

Nova kuharica Dobrote iz naše kuhinje

Kuhajmo, kar zraste doma

»**N**aša kuhinja diši po Mediteranu v kombinaciji z evropsko in balkansko kuhinjo. V njej je najbolj zastopana zelenjava, ki raste na vsakem slovenskem vrtu. Najbolj paprika, paradižnik, feferoni, zelje, čebula, česen, fižol, cvetača, koleraba, kumare, solata, buče, kapusnice in drugo. Skoraj vse jedi iz kuharice so narejene iz povrtnin z našega vrta. Naša kuharska knjiga je unikatna. Tudi zato, ker smo vse jedi poslikali na ženinih vezeninah,« pravi Hranislav Kocić iz Šempetra v Savinjski dolini. Podrobno smo ga predstavili v septembrskih Misterijih, pravkar pa je pri Ara založbi izšla njegova kuharica *Dobrote iz naše kuhinje*.

V knjigi so enostavni recepti za pripravo kakih osemdesetih jedi, od kuhanih in pečenih do vložnih, sladkih in slanih. Za mesojedce in vegetarijance. Za vse recepte lahko uporabimo sestavine, ki rastejo na domačem vrtu. Ni nam treba iskati sestavin zapletenih imen v trgovinah z zdravo hrano. Edino po meso in sir bomo skočili v trgovino.

RECEPTI BREZ MEJA

Če še ne znamo pripraviti gurmanskega satarasa, pi-

ščančje obare, sarme, boranije, paprikaša, pite s kislim zeljem, jabolčne pite ali žlikrofov po Savinjsko, se lahko o tem poučimo v tej knjigi. Če še ne vemo, v katere jedi sodijo bazilika, šetraj, rožmarin, timijan, odslej ne bomo več v zadregi. In letošnjo zimo bodo v naši shrambi tudi specialitete, ki jih bomo vložili sami: sataras v kozarcu, paradižnikova mezga, paprika v kisu – turšija, ljutenica, pindjur, cepkane paprike, ajvar.

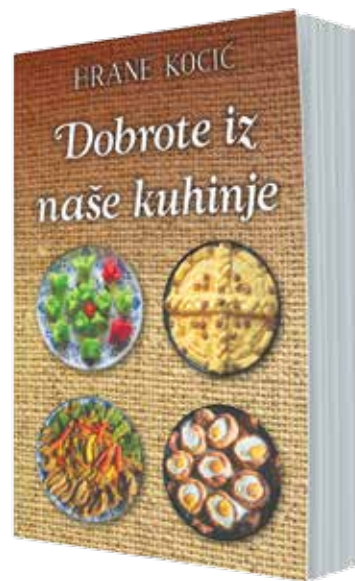
»To so jedi, ki jih poznajo od Aten pa vse do meje Madžarske s Slovaško. Skozi življenje sem spoznal mnoge jedi – specialitete Srbije, Slovenije, Dalmacije, Makedonije, Bosne, Hrvaške, Vojvodine. Vsak narod ima svoje dobrote, zato jih je treba poskusiti, jih uživati in narediti v svoji kuhinji. Poskusil sem tudi nekatere jedi evropske kuhinje – Italije, Madžarske, Bolgarije, Francije, Nemčije, Grčije in drugih

držav. Hvala mojstrom celega sveta, ki so si izmislili mnoge jedi za obstoj človeštva,« pravi Kocić, ki je kuharske izkušnje različnih narodov upošteval pri svojih receptih.

KRALJICA POVRTNIN

»Bog nam je dal pet svetih jedi: žito, ribe, fižol, orehe, sol. Iz žita so nastale mnoge jedi, ribe so rešile človeštvo, fižol je pomemben zaradi veliko železa. Z orehi lahko človek preživi, če poje dva na dan, ker je v njih obilica vitaminov. Sol potrebuje naše telo.

Jaz pa bi za svete jedi razglasil še papriko, paradižnik, zelje, krompir, čebulo, česen in druge začimbe, ki dajo jedem fantastičen okus in aromo. Paprika je kraljica povrtnin, bogata je z vitamini C in A. Iz pečenih paprik lahko izdelamo svetovno znane poslastice, kot so ajvar, ljutenica, pindjur, cepka-



Nova kuharica je dosegljiva na Misteriji.si, cena je 14,90 €.

ne paprike. Paradižnik se pri pripravi veliko jedi dopolnjuje s papriko. Redno uživanje preprečuje hemoroide in ustvarja dobro počutje. Iz njega lahko naredimo dobre in okusne jedi, enolončnice in solate, denimo paradižnikovo juho in omako. Dodamo ga paprikašu in satarasu. Zelje čislamo zaradi C vitamina. Uživajmo ga redno, saj je koristno za prebavo in preprečuje bolezn skorbut in beriberi. Njegov sok ureja prebavo. Iz njega lahko pripravimo sarmo, svatovsko zelje, podvarak, segedinar, paprike s kislim zeljem, solate iz svežega in kislega zelja,« naštevava avtor kuharice. Boste poskusili? T. S. ✨



Avtor kuharice Hranislav Kocić