

## Koktejl

- 3 ÚVODNÍK
- 6 REJSTŘÍK + NÁVOD  
NA POUŽITÍ APETITU
- 9 UVÍZLO V SÍTI
- 10 NOVINKY  
koktejl namíchaný z tipů na nákupy
- 12 INTERVIEW  
s Jiřím Šafářem, který se rozhodl  
vrátit na naše stoly český křen

## Pro každý den

- 14 5 VEČEŘÍ BEZ MASA  
odlehčete svůj jídelníček: zelné  
placky, tousty, dhal, gnocchi  
a stříhané těstoviny
- 22 SKROMNÉ JÍDLO  
vaříme 3 vyvážené porce do 70 Kč:  
jahelník s jablky a povidly

## Škola vaření

- 26 KROUPY  
nepatří jen do kuby a jitrnic, dopřejte  
jim víc pozornosti
- 28 LEGENDY O JÍDLE  
připravte si čínské knedlíčky plněné  
masem podle návodu krok za krokem

## Sezona

- 34 CO JÍST V ÚNORU  
vepřové maso ve všech podobách  
zahřeje a navodí pocit pohody
- 44 3X PŘILOŽENO  
rozšířte přílohy o nové kombinace
- BILLA** SYTÝ TEPLÝ SALÁT  
bramborový salát s kuřetem  
a paprikami
- 48 SLANINA  
v čase masopustu si tahle voňavá  
pochoutka zaslouží hlavní roli
- 56 KRABIČKY PRVNÍ POMOCI  
na oběd či svačinu se budete těšit
- 62 PALAČINKOVÉ DORTY  
oslavte Den palačinek malým  
uměleckým dílem

## Na víkend

- 70 PĚKNĚ ČESKY  
tradiční klasika i nové trendy
- 76 BRAZÍLIE V CENTRU PRAHY  
tajemství úspěchu restaurace  
Brasileiro & menu pro Apetit
- 84 BÍLÁ LÁSKA  
oslavte svátek zamilovaných  
luxusním a zároveň něžným dezertem  
z bílé čokolády

## Vše kolem jídla

- 96 GLOSA ANNY GROSMANOVÉ  
foodbloggerka se zamýšlí, jak se nám  
po covidu změnily chutě
- 98 NA NÁVŠTĚVĚ  
v nové kuchyni na statku z roku 1893
- 100 Z HLUBIN NA STŮL  
reportáž z balírny ryb v Kralupech  
nad Vltavou
- 102 BUDOUCNOST NA TALÍŘI  
budeme jednou jíst hmyz nebo maso  
z 3D tiskárny?
- 106 ČOKOLÁDOVÁNÍ  
putování za výrobci čokolád, kteří si  
své tabulky hýčkají už od bobů
- 114 SLADKÁ TEČKA  
recept na rýžové koblížky  
s vanilkovým krémem



## na obálce

Palačinkový dort  
str. 62

FOTO: IMAGE  
PROFESSIONALS