



Nadia Mathiasen

Flere kødfrie dage

uge for uge – året rundt

Udkommer: 1. november 2018

Fotos: Chris Tonnesen

Omfang: 192 sider, illustreret

Pris: 249,95 kr.

Forlag: Strandberg Publishing

Flere kødfrie dage – fulde af smag

Efter bestselleren *Kødfri mandag* (2016) er den populære mad-blogger Nadia Mathiasen nu klar med efterfølgeren *Flere kødfrie dage*. Den kødfrie bevægelse har virkelig fået vind i sejlene. I dag viser analyser, at stadig flere danskere dropper kødet helt eller et par gange om ugen. Senest har en Coop-undersøgelse vist, at knap hver fjerde dansker spiser vegetarisk mindst én dag om ugen. Tallene taler for sig selv.

Kødfrie dage er ifølge Nadia helt foreneligt med ønsket om at spise velsmagende mad. I *Flere kødfrie dage* har hun nemlig udviklet nogle smagfulde hverdagsretter, som selv kødelskeren vil spise med glæde.

Nadia har skåret kødet væk i 52 nemt tilgængelige hovedretter – én ret til hver uge, året rundt. Alle opskrifterne tager udgangspunkt i årstidens grøntsager, og du får samtidig tips til, hvordan du erstatter kød med grøntsager. Sideløbende lærer du, hvordan du får maden til at smage dejligt med krydderier fra alle verdenshjørner og umami-rige ingredienser som svampe, ost og tomater.

At spise mindre kød er både sundt for husholdningsbudgettet, for kroppen og for klimaet. Især sidstnævnte er noget, som vi ifølge Nadia er ved at få øjnene op for:

”Sommeren 2018 blev ildevarslen lang og varm. Måske kan den få de sidste til at vågne op. Siden min første bog er jeg blevet

Strandberg Publishing A/S

Gammel Mønt 14, 5.th
1117 København K

mail@strandbergpublishing.dk
+45 88 82 66 10
strandbergpublishing.dk

'S

mor til en lille dreng, og det sætter endnu flere tanker i gang om klimaet. Det bliver måske ikke i min livstid, at vi for alvor mærker følgerne af klimaændringerne. Men det kan meget vel blive i min søns levetid. Selv om tanken er ubehagelig, skal dét at skære ned på kødet ikke fremstå som en straf. Kødfri mad skal være noget, man glæder sig til at stikke gafflen i – også selv om man fra tid til anden elsker en saftig bøf.”

Om forfatteren

Nadia Mathiasen er uddannet journalist og kvinden bag bloggen Foodfanatic, som er en af Danmarks mest besøgte madblogs. Ved siden af sin blog underviser hun i madlavning og en er en hyppigt benyttet kok på Go' Morgen Danmark og Aftenshowet. *Flere kød-frie dage* er Nadias tredje kogebog.

Information og kontakt

For bestilling af presseeksemplarer, pressefotos og kontakt til forfatteren, kontakt venligst presseansvarlig Mette Wibeck på mette@strandbergpublishing.dk eller på +45 4075 3476

Forside, fotos og yderligere info kan downloades på:

strandbergpublishing.dk/presse



Nadia Mathiasen



Ovnstegte auberginer med za'atar, hummus og tabouleh



Nudelsalat med kål, gulerødder og edamamebønner



Samosa med kartoffel, løg og ærter



Salat med stegte tomater, croutoner, mozzarella, basilikum, oliven og pinjekerner



Bagt græskar med chili, feta og granatæble