

INGREDIENTS:

OCHUTNÁVÁNÍ

- 9

- Jak funguje chuť - 10
- Základní chutě - 12
- Jídlo pro nejmenší - 14
- První rok: Jídlo jako dobrodružství - 16

Ochutnávání pro nejmenší

- Zelenina - 20
- Maso, ryby a další - 22
- Ovoce - 24
- Malá akademie skvrn - 25

- Svět chutí - 26
- Lahodné chvíle u jídelního stolu - 28
- Hry s chutí - 30



HRANÍ - 33



Jak to chodí v kuchyni, lekce 1 - 34

Dětské hry - 38

Co je důležité - 40

Akademie mytí rukou - 41

Jak udělat nepořádek - 44

Mražení - 47

Pečení - 48

Příprava svačiny - 51

Jak být kreativní - 52

Míchání - 55

Pěstování - 56

Jak namíchat vodu - 59

Jak to udělat hezké - 60

Od semínka až na talíř - 62

Tvůrčí nápady - 64

VAŘENÍ - 67



Jak to chodí v kuchyni, lekce 2 - 68

Akademie energie - 70

Snídaně a svačiny - 74

Oběd a večeře - 81

Akademie prezentace - 94

Praktické tipy - 96

Rejstřík receptů - 98