

Obsah

6

A vaříme!

Na začátku byl oheň. Za to, že na něm dnes vaříme, vděčíme jeskynním lidem.

12

Pryč s vysávací energií

Jídlo dodává Tvému tělu důležitou energii. A tu musíš chránit před vysávací energií!

18

Kráva dělá búú

V této kapitole se dozvíš, co vše musí udělat ekologický zemědělec pro to, abychom si mohli dopřát chutné a kvalitní jídlo.

24

Jak se žije na ekologickém statku

Zábavná procházka celým statkem – od hromady hnoje až po hnědé vajíčko.

26

Velká abeceda vaření

Je vaření složité? Ne, pokud si vezmeš k ruce tohoto praktického rádce!

32

Co to bude?

Ze světa potravin: lahodné věci pro hladové krky. Plus: kuchyňská pravidla.





Učitel: „Jaký je to čas, když řeknu - Byl jsem nemocen?“
Žák: „Prosím, krátký...“

36

Předkrmy: Jdeme na to!

Upeč si sám chléb, připrav jablečný sen, mrkvovou pomazánku, barevnou housenku a 2 lahodné omáčky!
To zní skvěle, ne?

46

Hlavní jídla: Sem se všemi hladovými!

Vybíráme: lávové nudle, rybí překvapení, pizza pro začátečníky a mnoho dalšího... Mňam!

58

Moje kouzelná kuchyňská truhlice

K vaření budeš vždy potřebovat určité věci. A všechny je najdeš v této truhlici.

66

Zákusky: Jde do tuhého!

Ahoj, mlsoune: Co takhle sladcí ufoňi, mini muffiny, sušenky příšerky nebo tlusté palačinky?

74

Nápoje: Žízeň, ale jaká!

Při vaření přijde i žízeň. Zde najdeš jahodový shake, mangové lassi a dětský punč.

78

Průvodce pro rodiče

Když děti vaří, je nutné dávat pozor na hodně věcí. Tato kapitola je určena pro starostlivé rodiče.