

Koktejl

- 3 ÚVODNÍK**
zářijový
- 4 NÁVOD NA POUŽITÍ APETITU**
na co se v tomto čísle zaměřit
- 8 REJSTŘÍK**
- 9 Z VAŠICH DOPISŮ**
- 11 RECEPT ČTENÁŘE**
salát z hlívy
- 12 NOVINKY**
všechno, o čem byste měli vědět
- 14 AKTUÁLNĚ**
o řeznictví, kde koupíte stařené maso

Pro každý den

- 20 5 VEČEŘÍ**
zdravě & chutně
- 26 OSSOBUCO**
další díl seriálu o zpracování masa
- 30 KOLÁČ BABÍHO LÉTA ***
- 32 SNÍDAŇOVO-SVAČINOVÝ MANUÁL ***
ranní dávka energie pro malé i velké
- 42 ZÁKONY MRAŽENÍ ***
udělejte si zásoby na zimu a na dny, kdy nemáte čas vařit

Sezona

- 50 FIALOVÁ JE DOBRÁ ***
sladké i slané recepty z fialového sezonního ovoce
- 56 SALÁTY PRO GURMÁNY ***
4 recepty na saláty, které vás zasytí
- 62 DOMÁCÍ & ČERSTVÉ**

Na víkend

- 66 STYLOVÁ ROZLUČKA S LÉTEM**
oběd pro přátele z letních surovin
- 70 SRDEČNÉ POZDRAVY Z CEST**
recepty, které nám připomínají prázdniny
- 76 HOUBAŘI VŠECH ZEMÍ, SPOJTE SE!**
světové recepty z hub
- 82 6 MOUČNÍKŮ Z JEDNOHO TĚSTA ***
připravte kynuté těsto podle našeho návodu a pak se rozhodněte, kterou z šesti sladkostí nakonec upečete
- 92 HURÁ DO ŠKOLY!**
zdobené sušenky a dortová lízátka pro malé školáky

Servis & čtení

- 100 NOVINKY Z OBCHODŮ**
- 102 VYPLATÍ SE VĚDĚT O ‚JINÉ‘ MOUCE**
- 104 TEST BÍLÝCH JOGURTŮ**
- 106 SOUBOJ ROBOTŮ**
- 108 TEST KUCHAŘKY**
- 112 NEJLEPŠÍ VÍNA NA ZÁŘÍ**
- 114 DOMÁCÍ MAZLIČCI: ŽÍŽALY**
jak jsme v redakci kompostovali...
- 116 NA NÁVŠTĚVĚ**
- 120 LIDÉ A JÍDLO: NAŠE KAŠE**
- 124 ZDRAVÍ**
- 126 POHLEDNICE Z MADRIDU**
- 128 PŘÍŠTĚ + ADRESÁŘ**

na obálce

Buchta s oSTRUŽINAMI, jablky a lískovými ořechy **30**



FOTO DAVID MUNNS (RECEPT A FOTOGRAFIE PŘEVZATY Z ČASOPISU BBC GOOD FOOD)