

Obsah

I. Situační zpráva	Strana	5
II. Dokážou-li muži nalézt svou svobodu v kuchyni, budou svobodní navždy	Strana	17
III. Vybavení kuchyně osamělého muže	Strana	32
IV. Nekompromisní konkrétní ideální vybava	Strana	40
V. Výživa a životospráva osamělého muže	Strana	44
VI. Styl zásobování osamělého muže	Strana	61
VII. Vaření osamělého muže	Strana	73
VIII. Svatým grálem vaření je výsledek	Strana	86

RECEPTÁŘ KUCHARKY OSAMĚLÉHO MUŽE

Filozofický grunt	Strana	90
Jídla do 20 minut (italská a čínská stopa)	Strana	91
Jídla do 30 minut (francouzská stopa)	Strana	105
Volný styl (polévky, gulášky, hovězí kouzla, nálože z luštěnin, majstrštyky a různé povídačky okolo)	Strana	112