

Kalf-Hansens ekologiska kök av Rune Kalf-Hansen

Matlagning ska vara roligt, lustfyllt och enkelt, tycker Rune Kalf-Hansen. I sin kokbok utgår han från säsongens färska ekologiska råvaror och visar hur otroligt goda de kan bli om de tillagas med omsorg.

Att laga mat med ekologiska råvaror när de är som bäst är väldigt inspirerande menar Rune. Eller vad sägs om mjälla grönsaker, en god fiskrätt och nykokt rabarber på våren, färskpotatis, sallad, helstekt fläskkarré och jordgubbar på sommaren och så höstens och vinterns mustiga rätter med rotfrukter och vilt? I boken finns härliga recept till varje månad och förteckningar över säsongens råvaror, menyförslag till jul och midsommar och massor av bra tips om att handla och laga ekologisk mat.

”Hur vet man vad som har säsong och hur ska man hitta de bästa ekologiska råvarorna? Vad ska man välja och hur ska man använda dem? Det handlar den här boken om. Jag visar månad för månad hur jag tillagar säsongens ekologiska råvaror. Genom att beskriva hur man enkelt och omsorgsfullt kan tillreda säsongens grönsaker, fisk och kött vill jag inspirera till många fantastiska matupplevelser året runt. Som ett stöd till recepten har jag för varje månad gjort förteckningar över säsongens råvaror. Ni kan göra en kopia på sidan och ta med er när ni handlar! Då så, något att undra över? Nej, jag tänkte väl det. Det är bara att sätta igång!”
Rune Kalf-Hansen

Bokens bilder har Charlotte Gawell tagit under ett år i Runes kök.

Boken utkommer den **3 juni**.

För recensionsexemplar och/eller kontakt med Rune Kalf-Hansen hör av dig till: Fanny Birath, Norstedts
tel: 08-769 88 83, fanny.birath@norstedts.se.



•••••
•••••**Välkommen på bokrelease 27 maj kl. 17.30**
•••••

••••• Kom och träffa **Nina Östman** och **Rune Kalf Hansen** som berättar om sina nyutkomna böcker, **Vad gör du människa?** samt **Kalf-Hansens ekologiska kök**. Två passionerade och dedikerade inspiratörer du inte får missa!

••••• Vi bjuder på ekovin och smakprov från Runes matvärld.

••••• Plats: Matdistriktet, Rådmanngatan 57 i Stockholm.

••••• OSA senast 22 maj till kuckeliku@matdistriktet.se