

# Ona ví

únor  
2009

## Únor Obsah



14

### DOBROTY

12 **Jen ovoce a zelenina to nespraví**  
Co jíst, abychom byli opravdu fit

14 **Vydatné a s chutí**  
Recepty na 7 dní: polévka z vepřového masa, ryba v barevném pepři se zeleninovým kuskusem, fazole se zeleninou po mexicku, pikantní masové špízy, biftek s ohnivou omáčkou, domácí koblihy, čokoládové fondue, toskánská rajčatová polévka

21 **Někdo to rád horké**  
Skvělé nápoje pro zahřátí

22 **Vaříme z vody: špagety s česnekem, houbová sekaná, crème brûlée**

23 **Zelí sto plus jedna báseň**

24 **Co je dobré pro děti**

6 **Boří komerce naše tradice?**  
Jak se u nás zabydlely importované svátky, jako je svatý Valentýn...

9 **Předplatné** 6



26

### DOMOV

26 **Jarní květinová aranžmá**

30 **Puntčo, vylez z toho náprstku!**  
Dobré rady pro chovatele minipsů, jako jsou jorkšírský teriér, čivava a Jack Russell teriér

32 **Rychlokurz šetření**  
Jak snížit spotřebu elektřiny, plynu a vody

36 **PRETTY IN PINK**  
Růžová barva je moderní!



36



## TITULNÍ STRANA

14 **Recepty pro zahřátí**  
Domácí koblihy

28 **Jak si vybarvit byt**  
Než se dáte doma do malování, rozmyslete si, co chcete

44 **Hurá na hory!**  
Doplňky, které si sami upletete, vás zahřejí dvojnásob

48 **Zábavní a veselí kašpárci**  
Na tvoření s dětmi nepotřebujete drahé materiály, ale fantazii

50 **Bílé háčkování**  
Pohádkový závěs prosvětlí váš byt



60

# ŠIKOVNÉ RUCE

- 38 Pletené bačkůrky
- 39 Předlohy, šablony, podvinky
- 46 Vyšívání kolekce prvních jarních květů
- 52 Patchwork  
Hezká a praktická dětská deka
- 54 Fotky jako vystřižené  
Vyzkoušejte scrapbook
- 56 Čaj zahřeje žaludek ... ale co zahřeje hrníček?  
Háčkované, pletené a šité obaly na konvici i hrnek
- 58 Kde hledat inspiraci  
Vše pro vaši kreativní tvorbu

66



72

# ZAHRADA A KVĚTINY

- 60 Pohodové pokojové azalky  
Pěstovat je doma není těžké, ale musíte vědět, jak na to
- 62 Zahrada v obýváku  
Rady pro milovníky pokojových rostlin
- 64 Co chtějí květiny?



52

# CHVILKA PRO VÁS

- 66 S vůní tají i ledy  
Vyberte z pestré nabídky sexy parfémů
- 68 Módní novinky
- 69 Vychytávky pro krásu
- 70 Chřipka není nachlazení  
Nekupujte léky, které vám nepomohou
- 72 Ze sjezdovky do lázni  
Na horách nemusíte jenom lyžovat
- 75 Novinky v lékárně
- 76 Hubněte s celebritami  
Zkuste zabodovat v soutěži Zhubni do plavek s VZP
- 77 Sudoku, listárna a soutěž o zajímavé ceny
- 78 Příště