

Netradiční pohoštění

Chlebíčky tak, jak je známe, jsou ryze českým vynálezem a měli bychom na ně proto být patřičně hrdí. Ochutnejte je ale bez majonézy, bramborového salátu a dalších nezdravých surovin.

Česká pochoutka

Dvoustrana, jež nahlíží do historie chlebíčků. Odkud se vzaly a kdo může za jejich rozšíření u nás? Přidáme i tipy, jak si z nezdravé pochoutky udělat vyváženou svačinu. Více na str. 4–5.

Tajemství semínek

Mohou být součástí pomazánek, dipů anebo z nich můžeme rovnou připravit zdravé chlebíčky. Semínka jsou bohatá na minerální látky, vitamíny a cenné oleje. Jejich každodenní konzumace by měla být součástí zdravého jídelníčku. Překvapí vás na str. 6–9.

Šalvěj hispánská

Natolik zajímavá rostlina, že je třeba věnovat jí extra stránky. Znáť ji budete nejspíše pod názvem „chia“, přičemž populární jsou její semínka, jež dnes už běžně seženeme v obchodech. Co všechno umí a jak s nimi zacházet? Čtete na str. 10–13.

Chlebíčkové bylinky

Připravit z nich můžete spoustu dobrot, které využijete nejen na chlebíčky. Případně se hodí jako krásná dekorace, jež hosty okouzlí. Bylinky by ve studené kuchyni rozhodně měly hrát prim. O těch nejlépe se hodících pro tento účel čtete na str. 14–17.

Domácí pečivo

Pravý francouzský chléb či křupavé bagetky. Připravíme si je zdravě a jen se po nich zapráší. Pro výrobu domácího pečiva navíc využijeme tradiční kvas. Pokud nevíte, jak na něj, prozradíme vám to krok za krokem. Nalistujte str. 18–19.

Nejen pomazánky

Bylinková másla, rozmarýnová pěna, okurkové jednohubky i syrové „raw“ pečivo či pomazánky. To nejlepší, co jsme v kuchyni *Bylinky revue* pro vás mohli připravit. Recepty jsou vybrány podle našich chuťových buněk a doufáme, že okouzlí i vás. Okuste na str. 20–22.

