

Libri Trend

Mit szeretünk olvasni? Hogyan alakulnak a sikerlisták? Ugyanaz népszerű a magyar olvasók körében, mint nemzetközi viszonylatban? Mit olvassunk, ha jól akarunk olvasni? A Libri Trendben minden érdekességet körüljárunk, ami a könyves világban történik.

„Mondd meg mit eszel, s megmondom, ki vagy.” Mi ugyan nem vállalkoznánk arra, amire a nagy gasztronómus, Brillat-Savarin, de arra igen, hogy megmondjuk, mi a legújabb trend a könyves gasztrovilágban: mit eszünk, mit akarunk enni, mire lesz, vagy mire van már kereslet; a Libri Trend ezúttal azt járja körül, mi újság a superfood világában. Ideje nemcsak az étrendünket, de a könyvespolcunkat is csupa egészséggel felfrissíteni.

A superfood fogalma nem újdonság a gasztrovilágban: '90-es évek elején robbant be a köztudatba, hogy vannak bizonyos nagyon hétköznapi ételek, melyek mégis különleges hatással bírnak. Valami miatt akkor nem lett felkapott reformkonyhai irányzat, most azonban reneszánszát éli. De mire is kell gondolnunk, amikor a superfoodról beszélünk? Mégis milyen ételek tartoznak a szuperételek közé?

Nem kell semmi különlegesre, beszerezhetetlenre gondolnunk, a szuperételeket bármelyik élelmiszerboltban vagy piacon megtaláljuk. Ezek olyan „csodaszerek”, melyeket már nagyanyáink, sőt az ő nagyanyáik is használtak. A szuperételek különlegessége abban rejlik, hogy koncentráltan tartalmazzák a vitaminokat, ásványi anyagokat, hozzásegítik szervezetünket az egészségességhez, erősítik immunrendszerünk. Csak néhány példa közülük: egy közepes szárú brokkolirózsa 175%-át nyújtja a napi ajánlott K-vitamin-szükségletünknek? Vagy hogy a lencsét nemcsak az újévi szerencse miatt, de az immunrendszer szuper erőssé tételéért is érdemes ennünk? És azt, hogy a goji bogyóban a narancsnál ötször több a C-vitamin? Ha úgy gondolja, van még mit megtudnia ezekről a teljesen mindennapi ételekről, önnek szól a neves egészségszakértő, David Wolfe könyve, amiből mindent megtudhat ezekről az évezredek óta rendelkezésünkre álló táplálékokról.

Ha már jöhetnek a receptek, akkor mindenképp ajánljuk Julie Morris könyveit. A Superfood a konyhában azt járja körül, hogy habár bizonyos civilizációk évezredek óta használják ezeket a hétköznapi étkeket egészségük megőrzésére, a nyugati világ csak az utóbbi pár évtizedben kezdte el tudatosan beépíteni étrendjébe. Julie Morris szakácskönyve a New York-i bestseller-listákat már meghódította, és jó hír, hogy magyarul is kapható, tele sok finom recepttel, táplálkozási tippekkel, könnyen megvalósítható és jól követhető életmódtippekkel.

És persze nem szabad megfeledkeznünk az utóbbi évek nagy slágeréről, a smoothie-ről sem – ezt is lehet superfoodra hangolni, hiszen egészséges és tele van vitaminnal! Könnyen, gyorsan, változatos ízekkel, gyümölcsökből, zöldségekből, finom magvakból, mert a természet sokkal finomabb turmixolva! A superfood-szakács Julie Morris 100 tápanyag-gazdag, könnyen elkészíthető smoothie-receptjét is megtalálhatjuk már a hazai piacon is.

Ha nem riad el az angol nyelvű receptektől, jó szívvel ajánljuk a nagy kedvenc, Jamie Oliver superfoodos receptkönyvét is: az Everyday Super Food tele van izgalmas, mégis könnyen elkészíthető receptekkel, sok képpel; bátran próbálkozzunk az új receptekkel!

További információ:

Jávor Zsófia

pr manager

Libri-Shopline Nyrt.

javor.zsofia@librishopline.com

Mobil: +36 20 664 6458

Libri Könyvkereskedelmi Kft.

H-1066 Budapest,
Nyugati tér 1.

Tel.: (+36 1) 481-3535

Fax.: (+36 1) 481-3556

libri.hu

A legkeresettebb gasztronómiai könyvek [listájának](#) első három helyezettje a Libri.hu oldaláról:

1. Török Eszter Viszlát, cukor és fehér liszt!

A szénhidrát nem az ördögtől való de egyáltalán nem mindegy, mikor, mennyit és milyen fogyasztunk...

http://www.libri.hu/konyv/torok_eszter.viszlat-cukor-es-feher-liszt.html

2. Vrábel Krisztina 160 grammos szénhidrátdiéta 2. rész - Újabb finom falatok, lemondás nélkül

Cukorbetegség, inzulinrezisztencia vagy fogyókúra is lehet az oka annak, ha 160 diétát írnak elő az orvosok.

http://www.libri.hu/konyv/vrabel_krisztina.160-grammos-szenhidratdieta-2-resz.html

3. Steiner Kristóf Kristóf konyhája - Mesés menük (nem csak) vegánoknak

"108 mesélő recept - szenvedélyes szakácsoknak, kezdő konyhatündéreknél, vegánoknak, kísérletező kedvű nemvegánoknak és az összes barátomnak."

http://www.libri.hu/konyv/steiner_kristof.kristof-konyhaja.html

Toplista az Otthon kert kategóriában

1. Dóra Melinda Tünde Kertkaland - Termelj magadnak zöldséget!

Egy röpke kis nyári kalandként indult. Elvettem pár sárgarépmagot, és hatalmas szenvedély kelt ki belőlük: kertész lettem. Ezzel a könyvvel pedig neked is kedvet szeretnék csinálni ahhoz, hogy szerelemben ess a természettel, a magad termelte friss zöldségekkel, s boldogan álmodozz a saját konyhakertedben.

http://www.libri.hu/konyv/dora_melinda_tunde.kertkaland.html

2. Czaka Sarolta - Valló László A metszés ábécéje

A szerzőpáros átdolgozott, frissített könyvével kívánt segíteni azoknak, akik most kezdik tanulni a metszés alapjait, de a gyakorlott kertgondozók is találnak benne újdonságot.

http://www.libri.hu/konyv/czaka_sarolta.a-metszes-abeceje-3.html

3. Caroline Holmes Kerti fűszernövények - Kézikönyv ínycsiklós kertészeknek

Ebben a csodálatosan illusztrált kötetben hatvan fűszernövény termesztéséről, felhasználásáról, jótékony hatásairól olvashatunk, és számos receptötletet is találunk, amelyek a régi idők ízeit idézik. A gyógy- és fűszernövények termesztése nem igényel különösebb szaktudást, a gondozásuk is egyszerű, így hobbikertészek is bátran befoghatnak.

http://www.libri.hu/konyv/caroline_holmes.kerti-fuszernovenyek-1.html

Libri-Shopline Nyrt.

A Libri-Shopline Nyrt. a közép-európai régió egyik legjelentősebb kulturális vállalata. A teljes cégcsoport a Libri Könyvkereskedelmi Kft. és érdekeltségei, valamint a Shopline Nyrt. összefonódásával jött létre 2013-ban. A cégcsoport kiterjedt kiadói érdekeltségekkel rendelkezik, többségi tulajdonosa az LS Kiadói Csoportnak (Libri Kiadó, Park Könyvkiadó, Helikon Kiadó, Jelenkor Kiadó, Trubadúr Kiadó, Kolibri Kiadó, Diafilmgyártó Kft.), 2015-ben pedig részesedést vásárolt a Jaffa és a Scolar kiadóknál. A csoport meghatározó tagja, a Libri Könyvkereskedelmi Kft. évente mintegy 2,1 millió vásárlót szolgál ki 46 tagú, országos méretű könyvesbolthálózatában és webáruházában. 8 alkalommal nyerte el a Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülése által alapított Az Év Könyvkereskedője-díjat.

Libri Könyvkereskedelmi Kft.

H-1066 Budapest,
Nyugati tér 1.

Tel.: (+36 1) 481-3535

Fax.: (+36 1) 481-3556

libri.hu