

SPIS TREŚCI

WSTĘP 7

ROZDZIAŁ I

O czym właściwie jest *Sprytna kuchnia*, czyli kulinarna ekonomia 10

ROZDZIAŁ II

U podstaw, czyli wyposażenie kuchni 12

ROZDZIAŁ III

Planowanie posiłków i zakupy 16

ROZDZIAŁ IV

Tworzenie zapasów, przechowywanie i konserwacja 48

ROZDZIAŁ V

Sezonowość w kuchni 58

ROZDZIAŁ VI

Kupuj lokalnie, gotuj globalnie 62

ROZDZIAŁ VII

Wykwintna kuchnia niskim kosztem 84

ROZDZIAŁ VIII

Czas i energia w kuchni 118

ROZDZIAŁ IX

Marnowanie żywności 148

ROZDZIAŁ X

Kuroniowa na słodko 174

PODZIĘKOWANIA 198

