

úvodem

ÚVODNÍK

o splněném snu a slibu3

REJSTŘÍK A ADRESÁŘ

pro vaši snadnou orientaci6

APETIT UVÁDÍ...

skvělé podniky, akce a zprávy8

DO KOŠÍKU

jídlo a věci, které stojí za to 10

DORUČENO

z vašich dopisů, testující
dobrovolníci a recept čtenáře 12

HORKÁ BRAMBORA

kam pro český česnek 14

TIPY A TRIKY

jak loupat broskve, co s cuketami, jak
na zmrzlinu a krásné hrušky 16

TEST

sušičky ovoce 17

TEST

jahodové a meruňkové zavařeniny .. 18

pro každý den

5 VEČEŘÍ

rychlé večere za pár korun vám
zpříjemní prázdniny22

Z JEDNOHO HRNCE

léto bez mytí nádobí28

MALÁ ŠKOLA VAŘENÍ

snadná a skvělá rajčatová omáčka
z trouby + čtyři návody, kam s ní.....32

Z MRAZÁKU

Řecko na špejli – zamrazte si
marinované maso37

10 NÁPADŮ

sladký i slaný kuskus.....39

sezona

TO NEJLEPŠÍ Z LÉTA

vychutnejte si zeleninu i ovoce,
když mají vrcholnou formu.....44

SRPEN

co stojí za ochutnání právě teď'58

na víkend

VYMAZLENÉ HAMBURGERY

pohádkově dobří příbuzní klasiky
rychlého občerstvení62

NA HOUBÁCH

jednoduché, skvělé a generacemi
prověřené recepty z hub76

KROK ZA KROKEM

Setonův hrnec aneb Kuře z jámy.....83

DEZERTY

broskve & nektarinky jako zdroj
nebeského blaha.....86

DRINKY

co si nalít ve Francii a Řecku96

přečtete si

KUCHYŇ

uhlazená betonová krása 99

APETIT NA CESTÁCH

snězte si své Algarve 102

APETIT NA CESTÁCH

kulinární toulky Mělnickem
+ kraiový recept..... 106

BIOMARKET

novinky ze světa biopotravin
představuje Hanka Zemanová..... 114

ZDRAVÍ

6 mýtů o jídle..... 116

POSLEDNÍ SLOVO

kdybych byl(a) drinkem..... 122