

## **Varga Gábor**

### *Reform desszertek*

Az egészségtudatos életmódhoz

Varga Gábor *Desszert szerelem – Sütni bárki tud* című süteményes és édességes könyve után egy újabb kötettel jelentkezik, amelyben az egészségesebb nyalánkságok felé veszi az irányt. A 21. század embere egyre több étkezéssel kapcsolatos betegségben szenved. A *Reform desszertek* bizonyíték arra, hogy az édesszájúaknak nem kell lemondaniuk a megszokott finomságokról. Még abban az esetben sem, ha gluténérzékenyek, laktózintoleranciában szenvednek, vagy egyéb ételallergiájuk van. Természetesen nemcsak bizonyos érzékenységgel együtt élőknek ajánlott a receptgyűjtemény, hanem azoknak is, akik tudatosabban akarnak odafigyelni arra, hogy egészségesebb összetevőkből készítsék el süteményeiket.

A kötet egyik érdeme, hogy a kezdő oldalakon bemutatja az ételallergiákat és az intolerancia típusokat, majd különböző alternatív alapanyagokkal ismerteti meg az olvasót. Sőt a könnyebb használat érdekében piktogramok is jelzik, hogy milyen étrendbe illeszthetők be a receptek és milyen anyagoktól mentesek. A lap alján egy kalóriatáblázat is szerepel, hogy a szénhidrát- és cukorbevitellel se essünk túlzásba.

Varga Gábor már a könyv elején felhívja a figyelmet arra, hogy ezek a hozzávalók máshogy viselkednek sütés közben, mint ahogyan azt már megszokhattuk. A cukrász a különlegesebb alapanyagok ellenére kísérletezésre is bátorítja az olvasóit, hiszen az a szabály, hogy nincsen szabály. Mindenki a saját ízlése szerint alakíthatja a nyalánkságokat, ezért több receptnél kiinduló ötletek, alternatívák is szerepelnek, hogy milyen fűszerekkel, ízekkel tehetnénk még menyeibbé, pikánsabbá a desszerteket. A könyv tökéletes kiindulópont, hogy jó arányokkal induljunk neki a sütésnek. A tanácsok és fortélyok után az otthoni konyhatündéreken múlik, hogy mit hoznak ki egy-egy rendhagyó desszertből. Az édességek között mindenki megtalálhatja a kedvencét, hiszen 60 recept közül válogathatunk. A turmixok, fagylaltok, pudingok, gyümölcsös csodák és sütés nélküli torták mellett új köntösbe öltözött hagyományos desszerteket is találunk. Például többféle palacsinta közül választhatunk ízlésünk és érzékenységünknek megfelelően. Továbbá reform császármorzsa, madártej, tejbegríz és túrógombóc receptek is szélesítik a palettát.

Az előző kötethez híven most is fázisfotók tarkítják az oldalakat, amelyek főleg a bonyolultabb sütemények elkészítésekor lehetnek segítségünkre. Emellett az új gyűjteményt gyönyörű és idilli képek is színesítik, amelyeken Varga Gábor és családja is látható. Az olvasó nem egy szürke, unalmas receptkönyvet vesz a kezébe, hanem egy igazán izgalmas, színes és nélkülözhetetlen darabbal bővítheti gyűjteményét, amellyel egy lépéssel közelebb kerül az egészségtudatos életmódhoz.

Takács Karolina