

Koktejl

- 3 ÚVODNÍK**
zářijový
- 8 REJSTŘÍK + NÁVOD
NA POUŽITÍ APETITU**
- 10 UVÍZLO V SÍTI**
- 12 RECEPT Z RESTAURACE**
kapr se šalvějovou omáčkou
- 14 NOVINKY**
koktejl namíchaný ze zajímavých tipů,
které by milovníkům dobrého jídla
neměly uniknout + VIP dotazník

Pro každý den

- 20 5 VEČEŘÍ**
testovaných na redakčních dětech
- 28 3x JINAK**
zapečené tousty k snídani i večeři
- 33 ZPÁTKY DO ŠKOLY!**
snídaně, svačiny, saláty do krabičky
a spousta tipů a nápadů, s nimiž se
vrátíte po prázdninách „do systému“
- 48 ŠKOLA VAŘENÍ**
zadáno pro začínající kuchaře:
bramborové noky krok za krokem,
co s kdoulemi & chytré triky
- 52 KUCHAŘKA BEZ CUKRU**
zdravé vaření nejen pro děti
- 58 V JAKO VEGETARIÁN**
rýžovo-quinoové placičky

Sezona

- 62 HVĚZDY SEZONY: HOUBY**
na pizze, v rizotu, pod masem
i v salátu
- 70 JABLKA OD SOUSEDŮ**
voňavá zpráva z polských sadů
- 74 SEZONNÍ & ČERSTVÉ**
co v září jíst a sít, kam na bio akce
a proč nakupovat potraviny v bio
režimu
- 76 JEDLÉ KVÍTÍ**
Babí léto na talíři – připravte plněné
,vinné listy‘ z lichořeřišnice, je s nimi
méně práce!

Na víkend

- 80 NEDĚLE U BABIČKY**
tradiční oběd jako ze staré české
kuchařky začíná polévkou
s domácími nudlemi a končí
ořechovým dortem
- 90 ŽHAVÝ KARIBIK**
vzpomínka na léto s recepty
z Kuby, Jamajky, Portorika,
Barbadosu...
- 102 OSLAĎTE SI PODZIM**
dezerty plné toho nejlepšího ovoce,
které nabízejí sady i lesy

Servis & čtení

- 112 NA NÁVŠTĚVĚ
V ZAOBLENÉ KUCHYNI**
- 116 MUSÍTE VĚDĚT
O VLOČKÁCH**
- 118 TEST: UNIVERZÁLNÍ HRNEC**
- 120 TEST: VÝKONNÝ GRIL**
- 122 ROZHOVOR O VÍNĚ**
- 128 APETIT NA CESTÁCH**
- 132 LIDÉ A JÍDLO**
- 134 POHLEDNICE Z GRUZIE**
- 138 SLADKÁ TEČKA**

na obálce

Křehký koláč s jablky a vanilkovým
krémem **103**



FOTO:
ALENA
HRBKOVÁ
**FOOD
STYLING:**
MILENA
VOLFOVÁ
**DEKOR
STYLING:**
BARBORA
BRANČOVÁ