

# Koktejl

- 3 ÚVODNÍK
- 6 REJSTŘÍK + NÁVOD  
NA POUŽITÍ APETITU
- 10 UVÍZLO V SÍTI
- 12 RECEPT Z RESTAURACE  
krkonošská kulajda ze Sokolích bud
- 14 NOVINKY  
koktejl namíchaný z tipů na nákupy
- 18 INTERVIEW  
s týmem nutričních terapeutek  
Ne hladu o jarním detoxu

## na obálce

Mrkvový dort s vlašskými  
ořechy str. 112

FOTO: STOCKFOOD.CZ



# Pro každý den

- 20 5 VEČEŘÍ PRO SNĚNÍ O LÉTĚ  
jídla s vůní bezstarostných dnů
- 30 SKROMNÉ JÍDLO  
chutné vaření s malým rozpočtem
- 32 OD KOŘENE PO NAŤ  
Pavel Drdel napsal Postní kuchařku

# Škola vaření

- 44 BYLINKY  
divoká i zahradní zeleň do nádivky
- 46 CO UDĚLAT DO VELIKONOC  
10 tipů, které navodí atmosféru
- 52 RECEPT S HISTORIÍ  
italský velikonoční koláč
- 54 BEZLEPKOVÁ KUCHARKA  
novinka z kuchyně Apetitu
- 64 JAK NA JARNÍ ÚKLID  
uspořádejte si kuchyň, lednici i spíž

# Sezona

- 70 CO JÍST V DUBNU  
šťavnaté „mladé“ maso
- 82 ZÁŘIVÉ BARVY  
vydatné, a přitom lehké polévky



**PESTŘE A BEZ MASA**  
mexická miska s tempehem

## 88 BUDIŽ VEJCE

skvělé bezmasé recepty a všechno,  
co potřebujete vědět o vejcích

## 100 SEZONNÍ & ČERSTVÉ

# Na víkend

## 104 NEDĚLNÍ OBĚD

to pravé menu na svátky jara

## 114 MAZANÝ BOCHÁNEK

tipy a triky pro vláčný mazanec

## 118 NĚŽNÉ HODY

stylové pečení naslano i nasladko

## 124 SLADCE A HRAVĚ

velikonoční pečení s blogerkami

# Vše kolem jídla

## 138 GLOSA ANNY GROSMANOVÉ

žilo se našim předkům líp?

## 140 NA NÁVŠTĚVĚ

kuchyň jako světnice

## 144 BERÁNKOVA CESTA

reportáž z výroby českých  
smaltovaných forem z litiny

## 150 VYZKOUŠELI JSME PRO VÁS

inteligentní kávovar

## 158 POHLEDNICE Z VAL DI NON

## 162 SLADKÁ TEČKA

kopřivová zmrzlina