

úvodem

ÚVODNÍK

o polévkovém bistru3

REJSTŘÍK A ADRESÁŘ

pro vaši snadnou orientaci.....6

DO KOŠÍKU

jídlo a věci, které stojí za to8

APETIT UVÁDÍ...

skvělé podniky, akce a zprávy 10

DORUČENO

z vašich dopisů, testující
dobrovolníci a recept čtenáře 12

TIPY A TRIKY

odpovědi na vaše otázky 14

TEST

prozkoumali jsme nabídku polévek
v plechu i v sáčku 16

PRODUKTY

napařovací hrnce 18

HORKÁ BRAMBORA

jak se vyznat v hypermarketu 20

pro každý den

5 VEČEŘÍ

lehké jarní večere.....24

Z MRAZÁKU: ITALSKÉ OSSOBUCCO

skvělá omáčka, polévka, těstoviny
a taštičky z jednoho receptu30

Z JEDNOHO HRNCE

kuře s bylinkovými knedlíčky35

PŘÍLOHY: JARNÍ VZPRUHA

kořeněná mrkev po marocku
a celerový salát Coleslaw36

ŠÉFKUCHAŘ U VÁS DOMA

vegetariánský nářez podle Marka
Mráze z restaurace Lehká hlava.....38

MALÁ ŠKOLA VAŘENÍ

šťavnaté pošírované kuře.....44

10 NÁPADŮ

plněné pečené brambory.....51

sezona

OPEPŘETE SI ŽIVOT

seznamte se s pikantními
podrobnostmi o běžném koření56

BŘEZEN

co stojí za ochutnání právě teď64

speciál

50x RYCHLÉ POLÉVKY

na stole během chvilky, chutné,
hřejivé a sytivé67

na víkend

DENÍK DITY P.

jak se vaří (skoro) v nebi
aneb božská jídla z hor84

KROK ZA KROKEM:

nejlepší zavářky do polévky91

DEZERTY

hřešte bez obav – lehounké
a chutné sladkosti94

DRINKY

výběr nejlepších biovín, vína k sezonní
zelenině, krátké zprávy 100

přečtete si

KUCHYNĚ

Rankinovi: svoji kuchyň milujeme
i po dvanácti letech **105**

LIDÉ A JÍDLA:

Australan David Thompson – génius
thajské kuchyně **108**

APETIT NA CESTÁCH

kulinární toulky Lužickými horami
+ krajský recept..... **112**

BIO MARKET

novinky ze světa biopotravin
vybírání Hanka Zemanová **122**

ZDRAVÍ

detox nefunguje! **124**

BEZE ZBYTKU

jak s chutí zužitkovat
zbylé zásoby **130**