

”Grön vitaminbomb som har blivit cool.” *Expressen*



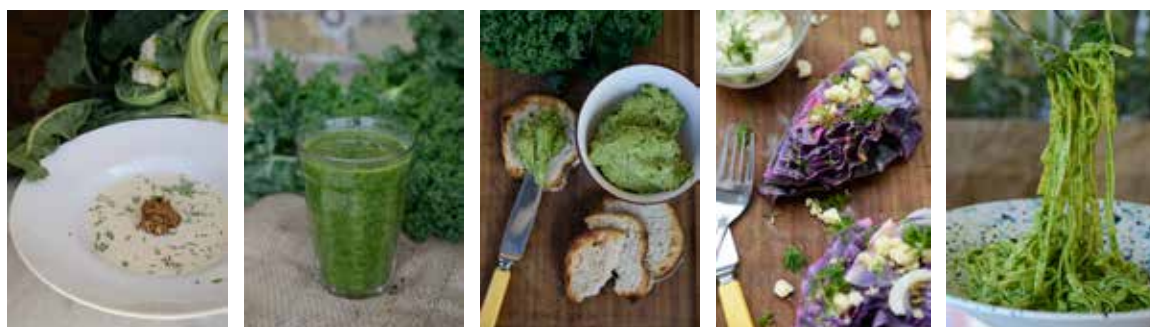
Kål

Kålen upplever en renässans. Från att ha varit förpassad till pizzasallad och tråkstämplad råkost har den blivit högsta mode bland restaurangkockar och hemmamattlagare.

Grönkål wokas och strimlas i sallader, brysselkål friteras och steks och asiatiska sorter som kailaan och pak choi finns numera i grönsaksdisken. Men kålen är ingen nymodighet. Den har följt människan i olika former och på olika ställen i världen sedan stenåldern. Att kålen sedan dess haft en viktig roll i våra kök världen över är inte så konstigt, den är hälsosam, proppfull av vitaminer och billig. Och förstås outhärlig i köket hos alla som aspirerar på att laga *äkta* husmanskost!

Boken *Kål* berättar den fascinerande historien om kålen som växt och människoföda, men också hur den odlas, vilka otäcka små kryp man ska hålla utkik efter om man odlar egen, och – inte minst – tillagas. Receptdelen innehåller allt från hälsosamma grönskalssmoothies och sallader, till coleslaw, mustiga grytor och klassiska kåldolmar.

Ingar Nilsson är journalist och matskribent. Hon har tidigare skrivit boken *Rabarber* samt medverkat i prisbelönta kocken Mathias Dahlgrens bok *Bon Lloc*. Ingar är också initiativtagare till de årliga rabarberfestivalerna i Sörmland och Skåne. Som projektledare har hon startat Ekolådan i Stockholm, utvecklat nytt koncept för NK Saluhall i Stockholm samt arbetat med utveckling av småskaligt livsmedelsföretagande för Region Skåne.



Kål

Text: Ingar Nilsson

120 sidor | 170 x 230 mm

Härdband | Utgivning: september 2015

ISBN: 978-91-7843-480-0

BOKFÖRLAGET ARENA

SANKT LARS VÄG 14 • 222 70 LUND SWEDEN

TEL + 46 40 10 92 50 • INFO@ARENABOK.SE • WWW.ARENABOK.SE

