



2018-11-21 17:11 CET

Låt bönor förändra ditt liv - kokboken är vinnaren i Gourmand World Cookbook Awards Sverige i kategorin Specialkokbok.

Låt bönor förändra ditt liv - kokboken är vinnaren i Gourmand World Cookbook Awards Sverige i kategorin Specialkokbok.

Kokboken ska nu representera Sverige i tävlingen [Gourmand World Cookbook Awards](#) och tävlar om titeln Bäst i världen i kategorin Specialkokbok. Utdelningsceremonin kommer att vara i Macau den 3 juli 2019.

Patrik Olsson är inspirationsgivaren och den som drog igång detta med bönor på allvar. Han och hans flickvän har gjort unika tester på sig själva för att se vad kroppen mår bäst av.

Lars-Erik Litsfeldt har ett dussin böcker bakom sig och är snart utgiven på sex språk. Han är välkänd inom LCHF-kretsar och har bland annat som ende skandinaviske bidragsgivare nyligen skrivit ett kapitel till den internationella antologin Diabetes Unpacked. Lars-Erik har skrivit den uppdaterade textdelen i kokboken.

Birgitta Höglund har arbetat som kock i 18 år och är en mycket omtyckt kokboksförfattare. Hon har en blogg som har ca 1 500 dagliga besök och hennes recept är efterfrågade särskilt i kretsar som bryr sig om att hålla sitt blodsocker på en bra nivå. Det här blir Birgittas femte kokbok varav tre även är utgivna i USA. Birgitta var skeptisk till att använda bönor i matlagningen på grund av dess innehåll av kolhydrater. Som tur var provade hon dock så smått och tappade på kort tid fem kilo i vikt och slapp flera klimakteriebesvär. Hon är idag istället en varm anhängare av bönor vilket skiner igenom i de inspirerade recept hon skapat särskilt för denna bok.

Recepten har tagits fram för att visa att även traditionella högkolhydraträtter som bröd, smoothies och energibars kan omvandlas till riktigt hälsosamma och sockerfria alternativ med hjälp av bönor, kikärter och linser. Många av recepten i boken är sprungna ur grönsakslandet. Boken platsar lika bra i köket som på soffbordet, mycket tack vare de genomarbetade och vackra matfotona tagna av Veronica Kindblad.

Låt bönor förändra ditt liv nominerades i år till Stora Publishingpriset 2018.

Press: Kontakta Camilla Runberg för att boka intervju, beställa kompletterande material eller för att beställa recensionsexemplar. camilla.runberg@gmail.com, 070-687 18 79.



Bladh by Bladh är allmänutgivande bokförlag med många framgångsrika författare i sitt stall. Förlaget startades 2010 av Annika Bladh som arbetat i förlagsbranschen i över 30 år, varav 17 år inom Norstedts förlagsgrupp.

Kontaktpersoner



Annika Bladh

Presskontakt

Förläggare / Presskontakt

info@bladhbybladh.se

070-335 33 63



Jenny Schyttberg

Presskontakt

Presskontakt

PR

jenny@schyttberg.se

0706-24 30 23