



Hugh Fearnley-Whittingstall

Meget mere grønt fra River Cottage

Udkommer: 10. november 2017

Omfang: 416 sider, rigt illustreret

Pris: 299,95 kr.

Forlag: Strandberg Publishing

“Hvis jeg kunne vælge bare en ting, vi alle sammen skulle gøre for at blive sundere og mere energiske og for at få et bedre forhold til både mad og miljø, ville det være at spise mere grønt. Det er min mission at øge dit grønsagsforbrug og udvide din grønsagshorisont til det absolutte maksimum. Jo mere grønt vi spiser, jo mindre plads er der til mad af tvivlsom karakter”

– Hugh Fearnley-Whittingstall

Meget mere grønt fra River Cottage

Den kendte tv-kok, forfatter og madaktivist Hugh Fearnley-Whittingstall fra River Cottage er tilbage med *Meget mere grønt* – en bog med 180 nye kødfrie opskrifter fulde af friskhed og energi. Hugh vil udvide vores kærlighed til grønsager og har fjernet animalske råvarer og raffinerede melprodukter til fordel for endnu flere grønsager, frugter, korn, nødder, frø, krydderier og urter. Alt sammen med River Cottages verdensberømte velsmag.

Meget mere grønt er fyldt med nemme, indbydende opskrifter, der gør det sjovere at spise mere grønt. Bogen indeholder hovedretter, hvor det grønne kombineres med kerner, nødder og bælgfrugter og krydres med krydderier og krydderurter, så maden mætter og tilfredsstiller alle sanser. Der er også opskrifter på sunde salater, mættende supper og lækre tapasretter, som inspirerer til at spise på en livsbekræftende måde. Og så er der et stort kapitel med raw food – lutter gode, grønne sager, der bare er skåret, snittet, blendet eller pureret, så de er nemme at få ind i den daglige kost.

Strandberg Publishing A/S

Gammel Mønt 14, 5.th

1117 København K

mail@strandbergpublishing.dk

+45 88 82 66 10

strandbergpublishing.dk

Meget mere grønt er opfølger til bestselleren *Grøn hverdagsmad fra River Cottage*. Opskrifterne i bogen er veganske, men er også tiltænkt kødspisere og vegetarer – for uanset hvem vi er, så mener Hugh, at det er en god ide at lade de farvestrålende, næringsrige planter udgøre fundamentet i vores kost. Bogen indeholder ingen former for raffineret mel, og derfor kan mange af retterne spises af mennesker, der vil undgå gluten.

Om forfatteren

Hugh Fearnley-Whittingstall og hans River Cottage i Devon i Sydengland er kendt fra en række populære tv-serier om mad og kokebogs succeser som *Hverdagsmad*, *Grøn hverdagsmad*, *Hverdagsmad med frugt og bær*, *Tre gode ting* og *Let & sundt*. Hugh er en svoren tilhænger af økologi, dyrevelfærd og lokale produkter.

Information og kontakt

For bestilling af presseeksemplarer, pressefotos og kontakt til forfatteren, kontakt venligst presseansvarlig Mette Wibeck på mette@strandbergpublishing.dk eller på +45 4075 3476

