

# Koktejl

- 3 ÚVODNÍK
- 6 REJSTŘÍK + NÁVOD  
NA POUŽITÍ APETITU
- 10 UVÍZLO V SÍTI
- 12 RECEPT Z RESTAURACE  
pikantní kuřecí křídla z Pumpy
- 14 NOVINKY  
koktejl namíchaný z tipů na nákupy
- 18 INTERVIEW  
s Denisou Rybářovou z organizace  
Zachraň jídlo

## na obálce

Zahradní krambl str. 105

FOTO: MAREK KUČERA

FOOD STYLING: MAREK VŠETEČKA

DEKOR STYLING:

MARKÉTA ZINDULKOVÁ



# Pro každý den

- 20 5 VEČEŘÍ Z JARNÍHO TRHU  
rychlá a chutná jídla s chřestem,  
špenátem, jarní cibulkou a brynzou
- 30 SKROMNÉ JÍDLO  
skvělé jídlo za málo peněz
- 32 KDYŽ VAŘÍTE VEGANSKY,  
VÍC O JÍDLE PŘEMÝŠLÍTE  
rozhovor s Taťánou Shamma + rady,  
jak začít jíst jinak
- 39 OD JARA DO ZIMY  
ukázka z knihy *Rytmus roku*  
s Hankou Zemanovou

# Škola vaření

- 48 BRYNZA  
poznejte taje slovenského bílého zlata
- 50 ZAVAŘOVACÍ SEZONA  
ZAHÁJENA!  
profesionální tipy od Hany Šindlerové
- 54 LEGENDY O JÍDLE  
ukrajinské varenyky

# Sezona

- 58 CO JÍST V KVĚTNU  
saláty v hlavní roli
- 66 SALÁTOVÁ SKLÁDAČKA

# **BILLA** RYCHLÉ LASAGNE

- se šunkou a dvojími rajčaty
- 70 REBARBORA  
recepty naslano i nasladko + jak na ni
- 82 SEZONNÍ & ČERSTVÉ

# Na víkend

- 86 NEJLÍP CHUTNÁ VENKU!  
menu na víkendovou sešlost
- 94 SKOULETE TO!  
masové koule se nikdy neomrzí
- 102 UPEČENO PRO MÁMU  
maminky si zaslouží ty nej dezerty

# Vše kolem jídla

- 116 GLOSA ANNY GROSMANOVÉ  
lidová strava včera a dnes
- 118 NA NÁVŠTĚVĚ  
kuchyň, kde to žije
- 122 KAM ZAJÍT?  
představujeme nové podniky
- 126 TEST: MÁSLO
- 130 SÝRY Z MORAVY  
pohled pod kůrku Gran Moravie
- 138 POHLEDNICE Z MURCIE
- 146 SLADKÁ TEČKA  
,eclairky' s pařížskou šlehačkou