

Koktejl

- 3 ÚVODNÍK
- 6 REJSTŘÍK + NÁVOD
NA POUŽITÍ APETITU
- 10 UVÍZLO V SÍTI
- 12 RECEPT Z RESTAURACE
zákusek Ekmek ze Zavalianis Sweet
- 14 NOVINKY
koktejl namíchaný z tipů na nákupy
- 18 INTERVIEW
se zakladatelkou centra vegetariánské
a veganské kultury Danuší Siering

Pro každý den

- 20 5 VEČEŘÍ A ZBYTEK S SEBOU
jídla, která uvaříte večer a zbytek
zabalíte na druhý den
- 30 SVAČINY NEJEN DO ŠKOLY
jak připravit dětem jídlo do krabičky
podle zásad zdravé výživy
- 40 PESTRÉ VAŘENÍ
blogerka Martina Hladjuk alias
Mamachef poskládala kuchařku plnou
pestrobarevných receptů

72 3x BOŽSKÉ FÍKY

lahůdka, která zaslouží netradiční
zpracování

Na víkend

- 82 ZPÁTKY DO LAVIC
naučte se něco nového: naložte kimči,
pošírujte rybí filet, umelte koření
- 95 HVĚZDNÉ MENU
co nabízela hostům Adina Mandlová
a jaké jídlo měl rád Vlasta Burian?
- 106 SLADKÉ BABÍ LÉTO
čtyři dezerty, v nichž využijete
právě dozrávající ovoce a ořechy

Škola vaření

- 54 JEŘABINY
umějí léčit a také dobře chutnají
- 56 LEGENDY O JÍDLE
hruška Helena – dezert vytvořený
na počest hvězdy operety Krásná
Helena
- BILLA** S BILLOU V KUCHYNI:
rychlá večere z trouby
- 60 NA CO SE TĚŠÍ
šéfredaktorka Apetitu Lucie Šilhová

Servis & čtení

- 118 GLOSA ANNY GROSMANOVÉ
Pohlreich do školních jídelen!
- 120 NA NÁVŠTĚVĚ: INDIÁNSKÉ
LÉTO
- 128 TEST: KAKAOVÉ CEREÁLIE
- 134 POHLEDNICE ZE SLOVINSKA
do Lublaně za skvělými delikatesami
- 138 ORGANICKÝ ODPAD
založte si vlastní kompost, i když třeba
bydlíte ve městě, a naučte se o něj starat
- 146 SLADKÁ TEČKA
sušenka z pánve

Sezona

- 62 CO JÍST A VAŘIT V ZÁŘÍ
obiloviny pravé i nepravé jsme
upravili méně obvyklými způsoby

na obálce

Koláč s jablky a ořechy str. 107

FOTO: ALENA HRBKOVÁ

FOOD STYLING: MILENA VOLFOVÁ

DEKOR STYLING:

MARKÉTA ZINDULKOVÁ

