Vařený chřest . . . . .	182	<b>HOUBY</b> . . . . .	197
<b>SMAŽENÁ ZELENINA</b> . . . . .	183	Houby na smetaně . . . . .	198
Smažené nebo opékané brambory . . . . .	183	Smrže na smetaně . . . . .	198
Opečené brambory s vejci . . . . .	183	Osmažené houby . . . . .	198
Bramborové opečenky . . . . .	183	Osmažené houby s cibulí . . . . .	198
Bramborové pirožky s houbami . . . . .	184	Dušené houby . . . . .	198
Bramborové vdolečky . . . . .	184	Dušené houby na smetaně . . . . .	199
Smažený květák . . . . .	184	Zapékané houby . . . . .	199
Zelné opečenky . . . . .	184	Soljanka z hub . . . . .	200
Mrkvové opečenky . . . . .	185	<b>POKRMY Z OBILOVIN A MOUČNÍKY</b> 201	
Zeleninové opečenky . . . . .	185	<b>KAŠE</b> . . . . .	203
Zelný karbanátek . . . . .	185	Pohanková kaše s máslem . . . . .	203
Smažená rajčata . . . . .	186	Pražná pohanková kaše s máslem . . . . .	203
Smažené kabačky . . . . .	186	Pohanková kaše s mlékem . . . . .	203
Smažená tykev . . . . .	186	Pohanková kaše s vejci . . . . .	203
Tykev v bešamelu . . . . .	186	Pohanková kaše se slaninou a cibulí . . . . .	204
Smažené baklažány s cibulí . . . . .	186	Pohanková kaše s mozečkem . . . . .	204
Smažená cibule . . . . .	187	Pohanková kaše s kořínkem . . . . .	204
<b>ZAPÉKANÁ ZELENINA</b> . . . . .	187	Pohanková kaše s houbami s cibulí . . . . .	204
Bramborový nákyp . . . . .	187	Prosná kaše s máslem . . . . .	205
Bramborový nákyp s masem . . . . .	187	Prosná kaše s tykví . . . . .	205
Bramborový závin se zeleninou . . . . .	188	Kaše z trhaných pšeničných krulek . . . . .	205
Květák v bešamelu . . . . .	188		
Hlávkové zelí v bešamelu . . . . .	188		
Špenát zapečený s vejci . . . . .	188		
<b>DUŠENÁ ZELENINA</b> . . . . .	189		
Brambory dušené s čerstvými houbami . . . . .	189		
Dušené brambory s bůčkem . . . . .	189		
Dušená mrkev . . . . .	189		
Dušená mrkev s rýží . . . . .	189		
Dušené zelí . . . . .	190		
Dušená červená řepa na smetaně . . . . .	190		
Zeleninové ragú s fazolemi . . . . .	190		

Kaše z ječných nebo trhaných ovesných krup . . . . .	205
Kaše z celých pšeničných krup . . . . .	205
Kroupy se škvarky . . . . .	206
Kaše z perliček s máslem . . . . .	206
Ságová kaše s máslem . . . . .	206
Rýžová kaše s máslem . . . . .	206
Rýžová kaše s rajským protlakem a sýrem . . . . .	206
<b>MLÉČNÉ KAŠE . . . . .</b>	<b>207</b>
Rýžová kaše . . . . .	207
Ječná nebo ovesná kaše . . . . .	207
Kaše z ovesných vloček . . . . .	207
Krupicová kaše . . . . .	207
Kaše z trhaných ovesných krulek . . . . .	208
Kaše z perliček . . . . .	208
Prosná kaše . . . . .	208
Prosná mléčná kaše s tykví . . . . .	208
<b>OPEČENKY Z ROZLIČNÉHO VAŘIVA . . . . .</b>	<b>208</b>
Krupicový nákyp s ovocem . . . . .	209
Nákyp jáhlový, rýžový, krupkový nebo ovesný . . . . .	209
Jáhlový nákyp s rozinkami . . . . .	209
Nákyp z pohankové krupice . . . . .	209
Nákyp z pohankové kaše . . . . .	210
Rýžový pudding . . . . .	210
Rýžové opečenky . . . . .	210
Prosné opečenky . . . . .	210
Opečenky z pohanky . . . . .	211
<b>RIZOTA . . . . .</b>	<b>211</b>
Rizoto se skopovým masem (pilaf) . . . . .	212
Gurijské rizoto . . . . .	212
Rizoto s tykví a ovocem . . . . .	212
Uzbecké rizoto . . . . .	212
Rizoto s rozinkami . . . . .	213
<b>MOUČNÉ POKRMY . . . . .</b>	<b>213</b>
Noky . . . . .	213
Noky z pšeničné mouky nebo z krupice s máslem . . . . .	214
Noky z tolokna s mlékem . . . . .	214
Pelmeně s máslem . . . . .	214
Čeburky . . . . .	214
Ukrajinské halušky . . . . .	215
<b>TĚSTOVINY . . . . .</b>	<b>215</b>
Makarony anebo široké anebo tenké nudle s máslem . . . . .	216
Těstoviny se sýrem . . . . .	216
Těstoviny v rajském protlaku s houbami a se šunkou . . . . .	216
Zapékané těstoviny s vejci . . . . .	216
Zapékané těstoviny s tvarohem . . . . .	216
Těstoviny zapékané s masem . . . . .	217
<b>»SUCHÉ« SNÍDANĚ . . . . .</b>	<b>218</b>

<b>POKRMY Z FAZOLÍ, HRACHU A ČOČKY . . . . .</b>	<b>219</b>
Fazole s máslem a cibulí . . . . .	220
Fazole s rajčaty . . . . .	220
Fazole s brambory . . . . .	220
Fazole s ořechy . . . . .	220
Fazolové lusky s ořechovou omáčkou . . . . .	220
Ořechová omáčka k zeleným fazolím . . . . .	221
Karbanátky z fazolí s houbovou omáčkou . . . . .	221
Nákyp z fazolí a bramborů . . . . .	221
Kaše z hrachu nebo čočky . . . . .	221
Čočka s máslem, rajčaty a cibulí . . . . .	222
Čočka dušená s uzeným bůčkem . . . . .	222
Čočka s kuragou . . . . .	222

<b>MLÉČNÉ A VAJEČNÉ POKRMY . . . . .</b>	<b>223</b>
Vejce na měkko . . . . .	224
Vejce na hniličko . . . . .	224
Vejce na tvrdo . . . . .	224
Sázená vejce (volská oka) . . . . .	224
Šlehaná míchaná vejce . . . . .	224
Míchaná vejce se sleděm . . . . .	225
Míchaná vejce se zelenými fazolemi . . . . .	225
Sázená vejce — volská oka s přílohou . . . . .	225

<b>OMELETY . . . . .</b>	<b>226</b>
Omeleta přírodní . . . . .	226
Omeleta se sýrem . . . . .	226
Omeleta s jablky . . . . .	226
Omeleta se zelenou cibulovou natí . . . . .	227
Omeleta s kabačkami nebo s čerstvými hříbky . . . . .	227
Omeleta se špenátem . . . . .	227
Omeleta s brambory . . . . .	227
Omeleta s lososem . . . . .	227
Plněná vejce . . . . .	227

<b>TVAROHOVÉ A SÝROVÉ POKRMY . . . . .</b>	<b>228</b>
Tvarohové opečenky . . . . .	228
Tvarohové opečenky s mrkví . . . . .	228
Tvarohové vdolky s brambory . . . . .	229
Taštičky s tvarohem . . . . .	229
Sýrové krokety . . . . .	230
Lívance s tvarohem . . . . .	230
Palačinky s tvarohem . . . . .	230
Tvarohové halušky . . . . .	231
Tvaroh s listovou zeleninou . . . . .	232
Tvarohový nákyp . . . . .	232
Tvarohový nákyp se špenátem . . . . .	232
Tvarohový pudding s kandovaným ovocem . . . . .	233
Sladká tvarohová hmota . . . . .	233
Brynzové noky . . . . .	233
Tvarohový pudding s ořechy . . . . .	234

<b>PEČIVO . . . . .</b>	<b>235</b>
<b>KYNUTÉ TĚSTO . . . . .</b>	<b>235</b>
Pirožky pečené z kynutého těsta . . . . .	238
Piroh z kynutého těsta . . . . .	238

Pírožky z kynutého těsta smažené . . . . .	238
Koláče z kynutého těsta . . . . .	239
Sladký piroh z kynutého těsta . . . . .	239
Sladký piroh s čerstvým drobným ovocem . . . . .	240
Kulebjaka z kynutého těsta . . . . .	240
Běljaše (kobližky s masem) . . . . .	241
Bábovka s mrkví . . . . .	241
<b>PŘESNÉ TĚSTO . . . . .</b>	<b>241</b>
Pírožky z přesného těsta . . . . .	242
Koláčky z přesného těsta . . . . .	242
<b>LÍSTKOVÉ TĚSTO . . . . .</b>	<b>242</b>
Pírožky z listkového těsta . . . . .	244
Rychlé listkové těsto . . . . .	244
Kulebjaka z listkového těsta s vjazigou a rybou . . . . .	244
<b>NÁDIVKY DO PIROHŮ, PIROŽKŮ, KULEBJAK A KOLÁČŮ . . . . .</b>	<b>245</b>
Nádivka z hovězího masa . . . . .	245
Nádivka z kořínku . . . . .	245
Nádivka z ryby . . . . .	245
Nádivka z pohankové kaše s játry . . . . .	246
Nádivka z ryb a rýže . . . . .	246
Nádivka z vjazigy . . . . .	246
Nádivka z rýže s vejci . . . . .	246
Nádivka z pohankové kaše . . . . .	247
Nádivka z čerstvých hříbků . . . . .	247
Nádivka z nakládaných hub . . . . .	247
Nádivka ze sušených hub s rýží . . . . .	247
Nádivka ze sága . . . . .	247
Nádivka z rýže nebo jahel s rozinkami . . . . .	248
Nádivka z čerstvého zelí . . . . .	248
Nádivka z kysaného zelí s houbami . . . . .	248
Nádivka ze zelené cibulové natě s vejci . . . . .	248
Nádivka z mrkve . . . . .	249
Nádivka z tvarohu . . . . .	249
Nádivka z jablek . . . . .	249
Nádivka z kuragy . . . . .	249
<b>LÍVANCE . . . . .</b>	<b>250</b>
Lívance s kváskem . . . . .	250
Rychlé lívance . . . . .	251
Ukrajinské lívance . . . . .	251
<b>OLADĚ . . . . .</b>	<b>252</b>
Oladě s kabačkami nebo mrkví . . . . .	252
Oladě s jablky . . . . .	252
<b>PALAČINKY A PIROHY Z PALAČINEK . . . . .</b>	<b>253</b>
Palačinky s medem nebo cukrem . . . . .	253
Palačinky s tvarohem, s jablky nebo s jinou nádivkou . . . . .	253
Piroh z palačinek . . . . .	253

<b>ŽEMLIČKY, PRECLÍČKY, MAZANCE A JINÉ PEČIVO . . . . .</b>	<b>254</b>
Žemle . . . . .	254
»Šaněžky« . . . . .	254
Preclíky k čaji nebo kávě . . . . .	255
Kynutý závin s mákem . . . . .	255
Suchary . . . . .	256
Kulič . . . . .	256
Mandlový kulič . . . . .	257
Rumová bábovka . . . . .	257
Pletenec s mandlemi . . . . .	258
<b>ROZLIČNÉ PEČIVO . . . . .</b>	<b>258</b>
Domácí pečivo . . . . .	258
Křehké pečivo . . . . .	259
Perničky . . . . .	259
Mandlové cukroví . . . . .	259
Pěnové cukroví (pusinky) . . . . .	260
Piškotové pečivo . . . . .	260
Medový perník . . . . .	260
Moskevské věnečky . . . . .	261
Makovky se syrupem . . . . .	262
Pečivo ze žitné mouky . . . . .	262
Kukuřičné placičky . . . . .	262
Chvorost (boží milosti) . . . . .	262
Koržiky (placičky) . . . . .	263
<b>CUKROVÍ A DORTY . . . . .</b>	<b>263</b>
Listkové cukroví s jablky . . . . .	263
Listkové cukroví s krémem . . . . .	264
Cukroví z křehkého těsta s mandlemi . . . . .	264
Piškot se smetanou . . . . .	264
Piškot se zavařeninou . . . . .	265
Větrníčky se šlehačkou nebo žloutkovým krémem . . . . .	265
Košíčky s drobným ovocem . . . . .	266
Piškotová ruláda . . . . .	266
Piškotový dort suchý . . . . .	266
Mandlový dort . . . . .	266
Dort z křehkého těsta . . . . .	267
Piroh z křehkého těsta s ovocem . . . . .	268
Citronový chlebiček . . . . .	268
Vanilkový chlebiček . . . . .	269
<b>KRÉMY A OVOCNÉ NÁDIVKY DO CUKROVÍ A DORTŮ . . . . .</b>	<b>269</b>
Krém žloutkový . . . . .	269
Krém máslový . . . . .	269
Krém máslový s kondensovaným mlékem . . . . .	270
Jablečná zavařenina . . . . .	270
Meruňková zavařenina . . . . .	270
<i>Pečení moučníků v pánvi „Div“ . . . . .</i>	270
<b>SLADKÉ POKRMY . . . . .</b>	<b>273</b>
<b>KYSELY . . . . .</b>	<b>273</b>
Kysel klikvový nebo z černého rybízu . . . . .	275
Kysel z jahod lesních či zahradních a jiného drobného ovoce . . . . .	275

Kysel višňový . . . . .	275	Smažená jablka v těstě . . . . .	292
Kysel jablečný . . . . .	275	Smažené žemle s ovocem . . . . .	292
Kysel ze sušených jablek nebo kuragy . . . . .	276		
Kysel ze sušených borůvek nebo ze sušených šípků . . . . .	276	<b>SLADKÉ OMÁČKY . . . . .</b>	<b>293</b>
Mléčný kysel . . . . .	276	Vanilkový krém . . . . .	293
Kysel z višňového nebo jiného syru . . . . .	277	Ovocná omáčka s vínem . . . . .	293
<b>KOMPOTY . . . . .</b>	<b>277</b>	Omáčka z červeného vína . . . . .	293
Kompot z čerstvých jablek nebo hrušek . . . . .	278	Čokoládový krém . . . . .	293
Kompot z čerstvých meruněk nebo švestek . . . . .	278	Omáčka z kuragy . . . . .	293
Kompot z čerstvých broskví . . . . .	278		
Kompot z čerstvých jablek a višní . . . . .	278	<b>DĚTSKÁ VÝŽIVA . . . . .</b>	<b>295</b>
Kompot z čerstvých jablek a švestek . . . . .	279	<b>PŘEDPISY NA POKRMY PRO DĚTI . . . . .</b>	<b>300</b>
Kompot z čerstvých jablek a mandarinek . . . . .	279	Krupičná kaše . . . . .	300
Kompot z konzervovaného ovoce . . . . .	279	Rýžová kaše (prolisovaná) . . . . .	300
Kompot ze sušeného ovoce . . . . .	279	Bramborová polévka (lisovaná) . . . . .	300
Kompot ze zmrazeného ovoce . . . . .	280	Zeleninová polévka (lisovaná) . . . . .	300
Kompot ze sušených švestek . . . . .	280	Rýžová polévka (lisovaná) . . . . .	301
Kompot ze sušených švestek, rozinek a kuragy . . . . .	280	Mleté maso s bramborovou kaší . . . . .	301
		Masové karbanátky . . . . .	301
		Pudding z masa, slepice nebo vařené ryby . . . . .	301
<b>ROSOLY A PĚNY . . . . .</b>	<b>280</b>	Masové knedlíčky do polévky . . . . .	302
Citronový rosol . . . . .	281	Těftěly . . . . .	302
Citronový rosol s ovocem . . . . .	281	Zrazy s rýží nebo pohankovou kaší . . . . .	302
Rosol z pomerančů . . . . .	282	Golubce . . . . .	302
Rosol z ovoce zavařeného v cukru (vareňje) . . . . .	282	Sladký tvaroh . . . . .	303
Rosol s červeným vínem . . . . .	282	Kysel z klikvy nebo jiného drobného ovoce . . . . .	303
Pěna z čerstvých jablek nebo jiného ovoce . . . . .	283	Krupicový pudding s jablky . . . . .	303
Citronová pěna . . . . .	283	Zelné oladě . . . . .	304
Pěna z drobného ovoce . . . . .	283	Karbanátky z mrkve a jablek . . . . .	304
Pěna klikvová s krupičkou . . . . .	284	Karbanátky z červené řepy . . . . .	304
Medová pěna . . . . .	284	Oladě ze sucharů . . . . .	304
		Puré z mrkve a jablek . . . . .	305
		Nákyp ze sucharů s mrkví . . . . .	305
<b>KRÉMY . . . . .</b>	<b>284</b>		
Krém ze sladké smetany . . . . .	284	<b>VÝŽIVA ŽENY V TĚHOTENSTVÍ A PŘI KOJENÍ . . . . .</b>	<b>306</b>
Krém z kyselé smetany . . . . .	285	Příklad jídelního lístku . . . . .	307
Krém vanilkový, čokoládový nebo kávový . . . . .	285		
Ovocný krém . . . . .	285	<b>LÉČEBNÁ VÝŽIVA . . . . .</b>	<b>308</b>
Šlehačka s cukrem . . . . .	286	Příklad jídelního lístku léčebné výživy . . . . .	309
Šlehaná kyselá smetana s cukrem . . . . .	286	Jídelní lístek pro dietu, jež se podává při některých formách žaludečních vředů a při žaludečním kataru se zvýšenou kyselostí žaludeční šťávy . . . . .	309
<b>ZMRZLINA . . . . .</b>	<b>286</b>	Jídelní lístek pro dietu při poruchách střev . . . . .	310
Smetanová zmrzlina . . . . .	287	Jídelní lístek pro dietu při některých nemocech jaterních . . . . .	310
Ovocná zmrzlina . . . . .	287	Jídelní lístek pro dietu při některých chorobách srdečních . . . . .	310
Kávová zmrzlina z kondensovaného mléka . . . . .	287	Jídelní lístek při některých nemocech ledvin . . . . .	310
		Jídelní lístek pro dietu při otylosti, při některých formách cukrovky a při chorobách, jež podle pokynů lékaře vyžadují omezení uhlovodanů . . . . .	310
<b>PUDDINGY A JINÉ SLADKÉ POKRMY . . . . .</b>	<b>288</b>	Denní jídelní lístek pro dietu výkrmnou (po těžkých nemocech a operacích) při neporušeném trávení . . . . .	310
Rýžový pudding . . . . .	288	Denní jídelní lístek pro dietu újmovou při některých formách otylosti . . . . .	310
Pudding z vanilkových sucharů . . . . .	288		
Ořechový pudding . . . . .	288		
Kyprý nákyp z jablek . . . . .	289		
Žemlovka s jablky . . . . .	289		
Jablka plněná rýží a ořechy . . . . .	290		
Gurjevská kaše . . . . .	290		
Jablka v županu . . . . .	290		
Pečená jablka se zavařeninou . . . . .	291		
Trubičky se šlehačkou . . . . .	291		

**PŘEDPISY PRO LÉČEBNOU VÝŽIVU** 311**POKRMY PRO OSOBY S ŽALUDEČNÍMI CHOROBAMI** 311

Slizová polévka z krupěk s mlékem . . . . .	311
Lisovaná polévka z ovesných vloček s mlékem a vejcem . . . . .	311
Bílá bramborová polévka s rýžovým odvarem . . . . .	311
Masové knedlíčky v páře (frikadělky) . . . . .	311
Masové zrazy v páře, plněné omeletou . . . . .	311
Masový pudding v páře . . . . .	311
Bramborové krokety, plněné masem a zalité vejcem (v páře) . . . . .	312
Noky z candáta s máslem . . . . .	312
Suflé z candáta s máslem (v páře) . . . . .	312
Suflé z mrkve a jablek v páře . . . . .	312
Puré z míchané zeleniny . . . . .	312
Mléčné krupicové suflé (v páře) . . . . .	312
Rýžový závin s ovocem . . . . .	312
Omáčka s omeletou . . . . .	312
Vaječná omeleta v páře . . . . .	313
Tvarohový krém . . . . .	313
Tvarohové suflé se strouhanou houskou (v páře) . . . . .	313
Sněhové nočky s ovocnou omáčkou . . . . .	313
Mrkvová šťáva se sladkou smetanou . . . . .	313

**POKRMY PŘI STŘEVNÍCH PORUCHÁCH** 313

Nemastný vývar s topinkami . . . . .	313
Slizová polévka z rýže s masovým vývarem . . . . .	313
Polévka z borůvek s rýžovým odvarem . . . . .	314
Těftěly s česnekem v páře (masové knedlíčky) . . . . .	314
Klobása s česnekem . . . . .	314
Zrazy ze slepice s rýží (v páře) . . . . .	314
Frikadělky z candáta s česnekem (knedlíčky) . . . . .	314
Rýžové frikadělky v červeném víně (knedlíčky) . . . . .	314
Pudding z prolisované rýže, vařené ve vývaru (v páře) . . . . .	314
Rýžová kaše, vařená ve vodě s kakaem . . . . .	314
Rýžová omáčka s máslem . . . . .	315
Bílková omeleta (v páře) . . . . .	315
Tvarohové suflé s višňovou omáčkou (v páře) . . . . .	315
Borůvkový kysel . . . . .	315
Rýžový rosol se žaludovou kávou . . . . .	315
Rýžové kakao . . . . .	315

**POKRMY PŘI JATERNÍCH CHOROBÁCH** 315

Zeleninový vývar s bílkovou omeletou . . . . .	315
Bílá polévka z květáku . . . . .	315
Studená polévka z červené řepy . . . . .	316
Boršč se zeleninovým vývarem . . . . .	316
Vařené maso s jablek, zapečené v bešamelu . . . . .	316
Zeleninové závitky s rýží a vařeným masem . . . . .	316
Nákyp z vařené slepice a zeleniny . . . . .	316
Zapečený závin z candáta s bílkovou omeletou . . . . .	317

Nákyp ze sušených meruněk, brukve a tvarohu . . . . .	317
Nákyp z kabaček a jablek . . . . .	317
Opečenky z mrkve a jablek . . . . .	317
Topinky se zeleninou . . . . .	317
Vodnice plněná rýží a jablek . . . . .	317
Zapečený květák . . . . .	317
Čerstvé okurky, plněné syrovou zeleninou	318
Jablkový salát s rajskými jablíčky a smetanou . . . . .	318
Ovesná kaše se zavařeninou . . . . .	318
Rizoto s ovocem a zeleninou . . . . .	318
Bílková omeleta s kyselou smetanou . . . . .	318
Bílková omeleta se zeleninou . . . . .	318
Syrníky s mrkví . . . . .	318
Tvarohový nákyp s ovocem . . . . .	318
Želé s ovocem . . . . .	319
Krém z »prostokvaši« (z kyselého mléka)	319

**POKRMY PŘI CHOROBÁCH SRDEČNÍCH A LEDVINOVÝCH A PŘI VYSOKÉM KREVNÍM TLAKU** 319

Studená polévka s ovocným nálevem . . . . .	319
Mléčná polévka s tykví a krupicí . . . . .	319
Jablková polévka se šípkovým odvarem . . . . .	319
Polévka ze sušených meruněk s rýží . . . . .	319
Vařené maso v sladkokyselé omáčce . . . . .	320
Plátek z vařeného masa s cibulí . . . . .	320
Krupicové zrazy s masem . . . . .	320
Dělený candát, zapečený v bešamelu . . . . .	320
Jablka plněná tvarohem s rozinkami . . . . .	320
Řízek z míchané zeleniny s bešamelem . . . . .	320
Nákyp z ovoce, zeleniny a tvarohu . . . . .	321
Závitky s ovocem a smetanou (golubce)	321
Pudding z tykve a jablek . . . . .	321
Červená řepa, plněná jablek, rýží a rozinkami . . . . .	321
Tykev se sušenými meruňkami v bešamelu	321
Salát z tykve, melounu, jablek a citronu	321
Salát z mrkve a jablek s ořechy . . . . .	321
Salát ze strouhané mrkve se zavařeninou a ořechy . . . . .	322
Krupicové placičky s jablek a rozinkami	322
Jahelník s ovocem a medem . . . . .	322
Tvarohové suflé se sušenými meruňkami a ořechy . . . . .	322
Palačinky s mrkví, rozinkami a sušenými meruňkami . . . . .	322
Sušené švestky, plněné tvarohem a ořechy	322
Plněná jablka . . . . .	322

**POKRMY PŘI OTYLOSTI A ŪPLAVICI CUKROVĚ** 323

Chléb z mletých otrub a mouky . . . . .	323
Masový vývar s puddingem ze šunky a listové zeleniny . . . . .	323
Šči z listové zeleniny s vejcem . . . . .	323
Masový vývar s plněnými okurkami . . . . .	323
Boršč z vyluhované červené řepy . . . . .	323
Hovězí maso dušené s baklažány, houbami a rajskými jablíčky . . . . .	324
Řízky ze svíčkové s rajskými jablíčky a květákem . . . . .	324
Zelné karbanátky . . . . .	324
Závitky s houbami a vejcem . . . . .	324
Rajská jablíčka, plněná telecím masem . . . . .	324

Pudding z vyluhované mrkve . . . . .	324	Vareňje z meruněk . . . . .	332
Tvarohové placičky s mandlemi . . . . .	325	Vareňje z kdoulí . . . . .	332
Kaše z ovesných vloček s pšeničnými otrubami . . . . .	325	Vareňje z jablek . . . . .	332
Bramborové opečenky s otrubami . . . . .	325	Vareňje z růží . . . . .	332
Smetanová omáčka s protlakem z raj- ských jableček . . . . .	325	Vareňje z melounu . . . . .	332
Majonéza . . . . .	325	Vareňje z hrušek . . . . .	332
Citronová omáčka s houbami a kaparami	325	Vareňje ze žlutých sliv . . . . .	332
Zavařenina z tykve a reвенě se sacharinem	325	Vareňje z pomerančů . . . . .	333
Kompot z reвенě a jablek se sacharinem .	325	Vareňje z loupaných pomerančů . . . . .	333
Citronové želé se sacharinem . . . . .	326	Vareňje z citronů . . . . .	333
		Pomeranče nebo citrony v cukru . . . . .	333
		Vareňje z klikvy . . . . .	333
		Vareňje ze zelených ořechů . . . . .	333
		Želé z jablek . . . . .	334
<b>POKRMY PRO VÝKRMNOU DIETU PO TĚŽ- KÝCH ONEMOCNĚNÍCH A OPERACÍCH .</b>	<b>326</b>	Jablečná zavařenina . . . . .	334
		Zavařenina z jablek a švestek . . . . .	334
		Ovocná zavařenina . . . . .	334
		Jahodová, malinová nebo rybízová dřev .	334
		Vareňje z brusinek . . . . .	334
		Brusinky v syru . . . . .	335
Máslová pomazánka se sýrem . . . . .	326		
Vejce plněná kaviárem s majonézou . . . . .	326	<b>NAKLÁDÁNÍ ZELENINY A OVOCE . . . . .</b>	<b>335</b>
Sardelové máslo (ze sledě) . . . . .	326	Naložené okurky . . . . .	335
Polévka ze slepice s mletým masem . . . . .	326	Naložené zelí . . . . .	335
Bílá rybí polévka . . . . .	326	Naložená rajčata . . . . .	335
Polévka ze zeleného hrášku (krém) . . . . .	326	Naložená červená řepa . . . . .	335
Drůbeží závitky, plněné nádivkou z masa a hub . . . . .	327	Naložené vinné hrozny . . . . .	336
Řízek ze slepice, obalený ve strouhance z jemného pečiva . . . . .	327	Naložený meloun . . . . .	336
Pilaf ze skopového masa s ovocem . . . . .	327		
Suflé z květáku a mozečku . . . . .	327	<b>MLÉČNÉ KVAŠENÍ A JINÉ KONSERVOVÁNÍ . . . . .</b>	<b>336</b>
Candát v těstíčku, smažený na másle . . . . .	327	Nové okurky . . . . .	336
Pudding z ryby s omáčkou z vajec a másla	327	Kvašené okurky . . . . .	336
Krupicové oladě s medem a zavařeninou	328	Kvašené okurky s octem . . . . .	336
Opečenky z konservované kukuřice se smetanou . . . . .	328	Kvašená rajčata . . . . .	336
Sucharový pudding s ovocnou omáčkou	328	Rychle kvašené zelí . . . . .	336
		Kysané zelí . . . . .	337
		Kvašená jablka . . . . .	337
		Rajský protlak . . . . .	337
<b>POKRMY S HEMATOGENEM PŘI CHUDOKREVNOSTI A SEŠLOSTI .</b>	<b>328</b>		
		<b>KONSERVOVÁNÍ HUB . . . . .</b>	<b>337</b>
		Mléčné kvašení . . . . .	338
		Nakládání za tepla . . . . .	338
		Nakládání do octa . . . . .	338
		<b>POZNÁMKY . . . . .</b>	<b>340</b>
		<b>REJSTRÍK . . . . .</b>	<b>347</b>
		<b>ABECEDNÍ SEZNAM POKRMŮ . . . . .</b>	<b>373</b>
		<b>SEZNAM TABULEK . . . . .</b>	<b>384</b>
<b>ZAVAŘOVÁNÍ, NAKLÁDÁNÍ A MLÉČNÉ KVAŠENÍ . . . . .</b>	<b>330</b>		
<b>ZAVAŘOVÁNÍ . . . . .</b>	<b>330</b>		
Vareňje z lesních jahod . . . . .	331		
Vareňje ze zahradních jahod . . . . .	331		
Vareňje z malin . . . . .	331		
Vareňje z višň . . . . .	331		
Vareňje z černého rybízu . . . . .	331		
Vareňje z angreštu . . . . .	331		