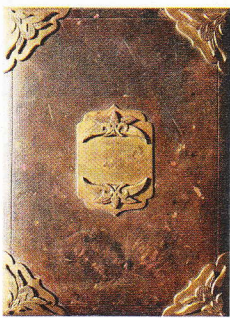
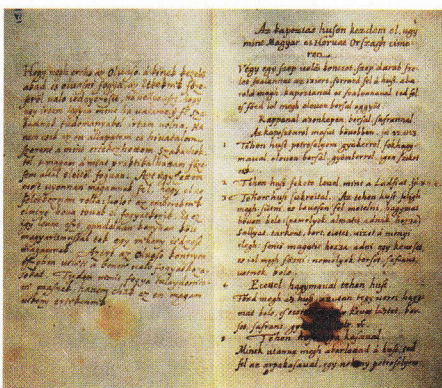


Najstarije poznate hrvatske kuharice



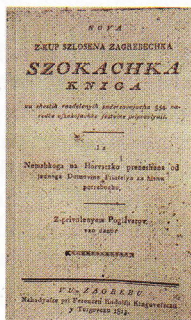
Kuharica Maxa Rumpelta iz 1581. godine. Autor je bio glavni kuhar kneza od Meinza. Jedan originalni primjerak nalazio se u zagrebačkog Nacionalnoj sveučilišnoj knjižnici odakle je ukraden, a Zlatko Puntijar je napravio pretisak i poklonio ga NSK-u.



Kuharica čakovečkog dvora u vrijeme grofa Nikole Zrinskog, iz 1662. Netko s dvora je recepte zabilježio ručno, a zna se da su na dvorovima tada jako cijenili vrhunske kuhare.

Kuharica Bartolomea Scapija iz 16. stoljeća. Scapi je bio kuhar pape Pija V. Čuva se u NSK. Dokaz da je i hrvatsko plemstvo voljelo recepte iz drugih zemalja.

“Nova skupa složena zagrebačka sokačka knjiga” iz 1813., prva kuharica tiskana na hrvatskom jeziku. Sokač je na mađarskom kuhar. Autor je Ivan Birling koji je bio kanonik na Kaptolu. Neke je recepte prenio iz bečkih kuharica.



“Hrvatska kuharica” iz 1868. Autor Đuro Deželčić prikupio je tradicionalna hrvatska jela toga vremena.

“Nova zagrebačka kuharica” iz 1888. autorice Marije Kumičić koja je bila inspirirana kuharicom Austrijanke Katarine Prate iz 1858. koja je bila prevedena na 16 jezika.

Top 5 hrvatskih nutricionista i njihove filozofije prehrane

IGNAC KULIER:

Što manje, to bolje ili 5 malih obroka dnevno. Najvažnije je raznovrsno, što znači nikad isti kruh, isto meso. Mediteranski pristup (riba, maslinovo ulje, crno vino i orašasti plodovi). Kefir svakodnevno...



IRENA ŠVENDA:

Umjereni prehrana. Svaka osoba ovisno o svom zdravstvenom stanju, o dobi, konstrukciji i aktivnostima (mentalnim ili fizičkim) može sve jesti, svaki dan, ali u određenim količinama.

DARIJA VRANEŠIĆ

Moja kuhinja ima sve odrednice mediteranske prehrane uz nezaobilazne sastojke poput maslinova ulja, češnjaka, rajčica, gorkog zelenog povrća, ribe, tjestenine, riže. Nikad ne kuham jednolično.



DONATELLA VERBANAC

Hrana mora biti ukusna, namirnice moraju biti raznovrsne i sve u umjerenim količinama. Protiv sam zabrana masnoće ili soli; treba biti samo umjeren. Ne treba izbaciti, samo smanjiti količine.

MIMI VURDELJA:

Odgovarajuća prehrana, primjerena dobi, spolu, genetici, navikama, radnoj aktivnosti...Osoba mora osjetiti da li joj to što konzumira čini ugodu. Dobro je jesti hranu svojoj podneblja, dakle mediteransku.



Top 5 stranih magazina o kuhanju

1

Bon Appetit Magazine mjesecni vodič kroz svijet hrane i pića

2

Cook's Illustrated dvomjesečnik bez oglasa, više za profesionalce

3

Cooking Light mjesecnik za sve koji žele fino jesti i biti vitki

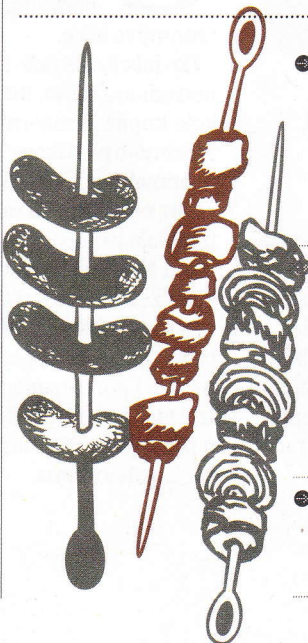
4

Every Day with Rachael Ray za ljubitelje dobre hrane i putovanja

5

Saveur nudi priče o autentičnoj hrani iz cijelog svijeta

Vodeći hrvatski magazini o kuhanju



● **Iće i Piće**, časopis za kulturu stola, izlazi mjesečno od prosinca 2007., uz recepte donosi i zanimljive priče iz kulinarstva www.iceipice.hr

Hrana i Vino, jedan od najtiražnijih časopisa s receptima ne samo u Hrvatskoj. Već 4 godina izlazi na hrvatskom, srpskom, makedonskom i albanskom jeziku www.hranaivino.tv

● **Repete**, donosi recepte koje ljudi zaista pripremaju kod kuće www.repete.hr

● **Kuhar - pokrenut je 2002. godine na inicijativu kuharskih profesionalaca, a od 2003. je službeno glasilo Hrvatskog kuharskog saveza** www.kuhar.hr

● **Dobra hrana**, najsočniji prilog Nedjeljnog Jutarnjeg, izlazi uz Jutarnji list i prodaje se u zavidnih 45.000 primjeraka www.jutarnji.hr/dobra-hrana

● **Domaća kuhinja - tradicionalni recepti u izdanju Jutarnjeg lista**

● **Menu**, časopis za gastronomiju i turizam www.menu.hr