

- 3 Editorial
- 4 Obsah
- 6 Recept měsíce
- 8 Únorové novinky
- 10 Gurmet tipy
- 14 Vegansky s Jarmilou
- 15 Ochutnávka
- 16 Mixér

## SEZONA

- 22 Comfort food jídlo pro tělo i duši
- 34 Lehká jídla do těžké doby
- 40 Zelenina vedlejší sezony

## DOMA

- 48 Nejsladší Valentýn
- 56 Od pondělí do pátku
- 62 Koblížek po sýpkách metený...
- 66 Chleba ve skvělé formě
- 74 Matcha mánie

## JAK NA TO

- 82 Docela malá domácí zabijačka
- 88 Mantra: Fresh
- 92 Karolína to ví

## BEDEKR

- 98 Na čundru v Tasmánii
- 102 Dobré jídlo nemusí stát jmění
- 104 Zlatý bourbon protřepaný Metallicou
- 106 Svody Alasko
- 112 Rejstřík
- 114 V příštím čísle