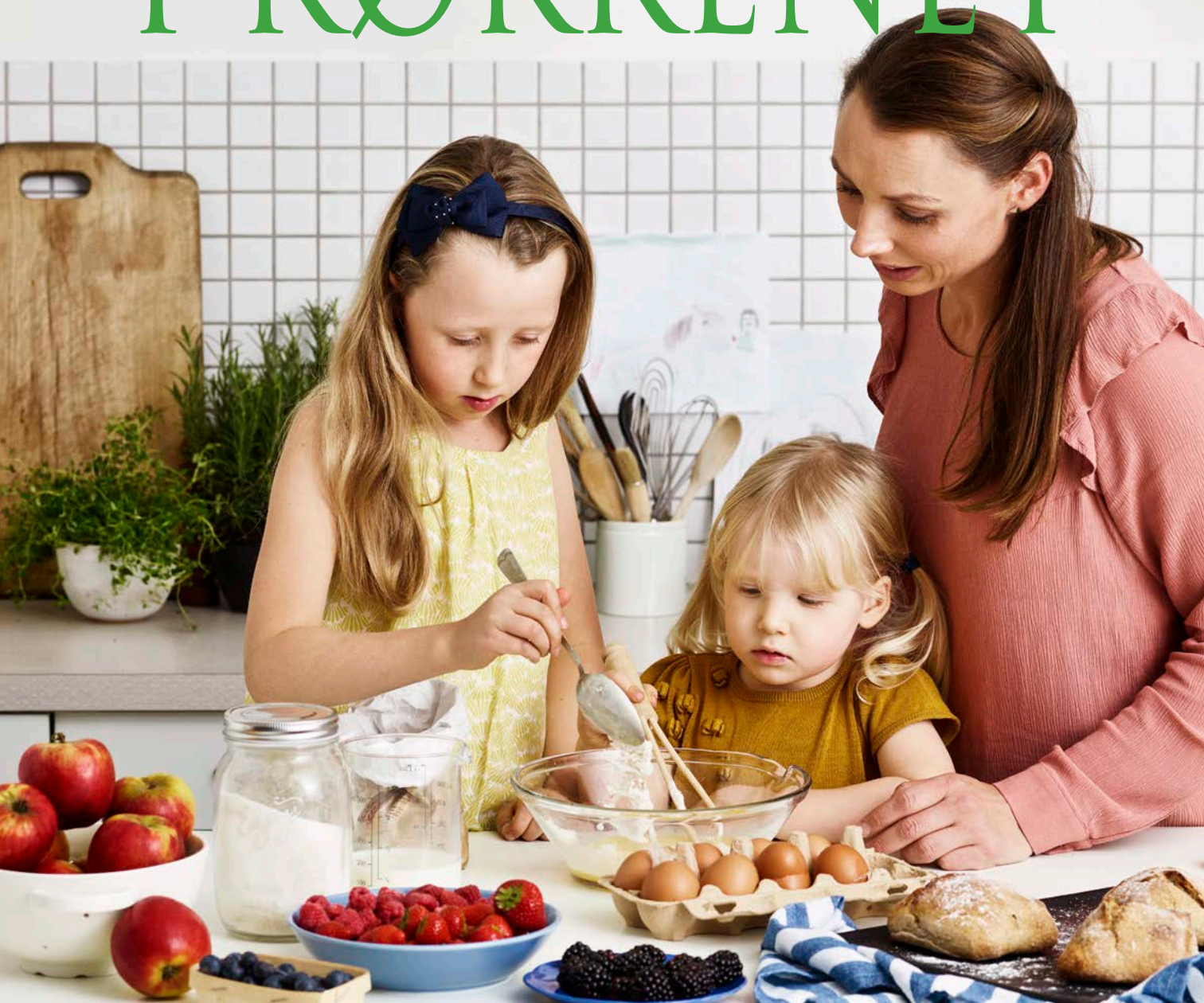


MED MOR OG FAR I KØKKENET



DOWNTIME - DELICIOUSNESS DERHJEMME

AF NADINE LEVY REDZEPI, 2017

Forfatteren er gift med den verdensberømte Nomakok René Redzepi, men når der skal mad på bordet i deres hjem, som også tæller deres tre døtre, så er det altid Nadine, der står bag gryderne - og hun får gerne hjælp af børnene. Her er hverken fokus på høj gastronomi eller avancerede køkkenredskaber, men masser af hygge og nydelse omkring at lave simpelt mad af god kvalitet. Lav f.eks. jeres egen kartoffelchips med lækre dips, grydesteg et helt blomkålshoved eller lav en kæmpe Macaron-kage.

GREEN KITCHEN DERHJEMME - SUND VEGETARMAD TIL HELE FAMILIEN

AF DAVID FRENKIEL & LUISE VINDAHL, 2017

Det absolutte power par indenfor vegetarisk kogekunst fokuserer i deres fjerde kogebog på, hvordan man får en travl hverdag som familie og sund mad til at gå hånd i hånd. Da de udgav deres første bog "Green Kitchen Stories" var de en familie på tre, som nu er vokset til fem. Mens parret konstant eksperimenterer med at udvikle nye retter til deres blog og bøger, så er fokus i denne bog på de retter, som de laver igen og igen derhjemme, - kort sagt deres bedste favoritter!



HAKKEBAKKEKOVENS BAGEBOG - DOBBELTPEBREDE PEBERKAGER OG ANDRE OPSKRIFTER

AF MARIA VILLMONES BONDESEN, 2017

Rigtig skøn og sjov bagebog til familien, som tager udgangspunkt i det kendte børneunivers med dyrene i Hakkebakkeskoven. Mange børn vil elske at gå i gang med Morten Skovmus' nøddekage med nøddecreme, Bjørnemors honningkage eller bagermester Harepus' wienerbrød. Alle opskrifterne indledes med en lille herlig fortælling af dyrene om det, der skal bages. Et hit af en bog til at få børnene (5-10 år) med i køkkenet og bage!



MADGLAD - LÆR DIT BARN AT ELSKE RIGTIG MAD

AF JANE FAERBER, 2016

Sure miner og kræsne børn handler ofte om voksne, der serverer dét, de tror, børn kan lide - fremfor at præsentere dem for de uendelige variationer af smage og retter, som voksne nyder. Skab en god stemning om et veldækket middagsbord og tag børnene med i køkkenet, er forfatterens gode råd sammen med skønne opskrifter inddelt i afsnit med overskrifter som: "Alt i en ovn", "Til den lille grønsagshader", "Mad fra de varme lande", "Grønne børnefavoriter" over til basisopskrifter på ketchup og pesto.

MARTHAS MÅLTIDER

- KOGEBOG FOR DAGINSTITUTIONER OG FAMILIER

AF NIKOLAJ LØNGREEN, 2018

Hvad skal der til for at servere et velsmagende måltid for børn, som de også kan lide - selv når menuen står på fisk, indmad eller rosenkål? Det ved Nikolaj Løngreen, som har serveret mad hver dag, for ikke mindre end 125 børn de sidste ti år i Martha Hjemmet på Nørrebro med børn fra vuggestue til Fritidshjem. Her er masser af afvekslende måltider baseret på gode råvarer og et langt afsnit med gode refleksioner omkring sundhed, ernæring, indkøb og bordskikke i den moderne husholdning og de mange gode gevinster ved at tage børnene med i køkkenet.

MEYERS GRØN MAD

AF CLAUS MEYER, 2017

Claus Meyer har en utrættelig passion for mad. Arbejdet med bogen udviklede sig fra at ville skabe grønne retter til, at det blev til en sport at skabe retter helt uden animalske ingredienser. En udfordring Claus Meyer også selv fik, da to af hans døtre i en periode levede vegansk. Bogens opskrifter er inddelt i sæsoner, der er tips til super sunde krydderier og ernæringsmæssig sund grøn livsstil. Kan I lide Meyers madunivers kan I også roligt gå ombord i tidligere udgivelser som "Meyers køkkenbørn" og "Meyers mad til små og store".

SENSE FOR HELE FAMILIEN

AF SUZY WENDEL, 2018

Mad handler i dag ikke blot om at familien samles om måltiderne, men også om, at lidt for dårlige spisevaner præger både mange børn og voksne. Dette er temaet for den nye bog om den populære Sense livsstil, som ganske enkelt handler om at få balance i mængden af mad, så der er mest af den sunde på tallerken. Her får I inspiration fra andre familier, opskrifter og tips til, hvordan I snakker sundhed, vægt og ny livsstil med børn.

SUNDE MADPAKKER

AF KAJA NYMAND, 2017

En god madpakke er én, der bliver spist og her kan børn nemt være med til at lave det meste. Her er gode basisopskrifter på lyse og mørke dej til f.eks. rugboller, pizzasnegle og pitabrød. Der er klassisk pålæg som kyllingsalat eller æggesalat, pålæg af kikælder eller linser med avocado, små lækre retter til madkassen som deller, falafel og æggemuffins - og gode snacks til om eftermiddagen. Og endeligt er der gode tips til indkøb af madkasse og let indpakning af maden.



SUNDE SKÅLE

- LAD DIG INSPIRERE TIL DE BEDSTE BOWLS

AF MARIA ENGBERG, 2017

Bowls er blevet super populære og det karakteristiske ved dem er, at man tydeligt kan se, hvilke ingredienser der er i skålen. Det er dermed geniale retter til de børn, der helst vil kunne se hvad, de spiser - ligesom børn nemt selv kan udvælge og anrette maden. Det er også en hurtig måde at arrangere et måltid ud fra, hvad der nu er i køleskabet. Og for de familier, hvor alle måske ikke kan sidde omkring bordet på samme tid. Her er både Godmorgen-skåle, Salatskåle og søde skåle.

SUNDE SLIKMUNDE

- HJEMMELAVET, SUNDERE MUNDGODT

AF SIF ORELLANA, 2016

Forfatteren står bag flere populære livsstils- og kogebøger med fokus på det gode familieliv og her har hun taget sin 12-årige søn Noah med i køkkenet. Søde syndige sager er ofte lig med hjemmehygge, men det skal også være sundt for kroppen. Med delikate fotos af alskens lækkerier, som frugtruller, after eight-barer og sneakers, - og de steder inspirationen til dem er hentet - fra Venedig til New York - vil det være nemt at lokke store børn med i køkkenet, hvad enten der skal laves fredagslik, desserter til fester eller snacks til hverdagen.



SUPERFOOD til hele familien

JAMIE OLIVER



SUKKERFRI BØRNEFEST

- IS, KAGER, DESSERTER & SØDE SAGER

AF DITTE INGEMANN, 2015

Både børn og voksne elsker søde sager, men vi ved også godt, at for meget hvidt sukker er skidt for kroppen. Her kan du roligt tage dit barn med i køkkenet og trylle både regnbueis, romkugler og chokolademuffins frem. Sunde alternativer som kokossukker, frisk og tørret frugt giver nemlig masser af sødme. Bogens opskrifter er inddelt i sværhedsgrad, så det er nemt at se, hvilke børn selv kan lave med lidt guidning fra en voksen, og hvilke I skal lave sammen.

SUPERFOOD TIL HELE FAMILIEN

AF JAMIE OLIVER, 2016

I snart to årtier har den verdenskendte kok Jamie Oliver utrættelig arbejdet for, at maden, vi sætter på bordet er, baseret på gode råvarer og forkæler vores sanser. Og han har om nogen været med til at præge madkulturen via sine tv-udsendelserne, madprojekter og mange kogebøger. Og så er han sideløbende selv blevet far til 5 børn. Denne er en rigtig familiekogebog med udgangspunkt i retter, der er nemme at lave, fulde af smag, sunde og giver familien energi. Til hver opskrift følger rettens næringsværdi.

VIDUNDERLIGE VAFLER

- 75 VAFFELOPSKRIFTER TIL ALLE DAGENS MÅLTIDER

AF CAMILLA STEMANN JENSEN, 2017

Mon ikke mange børn ville elske at få lov til at spise vaffler morgen, middag og aften? Her er havregrødsvaffler, smørrebrød på kernevaffler, vaffelhotdogs, Marokkanske couscousvaffler og søde opskrifter som vaffelslikkepinde. Der vises hvordan vaffler både kan være et kærtkomment alternativ til brød, super sunde og proppet med grøntsager og hvordan stort set alle rester kan trylles om til en lækker vaffel. Fyldt med fotos, der får mundvandet til at løbe - af vaffler på utallige måder, som du garanteret aldrig har set dem før!