

## ÚVOD 8

**VAŠE NÁČINÍ** • Tipy pro organizaci 12  
• Jak pracovat v malé kuchyni 15 • Vaše  
rodinné recepty 17 • Jak si vybrat recept  
19 • Rozdíl mezi nerez ocelí a hliníkem  
22 • Jak velký hrnec použít 24 • Jak se  
starat o litinu 26 • Případ pro robota 28 •  
Jak nabrousit nůž 30 • Základní nože 32 •  
Základy krájení 33 • Jak nakrájet cibuli 37  
• Jak se starat o prkénko 40 • Ocet dokáže  
vyčistit všechno 42 • **VAŠE SUROVINY**  
• Všechno o poličce s kořením 46 • Jak  
kořenit podle chuti 48 • Oleje na vaření  
od A do Z 51 • Jak dlouho jídlo vydrží  
54 • Jak snížit množství odpadu 57 •  
10 prověřených kombinací chutí 60 • Jak  
založit vnitřní bylinkovou zahrádku 62  
• Jak překonat strach z pečení 64 • Jak  
odměřovat suroviny 67 • Obvyklé testy  
propečenosti 70 • Tabulka teploty masa 72

- Pár kousků masa 73 • Jak uchovat zbytky na vývar 77 • Jak skoncovat s pláčem po cibuli 79 • Obvyklé převody 81 • Obvyklé náhražky 83 • **TŘI JÍDLA DENNĚ** • Ovládnout plánování jídel 86 • Řešení běžných pohrom 89 • Plán na snídani 93 • Jak si sbalit oběd 97 • Jak vyvážit jídelníček 100 • Jak připravit jídla předem 102 • Jak vařit šetrně 105 • Co vařit, když vám není dobře 110 • Výhody rodinných jídel 112 • Jak vařit dětem 114 • **ZÁBAVA** • Jak naplánovat party s večerí 118 • Jak přijmout kompliment 123 • Co vařit s dětmi 125 • Co vařit pro rande 127 • Časté potravinové alergie 129 • Vše o vašem domácím baru 131 • Dobré dárky do kuchyně 137 • Jak si poradit se skvrnami od červeného vína 140 • Co vám říct nemůžeme 141 • **PODĚKOVÁNÍ 144**