

Koktejl

- 3 ÚVODNÍK**
říjnový + recept z obálky *
- 8 REJSTŘÍK + NÁVOD
NA POUŽITÍ APETITU**
- 10 UVÍZLO V SÍTI**
- 12 RECEPT Z RESTAURACE**
kapustové karbanátky s bramborovým
salátem
- 14 NOVINKY**
koktejl namíchaný ze všeho, co by
měli milovníci jídla vědět + VIP
dotazník

Pro každý den

- 18 5 VEČEŘÍ**
testovaných našimi čtenáři
- 27 ŠKOLA VAŘENÍ**
jak vyškvářit čisté sádlo, co vařit
s olomouckými tvarůžky + další tipy
pro začínající kuchaře
- 32 ČESKÁ KLASIKA ***
v inovativním podání gastronomické
novinářky Hany Michopulu
- 38 BLOG MĚSÍCE**
manželské duo Kitchen story a jejich
zeleninové demi-glace

Sezona

- 44 HŘEJIVÉ PODZIMNÍ POKRMY ***
z nejlepších českých surovin
- 50 HOUBAŘSKÁ VÁŠEŇ ***
10 druhů hub, deset receptů přesně
každé na míru
- 62 POKLADY DO SPÍŽE**
jak zužítkovat jeřabiny
- 64 JEDLÉ KVÍTÍ**
i v říjnu ho ještě můžete sbírat a jíst
- 66 SEZONNÍ & ČERSTVÉ**
co v říjnu jíst i číst

Na víkend

- 70 POJĎTE S NÁMI NA RYBY ***
piknik u vody + nápadité rybí recepty
- 84 BIOABECEDA PODLE HANKY ***
ochutnávka z aktualizovaného vydání
biokuchařky Hanky Zemanové
- 90 STREETFOOD PO ČESKU ***
jak ho vaří food bloggerka Koko
- 96 CUKRÁRNA ***
do dětství vás vrátí míša dort
- 98 ŠVESTKOVÝ PŘÍBĚH**
aneb povidla od sklizně po koláče
- 102 UČÍME SE OD MISTRA**
frgál krok za krokem
- 106 SLADKÁ PRVNÍ REPUBLIKA ***
ochutnávka z nové kuchařky

Servis & čtení

- 114 NA NÁVŠTĚVĚ V KUCHYNI,
KDE SE VAŘÍ I JÍ ZDRAVĚ**
- 118 NOVINKY Z OBCHODŮ**
- 121 VYBÍRÁME MAKOVÉ NÁPLNĚ**
- 122 VŠECHNO O PARNÍCH
TROUBÁCH I VAŘENÍ V PÁŘE**
- 124 VÍNO NA ŘÍJEN**
- 126 ZDRAVÍ: TRADIČNÍ ČESKÁ
KUCHYNĚ BEZ LEPKU**
- 130 TOP 10 ČESKÝCH RESTAURACÍ
A PIVOVARŮ**
- 132 LIDÉ A JÍDLO**
- 136 POHLEDNICE Z ČERNÉ HORY**
- 138 MAKOVÁ TEČKA**

na obálce

Fazolová polévka **3**



FOTO
MAREK KUČERA
FOOD STYLING
MILENA
VOLFOVÁ
DEKOR
JOHANA
STŘÍŽKOVÁ

* Články z obálky mají hvězdičku