



Klimavenlige kogeboeger

Klimavenlige kogebøger

Alcayaga, Thomas: Mad med omtanke: 100 opskrifter på lækker mad af dine rester

DK. 64.1

Mindre madspild er lig med større omtanke ; Restemad er lækker mad ; Du bestemmer, hvordan maden skal smage ; Mindre madspild - mere hygge ; Pizza med kødboller ; Guullasch med kartoffelmos ; At partere en kylling ; "Lørdagskylling" med ris ; Hamburgerryg med dampet blomkål ; I mit køleskab finder du altid - ; Guide til mindre madspild ; Kød ; Brød ; Æg ; Grønt ; Nogle ord om at koge en god fond ; Fisk og skaldyr ; Tørvarer og mad på dåse ; Mælkeprodukter ; Rodfrugter ; Ost ; Lidt om syltning og konservering ; The one and only - biksemad ; Hjemmelavet bearnaise

Bang Olsen, Morten: Vegansk luksus

DK. 64.15

Forfatteren, som er kok, byder på mere end 90 veganske opskrifter - inspireret af den finere plantebaserede gastronomi

Bell, Annie: Plantepower: proteinrige opskrifter til vegetarer og veganere

DK. 64.15

En række spændende og farverige vegetar- og veganeropskrifter til både den nye plantespiser og den garvede vegetar. Flere opskrifter er inspireret af det engelske køkken

Bez, David: Salatbibel: alle de lækreste, fyldige salater året rundt og på højst 20 minutter

DK. 64.17

260 opskrifter på salater og er inddelt efter årstider og har variationer alt efter, om man spiser kød og fisk, er vegetar eller veganer eller følger en raw-kostplan

Bild, Sofie: Plantebaseret fars: kødelskerens veganske kokebog

DK. 64.15

Introduktion til det veganske køkken. 36 opskrifter på hverdagsretter, man "normalt" ville tilberede med hakket kød som fx bolognese og boller i karry - men også mere avancerede indslag som hjemmelavede plantepølser og instant falafelmix

Birkelyng-Larsen, Sofie: Mit glutenfrie plantekøkken: inspiration til en grønnere og glutenfri hverdag

DK. 64.15

Kokebog til veganere og til dem, der søger inspiration til at spise nem, mavevenlig og plantebaseret mad uden gluten eller laktose. Nogle af opskrifterne minder om velkendte, traditionelle retter

Bitz, Christian: Det kan jeg ikke li' - endnu!: sådan lærer vi vores børn at spise sundt og varieret

DK. 61.38

Spis sammen ; Lav mere mad ; Samvær omkring måltidet ; Vores ansvar ; Sund mad ; Eksperter ; Hverdagsmaden ; Mindre kød ; Økologi og bæredygtighed ; Alternativer ; Kræsenhed ; Smagen ; Smagssansen ; Lugtesansen ; Den stærke "smag" ; Følesansen ; Syns- og høresansen ; Hvordan dannes smagspræferencer? ; Det begynder tidligt ; Betinget læring ; En proces ; Mere end smag ; Næste skridt ; Bedre måltider i praksis ; Planlægning og involvering ; Det positive måltid ; Maden ; Hvor kræsent er dit barn

Dalby, Claus: Hold vægten: plantemad fra mit grønne køkken

DK. 64.15

Kokebog med grønne retter der hjælper med at holde vægten ved lige. Med opskrifter på alt fra lette og lækre retter, dressinger, morgenmad og salater til supper og varm mad

Dalby, Claus: Slank: plantemad fra mit grønne køkken

DK. 64.15

Om forfatterens vej til vægttab og en sundere livsstil med fokus på kostomlægning til en plantebaseret kost. Med opskrifter på over hundrede grønne retter, hvoraf størstedelen er salater

Elrød, Karin: Veganer: sådan kommer du i gang: for dyrene, kloden og sundheden

DK. 61.38

Hvad er en veganer? ; Plantekost er uden dyr ; De etiske argumenter ; Miljø og klima ; Sundhed på plantekost ; Vegansk kost for begyndere ; E-numre og mærkning ; Det sociale veganerliv ; Filosofer og ideologer bag veganisme ; Veganske dilemmaer ; Forfatterens fortælling

Elzer-Peters, Katie: No-waste køkkenhaven: gendyrk dine frugt- og grøntrester, fra kål og løg til æbler og ananas

DK. 63.54

No-waste køkkenhaven - sådan gør du ; Gendyrk jordstængler i jord ; Gendyrk stængler og modificerede stængler i jord ; Frø i jord og vand ; Gendyrk hele planten og stilken i vand

Erex, Thomas: Kærlighed & kikærter: plantebaserede opskrifter med kikærter & aquafaba

DK. 64.15

Kogebog fyldt med plantebaserede opskrifter, der er baseret på kikærter eller kogevandet derfra: aquafaba. For dem, der ønsker en mere plantebaseret kost

Felding, Maria: Grønne spirer: alt om vegansk ernæring til børn

DK. 61.39

Den grønne bølge ; Hvor stor betydning har kosten for vores sundhed? ; De officielle kostråd ; Grøn graviditet og amning ; Mere om amning ; Vegansk modermælkserstatning ; Kan spædbørn spise vegansk ; Anbefalinger for kost til spædbørn ; Sådan får barnet nok næringsstoffer på en vegansk kost ; Sammenligning af en typisk dansk og en vegansk småbørns kost ; Vegansk kost til ældre børn ; FAQ ; Øvrige råd fra Sundhedsstyrelsen ; Daginstitutioner og udfordringer ; Veganske fællesskaber ; Opskrifter

Folman Jensen, Michael: Skræl er ikke skrald: brug hele råvaren og undgå madspild

DK 64.1

Inspiration til hvordan man kan omdanne f. eks. kartoffelskræller, citruskræller og æbleskrog til velsmagende retter og dermed undgå madspild. Med opskrifter på bl.a. marmelade, pesto, chips og salater

Gabay, Jasmin: Klimakløgtigt kagekalas

DK. 64.12

Kagebog med opskrifter, der er enkle at gå til og har fokus på råvarer i sæson og rester

Geniale grønne proteiner

DK. 61.38

De sunde gevinster står i kø ; Spis planter for planetens skyld ; Så geniale er proteiner - og så forskellige ; Guide til kvalitetsproteiner ; Så meget planteprotein skal du bruge ; Grønne proteiner til dig, der træner ; Tab dig med planternes proteiner uden kamp ; Grøn strategi til dig, der vil være stærk altid ; Få maksimal velsmag og saft og kraft ud af planterigets proteiner ; 63 opskrifter sprængfyldt med grønne proteiner

Gollander, Troels: Madspild

DK. 63.014

Vi kan alle være med til at gøre en stor forskel for klimaet og miljøet ved at undgå madspild. Denne fagbog fortæller hvorfor og giver samtidig idéer til hvordan? For børn mellem 8 og 10 år

Grønbech, Maria: Veganske hverdagsretter

DK. 64.15

Veganske opskrifter på bl.a. steg, gryderetter, sovs, supper, pålæg, bagværk, kager og desserter. Med et kapitel om ernæring og sammensætning af et plantebaseret måltid

Grønt med umami og velsmag: håndværk, viden og opskrifter

DK. 64.17

Mere grønt som en nødvendighed ; To udfordringer for grønt ; Hvad er grønt? ; Smagsoplevelsen af grønt ; Farven på grønt ; Smag og tekstur til det grønne ; Opskrifter ; Grønt og sundhed ; Råvarerne og deres smag ; Smagshylden ; Fakta

Hald, Birthe Overby: Husmodermad: Kom godt i gang med at spise mere grønt

DK. 64.1

Inspiration til hverdagsmad, der smager godt og indeholder mere grønt. For alle, der ønsker at minimere madspild og kende til basale ingrediensers anvendelse i madlavningen

Helm Baxter, Anna: Super nemt vegetar

DK. 64.15

63 opskrifter på vegetarretter der er nemme at lave, fordi de kun indeholder 6 ingredienser hver og tager omkring et kvarter at lave. Med trin-for-trin anvisninger og fotos af ingredienserne og den færdige ret

Hoffmann, Kristina: Spis plantebaseret: din succesfulde kostomlægning

DK. 64.15

Kogebog med fokus på at spise plantebaseret. Den indeholder 70 inspirerende og nemme opskrifter med info om næringsindhold. For alle der gerne vil lave plantebaseret mad

Ingemann, Ditte: Hverdagsvegetar

DK. 64.15

Vegetarisk kogebog med forslag til gode hverdagsvegetarretter så som brød, salater, kål, pølsehorn, falafelbowl, tacos og paté. Desuden afsnit om hvad basiskøkkenet bør indeholde og tips og tricks til en grønnere hverdag

Ingemann, Ditte: Salatsnedker

DK. 64.17

Værksted ; Salatgrej ; Salatens opbygning ; Snedkerens superhelte ; Fyldige ; Lette ; Lune ; Festlige ; Feminine ; Maskuline ; Supersunde ; Tilbehør ; Snedkerens menuforslag ; Bytte-bytte-købmand ; Sæsonguide

Ingemann, Ditte: Vegetar: 140 grønne hverdagsopskrifter

DK. 64.15

Kogebog med vegetariske opskrifter på hverdagsmad, som henvender sig til både kødspisere, som ønsker at spise mere grønt og til vegetarer, der vil inspireres til nye måltider og nye råvarer

Jordens bedste kogebog

DK. 64.15

Klimakogebog bygget op efter 80/20-princippet med grønt og kød. Der fokuseres på årstidens grøntsager og lokale råvarer. For alle, der gerne vil leve klimavenligt og have mere grønt ind i deres mad

Juul, Selina: Mad med respekt: en familiekogebog, der mindsker madspild

DK. 64.1

80 familievenlige opskrifter baseret på råvarer og rester, som de danske husholdninger hyppigt smider ud. Med tips og gode råd til en husholdning uden madspild

512 00 *a Opskrifter af: H.K.H. Prinsesse Marie, Anh Lê, Louisa Lorang, Francis Cardenau, Michel Michaud, Timm Vladimir

Kristensen, Michelle: Mission sund aftensmad: 100 opskrifter til hele familien

DK. 64.14

Sund mad kan sagtens være velsmagende og let at lave og Michelle Kristensens mission er at flere får øjnene op for dette. Bogen henvender sig til børnefamilien der gerne vil lave sund og hurtig aftensmad

Ko - næsten alt om verdens vigtigste dyr: Bind 2: Koen og mennesket i samspil

DK. 63.62

Næsten alt om verdens vigtigste dyr

Ladefoged, Stig: Spis mere plantebaseret: en forskningsbaseret tilgang til et sundere liv

DK. 61.38

En ny forståelse af kostens betydning for helbredet ; Hvordan påvirker kosten din krop? ; Kan kosten forlænge livet? ; Tarmbakterierne - menneskets nye biologi ; Kostens indflydelse på overvægt og fedme ; Beskyt dit hjerte og kredsløb ; Kostens betydning for type 2-diabetes ; Optimér din kræftbeskyttelse ; Spis mere plantebaseret ; Hvordan sammensætter man en sundhedsfremmende og næringsrig kost? ; Det plantebaserede køkken

Landmand, Lone: Det man spiser er man selv

DK. 61.38

Opbygningen af din krop og verden omkring dig, om alt det interessante vi ikke kan se

Larsen, Julie Juanita: Bæredygtig kost: en guide til valg af bæredygtig kost med omtanke for miljø og dyrevelfærd

DK. 61.38

Om begrebet bæredygtighed i forhold til kost, fx hvordan man kan undgå madspild, skære ned på kødet og forståelse for de enkelte mærknings-ordninger. Med cases om fagfolk, familier og ildsjæle, der har taget et aktivt valg om bæredygtighed til inspiration samt en samling bæredygtige opskrifter

Lorang, Louisa: Grøn mad: max 30 minutter

DK. 64.15

Få inspiration til at spise mere grønt med nemme, hurtige retter. De fleste af retterne kan tilberedes vegansk, så bogen henvender sig til alle, der ønsker at spise mere grønt i hverdagen

Lorang, Louisa: Grøn mad til hele familien

DK. 64.15

100 opskrifter på både vegetariske og veganske retter. Opskrifterne er på morgenmad, snacks, hovedretter, sødt og saft/juice

Lorang, Louisa: Grønne madpakker

DK. 64.16

Få inspiration til at gøre madpakken grøn og sund med 50 opskrifter på bl.a. blomkålsboller, vafler, empanadas, kålruller, sandwich og æblemuffins. Opskrifterne er uden kød

Luff Gottfredsen, Yvonne: Undgå madspild og tryk med dine rester: lev billigere, sundere og få overskud til mere

DK. 64.1

Starten på meget mere sundhed ; Godt at vide, inden du går i gang ; Tips til at undgå madspild ; Opstart på din 4-ugers madplan ; Ugeplaner ; Motivation og fastholdelse - 5 trin til at nå i mål ;

Brug rub og stub

Med litteraturhenvisninger og links

Mad med flerårige grøntsager: inspiration til mangfoldig og smagfuld mad fra permakulturhaven

DK. 64.17

Salater ; Skudgrøntsager ; Tilberedte bladgrøntsager ; Retter med kød & bønner ; Retter med korn & pasta ; Dip & kræs ; Fermentering ; Sødt & grønt ; Flerårige grøntsager

Mega vega: grøn mad til hele familien: over 200 opskrifter på vegetarisk og vegansk mad 54980647

DK. 64.15

Vegetarisk mad til folket ; Kaos - 36 hurtige retter ; Almindelig hverdag - 42 hverdagsretter ; Endelig weekend - 33 weekendretter ; Sødt og lidt af hvert ; Særlige anledninger

Mosgaard, Johanne: Vegansk grundkøkken: 140+ opskrifter, tips til food prep, madplaner efter hver sæson

DK. 64.15

Opskrifter (Morgenmad ; Grønne madpakker, brød og pålæg ; Mættende salater ; Aftensmad ; Supper ; Søde sager ; Madplaner og food prep efter sæson (Forår ; Sommer ; Vinter ; Efterår)

Nadel, Jessica: Veganske retter - superfoods 24/7: mere end 100 nemme og inspirerende opskrifter med næringsrige superfoods til hvert måltid, hver dag

DK. 64.15

Smoothies og morgenmad ; Salater og supper ; Tilbehør og små måltider ; Hovedretter ; Kager og desserter

Oakley, Gaz: Plantekøkkenet: over 70 lækre, nemme og proteinrige opskrifter til travle mennesker

DK. 64.15

Kogebog med planteopskrifter til vegetarer, veganere og andre, der gerne vil have ny inspiration til plantemad

Oliver, Jamie: Grønt: Nemme & velsmagende retter

DK. 64.15

Indhold: Curries & gryder ; Pies, pakker & bagte sager ; Supper & sandwich ; Bradepander ; Ris & nudler ; Pasta ; Salater ; Burgere & deller ; Alt-en-retter ; Brunch , Hyggesnacks ; Tips & tricks ; Ernæring

Olvenmark, Hanna: Klimamad: lav mad, som er god for dig, din tegnebog og planeten

DK. 64.15

Kogebog med opskrifter på overvejende veganske/vegetariske retter der er klimavenlige, sunde og billige

Plantebaseret familiemad: nem vej til et sundt og grønnere liv

DK. 64.15

En introduktion til det at spise mere plantebaseret med fokus på familievenlig mad, som er let at lave i en travl hverdag.

Opskriftdelen er delt ind i kategorierne morgenmad, frokost, aftensmad, snacks samt et afsnit med opskrifter på traditionelle retter i en grøn version

Planteproteiner: skift kødet ud med grønt

DK. 64.15

50 opskrifter på grønne hverdagsretter, hvor planteproteinerne spiller hovedrollen. Inddelt i kapitlerne bønner, kikærter, ærter, linser, ris, boghvede og hvede, quinoa og amarant samt frø og nødder

Rohde Madsen, Maria: Det plantebaserede basiskøkken

DK. 64.15

Kogebog med 117 basisopskrifter til det veganske køkken, fx mandelsmør, havremælk, grønne deller, brød, pålæg, toppings og desserter. Tanken er, at man skal forsøge at undgå forarbejdede fødevarer, og derfor er der stor fokus på kvaliteten af grøntsagerne

Schack, Asta Just: Den mad vi deler: plantebaserede opskrifter, der skaber nærvær, nydelse og glæde omkring bordet

DK. 64.15

Supersunde vegetariske opskrifter, der sætter det hyggelige og sociale i fokus, mens tiden udnyttes til samvær og maden laves fra bunden. Til familien der gerne vil inspireres til nærende og bæredygtige opskrifter

Schefte, Anna Fenger: Klimakogebogen: 10 stjernekokkes bud på klimavenlig hverdagsmad

DK. 64.15

De 4 klimadogmer ; Anika Madsen ; Torsten Vildgaard ; Erwin Lauterbach ; Sådan ser klimaaftrykket fra din mad ud ; Hannah Grant ; Søren West ; Råvarer i sæson : 12 måneder, 12 råvarelistes ; Krydderurter i sæson ; Gorm Wisweh ; K

**Serano, Rita: Vegansk med 7 ingredienser: lækre
plantebaserede opskrifter med 7 ingredienser eller færre
DK. 64.15**

Kogebog med opskrifter på enkle veganske retter baseret på få ingredienser og alle uden forarbejdede fødevarer

**Skaarup, Kirsten: Klimakærlige frikadeller, bøffer, pateer &
postej: plantebaserede alternativer til danskernes
yndlingsretter
DK. 64.15**

Klimavenlige opskrifter, hvor plantefarsen er baseret på bønner, nødder, linser og ærter, æggeerstatning

**Sommer, Mia: Vegansk madglæde
DK. 64.15**

Kogebog med 100 opskrifter på vegansk mad med alt fra morgenmad og brød til hovedretter og desserter. Til veganere eller andre, der ønsker ny inspiration til madlavningen

**Thorsen, Karen Elene: Fattig student
DK. 64.1**

Madplaner, beregnet til en person, til alle der gerne vil leve billigt, sundt og samtidig undgå at smide mad ud

**Turner, Kate: Nej tak til madspild: genveje til et bæredygtigt
køkken
DK. 64.1**

Der gives tricks til at mindske madspil i form af grundopskrifter på f.eks. risotto, madmuffins eller grønsagstærter, der piftes op med rester fra køleskabet. Desuden med guides f.eks. til genoplivning af trætte grønsager eller til at få en stor søndagsmiddag til at strække hele ugen

Østergaard, Per: Plantemad

DK. 61.38

Nogle folk spiser aldrig kød. De spiser i stedet plantemad. Det er mad med mange fibre. Plantemad og motion er godt for dit helbred. Læs om det og meget mere i denne bog

Wenneberg, Signe: Hvad jeg ved om at holde høns: glæden ved bæredygtig selvforsyning

DK. 63.651

Alle kan finde ud af at holde høns ; Hvorfor høns? ; Høns og haveterapi ; Børn, høns og hverdagens dramaer ; Det nemme hønsehus ; Hvad spiser høns? ; Madspild og madskrald ; Sådan får man en god kompost med hønsemøg ; Den daglige pasning ; Skrukhøns, kyllinger og pasning ; Slagtekyllinger, -haner og -høns ; Rotter, mus, ræv, mår, rovfugle, hund og kat ; Hele historien om Maggie og burhønsenes befrielsesfront ; Hønseracer - at stikke hånden i en hvepserede ; Land og by og klima ; Søndagskylling og kødfri mandag

Aamann-Christensen, Adam: Aamanns grønne køkken

DK. 64.15

Opskrifter på en række vegetariske retter, som er sorteret alfabetisk efter 48 forskellige grøntsager, frugter og bær, som er hovedingrediensen i retten. Hver ingrediens har 2-5 opskrifter tilknyttet, og der er forslag til snacks, smørrebrød, middagsretter og desserter