



Praktický sešit 6

Nákupy bez plýtvání 6

Na váhu – řešení proti plýtvání 8

Dobré skladování 10

Správně uchovávat ovoce a zeleninu 12

Duch recyklace 16

Vaříme ze zbytků

Maso 19

Ryby a korýši 33

Zelenina 47

Mléčné výrobky a vejce 61

Přílohy a pečivo 77

Ovoce 92

Rejstřík 110