

OBSAH

Ze zahrádky

Brokolice parádnice	4
Cibule svlékavá	6
Cuketa raketák.....	8
Dýně otylka.....	10
Fazolky v kabátu	12
Hrášek šplhoun	14
Kukuřice chocholátá	16
Květák kudrnáč	18
Mrkev bystrozraká.....	20
Okurka hadí.....	22
Paprika bez trika	24
Rajče usměvavé	26
Špenát zelenka	28

Ze stromů a dalekých krajin

Ananas střapatec	30
Avokádo exotické	32
Banán mořeplavec.....	34
Citrusy céčkové	36
Jablka a hrušky šťavnatky.....	38
Meloun tlustých.....	40
Sůl nad zlato	42
Švestky modravé.....	44

Co nám dala zvířata

Játra železitá.....	46
Jogurt kyselák.....	48
Maso svalovec.....	50
Ryby vodomilky.....	52
Sýr myší.....	54
Vejce natvrdlé.....	56

Z pole, louky a lesa

Brambory šišaté.....	58
Cukr sladivý.....	60
Čočka nadutec.....	62
Houby nohaté.....	64
Med léčivák.....	66
Obilí polní.....	68
Oříšky a semínka veverčí.....	70
Ovesné vločky bez mrazu.....	72
Rýže šikmooká.....	74
Těstoviny Italiano.....	76

Když máme žízeň

Čaj relax.....	78
Mléko bělostné.....	80
Voda živá.....	82