

bóka

ummælið

mortan@hamrabyrgi.com

Berskalluti kokkurin og Morten Grunwald

Den Skaldede Kok – Grill med gnist og Glød, Carsten Olsen, 204 blaðsíðir, innbundin, Gyldendal, uml. kr. 275 í Rit & Rák/H.N. Jacobsens Bókahandli. Danska kokkin Carsten Olsen kenna tey fægstu ivaleyst, men kanska summi hava hoyrt um Berskalluta Kokkin, ið hesin príði maður eisini førir seg fram sum. Hann er kendur fyri at gera góðan mat, ið er lættur at gera. Og nú hevur hann so tikið grillina fram. Ikki júst árstíðin til slíkt í Føroyum, men sum Berskalluti Kokkurin sigur, so ber til at fara innandura og matgerða við somu uppskriftum á grill-pannu osfr. Men um tað viðrar hampuligt í mun til vind og avfall, hví so ikki royna at grilla úti í hesi myrku tíð? Hugnaligt er í hvussu so er, enná jólaligt! Carsten Olsen er útbúgvinn kokkur og er grill-fjeppari av tí aðru verð. Seinastu fimtan árini hevur hann eksperimenterað við ymiskar hættir at grilla.

Bæði við koli, gassi og við at kynda bál. Nú letur hann so sína stóru vitan frá sær til okkum lesarar. 60 uppskriftir og harafturat prei um marinadur, pesto, chutneys og at roykja við grill.

Spis Bedre, Lev Bedre – Med Morten Grunwald, Alain Mességué, 128 blaðsíðir, innbundin, Gyldendal, uml. kr. 229 í Rit & Rák/H.N. Jacobsens Bókahandli. Í ítalsku alpunum rekur franski urtalæknin Alain Mességué sítt kenda heilsubótarstað fyri at reinsa og slakna likamið. Við at nýta einfaldar føðslu-grundreglur og serligar urtir hevur hann rokkið undrunarvekjandi úrslit. Spis Bedre – Lev Bedre er grundað á føðslu- og heilsulærni, ið tey brúka á staðnum. Í bókini eru fleiri góð ráð og ørgrynna av uppskriftum til ein sunnari gerandisdag. Bæði einfaldar og meira samansettar uppskriftir, ið allar tryggja

likaminum røttu føðsluna og í røttu javnvágina, - og við avmarkaðum kalorium. Urtalæknin er sannførdur um, at verða ráð hansara fylgd, so fara vit at merkja størri vælveru, orka meira og slakna okkum. Í innganginum í bókini kunna vit lesa um danan Morten Grunwald – eisini kendur sum Benny í Olsen Banden – greiða frá hvussu hann stóð við einum heilsuligum vegamóti fyrstu ferð hann hitti Alain Mességué. Í Uppskriftini í dag fer Alain Mességué at læra okkum at gera (og úttala) franska grønmetisrættin Ratatouille.

Mortan í Hamrabyrgi umrøður nýggjar bókur um mat og drekka.

