

Koktejl

- 3 ÚVODNÍK**
zero waste
- 8 REJSTŘÍK + NÁVOD
NA POUŽITÍ APETITU**
- 10 UVÍZLO V SÍTI**
- 12 RECEPT Z RESTAURACE**
rigatoni pasticciati
- 14 NOVINKY**
koktejl namíchaný z tipů na nákupy
i restaurace, o kterých by měli všichni
milovníci dobrého jídla vědět
+ VIP dotazník

Pro každý den

- 18 5 VEČEŘÍ**
testovaných našimi čtenáři
- 27 ŠKOLA VAŘENÍ**
zadáno pro začínající kuchaře
- 32 V JAKO VEGETARIÁN ***
super miska podle Věrušky
- 34 BLOG(ERK'A) MĚSÍCE**
Eva Ehrenbergerová a její barevná
kuchyně
- 36 VAŘTE ZERO WASTE! ***
perfektní návod, jak zredukovat
kuchyňské zbytky, ušetřit peníze,
a ještě se skvěle najíst

Sezona

- 46 HVĚZDA SEZONY:
JARNÍ ZELENINA ***
májové kuchyni vládnu křupavé
saláty, jemný chřest, šťavnatá mrkev...
- 58 3x RÝŽE**
inspirace z Indie, Koreje a Itálie
- 62 EKOZAHRADNÍCI
V KUCHYNI ***
co vypěstují, to si také snědí
- 68 SEZONNÍ & ČERSTVÉ**
co v květnu sít a jak šetřit přírodu
- 70 JEDLÉ KVÍTÍ**
májové radosti kytkožroutů

Na víkend

- 74 DOBRÉ JITRO ***
dopřejte si granolu, sendviče, lívance
nebo opulentní anglickou snídani
- 82 POJEĎTE NA VÝLET ***
Parta přátel z Gastrokroužku si umí
jídlo venku opravdu užít!
- 92 NEDĚLNÍ OBĚD ***
svěží menu v barvách jara
- 98 5x BUCHTA NA PLECH ***
pečení už nemůže být jednodušší
- 106 LEKCE FRANCOUZSKÉ
CUKRAŘINY**
2 varianty ovocných dezertů
do skleničky

Servis & čtení

- 116 NA NÁVŠTĚVĚ V KUCHYNI
S KRÁSNÝM VÝHLEDEM**
- 120 TEST KUČAŘKY ***
- 122 POTŘEBUJETE VĚDĚT:
PROSTŘEDKY NA RUČNÍ
MYTÍ NÁDOBÍ**
- 124 NÁKUPY ŠETRNE
K PŘÍRODĚ ***
- 126 POTŘEBUJETE TO?**
- 128 VÍNO NA KVĚTEN**
- 134 LIDÉ A JÍDLO**
- 136 POHLEDNICE Z BASKICKA**
- 138 TEČKA NA KONEC ***

na obálce

Grilovaný květák se zeleným salátem a tahini
zálivkou **32**



FOTO
MAREK KUČERA
FOOD STYLING
MAREK VŠETEČKA
DEKOR
JOHANA
STŘÍŽKOVÁ

* Články z obálky mají hvězdičku