

úvodem

ÚVODNÍK

o virtuálním vaření3

REJSTŘÍK A ADRESÁŘ

pro vaši snadnou orientaci.....6

APETIT UVÁDÍ...

skvělé podniky, akce a zprávy8

DO KOŠÍKU

jídlo a věci, které stojí za to 10

DORUČENO

z vašich dopisů, testující
dobrovolníci a recept čtenáře 12

TIPY A TRIKY

kolem grilu, salát na piknik 14

HORKÁ BRAMBORA

grilování na rovinu 16

TEST

který kupovaný bujon sedne vaší
polévce, omáčce či marinádě? 18

TEST

uvařili jsme za vás špagety 20

pro každý den

5 VEČEŘÍ

hravé letní večere, které chutnají
nejlíp na čerstvém vzduchu..... 24

Z MRAZÁKU

telecí řízek s citronem a pažitkou
+ tři skvělé návrhy na podávání..... 30

MALÁ ŠKOLA VAŘENÍ

upečte si domácí pizzu, ideální
jídlo na ven 34

10 NÁPADŮ

zálivky k salátům, z nichž si
vybere každý..... 41

sezona

(NE)OBYČEJNÉ TĚSTOVINY

užijte si těstoviny stejně jako italské
venkované 46

VOŇAVÉ CIBULKY

geniální doplňky ke grilovaným
steakům, karbanátkům a klobásám 56

ČERVEN

co stojí za ochutnání právě teď 58

na víkend

OSLAVUJTE JAKO VÍLY!

vystrojte si doma něžnou a čistě
holčičí oslavu 62

LOVCI POKLADŮ

vydovádějte se na dobrodružné party
pro kluky 68

DENÍK DITY P.

jen tak na zahradě 74

KROK ZA KROKEM

rybí tažín s bramborami 81

GRILOVÁNÍ

pojďte jíst ven! 84

DEZERTY

jahody, jediné jahody! ...je třeba něco
dodávat? 90

DRINKY

jak vybírat lehká letní vína 96

přečtete si

KUCHYŇ

kuchyň je centrem našeho bytu..... **99**

LIDÉ A JÍDLO

foodbloggerské šílenství..... **104**

APETIT NA CESTÁCH

kulinární toulky Kutnohorskem
+ krajevý recept..... **108**

BIOMARKET

novinky ze světa biopotravin
představuje Hanka Zemanová..... **116**

ZELENÝ ŽIVOT

vypěstujte si svoje bylinky! **118**

SLADKÁ TEČKA

třešňové políbení **122**