



Ringsted Bibliotek anbefaler

Bøger

Grøn mad

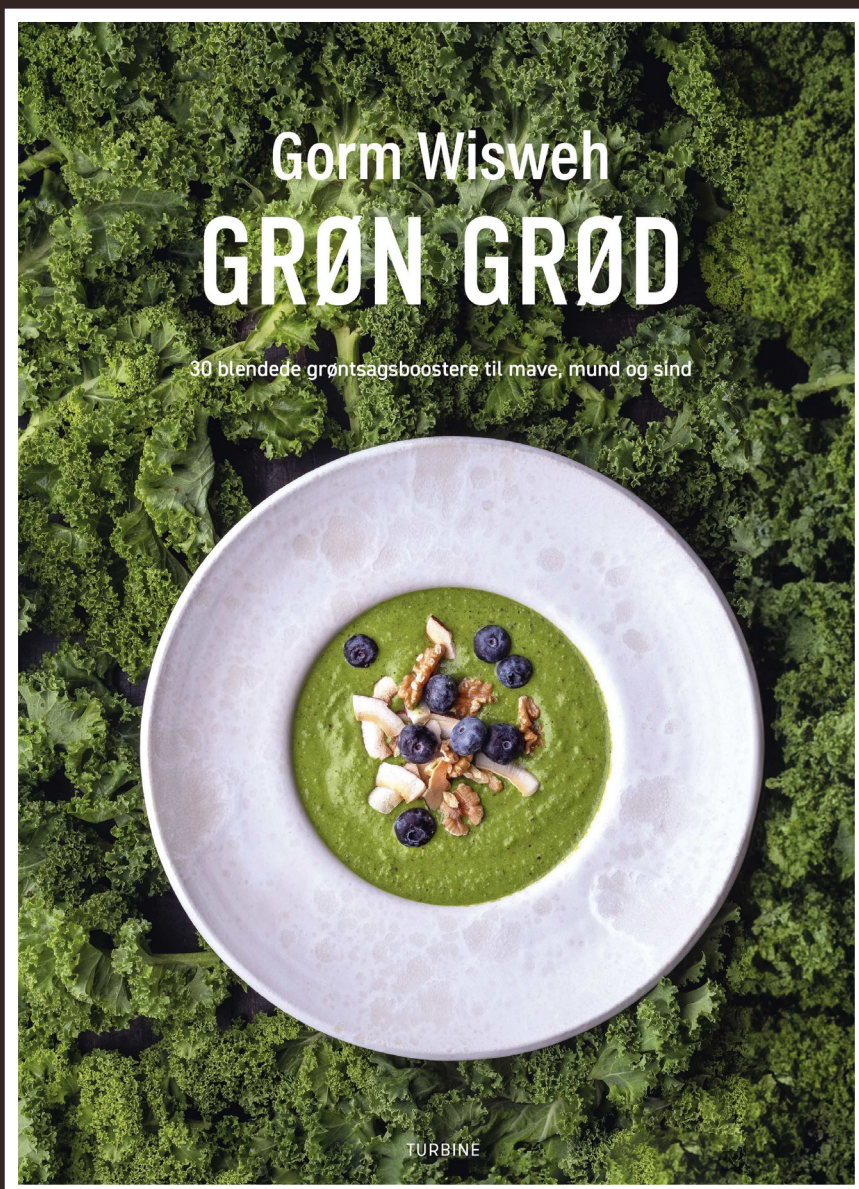
2024



Grøn mad

Det grønne køkken har vundet stort indpas i danskernes madlavning de seneste år. Nogen gange kan det dog være svært at vide, hvordan man bedst kommer i gang med en grønnere hverdag, eller måske ligefrem omlægger sin kost til ren vegetarisk eller vegansk. Vi har samlet en masse bøger, som kan hjælpe dig i gang at tænke din madlavning mere grøn, fra morgenmad til aftensmad.

God fornøjelse.



Grøn grød: 30 blandede grøntsags-boostere til mave, mund og sind
Af Gorm Wisweh

Grøn grød til morgenmad? Det er blevet populært at spise grøntsagsbaseret grød om morgenen, og her præsenteres en række varianter.

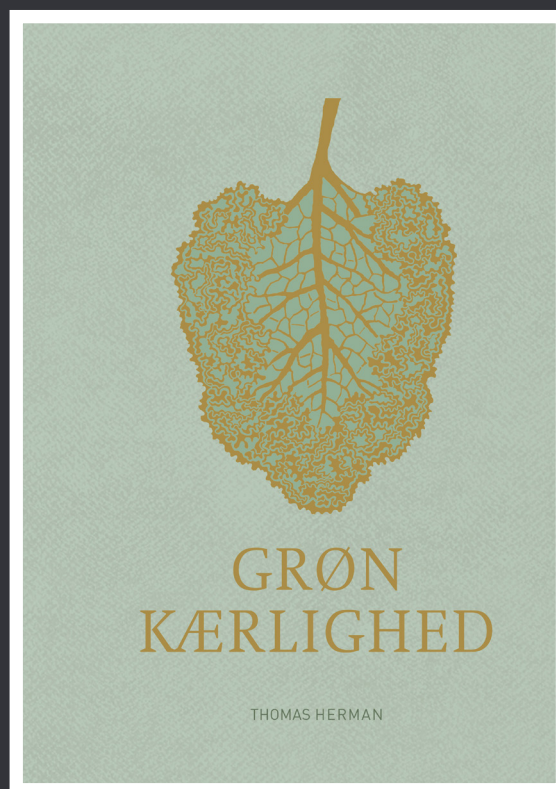
Find bogen i Voksen fag under 64.17

Grøn kærlighed

Af Thomas Herman

Smagfuld og meget inspirerende kogebog med grønne retter, der kan spises alene, sammen eller som tilbehør.

Find bogen i Voksen fag under 64.15



Veganske k alhydrater: for din og klodens sundhed

Til dig, der overvejer at blive veganer og vil vide hvad det g or ved kroppen, er her alle de vigtigste fakta om blodsukker, proteiner og n eringsstoffer, plus en r ekke veganske opskrifter.

Find bogen i Voksen fag under 64.15

ANETTE HOEG NIELSEN

Plantebaserede fristelser



TURBINE

Plantebaserede fristelser: 60 opskrifter på kager, konfekt og is

Af Anette Hoeg Nielsen

En skøn samling af opskrifter på rawcakes, is mv. til alle, der interesserer sig for - eller kun spiser - plantebaserede søde sager. De fleste er endda glutenfri.

Find bogen i Voksen fag under 64.12



Den dovne vegetar: en hyldest til hvile, genveje i køkkenet & gode måltider

Af Camilla Skov

“Selvom vi tager dovenskaben tilbage, kan vi stadig spise godt”, lover denne bogs forfatter. For læsere, der drømmer om mindre køkken-stress, mere mig-tid og lækker vegetarisk comfort food.

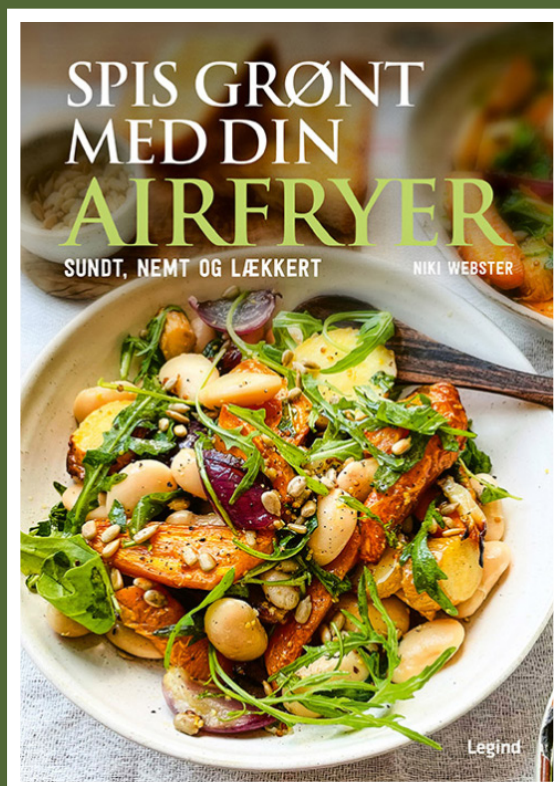
Find bogen i Voksen fag under 64.15

Nemme grønne uger: til under 300 kroner

Af Hanna Olvenmark

Grøn kogebog til både vegetarer, veganere - og alle andre, der gerne vil leve mere grønt, mere sundt og ikke mindst billigt.

Find bogen i Voksen fag under 64.15



Spis grønt med din airfryer: sundt, nemt og lækkert

Af Niki Webster

Hvis du er hoppet på airfryer-bølgen og foretrækker du mad uden kød, så er her inspiration til alle dagens måltider inklusiv desserter. Alle opskrifter er vegetariske og både nemme og hurtige at tilberede. Alt de kræver, er en airfryer.

Find bogen i Voksen fag under 64.11

Grøn verdensmad

Af Steen Larsen

Inspirerende grøn verdensmad med fokus på spændende krydderier og lækre råvarer.

Find bogen i Voksen fag under 64.15

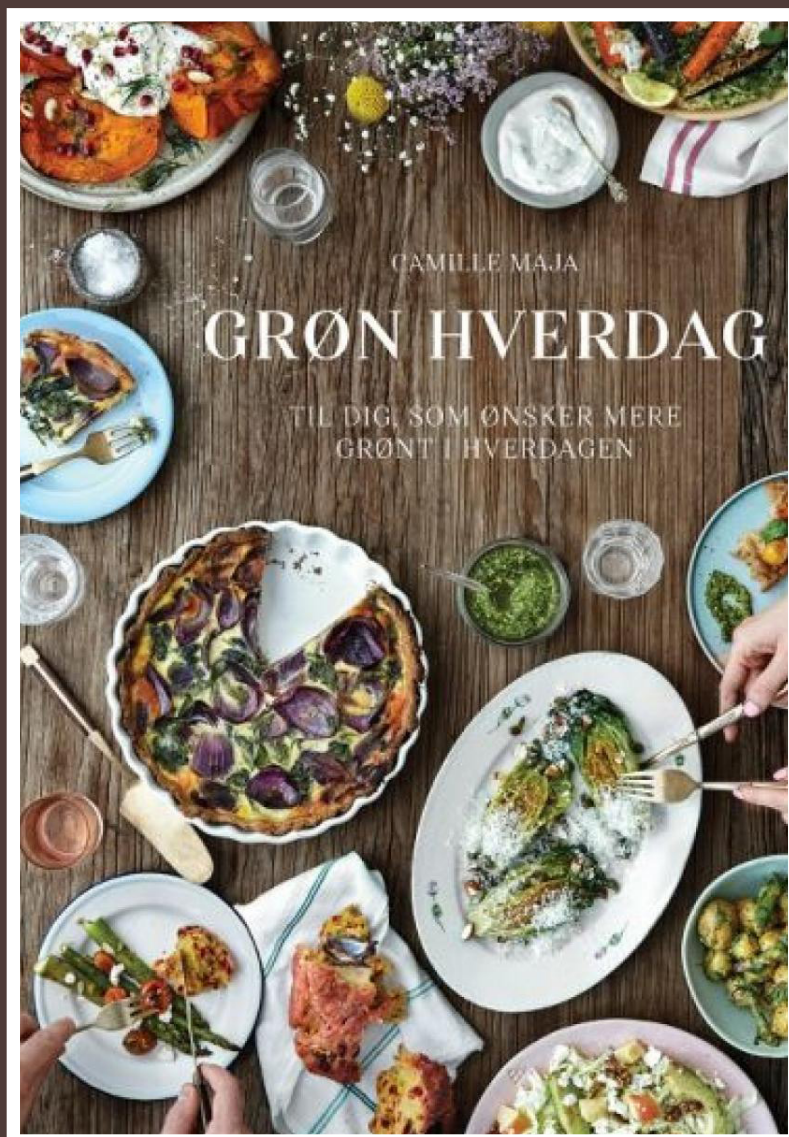


Fantastiske bælgfrugter

Af Mia Sommer

Kogebog med fokus på bælgfrugter. Til alle madglade, der ønsker nemme og børnevenlige veganske opskrifter til alle dagens måltider - også de søde.

Find bogen i Voksen fag under 64.17

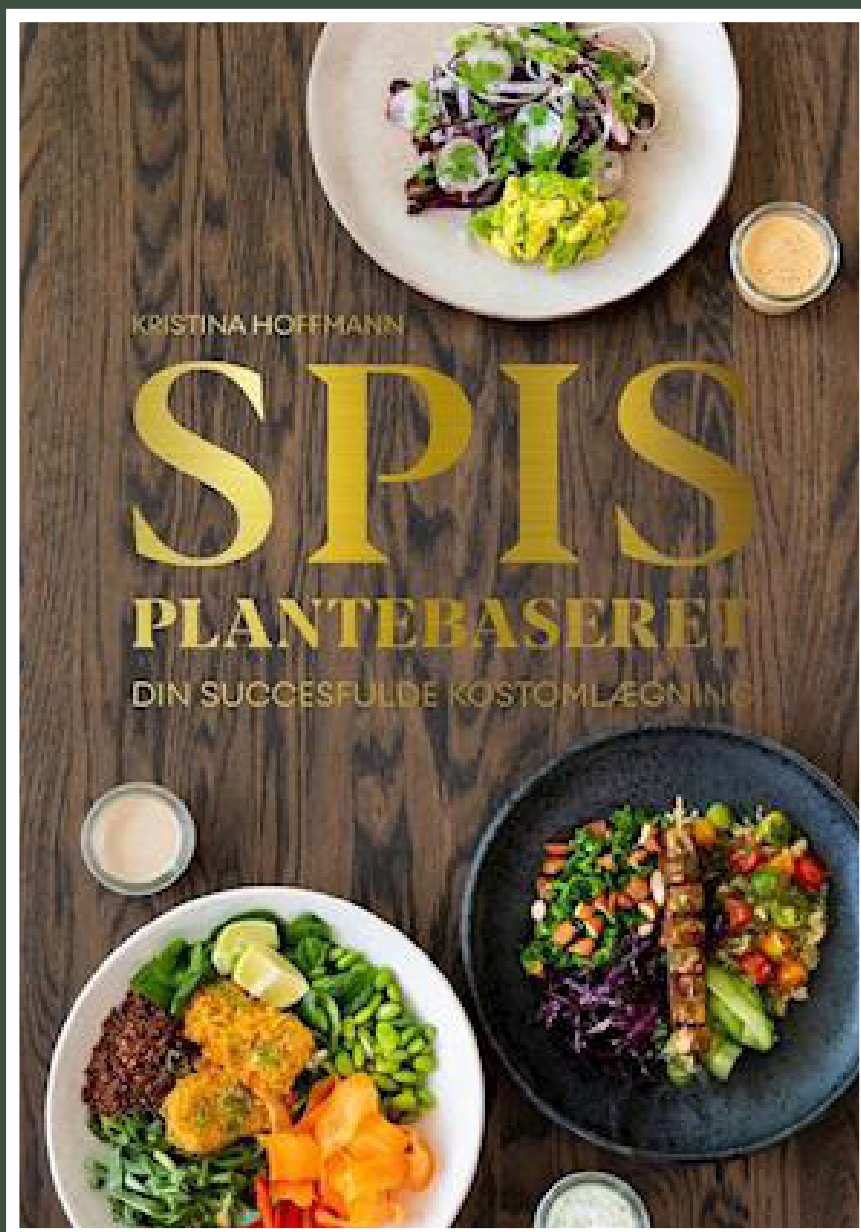


Grøn hverdag: til dig, som ønsker mere grønt i hverdagen

Af Maja Camilla

Trænger du til mere grønt i dine daglige måltider, så kan du med denne bog komme et stykke nærmere målet. Her finder du både opskrifter på nem hverdagsmad, tilbehør samt de mere snaskede retter.

Find bogen i Voksen fag under 64.15



Spis plantebaseret: din succesfulde kostomlægning

Af Kristina Hoffmann

Kogebog med fokus på at spise plantebaseret. Den indeholder 70 inspirerende og nemme opskrifter med info om næringsindhold.

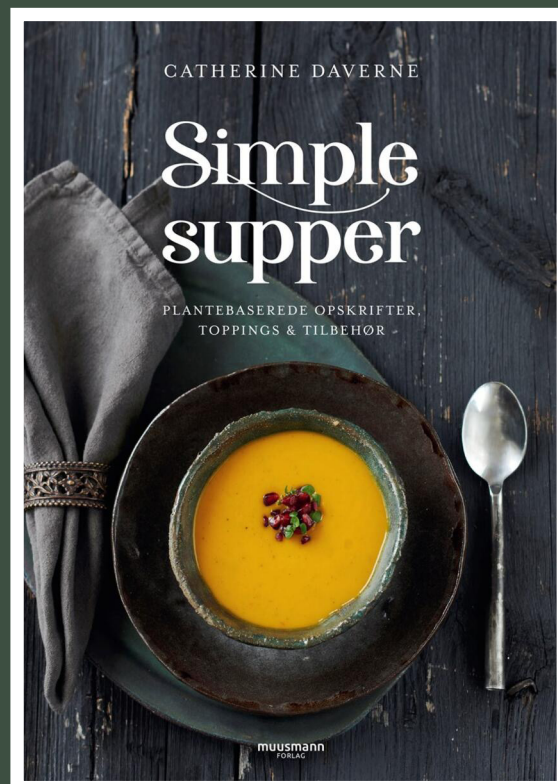
Find bogen i Voksen fag under 64.15

Simple supper: plantebase- rede opskrifter, toppings & tilbehør

Af Catherine Daverne

Inspiration til de skønneste, sunde og plantebaserede supper og tilbehør fra Catherine Daverne, der er udlært på Kong Hans Kælder og har arbejdet på adskillige michelinrestauranter. Perfekt bog til travle familier, der ønsker at spise sundere og mere plantebaseret i hverdagen, men uden at skulle stresse i køkkenet.

Find bogen i Voksen fag under 64.15



Billig mad på dyre tallerken- er: en kærlighedserklæring til vegetarisk budgetmad

Af Camilla Skov

Lækre opskrifter og gode sparetips til vegetarer, der tænker på budgettet, men ikke går på kompromis med smagen og råvarerne.

Find bogen i Voksen fag under 64.15

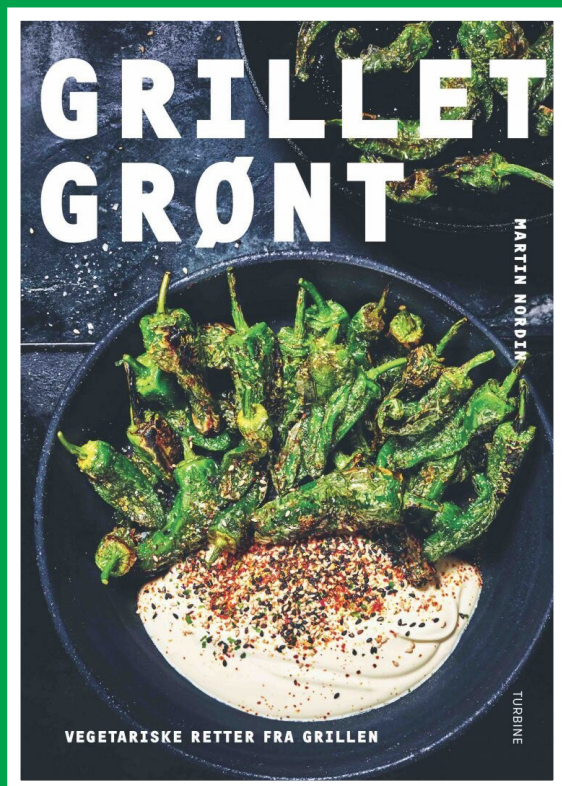


Spis mere plantebaseret: en forskningsbaseret til- gang til et sundere liv

Af Stig Ladefoged

Supergrundig og forskningsbaseret introduktion til en plantebaseret kost. Med gode råd om kostoplægning og opskrifter.

Find bogen i Voksen fag under 61.38



Grillet grønt: vegetariske retter fra grillen

Af Martin Nordin

Om at grille grønsager ved at bruge ild og røg fra enten rist, indirekte varme, støbejern, direkte på kul samt ved at røge og syrne. Med opskrifter på fx ristet knoldselleri med grillede kantareller og cikoriedukkah og urtecreme.

*Find bogen i Voksen fag under
64.15*

Grøn bålmad

En rejse ind i røgens gastronomiske verden, med masser af opskrifter på vegetarisk mad, alt sammen tilberedt over bål og gløder.

Find bogen i Voksen fag under 64.11



Vegansk aftensmad

Af Michala Kramer

100 sunde, grønne og nemme opskrifter til aftensmaden fra Michala Kramers smukke madunivers.

Find bogen i Voksen fag under 64.15



Mia Sommer

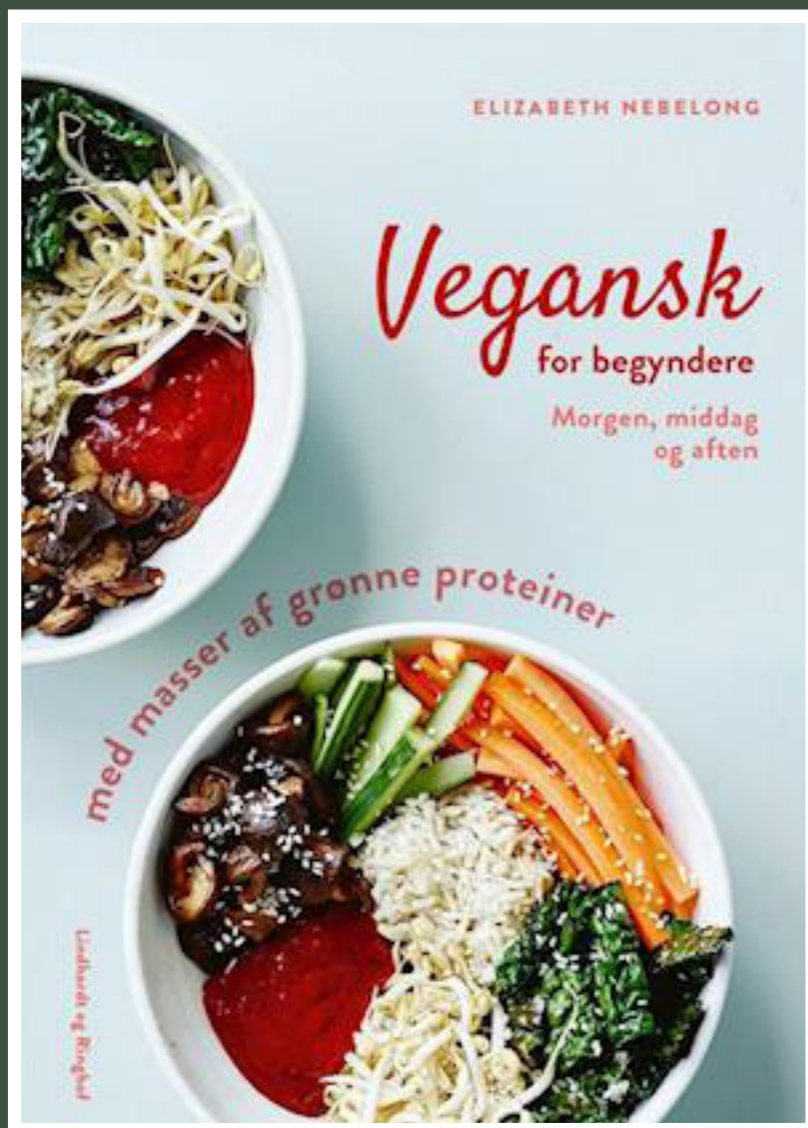
Kærlige madpakker

Lækre og sunde opskrifter til
frokost og dagens øvrige måltider

Kærlige madpakker Af Mia Sommer

Indbydende kogebog med lettilgængelige opskrifter på sunde, lækre og veganske madpakker.

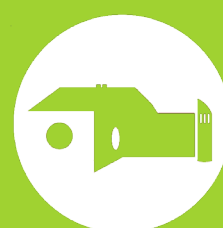
Find bogen i Voksen fag under 64.16



Vegansk for begyndere Af Elizabeth Nebelong

40 opskrifter på morgenmad, salater, sund fastfood, one pot pasta, gryderetter, kager og nicecreams.

Find bogen i Voksen fag under 64.15



Ringsted
Bibliotek &
Borgerservice