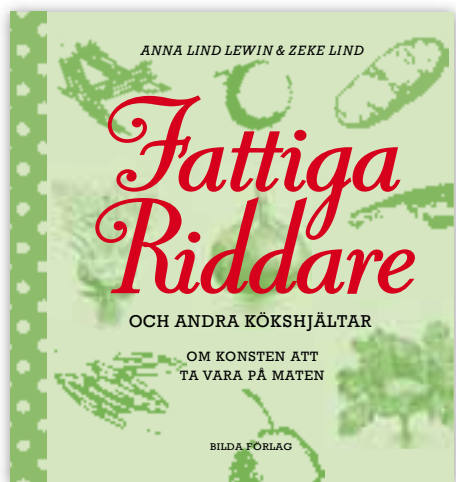


Livets glädjeämnen för många av oss. Inspiration för hemmakockar och festfixare i kombination med historier och historien om mat och dryck.

**NY!**



## Fattiga riddare och andra kökshjältar – konsten att ta vara på maten

I dag slänger vi i Sverige runt 20 % av den mat vi handlar hem. Vägen till ett godare och miljövänligare liv går genom att bättre ta vara på maten. Med några smarta ta-vara-på-knep, kan man förgylla livet samtidigt som miljön tar mindre stryk och det blir pengar över att lägga på bättre råvaror.

UTFÖRANDE: 144 sidor, mjukband med flikar, illustrationer i färg  
FÖRFATTARE: Anna Lind Lewin  
BESTÄLLNINGSNUMMER: 978-91-574-8074-3



## Landskapsdrinkar

Drinkrecept som är blandade av kärlek, historia och miljö. Råvarorna kommer naturligtvis från respektive landskap. Här är en cocktail av Sveriges bästa smaker, som inte sällan fyller våra frysar från söder till norr.

UTFÖRANDE: 112 sidor, inbunden, illustrationer i färg  
FÖRFATTARE: Ulrika Nyström Ljung  
BESTÄLLNINGSNUMMER: 978-91-574-8007-1



## Smörstekt

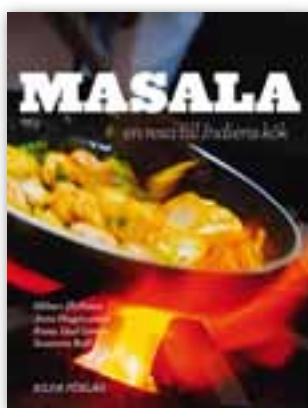
Kokboken för en lågkolhydratkost enligt LCHF. Recept och menyförslag med lättlagad och god mat som ger en långvarig mättnadskänsla. Lågkolhydratkosten bygger på att balansera, inte utesluta, kolhydrater. Med forskningsresultat inom området.

UTFÖRANDE: 144 sidor, spiralrygg, illustrerad i färg  
FÖRFATTARE: Gun-Marie Nachtnebel  
BESTÄLLNINGSNUMMER: 978-91-574-8002-6

## Masala – en resa till Indiens kök

Unika recept från möten med indiska hemmafruar, stjärnkockar, kokboks-författare, teodlare och gatuköksägare. Här finns mycket mer än mat - 200 sidor bilder och reseberättelser från Darjeeling i norr till Kerala i söder. Laga mat eller gör en resa från läsfätöljen.

UTFÖRANDE: 208 sidor, mjukband med flikar, illustrationer i färg  
FÖRFATTARE: Jane Magnusson m fl  
BESTÄLLNINGSNUMMER: 978-91-574-8021-7



**NY!**





PRIS-  
belönt!

### Festen kan börja

Vänder sig till den som har en begränsad budget när det gäller festen och inte är så intresserad av att ha de hetaste drinkarna utan helt enkelt bara vill ha kul. Smarta hands-on-tips och inspirerande exempel från verkliga livet. En glamorös konsumenthandbok för 40-årsfesten, studentskivan, julaftonen, firmafesten och alla andra festligheter som fyller våra liv.

UTFÖRANDE: 116 sidor, mjukband  
med flikar, illustrationer i färg  
FÖRFATTARE: Pia Hall  
BESTÄLLNINGSNUMMER: 978-91-574-7942-6

### Kina - Matens rike

Om Kinas mattraditioner i de fem viktigaste köken. Linlin visar läckra, lättlagade maträtter. En stor mängd kinesisk matkunskap, varvad med möten med kockar och deras favoritrecept. Samtidigt en kultur- och reseguide.

FORMAT: 204 sidor, inbunden,  
rikligt illustrerad i färg  
FÖRFATTARE: Linlin  
BESTÄLLNINGSNUMMER: 978-91-574-7940-2

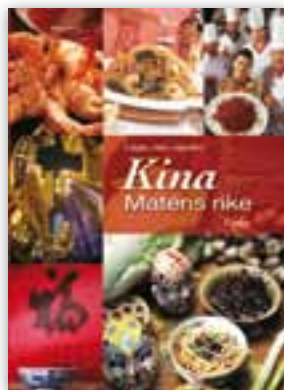


PRIS-  
belönt!

### Den magiska bönan

Om kaffe och kaffedrickande genom tiderna. När börjar kaffets historia? Var odlas bönorna? Om bönans väg till koppen, "rättvist" kaffe, själva drycken och hur den bör tillredas. Om kafferep och kaféliv förr och nu.

FORMAT: 160 sidor, inbunden,  
rikligt illustrerad i färg och svartvitt  
FÖRFATTARE: Bo Eriksson  
BESTÄLLNINGSNUMMER: 91-574-7797-2



**Det kom ett brev till förlaget:**

"Det har varit 10 damer (pensionärer) som deltagit och vi har kallat cirkeln "Den magiska bönan" efter den fantastiskt trevliga, informativa bok ni utgett.

Formatet och alla fina bilderna har deltagarna också rosat. Alla har kommit på lästa och laddade för diskussioner.

... Deltagarna berättade hur roligt de haft när de läst boken och hur de skrattat åt de olika äldres kaffeminnen. Vi har lärt oss så mycket på ett så trevligt sätt genom denna bok!

Tusen tack!"

Beställ via din bokhandel, internetbokhandeln eller direkt från oss:

WEBBUTIK/HEMSIDA: [www.bildaforlag.se](http://www.bildaforlag.se)  
(ingen orderavgift tas ut vid beställning via webbutiken)  
E-POST: [kundtjanst@bildaforlag.se](mailto:kundtjanst@bildaforlag.se)  
TELEFON: 033-400 00 10  
FAX: 033-400 00 20  
ÖPPETTIDER: 9.00–15.00, lunchstängt 12.00–13.00