

bóka

ummælið

mortan@hamrabyrgi.com

Umahro kollveltir nú alla familjuna

31 ára gamli kokkurinn og fæðslu-serfræðingurinn Oscar Umahro Cadogan, ið eisini hefur akademiskar færleikar innan biokemi gav fyrri nökkrum árum síðani út bestseljari "Køkkenrevolution på høje hæle", har hann borðreiði við skjótum, vælsnakkandi og ekki minst heilsugóðum uppskriftum til modernaðu kvinnuna, ið hefur nóg um oyruni.

Herfyri kom so "Køkkenrevolution for hele familien" á marknaðin. Uppskriftirnar eru familjuvinarligar. Aftur hesaferð snýr tað seg um at ansa eftir ov nógvum sukri, at eta rætta feittíð og nakað so einfalt sum at eta regluligar máltíðir. Tað er jú ikki so lætt við okkara samfelagsbygnaði, har øll – næstan eftir lóg – skulu hava skund. Bókin upplýsir, leiðbeinir og greiðir frá hvussu familjan – tvørir tannáringar íroknaðir – á rættiliga ómakaleysan hátt kann gera og eta fjølbroyttan, lekran og heilsugóðan mat. 104 uppskriftir eru í vøkrum bókini, ið Oscar hesuferð

hefur skrivað saman við 14 ára gomlu Telmu Pil Jespersen, ið er dóttir navnfamru íslensku Thorbjörg Hafsteinsdóttir. Telma hefur millum annað givið Umahro prei um, hvussu vit fáa børnini at eta heilsugóðan mat. Tað er jú ikki altíð so lætt.

Uppskriftir eru um morgunmat, matpakkar, døgurða, nátturði, lystimetí, bakstur, góðgæti og dessertir. Dentur er lagdur á at hevja natúrliga søta smakkin í rávørnum við kryddi heldur enn við sukri. At brúka fullkorn í staðin fyri raffinerað mjøl har tað ber til. Og so er Umahro fullvísur í, at tað ber til at gera góðan vælsnakkandi mat utan sukur, smør og róma. Nógvir góðir upplýsingar um heilsu og fæðslu standa í bókini og ikki minst eru leiðbeingarnir um hvussu vit gera matin á skjótan og góðan hátt sera hentar.

Køkkenrevolution for hele familien, Oscar Umahro Cadogan, Pretty Ink, 271 blaðsíðir, innbundin, uml. kr. 229 í bókhandlunum



Mortan í Hamrabyrgi umrøður nýggjar bókur um mat og drekka.