

Koktejl

- 3 ÚVODNÍK**
- 6 REJSTŘÍK + NÁVOD NA POUŽITÍ APETITU**
- 10 UVÍZLO V SÍTI**
- 12 TRENDY ZE SÍTÍ**
recept ze sociálních sítí, který jsme museli vyzkoušet – špagety s karamelizovanou cibulí
- 14 KOKTEJL**
namíchaný z novinek a tipů

Pro každý den

- 18 ROZHOVOR**
Lukáš Hejlík o Gastromapě, propojení hereckého světa s jídlem, potřebném barometru nadšení i pozitivním stresu
- 22 ZDRAVÍ S NADHLEDEM**
pikantní pomazánka ve stylu škvarkové může být i z pohanky
- 26 5 VEČEŘÍ NA PRÁZDNINY**
lehké, svěží, jednoduché



na obálce

Plněná rajčata,
str. 78

FOTO:
MAREK BARTOŠ

Škola vaření

- 36 SEZNAMTE SE...**
sušené bylinky – jak uchovat chuť a vůni čerstvých rostlinek na zimu
- 38 VÝZVA SLADKÉ TROJKY**
pečte s námi a vyhrajte. Nabízíme recept na jahodový dort se želé a inspiraci od Sladké trojky. Na vás je zapojit fantazii, upéct a vyfotit svůj dezert.
- 42 ŠKOLNÍ ROK V KUCHYNI**
poslední díl kuchařské školy, kde si shrneme vše, co jste se o vaření dosud naučili.

Sezona

- 48 HVĚZDA SEZONY**
k létu patří rozpálený gril. Nabízíme steak přímo z ohně, jemné kuřecí špízy, pizzu i ohněm ovoněné ovoce
- 58 ABECEDA ZELENINY**
představujeme novou kuchařku edice Appetit, kde hlavní roli hraje zelenina od artyčoku po zeli
- 68 KALENDÁŘ**
historie přístrojů – zmrzlinovač

Na víkend

- 70 STŘEDOMOŘÍ**
Itálie, Španělsko, Řecko, Francie...
Olivy, rajčata, ryby a víno = jídla plná slunce, moře a poctivých surovin

- 80 OLIVOVÁ NAUKA**
olivový olej je jako víno, liší se regionem, odrůdou, dobou sklizně
- 82 OD RÁNA DO VEČERA V KARAVANU**
víme, co a jak vařit, abyste se stali hvězdou kempu – lahůdky snadno a rychle + tipy, co balit sebou
- 94 ZMRZLINOVÉ TAJE**
i v ledovém království se trendy mění, letos kralují chutě dezertů, veganské varianty, zmrzliny plné proteinu a hit ze sítí – zelená matcha
- 101 SUPER NANUKY**
rozhovor s Jakubem Hnidákem, zakladatelem nanuků Lunar

Vše kolem jídla

- 104 NA NÁVŠTĚVĚ**
v jemně patinované rustikální kuchyni stoletého stavení
- 106 GLOSA ANNY GROSMANOVÉ**
o kurzu vaření na ohni v Anglii
- 108 ŽIDOVSKÁ VEGETARIÁNSKÁ KUCHAŘKA**
ukázka z výjimečné knihy
+ navíc 4 recepty
- 114 6 DŮVODŮ, PROČ NAVŠTÍVIT...**
Jižní Moravou po místech méně známých, od pivovaru po modrotisk
- 120 SLADKÁ TEČKA**