

S knjigo do znanja

Kuhajmo z Matejo Reš



Avtorica: Mateja Reš
288 strani, 19 x 24 cm, trda vezava
Založba Družina, 2017
29,90 evra

Se večkrat zalotite, da jeste sami, morda celo stoje, in da v bližini ni nikogar, ki bi mu zaželeli dober tek? Ne pogledujte naokrog, opustite čakanje, otožnost in tarnanje, da so se spremenili časi in da nihče nikogar več ne vabi domov. Bodite vi tisti, ki povabite koga v domačo kuhinjo na domače jedi, kakršne je v svoji kuhinji premišljeno in skrbno pripravila Mateja Reš.

Že predjedi, ki so iz navidez preprostih sestavin, tudi takšnih, ki jih lahko naberejo na sprehodu v naravi, delujejo zapeljive, nove in sveže. Ste že kdaj poskusili sirove kroglice s koprivami v sezamovem ovoju ali regratove žepke? Če se vam zdi, da bo preveč dela s pripravo štirih ali petih hodov, ne skrbite, kar najdete v poglavju kot predjedi, lahko pripravite tudi kot lahko(tno) večerjo. Med recepti boste našli tudi juhe in enolončnice pa najrazličnejše solate – tudi spomladansko s koprivami, regratovo s karamelizirano čebulo pa pisano solato novega sveta. Med glavnimi jedmi je veliko dobrot z mesom, sledijo vabljive ribje jedi, navdih bodo v knjigi našli tudi vegetarijanci, ki jim je z več kot 30 vegetarijanskimi recepti avtorica namenila posebno poglavje. A tu se strast po dobri hrani še zdaleč ne konča. Sledijo še kruhi, krekerji in namazi ter nepogrešljive sladice iz sadja, zlasti tistega, ki ga najdemo na domačem vrtu. In ker se vsaka pomlad hitro prevesi v poletje, so za konec dodani še recepti za sladolede. Njami.



FOTO: Shutterstock

zgoraj

Čaj iz pelina se uporablja za lajšanje blagih prebavnih težav, kot so slaba prebava, motnje v izločanju žolča, prebavni krči in pomanjkanje apetita. Se pa ta čaj odsvetuje pri vnetju žolčnih izvodil, obolenjih jeter, razjedah na sluznici želodca ali dvanajstnika ter med nosečnostjo in v času dojenja.

Sveže s travnika

Regrata, kordabenedikte (*Cinus benedictus*) in drugih podobnih rastlin običajno na vrtu sploh ne opazimo. Napredek je že, da nanje ne gledamo več kot na plevel. Če bi jim radi zagotovili dobre pogoje za rast, poskrbimo, da bodo imeli dovolj prostora in prst, bogato s hranili. Listi teh rastlin kot sveže začimbe obogatijo prehrano. Pomislite denimo na mladi regrat - v solati je zelo okusen, obenem blagodejno vpliva na želodec in črevesje. Listi, cvetovi in korenine grenkih zelišč lahko sveži ali posušeni v obliki čajev, oljnih izvlečkov in tinktur prispevajo k izboljšanju počutja. Ni treba, da vedno uporabimo klasično grenčico, čeprav mnogi po obilnem obedu ali večerji še vedno najraje popijejo alkoholni pripravek iz grenkih zelišč.

Dobrodejni izvlečki

Grenka zelišča lahko odpravijo marsikatero tegobo. Organizmu dajejo zagon in so v pomoč pri ohranjanju vitke postave. Zato se resnično izplača na novo odkriti njihov nekoliko poseben okus. Spodbudite si prebavo s čajnimi mešanici iz posušenega rmana, kordabenedikte ali pelina – pri tem vselej uporabite samo posušene liste in cvetove zelišč – in čaj redno pijte pred vsakim obrokom. Izvlečke svežih ali posušenih zelišč uporabite za zači-



FOTO: Shutterstock

zgoraj

Za pripravo tinkture iz rmana potrebujemo sto gramov posušenih cvetov in listov zelišča, ki jih prelijemo s pol litra močnega žganja. Vse skupaj pustimo dva tedna stati na soncu, nato precedimo. Tinkturo uporabljamo tako, da jo nakapamo v kozarec vode in popijemo pred obrokom.

njanje solat in jedilnih olj. Pri točno določenih težavah si lahko pomagata z ustreznimi tinkturami, ki jih po potrebi nakapate v kozarec vode.

Vključite grenka živila v svoj jedilnik kot nekaj samoumevnega. Potem vam bo uživanje grenkih zelišč v obliki grenkih zdravil nedvomno prihranjeno.

Recepta

Rmanov čaj

Listi, cvetovi in korenine številnih grenkih zelišč so primerni za pripravo čajnega poparka, ki spodbuja prebavo. Rmanov čaj denimo pripravimo tako: ščepec zelišča ali njegovih cvetov prelijemo s četrto litra vrele vode, pustimo stati osem minut, precedimo v termovko in čaj pijemo pred obroki.

Rmanov oljni izvleček

Oljni izvleček pripravimo tako, da 75 gramov posušenega rmana presipamo v steklenico s četrto litra rastlinskega olja in pustimo dva tedna stati na soncu. Olje nato precedimo. Hranimo ga na hladnem in uporabimo za začimbo hrane.



Portret

FOTO: Tatjana Splichal, Družina

Mateja Reš

Je zagovornica samopreskrbe. Obdeluje velik ekološki družinski vrt, ki ga bo letos dopolnila z ekološkim nasadom jagodičja in starih sadnih sort. Piše kulinarične kolumne, je avtorica štirih kuharskih knjig in pripravlja delavnice o zdravi prehrani.

Najzgodnejši spomin na vrt Spomnim se prizora iz ranega otroštva, ko smo ob polju čistili rob gozda. Dedek, očka smo ga klicali, je sedel na vozu in počival, mi pa smo na kupe nalagali veje. Nisem mogla razumeti, zakaj on ne dela, mi pa moramo. Tudi v najstništvu mi je delo pomenilo veliko breme. Najlepše je bilo poprijeti za delo, če je na pomoč prišla sestrična Milanka, ki je znala poskrbeti za smeh. Delo z naravo sem vzljubila šele, ko sem odrasla, v celoti pa sem ga dojela, ko sem pred šestimi leti ustvarila svoj vrt.

Prva ljubezen do rastlin Redno smo zahajali v gozd in nabirali lešnike, jagode, maline, predvsem pa borovnice. Od nekdaj sem oboževala sadje, jagodičevje je še zdaj čez vse. Starši so nam vsem sestram vsadili ljubezen do narave. Sestra Ruth je svojo strast kronala z vrtnarijo in napisanimi desetimi knjigami, Nataša pa ima s svojo družino v Gorjah pri Bledu eno največjih slovenskih mlečnih kmetij.

Kako začnem dan Zjutraj sem sanjava. Mož mi postreže s kavico, med srkanjem tople pijače opazujem dogajanje na vrtu. Medtem v glavi ali

na list papirja naredim načrt za dnevna opravila. Pripravim zajtrk, nahranim kokoši in sprehodim psa. Nato se odvije delovni dan, ki traja do večera. Lahko rečem, da imam zjutraj prosti čas.

Naudih pri vrtnarjenju mi daje potreba po raznoliki hrani, ki jo pridelam sama. Prepričanje o nujnosti samopreskrbe želim v prvi vrsti izkazati svojim otrokom, izkušnje pa rada delim tudi širše, prek delavnic in družabnih omrežij. Navdih pri kuhanju mi po eni strani daje rok za oddajo naročenega članka, pa tudi omejena zaloga živil, ki so na voljo pri pripravi obroka. Ali pa potreba po porabi zelenjave ali sadja, ki ga tisti dan prinesem v kuhinjo.

Grenke rastline Te dodajam solati, okus pa izboljšam s krompirjem, jajci, sirom, fižolom, čičeriko, tudi z na trakove narezano in pečeno bučo. Pripravim še presni sok, dodam jabolka, rdečo peso in korenček, da se grenčina izgubi. Če grenčini dodam med, se okus omili. Sicer pa grenčine obožujem. Regrat uporabljam za sok vsvo rastno sezono.

Najljubša rastlina To je zame malina. Uporabni so listi (za čaj) in

sladkokisli rdeči, rumeni pa tudi črni plodovi. Večino jih pojemo svežih, preostanek zamrznem, skuham sirup, marmelado, v zadnjem času jih največ predelam s sušenjem. Posušim njihovo kašo skupaj z jabolki v sadne lističe, t. i. sadno usnje.

V tujini me zanimajo lepote narave, pokrajina, rastlinje. In kulinarična ponudba. Vendar potujem zelo malo. Vse bolj spoštujem rokodelske spretnosti, zato se oziram za tovrstno dediščino. Predvsem me zanimajo zgradbe, ki so narejene z dušo, so vpete v okolje in so zgrajene iz lokalnih materialov.

Kaj imamo doma, česar ni drugod Poznamo svojo zemljo, klimo, rastlinje, svoja semena, ki so z nami v sožitju. Pravijo, da naša "solata" vsebuje to, kar potrebujemo mi, ki vrt obdelujemo.

Življenjski moto Narava je odlična učiteljica, je darežljiva, odpustljiva. Spoštujemo jo in učimo se od nje. Spoštujemo, sprejemajmo, delimo znanje, upanje in dobro voljo po svojih poteh.

www.preprosto-naravno.com