



2019-07-05 13:32 CEST

Tungt internationellt pris tilldelas kokboken *Låt bönor förändra ditt liv* – bäst i världen i kategorin specialkokbok

Den 4 juli i hård konkurrens utsågs *Låt bönor förändra ditt liv – kokboken* till en av de fyra bästa i världen i kategorin Specialkokbok för det tunga internationella priset Gourmand World Cookbook Awards. Ceremonin gick av stapeln igår i Macau under eventet [Macao International Book Fair – Print Gourmand Awards](#).

Låt bönor förändra ditt liv - kokboken blev utsedd till vinnaren i Gourmand World Cookbook Awards Sverige i kategorin Specialkokbok under hösten

2018.

Patrik Olsson är inspirationsgivaren och initiativtagaren till böndieten. I en strategi utformad som en serie unika test där målet var att radikalt förändra resultatet för sin typ 1-diabetes i en form av biohacking hittade han sambandet mellan intaget av bönor och drastiskt sänkta nivåer av blodsockret.

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 kokboks författare. Hon har en blogg med över 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 men efter en kort testperiod tappade hon 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 inspirerande 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.

Pelle Agorelius, som representerar Gourmand Awards i Sverige, meddelar direkt från gala och prisutdelning av världsvinnarpriser i Macao:
– Denna bok är exceptionellt vacker och välgjord med recept, bilder och formgivning av yppersta svensk världsklass. Ämnet bönor är svaret på många av vår tids stora både kost- och miljöfrågor, en fin bok som mycket väl kan nå en större marknad.

Låt bönor förändra ditt liv nominerades även till Stora Publishingpriset 2018.

För vidare information, varmt välkommen att kontakta
Schyttberg PR: jenny@schyttberg.se alternativt 0706-24 30 23

* * *

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



Jenny Schyttberg

Presskontakt

Presskontakt

PR

jenny@schyttberg.se

0706-24 30 23