



30



20



42



74

- 3 Editorial
- 4 Obsah
- 6 Recept od čtenářky
- 8 Novinky
- 10 Ochutnávka
- 12 Gourmet mix
- 14 Sirupy z bylin a ovoce
- 16 Zásobárna vitaminů

FOOD. sezona

- 20 Gastrotoulky po Čechách a Moravě
- 26 Na české chaloupce
- 30 Léto s dětmi u vody
- 36 Opojeni meruňkobraním
- 42 Koláče bez vážení
- 46 Oblíbená čtyřka

FOOD. doma

- 56 Chalupářský jídelníček
- 60 Rychle, snadno a zdravě
- 64 Studené ovocné polévky
- 66 Objev na Instagramu
- 69 Poznejte český #foodstagram

- 70 4x lečo známé neznámé
- 74 Odlehčeně v žáru slunce
- 78 Octová alchymie
- 80 Od pondělí do pátku
- 86 Naše holešovická toustárna

FOOD. jaknato

- 90 Jak na plněné papriky krok za krokem
- 92 Kouzla ve sklenici
- 96 Obrácený koláč
- 98 Mlsná sezona je tu



56



92

FOOD. bedekr

- 104 V tradici polské kuchyně
- 108 Zemité chutě Turkmenistánu
- 114 Prázdniny u babičky

26

