

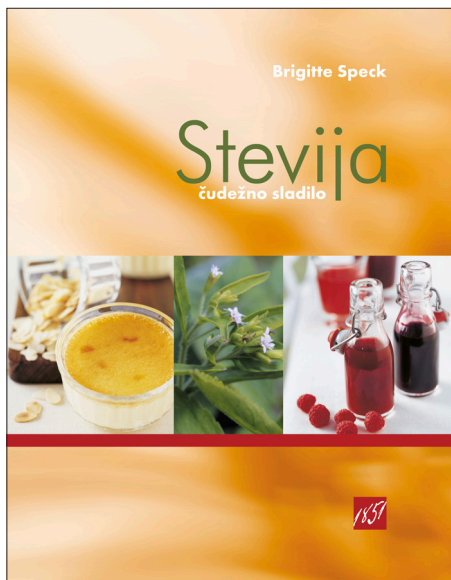


CELJSKA MOHORJEVA DRUŽBA

Prva slovenska založba

CELJE – LJUBLJANA

BRIGITTE SPECK: STEVIJA – ČUDEŽNO SLADILO



RECEPTI ZA SLASTNE JEDI S STEVIJO

Podatki o knjigi

- Naslov: Stevija – čudežno sladilo
- Avtor: Brigitte Speck
- Prevod: Miriam Drev
- Cena: 25,00 evrov
- Velikost: 185 mm x 240 mm
- Vezava: trdo vezano
- Število strani: 136
- Število ilustracij: 69
- ISBN: 978-961-278-138-5
- Založnik: Celjska Mohorjeva družba

Kontakt

Tadeja Petrovčič Jerina, urednica knjige
telefon 01-244-3664
tadejapj@celjska-mohorjeva.si

Za zdravo sladkanje

Stevija – *kaá-heé* (medena zel) – *yerba dulce* (sladka zel) – medenosladki list iz Paragvaja je starodavno naravno sladilo brez kalorij, ki ga v Novem svetu uporabljajo že dolgo, od leta 2011 pa je tudi EU izdala dovoljenje za njegovo uporabo v prehranske namene.

Po knjigi *Pecivo s stevijo*, ki je kot prvi kuharski priročnik s stevijo v slovenščini leta 2013 izšla pri Celjski Mohorjevi, *Stevija* prinaša recepte za številne druge slastne dobrote, ki jih ne prištevamo vselej med sladke jedi. Stevija je več 100× slajša od sladkorja, zato boste s 600 g (kolikor tehta knjiga) lahko pripravili celo vrsto najrazličnejših jedi.

V knjigi boste najprej izvedeli **nekaj splošnejših dejstev o steviji**, kje in kako jo lahko gojimo, kakšni pripravki so nam na voljo za uporabo v domači kuhinji itn. Sledijo **recepti za pripravo osvežilnih napitkov** in jogurtov (Eksotični šejk, Malinov šejk, Sadni smuti, Poletni čaj, Kavni jogurt, Vaniljev jogurt, Čokoladni jogurt), **posladkov** (Bogovska jed z rabarbaro in jagodami, Riževe kepe z malinovim prelivom, Marelično-skutna krema, Malinovi ali hruškovi kupčki, Bananin puding s kokosovo smetano, »Špagetki«, Narastek iz prosene kaše z marelicami, Krema iz jabolčnega soka z jabolki, Vaniljeva krema, Češpljev puding, Vaniljeva strjenka, Čokoladna terina, Češpljev kompot, Jabolčno-kostanjeva pena, Palačinke z jagodami, Pomarančni sufle, Ledena torta z rozinami, Mangov sladoled, Mandarinin parfait, Rabarbarin sladoled z jagodami), drobnega in ne prav **drobnega peciva** (Mandljevi tolarji, Cimetove zvezdice, Ploščice za moč, Mafini s suhim sadjem, Vafli – obliti, Medenjaki, Datljevi hrustljavčki, Hruškov kvašeni kolač, Kokosovi piškoti, Masleni piškoti, Kutinov kolač, Smetanova pita, Linška torta, Jabolčna pita, Japonski polžki, Kruhov kolač, Jabolčni kolač, Korenčkov kolač, Blazinice iz listnatega testa s sadno peno, Sadna pita, Biskvitna rulada s kostanjevim nadevom – in obvezni Marmorni kolač), **kompotov, marmelad** in pen (Kutinov pire, Češpljev kompot,

Kompot iz celih hrušk, Kompot iz nektarin, Kutine v belem vinu, Hruškov kompot, Jabolčna pena z ingverjem in cimetom, Paradižnikov kečap, Marelična marmelada, Marmelada iz jagod in rabarbare, Jagodna marmelada, Češpljeva marmelada, Marmelada iz rabarbare in fig, Marelična marmelada, Marmelada iz manga in korenja, Kutinova marmelada, Marmelada iz jagod, kosmulj in marelic, Bezgov žele, Sadni namaz, Malinov sirup, Bezgov sirup, Metin sirup, Grozdni sirup), in za konec **recepti, s katerimi boste svoj jedilnik popestrili s sladkokislimi jedmi in čatnji** (Sladkokisle kumare s karijem, Sladkokisle kutine s čilijem, Sladkokisli jajčevci, Sladkokisli feferoni, Sladkokislo grozdje, Sladkokisle slive v rdečem vinu, Kutinov čatni, **Sladkokisla mešanica bučk, feferonov in čebule**, Rabarbarin čatni, Bučkin čatni, Čebulni čatni, Sladkokisla buča z ingverjem).

Ker je **stevija idealno sladilo za sladkorne bolnike** tipa 1 in tipa 2, za otroke z motnjo pozornosti (ADHD), za različne druge bolnike, pa tudi za vse, ki se sladkim jedem kljub težavam s prekomerno težo ali le strahu pred njimi le neradi odpovedo, je **vsak recept opremljen tudi s tabelo**, iz katere je natančno razvidna **količina ogljikovih hidratov**, beljakovin in maščob v posamezni jedi.

In ker se tako, kot na vsako spremembo v življenju, treba tudi na stevijo in njen specifično sladki okus privaditi ter se je tega laže lotiti postopno, priročnik ponuja tudi nekaj drugih alternativnih naravnih sladil, ki jih lahko uporabljamo v kombinaciji s stevijinim granulatom ali stevijinimi kapljicami.

Kuharica torej prihaja kot **dobrodošla novost in popestritev domačega jedilnika** – ravno v času, ko zori sadje, ki ga bomo, vkuhanega s stevijo, lahko uživali še z večjim veseljem in bolj brezskrbno!