

# úvodem

## ÚVODNÍK

o začátku roku ..... 3

## REJSTŘÍK A ADRESÁŘ

pro vaši snadnou orientaci ..... 6

## APETIT UVÁDÍ...

skvělé podniky, akce a zprávy ..... 8

## DO KOŠÍKU

jídlo a věci, které stojí za to ..... 10

## DORUČENO

z vašich dopisů, testující  
dobrovolníci a recept čtenáře ..... 12

## TIPY A TRIKY

předpékání, co s olejem nejen  
od rajčat, šťavnatý kukuřičný klas .. 14

## TEST

krémy ze smetany a tvarohu ..... 15

## TEST

obaly na svačinu (krabice & lahve) .. 16

## HORKÁ BRAMBORA

jak kupujeme delikatesy ..... 18

# pro každý den

## 5 VEČEŘÍ

od pondělí do pátku za 600 Kč – jídla,  
která nezatíží kapsu ani žaludek ..... 22

## JÍDLO S SEBOU

oběd v krabičce – dopřejte si  
lepší než z restaurace ..... 28

## PŘÍLOHY

sólo pro karotku ..... 34

## MALÁ ŠKOLA VAŘENÍ

quiche [kiš] aneb slaný koláč ..... 36

## Z JEDNOHO HRNCE

opojné voňavé hrušky ..... 41

## 10 NÁPADŮ

báječné pomazánky ve stylu  
pro každého něco ..... 43

# sezona

## IN VINO VERITAS

ve víně je nejen pravda, ale také  
spousta chuti, přesvědčte se! ..... 48

## NEJLEPŠÍ DOMÁCÍ

chuťovky naslano ..... 56

## ZÁŘÍ

co stojí za ochutnání právě teď ..... 62

# na víkend

## CESTA Z MĚSTA

zázraky ze zahrádky (a biofarmy) .... 66

## VAŘTE ZVLÁŠŤ, JEZTE SPOLEČNĚ

i velké menu bez problémů zvládnete,  
když se o práci podělíte s hosty ..... 76

## JABLEČNÉ OMÁMENÍ

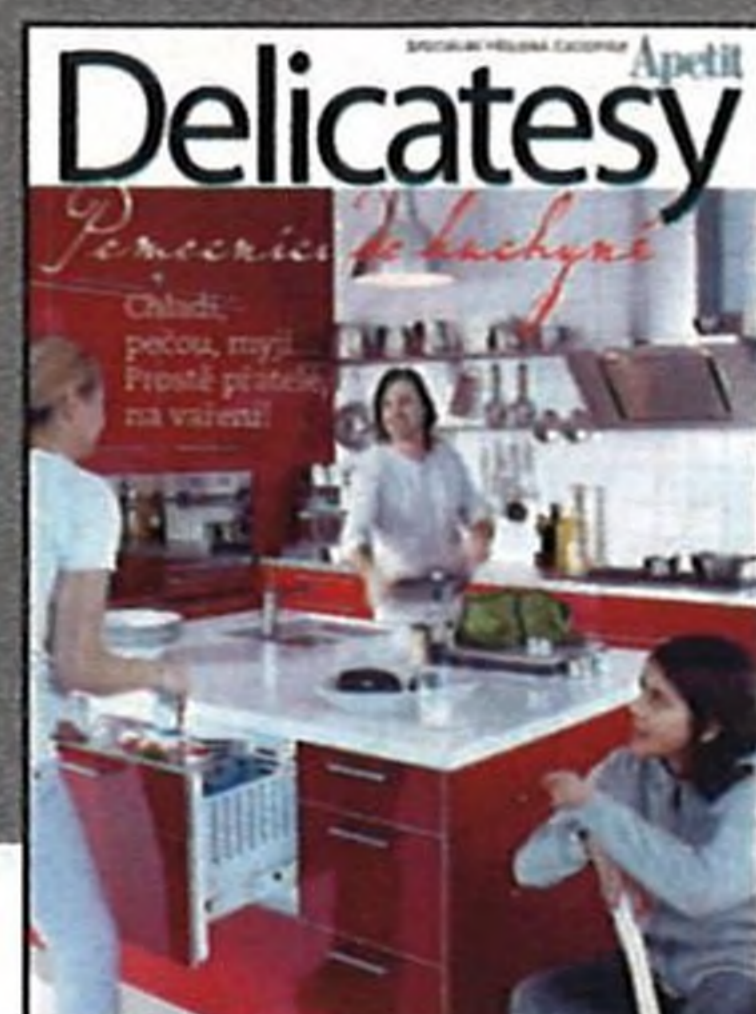
skvěle vyladěné recepty z tradičního  
českého ovoce ..... 82

## KROK ZA KROKEM

bouillabaisse – famózní francouzská  
rybí polévka ..... 89

## DRINKY

seznámíme vás s nejlepšími víny  
Bulharska a Chorvatska ..... 92



# kuchyně

## DELICATESY

speciální přílohu najdete mezi stranami 98 a 99

# přečtete si

## **KUCHYŇ**

z nerezů, co nestudí ..... 95

## **APETIT NA CESTÁCH**

Istrie: přejezte se lanýži ..... 99

## **APETIT NA CESTÁCH**

kulinární toulky Libercem ..... 104

## **BIOMARKET**

novinky ze světa biopotravin  
představuje Hanka Zemanová ..... 112

## **ZDRAVÍ**

velká svačtinová prověrka ..... 114

## **SLADKÁ TEČKA**

nektarinková vodka ..... 122