

Koktejl

8 **INSPIRACE**

Koktejl namíchaný z tipů na nákupy

Všechny vůně Česka

12 **KMÍN V HLAVNÍ ROLI**

Poklad, který patří k pečivu, masu, bramborám i do slaných dezertů

19 **KOŘENÍ, KTERÉ UMÍ LÉČIT**

Kmín má své místo nejen v kuchyni, ale i ve farmacii a léčitelství

20 **OLEJE Z VYSOČINY**

Mlýn Petráveč zásobuje svými oleji špičkové restaurace

22 **MÁŠ CHUŤ MAJORÁNKY**

Ochuceno voňavou bylinkou: pečená krůta, bramborák s cuketou nebo krčková polévka

26 **ZELENÉ KOŘENÍ**

Připomeňte si ty nejoblíbenější, ale i pozapomenuté bylinky

Jíme maso

30 **KUŘECÍ VARIACE**

Oblíbené maso v různých úpravách

36 **MANUÁL NA KUŘE**

Jak poznat kvalitní maso a jak s ním správně nakládat

38 **TŘI CHODY NA NEDĚLI**

Recepty na rodinný oběd

42 **ŘEZNÍKŮV MANUÁL**

Co dělat, aby vepřové vydrželo čerstvé

44 **SÓLO PRO KLOBÁSY**

Uzeninu si vychutnáte v polévce, slaném koláči, s těstovinami i na topince

Vyrobeno z mléka

50 **TVAROH NASLANO**

Česká klasika v netradičních úpravách

58 **BÍLÉ KRÁLOVSTVÍ**

Fermentovaný tvaroh a další tipy na mléčné výrobky do pomazánek

60 **NAPEČENO Z MLÉKA A SPOL.**

Dezerty s jogurtem, zakysanou smetanou, tvarohem a podmásím

Čerstvá úroda

68 **MANUÁL NA SKLIZEŇ**

Proč jíst zeleninu a ovoce v sezoně + kalendář, kdy co dozrává

72 **ZELENINA Z DOMOVA**

Užijte si chutě a vůně zeleniny z českých zdrojů

76 **ODPOLEDNÍ SIESTA**

Ovocná úroda v buchtách, kynutém koláči i v rýžovém nákypu

Lidé a jídlo

82 **MED Z FARMY**

Rozhovor s majitelem včelařství

84 **PRO SLADŠÍ DNY**

Dokonalé dezerty s medem

88 **LOVU ZDAR**

Čtyři recepty se zvěřinou pro podzimní dny

96 **KŘUPAVÁ VÁŠEŇ**

Příběh tradičních lázeňských oplatek

98 **SLADKÁ TEČKA**

Pohár se smetanou a ostružinami