

# Obsah

---

---

Zero-Waste:  
o čem to celé je? 6–7

Začínáme:  
konec s odpadem 8–9

Skladujte správně! 10–11



Setřesené  
smoothie 12–13

Týden bez odpadu 14–15

10 věcí, o nichž jste nevěděli,  
že patří na... kompost 16–17

Provětrejte zásuvku  
se zeleninou 18–19



Hrdinný hummus 20–21

Vajíčka 22–23



Poslední  
šance 24–25

Provětrejte  
krabici s dorty 26–27

Čichejte,  
než to vyhodíte 28–29

	Férová frittata	30–31		Tvárné tyčinky	52–53
	Stopky a stonky	32–33		Zázrak s 1 jídlm	54–55
	Citrony a limety	34–35		10 věcí, o nichž jste nevěděli, že je lze... zmrazit	56–57
	Rezervní rizoto	36–37		Ovocný dort	58–59
	Nevyhazujte, pěstujte: salát	38–39		Kdy to vyhodit: ovoce a zelenina	60–61
	Propracujte pesto	40–41		Zamilujte se do zbytků... Rýže	62–63
	Banány	42–43		Provětrejte chlebník	64–65
	Zamilujte se do zbytků... Brambory	44–45		Muffiny z toho, co zbylo	66–67
	Kreativní křupky	46–47		Je to víc než jídlo!	68–69
	Všechno na svém místě!	48–49		Nevyhazujte, vypěstujte: brambory	70–71
	Nakupujte chytře	50–51		Rejstřík & o autorce	72

**A TEĎ ZERO-WASTE!**