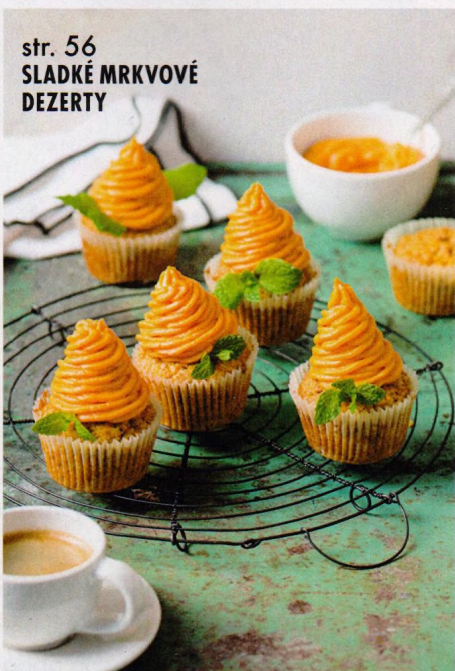




str. 32  
PLNÉ HRSTI KLÍČKŮ



str. 80  
NEJČOKOLÁDOVĚJŠÍ  
AMERIKA



str. 56  
SLADKÉ MRKVOVÉ  
DEZERTY



# Obsah

# BŘEZEN 2020

3 Editorial

4 Obsah

6 Surovina měsíce

## Novinky

10 Těšíme se na...

14 Darininy tipy

16 Janiny tipy

## Sezona

20 Zelená salátům

26 Co nás koncem zimy  
postaví na nohy

32 Zásobárna zdraví: lehce  
naklíčeno

36 Barevná hra s mrkví

## Doma

44 Máma mele maso... na  
klasiku i exotiku

56 Nastrouhejte si mrkvičku

62 Domácí bylinková  
zahrada





str. 44  
MLETÉ MASO V HLAVNÍ ROLI



str. 36  
LÁKAVÉ PODOBY MRKVE



str. 98  
LABUŽNICKÉ VEČERY  
POD SAKURAMI

68 Když vám zbudou:  
banány

72 Od pondělí do pátku

## Jak na to

80 Sladké, hnědé, lepkavé...  
zkrátka brownies

84 Zdravý život  
pekelníka

88 Kuřecí kotthu roti  
nejmilejší srílanský streetfood

92 Karolína to ví: Zdravá záměna,  
která má smysl

94 Vegansky s Jarmilou

## Bedekr

98 Elixír mládí  
z Okinawy

102 Za špičkovým jídlem  
do Buddha-Baru

105 Vodka v nové vlně:  
průzračná, jemná, přírodní

106 Pizza Napoletana  
měkká, vláčná, dokonalá

108 Kam nás v březnu  
žene mlsná

112 Rejstřík

114 V příštím čísle