

úvodem

ÚVODNÍK

o technických vymoženostech 3

REJSTŘÍK

pro vaši snadnou orientaci..... 6

DORUČENO

vaše dopisy + lednový recept
čtenářky: sticky toffee pudding..... 8

APETIT UVÁDÍ...

skvělé podniky, akce a zprávy 10

DO KOŠÍKU

jídlo a věci, které stojí za to 14

HORKÁ BRAMBORA

2009: Budeme jíst zase česky 16

TIPY A TRIKY

odpovědi na vaše otázky 18

pro každý den

5 VEČEŘÍ: PESTRÉ ZIMNÍ VEČEŘE

se zeleninou i s masem..... 22

Z MRAZÁKU: HOVĚZÍ RAGÚ

uvařte jedno ragú, zmrazte
a pak z něj uvařte další dobroty 28

PŘÍLOHY: BOŽSKÁ ZELENINA

voňavá červená řepa a hebký
smetanový pórek..... 33

Z JEDNOHO HRNCE

řecké jehněčí s rýží 34

ŠÉFKUCHAŘ U VÁS DOMA

vychutnejte si sladkovodní ryby
podle receptů Radka Šubrta..... 36

MALÁ ŠKOLA VAŘENÍ

krémové rizoto z trouby 42

SEZONA: SKRYTÝ PŮVAB CIBULE

dovolte cibuli, aby zazářila
jako hvězda 48

LEDEN

co stojí za ochutnání právě teď 56

na víkend

STORY: TAPAS

užijte si silvestrovské pohoštění
ve stylu španělských chuťovek 60

10 NÁPADŮ: NA ZDRAVÍ!!

koktejly pro každou příležitost 69

DENÍK DITY P.

záračné vyproštění 72

PRO PŘÁTELE: OSLAVUJTE NA SNĚHU

návod, jak pohostit přátele venku
i za mrazivého počasí 78

KROK ZA KROKEM

domácí omáčky se šéfkuchařem
Oldřichem Sahajdákem 85

DEZERTY: VÝSTŘEDNÍ POHÁRY

ovocné, zmrzlinové, alkoholické
a spousta dalších nápadů..... 90

příloha Vánoce
DELICATESY

najdete mezi stranami.... 58 a 59

servis pro vás

LIDÉ A JÍDLO:

Špalkovi: když ctí vinař přírodu **98**

PRODUKTY: ZVEME NA SKLENIČKU

pomocníci k pití vína **102**

VÍNO

luxusní bublinky **106**

KUCHYNĚ: K VAŘENÍ I K ŽITÍ

vybavujete kuchyň, inspirujte se
v naší nové rubrice **109**

PRODUKTY

modrý sýr **112**

TEST

ochutnali jsme za vás sardinky
v olivovém oleji **113**

BIO MARKET

novinky ze světa biopotravin
představuje Hanka Zemanová **114**

ZELENÝ ŽIVOT

zelená novoroční předsevzetí **116**

ZDRAVÍ

projezte se ke štěstí **117**

APETIT NA CESTÁCH: PLZEŇSKO

víme, kde si pochutnáte **118**

BEZE ZBYTKU

jak s chutí zužitkovat
zbylé zásoby **130**