Koktejl

3 **ÚVODNÍK**
zářijový

8 **REJSTŘÍK + NÁVOD NA POUŽITÍ APETITU**

10 **UVÍZLO V SÍTI**

12 **RECEPT Z RESTAURACE**
kapr se šalvějovou omáčkou

14 **NOVINKY**
koktejl namíchaný ze zajímavých tipů, které by milovníkům dobrého jídla neměly uniknout + VIP dotazník

Pro každý den

20 **5 VEČEŘÍ**
testovaných na redakčních dětech

28 **3x JINAK**
zapečené tousty k snídani i večeři

33 **ZPÁTKY DO ŠKOLY!**
snídaně, svačiny, saláty do krabičky a spousta tipů a nápadů, s nimiž se vrátíte po prázdninách ‚do systému'

48 **ŠKOLA VAŘENÍ**
zadáno pro začínající kuchaře: bramborové noky krok za krokem, co s kdoulemi & chytré triky

52 **KUCHAŘKA BEZ CUKRU**
zdravé vaření nejen pro děti

58 **V JAKO VEGETARIÁN**
rýžovo-quinoové placičky

Sezona

62 **HVĚZDY SEZONY: HOUBY**
na pizze, v rizotu, pod masem i v salátu

70 **JABLKA OD SOUSEDŮ**
voňavá zpráva z polských sadů

74 **SEZONNÍ & ČERSTVÉ**
co v září jíst a sít, kam na bio akce a proč nakupovat potraviny v bio režimu

76 **JEDLÉ KVÍTÍ**
Babí léto na talíři – připravte plněné ‚vinné listy' z lichořeřišnice, je s nimi méně práce!

Na víkend

80 **NEDĚLE U BABIČKY**
tradiční oběd jako ze staré české kuchařky začíná polévkou s domácími nudlemi a končí ořechovým dortem

90 **ŽHAVÝ KARIBIK**
vzpomínka na léto s recepty z Kuby, Jamajky, Portorika, Barbadosu…

102 **OSLAĎTE SI PODZIM**
dezerty plné toho nejlepšího ovoce, které nabízejí sady i lesy

Servis & čtení

112 **NA NÁVŠTĚVĚ V ZAOBLENÉ KUCHYNI**

116 **MUSÍTE VĚDĚT O VLOČKÁCH**

118 **TEST: UNIVERZÁLNÍ HRNEC**

120 **TEST: VÝKONNÝ GRIL**

122 **ROZHOVOR O VÍNĚ**

128 **APETIT NA CESTÁCH**

132 **LIDÉ A JÍDLO**

134 **POHLEDNICE Z GRUZIE**

138 **SLADKÁ TEČKA**

na obálce

Křehký koláč s jablky a vanilkovým krémem **103**



FOTO: ALENA HRBKOVÁ
FOOD STYLING: MILENA VOLFOVÁ
DEKOR STYLING: BARBORA BRANČOVÁ