

# Vegetarijanska kuharica

Contributed by Administrator  
Monday, 12 December 2011

Predstavljanje knjige bezmesnih recepata Slavice ili - Darovi prirode

Ve sam pogled na neku knjigu, bez da okrenemo i prvu stranicu, pruža nam odre ene informacije o njoj. Kada se radi o kuharicama, one, stiliziranom hranom na svojim koricama, moraju izazivati želju za ulaskom u kuhinju, me u kuha e i lonce. Moj prvi susret s ovom kuharicom nije bio s njezinim koricama. U rukama sam imala sirovi materijal autorice. Ovaj tekst temelji se na samom sadržaju ili, kako bih slikovito rekla, na duÅi ove knjige.

Autorica je s nevjerojatnom pažnjom vodila ra una da svoju zamisao približi budu im itateljima, ali i da im pobudi želju za kulinarskim eksperimentiranjem. Ona time pokazuje kako cijeni svakoga tko njezinu knjigu bude držao u rukama i kao da poru uje - Probajte, lako je! Želi re i kako se s poznatim i uobi ajenim namirnicama može napraviti bezmesna arolija.

Vegetarijanstvo je, u ovoj knjizi, kuhanje s namirnicama koje koristimo svakodnevno. Namirnicama od kojih, kada dodamo pokoji sastojak viÅe i, uz malo kuharske spretnosti, nastaje arolija. Podjela recepata po godiÅnjim dobima najbolji je na in osiguravanja najkvalitetnijih namirnica u obroku. Za samoniklo bilje gotovo da i ne postoji alternativa od one koju odre uje sama priroda. Dok mnogobrojne vrste vo a i povr a možemo prona i i izvan sezone, njihova nutritivna i osjetilna kvaliteta je na vrhuncu samo onda kada ono prirodno dozrijeva. KoriÅtenje sezonskih namirnica je zdravije i ukusnije i osigurava raznovrsnost u naÅjoj prehrani.

Ova knjiga ruÅi sve naÅje predodžbe o zahtjevnim, vegetarijanskim receptima, dugotrajnoj pripremi i skupim namirnicama. Da li morate biti pristalica takve prehrane da bi izdvojili ovu kuharicu u mnoÅtvu drugih i zapo eli s kuhanjem? Zasigurno, ne.

Autorica to svojom knjigom niti u jednom trenutku ne poru uje. Ona kao da želi re i, -Okej, ovo ovdje je moja pri a. Njome zavirujete za moj obiteljski stol i pozivam vas da nam se pridružite!

Å Osobno sam prihvatila njezin poziv jer cijenim nove ideje i raznovrsnost. Prihvatila sam poziv da obogatim svoja osjetila novim sadržajima. A kvalitetu ove kuharice mjerit u prvo brojem usvojenih recepata, a zatim i brojem ponavljanja pripreme pojedinog jela. Ve u ovom trenutku mogu re i da me je osvojila s dugo traženom riznicom ve pomalo zaboravljenih, tradicijskih recepata. Å

Definitivno, ovo je jedna posebna kuharica. Mala grupa bezmesnih recepata. Oni su prakti ni, dostupni, jednostavni. Apsolutno to potpisujem. Pravu vegetarijansku riznicu na podravski na in.

Mr. sc. Davorka Gajari, dipl. ing.Å

{gallery directory=kuha2011&width=100&height=80&galheader=0}

Å

Dakle, g. a Gajari ne samo da je vrstan nutricionista, ve je i lan IO DDC-a. Njen interes, privatni i profesionalni, vezan je za nauku o ispravnoj prehrani. Tako je i razumljiv njezin utjecaj na knjigu bezmesnih recepata autorice Slavice uli "Darovi prirode" kojaÅ je istu predstavila u petak, 09.12.2011. u prepunom Domu mladih u Koprivnici.

Da samo predstavila knjigu! Slavica je sve prisutne i po astila bezmesnim jelima ije je recepte predstavila kroz etiri cjeline knjige (Prolje e, Ljeto, Jesen, Zima). ZamiriÅjao je Dom mladih bajnim mirisima, a zadovoljno druÅtvo mljackaju i punim ustima, gotovo da i nije primjetilo da u svim tim jelima nedostaje meso.

Slavica je priznala da su brojni recepti zapravo tradicijsko iskustvo koje joj je prosljedila njezina baka, pa itava kuharica ima i prepoznatljiv podravski Åtjih. Å to je nama sasvim dovoljno za podrÅjku jednom takvom projektu.