

- 5** kalendárium
- 6** novinky na trhu
Poctivá porce ovoce
Napijte se jogurtu
- 7** co se kde šustne
Budeme jíst medúzy a hmyz?
Potraviny si nás zotročují
- 8** potravinová policie
Když se návštěva restaurace nevyvede
- 10** palec nahoru, palec dolů
Čerstvé šťávy na vzestupu
Med nečeského původu
- 11** zaostřeno
Příliš sladký život
- 16** jak poznat kvalitní potraviny
Požitek může nabídnout i kvalitní směs
- 18** testovali jsme pro vás
Instantní kávy
- 22** naše testování
Souboj se sladkokyselou příchutí
- 24** radíme se s odborníkem
O vejcích koluje spousta polopравd
- 26** alternativní stravování
V čem je umění dlouhého života?
- 30** připravte si sami
Upeč třeba chleba
- 32** co byste měli vědět o rýži
Nenápadná zrnka tisíce chutí



16

Instantní kávy

Kvalita oblíbených rozpustných káv je vyrovnaná

- 34** téma měsíce
Jak jsme se jarně detoxikovali
- 36** tipy a rady
Umíte oživit unavené potraviny?
- 41** potraviny ve světě
Gastronomie jezerní říše
- 44** příběhy jídla
Aristokratická historie neapolské krásky
- 46** dobrodružství v kuchyni
Laskavý chřest s divokým vejcem
- 48** čtenářská dvoustrana
Dopisy čtenářů

26

*Pro koho je vhodná
makrobiotická
strava?*



41

*K italským
jezerům
nejen na ryby*

