



Ola Lauritzen, Ulrika Davidsson

GI LINNAS

100 lihtsat ja kasulikku GI-retsepti aktiivse elustiili korral.

136 lk, KK

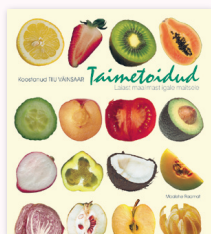
GI-meetod on enam kui üks kaalu- langetamisviis. Sa sööd kasulikult ja tasakaalustatult, kusjuures kaal püsib vaos, energia on kõrgtasemel ning oht haigestuda klassikalistesse haiguste- ühiskonna haigustesse, nagu diabeet ja südame-veresoonkonnatõved, väheneb oluliselt.

Raamatust "GI linnas" leiad kiireid hommikueineid, lihtsaid lõunaid, pidulike- õhtusööke ja praktilisi suupisteid, mis sobivad aktiivse elustiiliga kaasaegsetele inimestele.

Raamatu algusosas on veel kord lahti seletatud glükeemilise indeksi mõiste, miks ja kuidas seda arvutatakse.

Samadelt autoritelt ilmus mullu raamat "Parimad GI-retseptid", mis on Põhja- maa eeskujul ka meil populaarseks osutunud.

189.–



TAIMETOIDUD

Laiast maailmast igale maitsele

Koostanud Tiit Väinsaar
Kujundanud Jaan Tammsaar
Pehme köide, lakkadega kaas, 260 lk
Raamat on trükitud FSC sertifikaadiga Munken Creme paberile, rõhutatakse loodussäästlikkust ja ökoloogilist ellusuhtumist igal moel.

Mitmete väga tuntud Soome taimetoi- duraamatute autorite (Virpi raipala- Cormier), Ulla Lehtonen jt) retseptid on oskuslikult maailmajagude kaupa välja pakutud.

Leiate suppe, salateid, põhiroogi, magustoite ja küpsiseid.

Koostaja on lisanud ka hulga teavet toitainete, nende taluvuse ja kokkuso- bivuse kohta.

275.–



Kirsten Hartvig

SUUR KIIRETE JA TERVISLIKE RETSEPTIDE RAAMAT

365 maitvat ja toivat rooga vähem kui 30 minutiga

192 lk, spiraalköide

Kokaraamat näitab, et isegi kõige kiire- mal ajal on ikkagi võimalik valmistada roogi, mis lisaks heale maitsele annavad ka vajalik koguses põhitoidaineid, mida keha vajab tervisliku seisukorra säilitamiseks. Retseptid on jagatud nelja peatükki (kevad, suvi, sügis ja talv), mis omakorda jagunevad seitsmeks rühmaks (supid; salatid ja toortoidud; pastaroad; rahvustoidud; omeletid, pannkoogid ja pitsad; grill-, ahju- ja pajaroad; magusad puuviljaroad) – nii valmistad aasta igal päeval tervislikku toitu!

Arvesse on võetud väga mitmesugused tootumiseelised ning võimalusel on ära toodud alternatiivid taimetoitlastele, täis- taimetoitlastele ja laktoositalumatutele.

275.–



Anne Sheasby

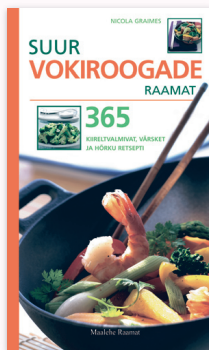
SUUR KASTMERAAMAT

365 lihtsat ja kiirelt valmivat kastet, salsat, salatikastet ja dippi

208 lk, mugav spiraalköide

Kokka tuntakse heast kastmest! Raamat nii algajale kui kogemustega kokale. Leiate nii kastme valmistamise põhitõed kui suurepärase valiku retsepte klassi- kaliste kastmete, pastakastmete, kala- kastmete, linnu-, uluki- jm liha juurde sobilike kastmete, salsade, vinegrettide, dippide ja magusate kastmete valmista- miseks, kõik ühest raamatust.

275.–



Nicola Graimes

SUUR VOKIROOGADE RAAMAT

365 kiireltvalmivat, värsket ja hõrku retsepti

216 lk, mugav spiraalköide

Pehme liha ja kala, krõbedad köögiviljad ning tugevad, võrtsised ja intensiivsed maitseed – sellised ongi parimad vokitoi- dud. Saad teada, kuidas oma vakkpanni maksimaalselt ära kasutada. Võid auru- tada, kiirelt segades praadida, frittida või moorida. Vali 365 maitva retsepti seast – eelroogadest ja suupistetest nuudli- ja riisitoitude ning põhiroogadeni. Proovi järele, kuidas maitsevad road teistes maailma paikades, sealhulgas Indias, Tais, Jaapanis, Hiinas ja Vietnamis.

275.–



Hilaire Walden

SUUR BARBECUE- JA GRILLIRAAMAT

365 hõrku ja tervislikku retsepti

208 lk, mugav spiraalköide

Raamatu sissejuhatuses vaadatakse üle grillimise põhitõed – nii riistade kui tehnika osas (küpsutamismeetodid, temperatuurid, kütetained, erinevad küpsetusajad jpm).

Retseptid on lihtsalt ja kiiresti kasutatavad ning jagatud 8 peatükki: eelroad ja suupisted, kala ja mereannid, kodulinnuliha, liha, taimetoidud, lisandid (kastmed, marinaadid, salsad, võid) ning magustoidud. Värsked toiduained, geniaalsed ideed ja eri maade köök – pole midagi suupärasemat ja hõrguma lõhnaga!

275.–



Ola Lauritzen ja Ulrika Davidsson

PARIMAD GI-RETSEPTID

100 retsepti, kus peaaegu pole suhkrut ega kiireid süsivesikuid

136 lk, KK

Kokaraamatu alguses antakse ülevaade sellest, mis on GI-meetod. Toidu glükeemiline indeks ei aita ainult kaalust maha võtta soovijaid, see õpetab toituma nii, et meie veresuhkur ei kõigeks, et ei tekiks pidevat kiuslikku nälgitunnet, samas saab organism kõik vajalikud kätte. Lihtsad ja tervislikud retseptid on sobitatavad kogu perele ning ka lihtsalt valmistatavad.

Retseptid arvestavad toitainete kogust, süsivesikute hulka ning uut praktilist mõistet – glükeemiline koormus.

14päevane käitumismenüü annab sulle hea alguse tervislikumaks eluks.

Rootsis väga menueks osutunud raamatut on tõlgitud mitmetesse Euroopa keeltesse.

189.–



Andrea Rausch

MAITSETAIMEDE LEKSIKON

Tõlkinud Virve Roost

301 lk, KK

Sissejuhatuses räägitakse maitsetai- mede ajaloost, nende kasvatamisest, hooldamisest, taimekaitsest, selleski, kes kelle kõrval kasvada tahab.

Raamatu põhiosa moodustab enam kui 70 maitse- ja ravimtaime tutvustus.

198.–