

# úvodem

<b>ÚVODNÍK</b>	
o vášních nejen jarních .....	<b>3</b>
<b>REJSTŘÍK A ADRESÁŘ</b>	
pro vaši snadnou orientaci .....	<b>6</b>
<b>APETIT UVÁDÍ...</b>	
skvělé podniky, akce a zprávy .....	<b>8</b>
<b>DO KOŠÍKU</b>	
jídlo a věci, které stojí za to .....	<b>10</b>
<b>DORUČENO</b>	
z vašich dopisů, testující dobrovolníci a recept čtenáře .....	<b>12</b>
<b>TIPY A TRIKY</b>	
odpovědi na vaše otázky .....	<b>14</b>
<b>HORKÁ BRAMBORA</b>	
vejce z klece, nebo ze dvorku? .....	<b>16</b>
<b>TEST</b>	
prozkoumali jsme vejce z hlediska čerstvosti, skořápky a chuti .....	<b>18</b>
<b>TEST</b>	
tyčové mixéry .....	<b>20</b>

# pro každý den

<b>5 VEČEŘÍ</b>	
za pětatřicet – korun i minut .....	<b>24</b>
<b>Z JEDNOHO HRNCE</b>	
hovězí bourguignon .....	<b>31</b>
<b>S SEBOU</b>	
uvařte si oběd s sebou aneb pořádné domácí jídlo do práce i do školy .....	<b>32</b>
<b>ŠÉFKUCHAŘ U VÁS DOMA</b>	
voňavé jehněčí podle Radka Davida z restaurace La Veranda .....	<b>36</b>
<b>10 NÁPADŮ</b>	
tvarohové pomazánky .....	<b>43</b>
<b>MALÁ ŠKOLA VAŘENÍ</b>	
carpaccio jako z obrázku .....	<b>46</b>

# sezona

<b>JAKO VEJCE VEJCI</b>	
skvělé a neotřelé recepty z tradiční jarní suroviny .....	<b>54</b>
<b>JARNÍ PŘÍLOHY</b>	
chutné a s vtipem! .....	<b>62</b>
<b>DUBEN</b>	
co stojí za ochutnání právě teď .....	<b>64</b>

# na víkend

<b>STORY</b>	
řekněte to koláčem! – čajová party podle Danielle z Bakeshopu .....	<b>68</b>
<b>DENÍK DITY P.</b>	
zelenina ze dvora – půvabné vaření s tím, co právě nabízejí farmy .....	<b>80</b>
<b>NEDĚLNÍ OBĚD</b>	
u Karoliny doma .....	<b>86</b>
<b>KROK ZA KROKEM</b>	
malfatti s ricottou a špenátem .....	<b>95</b>
<b>DEZERTY</b>	
mléčná dráha – neodolatelné zákusky laděné dobíla .....	<b>98</b>
<b>DRINKY</b>	
čím zapíjet jehněčí, vína k sezonní zelenině i svátečním jídlům .....	<b>104</b>

# přečtete si

## **KUCHYŇ**

kuchyň jsme si vyrobili sami! ..... **107**

## **LIDÉ A JÍDLO**

ovoce a zeleninu hledejte  
ve stodole ..... **110**

## **APETIT NA CESTÁCH**

kulinární toulky Českými  
Budějovicemi a Českým Krumlovem  
a okolím + krajevý recept..... **112**

## **BIOMARKET**

novinky ze světa biopotravin  
vybírání Hanka Zemanová ..... **122**

## **ZDRAVÍ**

10 kroků ke štíhlosti:  
Jezte pomalu! ..... **125**

## **SLADKÁ TEČKA**

snadný a rychlý  
velikonoční zajíček..... **130**