



Hugh Fearnley-Whittingstall

## Spis bedre med River Cottage

7 veje til en ny kost

**Udkommer:** 25. marts 2021

**Omfang:** 416 sider, rigt illustreret

**Pris:** 299,95 kr.

**Forlag:** Strandberg Publishing

Stjernekokken fra River Cottage, Hugh Fearnley-Whittingstalls nye bog *Spis bedre med River Cottage* har som mission at få os til at ændre vores spisevaner og livsstil, så vi kan blive ”raske og glade, få et godt helbred og et stærkt immunforsvar”.

Fokus på sunde valg, mere grønt, økologi, dyrevelfærd og lokale produkter er den røde tråd gennem alle de kogebøger, Hugh Fearnley-Whittingstall har skrevet. Og som i de tidligere bøger byder *Spis bedre* på masser af lækre, indbydende opskrifter, der gør det sjovt og nemt at vælge sundt – til alle måltider. Der er sund morgenmad til at begynde dagen bedst muligt, indbydende kaloriefattige madpakker, så man undgår takeaway-friestelser, superfood-snacks, der overflødiggør eftermiddagsslik – og ikke mindst mættende salater, nærende supper og indbydende grøntsags-, fiske- og kødretter. Og så er der sunde, søde sager til dessertmaven – prøv f.eks. *Rugcookies med banan*.

I denne bog deler Hugh for første gang ud af al den viden, han fået efter 30 år som kok om, hvad det indebærer at leve sundt, og han tilbyder en samlet plan, der indeholder syv veje til at spise bedre – hele livet. Enkelt og overskueligt forklarer han med hjælp fra en række eksperter, hvorfor det er vigtigt at spise mere grønt og varieret, undgå raffinerede kulhydrater og vælge sundere fedtstoffer, og hvordan man kan arbejde med sin mavefornemmelse og sin motivation, så man trin for trin får en sundere livsstil – som man kan holde fast i.

**Strandberg Publishing A/S**

Gammel Mønt 14, 5.th.

1117 København K

[mail@strandbergpublishing.dk](mailto:mail@strandbergpublishing.dk)

+45 88 82 66 10

[strandbergpublishing.dk](http://strandbergpublishing.dk)

Bogen henvender sig til dem, der ønsker at tabe sig, og som stadig vil spise skøn mad, men også til dem, der grundlæggende bare ønsker bedre kostvaner.

### Om forfatteren

Hugh Fearnley-Whittingstall og hans River Cottage i Devon i Sydengland er kendt fra en række populære tv-serier om mad og kogeboogsucceser som *Hverdagsmad*, *Grøn hverdagsmad*, *Hverdagsmad med frugt og bær*, *Tre gode ting*, *Let & sundt* og *Meget mere grønt*. 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](mailto:mette@strandbergpublishing.dk) eller på +45 4075 3476.

Forside og fotos fra bogen kan downloades på: [strandbergpublishing.dk/presse](http://strandbergpublishing.dk/presse)

