bóka
ummælið

mortan@hamrabyrgi.com

Garvillur í grønmeti

32 ára gamla keypmanna-havnar-gentan Louisa Lorang, ið er kokkalærd og sum kvinnuligu lesararnar kanska kenna frá matteigarnar í damublaðið Femina, gevur í næstu viku út tvær kókibøkur um grønmeti, salat og vegetar-mat.

"Vild med vegetar – man må jo gerne spise kød til" og "Vild med salater – ikke kund for kaniner".

Louisa sjálv er garvill við salatir og vegetarrættir og gevur nú lesarum sínum uppskriftir, ið sigast at kunna freista sjálvt hinum størsta salathatara og kjøtelskara.

Men hvat er so ein vegetar spyr onkur kanska?

Jú, tað er fólk, ið ikki etur kjøt ella vøddavevnað frá djórum. Men oftani eta vegetarar kortini bæði egg og mjólkaúrdráttir. Teir vegetarar, ið als ikki eta nakað úr djóraheiminum rópa seg fyri veganar.

Well, "Vild med vegetar" er bók, ið vendir sær til fólk flest, ið ynskja at eta sunnari við meira grønmeti í føðsluni. Bókin er býtt sundur í kapitlar í mun til árstíðirnar og tekur støði í frískastu sesong-rávørurnar. Allir rættir eru máltíð í sjálvum sær fyri vegetarin, men sum høvundurin leggur dent á, kunna vit onnur saktans eta kjøt, fisk ella fugl afturvið.

"Vild med salater" er salat-savn í mun til tema. 80 uppskriftir við heitum sum "tær syndafullu", "klassikarar" og "tær sunnu". Uppskriftirnar eru bæði við og uttan kjøt og kunna brúkast sum máltíð í sjálvum sær ella tilhoyr. Bókin hevur eisini fleiri boð uppá dessert-salatir.

Uppsetingin við tekst og myndum er greið, snøgg og líka til at fara í holt við!

Vild med vegetar, Louisa Lorang, Lindhardt & Ringhof, 192 blaðsíðir, heft, uml. kr. 230 í føroysku bókhandlunum

Vild med salater, Louisa Lorang, Lindhardt & Ringhof, 192 blaðsíðir, heft, uml. kr. 230 í føroysku bókhandlunum.

Mortan í Hamrabyrgi umrøður nýggjar bøkur um mat og drekka