

2 Jak se vařil Appetit?

Momentky z redakční kuchyně

4 **Pepř & sůl** Inspirace k zakousnutí, napití, poslechu i přivonění

6 Jak si užít s našimi recepty a uspět?

Čtěte, než se pustíte do vaření

96 Ted' vaříte vy...

Stránka, která je výhradně vašim dílem

Ještě dnes večer

8 Od pondělí do pátku

Pět báječných večeří, nemáte-li víc než 25 minut

14 Co dům dal

Polévka čínsko-amerického přátelství

16 Koláč měsíce

Prozradíme vám, jak povýšit 'obyčejný' jablkový koláč na zlatou delikatesu

24 Zadáno pro začínající kuchaře

Speciality, na kterých se naučíte vařit (a nikdo nepozná, že nejste zkušený kuchaři)

52 Jak na to... Usnadněte si při vaření práci – díky jednoduchým trikům

Prima sezona

33 Říjnový kalendář

Co (sníst) teď a co (nechat) na potom

35 Vyzkoušejte ... ochucené oleje

Naše tři nejoblíbenější + na co všechno je užijete

60 9 způsobů, kterými posílíte svou imunitu

Chutná preventivní opatření, díky nimž vás chřipka obejde velkým obloukem

Vaření pro zábavu

18 Nedělní oběd

Sváteční menu tentokrát zavoní lesem i podzimní zahradou

22 Ve schránce ukrytý...

Nikdy byste nevěřili, že chlebovky můžou být tak nádherné!

47 Úžasné slané koláče

Elegantní řešení na vaši příští domácí party. Zaručeně nic nezbuďte!

54 Zjevný půvab bio vaření

Zasvěťte vás Hanka Zemanová, majitelka obchodu Albio. Bonus: Báječně 'zdravé' recepty

91 Lososová pohádka

Reportáž z místa, kde se rodí lahůdka

Speciál

38 Česká sezona

Zelí, brambory, ořechy, švestky... v úpravách, jaké jste ještě nevyzkoušeli

33
Říjnová nej

18
Prostřeno na neděli



64
Ado Kandji a ostré kuře

Krok za krokem

62 To zvládne každý: šklubánky

Domácí klasika z vařečky šéfkuchaře

64 Kuře na yasse

Aneb pěkně zostra podle rad senegalského profesionála

68 Crème brûlée

Vaše nová žhavá vanilková delikatesa

Nákupy

72 Novinky, na které se budete těšit do obchodů

74 Proč se vám vyplatí adoptovat krétský jídelníček

Na Krétě se jí nejzdravěji! Co z toho plyne pro nás?

75 Test: kozí sýr

Nechápete, co na něm Francouzi mají? Tak ochutnávejte s námi...

76 Test: toustovače

Zmapovali jsme jejich nové speciální schopnosti

78 Test: hotová pizza

Opravdu fotky a údaje na obalech nelžou?

84
Kokosový krém



38
Česká sezona

80 4x sladké mámení

Jak a k čemu si vychutnat dezertní vína

82 Skamaradte se se svým mrazákem

Tipy, jak to efektivně dát k ledu

84 Co s kokosovým krémem

Pro začátek máme tři vysoce lahodné nápady

88 Na nákupech se šéfkuchařem

Profi rady, které změní vaše nakupování