

Spis treści

- 8 Spis przepisów
11 Wstęp
- 18 Mało nas, mało nas do pieczenia chleba, czyli
CHLEB I CO DO CHLEBA?
- 46 Szkoła óczy, czyli
CO DO SZKOŁY?
- 74 *Green generation*, czyli
CO DO PRACY?
- 96 Analiza spożywcza, czyli
PRZEMYCANIE WARTOŚCI ODŻYWCZYCH
- 122 Opowieść wigilijna, czyli
CO NA BOŻE NARODZENIE?
- 142 Odrobina Bullerbyn w Polsce, czyli
CO NA WIELKANOC?

Cukier krzepi, czyli
SŁODYCZE I DESERY 162

Niech żyje bal, czyli
CO NA KINDER PARTY? 188

Domowy bar szybkiej obsługi, czyli
ZDROWY FAST FOOD 208

Co do picia, czyli
KAWA CZY HERBATA? 228

Przepisy podstawowe 252
Tematyczny podział przepisów 256
Źródła 261
Spis produktów 265
Podziękowania 269

