UPPG\_ februar 2023

O meni.

»Zelo rada kuham, kuhanje me sprošča, pomirja, posebej vesela pa sem, ko se moji domači ali gostje po obroku z veseljem oblizujejo in božajo po polnih trebuščkih. Pravzaprav mi je kuhanje v izziv in rada preizkušam nove recepte, si vedno nove izmišljujem, da je življenje vse bolj zabavno.« Takole sem vas povabila na kuharsko delavnico lani, na podoben način predlani, saj … Iskreno povem, nič se ni spremenilo od takrat. Zelo rada kuham še vedno, še bolj kot prej me zanimajo recepti za jedi od blizu in daleč in neizmerno uživam, ko si kdaj kak recept na novo sama uspešno izmislim.

Lani tak čas smo se preizkusili v pripravi lososa v listnatem testu, leto prej smo skuhali ajdove krape. Letos vas vabim, da prevetrimo znanje v kuhanju jajc in preverimo, kako se spoznamo na cvrenje. Tu vemo, da gre lahko marsikaj narobe, da je potem obrok težak, masten in nič kraj hranilen, zato vam obljubljam kup koristnih nasvetov, da se bomo tudi po obroku počutili kar se da odlično. Sladica bo izvrstna in že zdaj vam zagotovim, da je bo dovolj še za naslednji dan.

Sem soavtorica treh knjig o zdravi prehrani ter avtorica štirih kuharskih knjig. Zadnja kuharska knjiga je izšla v novembru 2022 in nanjo sem zelo ponosna. V njej najdete kar 60 idej za zajtrk, tako za vsak dan, kot na kak praznik. Moje delo lahko spremljate v reviji Vzajemnost, časopisu Družina, nekoč sem bila precej dejavna v prilogi Odprta kuhinja, v zadnjem času pa vodim tudi kuharske tečaje za odrasle, družine in zaključene družbe ter v počitniškem času kuharske delavnice za otroke. Kdaj pa kdaj me vidite kuhati in svetovati tudi na TV Dobro jutro. Sem članica Slovenskega prehranskega društva in Združenja nutricionistov in dietetikov Slovenije. Predvsem pa sem žena in mama petih otrok, ki so mi vir vsakodnevnega navdiha in številnih izvirnih rešitev, ko želim pomagati drugim pri bolj zdravem prehranjevanju.

Vabim vas, da se mi pridružite na kuharskem zoom večeru 17.2.2023 od 18h-20h. Skupaj si bomo pripravili slastno večerjo »po škotsko«, skozi ves postopek vas bom vodila počasi in zanesljivo. In ko bomo tistega dne izklopili štedilnik, si bomo veselih pomahali v slovo z »Dober tek« in domačim ter sebi s ponosom postregli.

 Mojca Koman, univ.dipl.inž.živ.tehn.