



# Za starše, učitelje in mentorje

## Proso - Millet

Knjiga o prosu bo navdušila vse, ki izbirajo zdravo hrano - pridelano ekološko in pri nas - z veliko koristnimi sestavinami, bogato z nenasičenimi maščobnimi kisljinami in brez glutena, pa odličnega

okusa. Ta obsežna kuharica z izjemno lepimi fotografijami po uvodnem poglavju o zgodovini, vrstah in načinih pridelave prosa predstavi skoraj 60 receptov za slastne jedi. Nekaj je pozabljenih slovenskih, nekaj novih: različni kruhi in kruhki, potice, piškoti, pizza, pečene in kuhane prosene jedi s sadjem in zelenjavo, drobni proseni posladki in slavnostne torte. Na primer prosena torta z malinami, prosena koruzna potica s korenčkom, prosena skutna pisma, prosene kokice, ajdovi proseni žganci, zeljni narastek s proseno kašo... Knjiga je v celoti slovensko - angleška, zato je lahko tudi lepo darilo, kadar se želimo pohvaliti z nečim slovenskim. Priporočam! Blanka Vombergar, Ivan Kreft, Marija Horvat, Stanko Vorih, založba Kmečki glas.

## Simpl sladice

Pozor, ljubitelji sladkega, ki je hkrati okusno, lahkotno in zdravo! Ta knjiga predstavlja 60 zapeljivih veganskih receptov iz navadnih, dosegljivih sestavin, ki jih pripravimo nezapleteno in hitro. Nobena sladica nima več kot pet sestavin in vse najbrž že imate doma. Najlepše pa je, da nobena ne vsebuje olja, rafiniranega sladkorja, mleka, mlečnih izdelkov ali jajc. Večina je primernih tudi za alergike na oreščke in tiste s celiakijo! Ker ne vsebujejo praznih kalorij, si jih lahko privoščimo tudi kot samostojen obrok, za optimalno telesno težo, vitalnost in visok nivo energije. Kot pravi avtorica: Smetanova rulada z jagodami za zajtrk? O, ja, prosim! Kaj še ponujajo recepti? Slastne presne palačinke, zdrav čokoladni puding, sočne korenčkove kroglice, presni jabolčni zavitek... Med recepte je premišljeno dodanih še 60 nasvetov, kako življenje narediti še bolj prijetno, zdravo, lahkotno in vitalno, kako skrbeti za svoje telo in za dušo. Priporočam! Eva Žontar, založba Planet.



## Podeželske sladice

Zakaj bi se vedno kitili le s tujimi sladicami, ki jim komaj znaš prav izgovoriti ime, ko pa Slovenija s svojo naravno raznolikostjo ponuja bogastvo različnih regionalnih kuhinj in zato tudi različnih sladic? Ta knjiga je prava zakladnica kulturne dediščine, skrinja odličnih tradicionalnih receptov, prazničnih sladic in drobnega peciva. Recepti v njej so se predajali iz roda v rod, prispevalo pa jih je več kot 50 podeželskih gospodinj. Nudi recepte za "sladka jutra in večere", take, ki se ponudijo ob čaju ali kavi, sadne in sočne sladice, sladko iz pekača in recepte naših babic. Še ne veste, kaj so salovčki, treske, štravbe, lupanci, žemeljšek, biba, zlejvanka...? Potem je čas, da se odpravite na čudovito kulinarčno popotovanje, ki vam bo v užitek že ob prebiranju kuharice, ogledovanju lepih fotografij, nato ob delu, na koncu pa še ob okušanju. To je knjiga, ki bi jo želela na kuharski polici prav vsakomur, ki zna ceniti dobro in domače. Založba Kmečki glas.



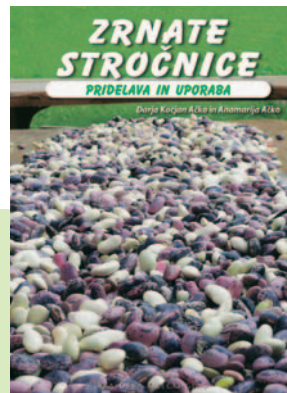
## Taša

Mladinski roman Irene Velikonja prepleta zgodbe štirih sošolcev, treh fantov in dekleta. Pričeli so prvi letnik gimnazije, kar pomeni, da so nepreklicno zaključili otroštvo in postali mladostniki. Hladna razredničarka jim že na začetku pove, da vsi ne bodo končali letnika. Kdo bo odpadel iz igre življenja že takoj po startu? Odrasli iz lastnih izkušenj vemo, da je imela razredničarka prav. V vsakem razredu prvošolcev sedi septembra nekaj tistih, ki bodo življenje zavozili. Avtorica pronicljivo razgrinja razloge, zakaj se tako zgodi. Zakaj bistra dekleta pristanejo na robu družbe. Zakaj se nekateri ne spravijo k učenju. Zakaj nekateri nimajo prijateljev, čeprav so sijajni na številnih področjih. Zakaj se v teh letih skoraj vsi zaprejo vase tudi pred domačimi. Vendar je šolski uspeh zgodbi le za okvir, za preverjanje enega od vidikov uspešnosti. Kot se izkaže v romanu, sploh ne najpomembnejšega. Priporočam tudi staršem in učiteljem! Založba Mladika.



## Zrnate stročnice

Zrnate stročnice so zelo zdrava, hranljiva in nasitna hrana, ki jo je pametno uvrstiti med prehranske stebre. Knjiga jih podrobno obravnava devet: grah, bob, volčji bob, sojo, fižol, vino, lečo, čičeriko in arašide. Nekatere med njimi so pri nas zelo uveljavljene, druge smo skoraj pozabili, nekatere pa se še niso uveljavile. Podrobno posveti vsaki izmed njih s stališča tistega, ki bi jih želel spoznati, pridelovati, shranjevati in uživati. Knjiga bo še posebno navdušila sonaravne pridelovalce hrane na drobno in na veliko, saj prinaša mnogo nasvetov za ekološko pridelavo (stročnice so monokulturno občutljive, zato predlaga združene setve in kolobarjenje, s premišljenim sejanjem pa tudi dosežemo povečevanje rodovitnosti tal). Knjiga se zaključuje s stročnicami na krožniku - kako jih pripraviti za odlične namaze, juhe, mleko, sire, solate, enolončnice, priloge, omake, glavne jedi in sladice. Priporočam! Darja Kocjan Ačko in Anamarija Ačko, založba Kmečki glas.



## Superga

Strip ilustratorja Damijana Stepančiča in avtorice besedila Neli K. Filipić, pripoveduje presunljivo zgodbo o dveh begunskih dečkih. Na začetku pokaže vas, v kateri rafali pokosijo vse moške. Lahko si predstavljamo bolečino matere, ki mora zato sinčka že pred zoro poslati v neznano, sicer bo naslednji, ki ga bodo ubili. Zgodba pripoveduje, kaj se otroku, ki o širnem svetu ne ve ničesar, zgodi na 6000 kilometrov dolgi poti v Evropo. Ste se kdaj spraševali, kako bi si vaš deset-, dvanajst-, štirinajstletnik... v neznanem okolju našel hrano in zavetje? V kakšnih nevarnostih bi bil, kdo vse bi ga hotel izkoristiti? Kako bi se soočil s preganjalci? Bi mu kdo pomagal? To zgodbo bi morali prebrati vsi, da bi razumeli, v kako srečnih okoliščinah živimo. Da je sreča, če se lahko zjutraj prebudiš, pozdraviš starše in greš potem v šolo. Prebrati zato, da bodo naši otroci pomagali ustvariti svet, v katerem bo beguncev veliko manj. Založba Mladika.

