

Za preprosto kuhanje z domačo zelenjavo in zdravimi živili

[Pop/Kultura](#) - sreda, 08.06.2011 10:11 Tekst: (kž)

Ljubljana - Pri založbi Družina je izšla kuharska knjiga Mateje Reš z naslovom Letni časi v kuhinji - zdrave in domiselne jedi za vsak dan, vse okuse in priložnosti. Gre za zbirko receptov, ki so redno izhajali v tedniku Družina med leti 2006 in 2007, sedaj pa jih je avtorica zbrala v knjigi. Nekaj receptov je tudi novih, ki ostale povezujejo v nekakšno smiselno celoto, pravi Reševa.



(Foto: Kristina Župevc)

"Kuharica je uporabniku zelo prijazna. Vsi recepti razvrščeni po letnih časih, večino sestavin, ki jih za recepte potrebujemo, pa že imamo na vrtu ali v domači shrambi. Če nam kaj še manjka, le zavijemo v najbližjo trgovino," pravi Reševa in doda, da so tudi jedi zelo preproste in enostavne za pripravo. "Receptov se bo lahko lotil prav vsak, tudi neizkušeni kuhar. Poleg tega je večina jedi narejenih v manj kot pol ure, tako da je kuhanje prijazno tudi današnjemu tempu."



Recepti so v knjigi, ki je opremljena tudi z velikimi barvnimi fotografijami, razdeljeni po letnih časih in vključujejo sezonsko sadje ter zelenjavo. "Vse jedi v knjigi so zelo zdrave; noben recept ne vsebuje stvari, ki bi jo morali vzeti iz zamrzovalnika, vse lahko v določenem sezonskem obdobju najdemo na vrtu ali mestni tržnici, skoraj vse jedi so pripravljene s polnovrednimi mokami," še pravi Reševa, ki je poseben poudarek v receptih namenila tudi uporabi naravnih nadomestkov za sladila in domačega olja ter omejevanju soli.