

KØDFRI MANDAG

Skær kødet væk én dag om ugen – uden at lide afsavn

Vi ved alle sammen, at det gavner miljøet og vores egen sundhed at spise mindre kød. Men hvis man er vokset op med, at kødet har været aftensmadens bærende element, og det grønne blot har spillet en birolle, kan det være en stor udfordring at skære ned på kødet og spise mere grønt. Ikke mindst hvis man elsker kød!

Den populære madblogger Nadia Mathiasen (foodfanatic) har ladet sig inspirere af den globale bevægelse Meat Free Monday og har skabt *Kødfri mandag* - en indbydende kogebog, som gavner både dig selv og miljøet. Nadia er selv kødspiser med stort K, og hun har med *Kødfri mandag* lavet kødelskerens guide til grønne retter med masser af smag.

En kødfri dag om ugen - eller to – er ifølge Nadia helt foreneligt med ønsket om at spise velsmagende mad. I *Kødfri mandag* har hun nemlig udviklet nogle smagfulde hverdagsretter, som selv bøfelskeren vil spise med glæde. En egentlig kødfri dag er en nem måde at få indført lidt grønnere vaner i en travl hverdag – og så er det godt for miljøet og bedre for kroppen.

I *Kødfri mandag* har Nadia skåret kødet væk i 52 nemt tilgængelige hovedretter – én ret til hver uge, året rundt. Og retterne laves selvfølgelig med udgangspunkt i de grøntsager, som er i sæson. I bogen får du Nadias bedste tips til at erstatte det røde kød med gode grøntsager, og du lærer, hvordan du ved at bruge krydderier og umami-rige ingredienser så som svampe og parmesan, gør det nemmere at lave mad, som får selv de mest inkarnerede kødspisere til at tage to gange.

Om Kødfri mandag

Konceptet stammer oprindeligt fra England, hvor især sir Paul McCartneys arbejde for bevægelsen er kendt – men også danskerne er kommet med på vognen og udelader i stor stil kødet fra deres daglige måltider. I de seneste år har organisationer som Coop, KU og RUC indført kødfri mandag for deres medarbejdere i Danmark, og flere kantiner kommer hele tiden til.

Om forfatteren

Nadia Mathiasen er kvinden bag bloggen Foodfanatic, som er en af Danmarks mest besøgte madblogs. Nadia har tidligere udgivet kogebogen *Foodfanatic Thai*, og hun optræder jævnligt på Go' Morgen Danmark. Nadia er uddannet journalist og skriver opskrifter til Politiken. Netop nu er hun aktuell på videotuben "Mig og min mad".

Yderligere information og kontakt

For bestilling af presse-eksemplarer, udvalgte opskrifter og pressefotos samt interviewaftale med forfatteren, kontakt venligst presseansvarlig Mette Wibeck på mette@strandbergpublishing.dk eller telefon **4075 3476**.



FAKTA

Titel: *Kødfri mandag*

Omfang: 192 sider

Forfatter: Nadia Mathiasen

Foto: Chris Tonnesen

Pris: 249,95 kr.

Udkommer: 9. november 2016

Forlag: Samvirke