



25–50% av alla mat vi handlar hem hamnar i soporna.

**Vill du bli bättre på att ta vara på maten?  
Kom till Matdistriktet onsdag 17 mars kl 17.**

Vi bjuder på fransk brödgratäng och vintersallad  
och matnyttiga tips ur boken  
*Fattiga Riddare och andra kökshjältar*  
– om konsten att ta vara på maten.

Boken innehåller recept och tips om mat  
och hållbarhet som gör det billigare, roligare  
och mer miljövänligt att leva med sitt kök.

Pris för mat och prat 200 kr.



Författare till boken är Anna Lind Lewin som valt och provlagat recept med sin son Zeke Lind, kock på restaurang Bergamott på Kungsholmen. Utgiven på Bilda förlag. Läs mer på [fattigariddare.net](http://fattigariddare.net)

Anmälan till Matdistriktet på [info@matdistriktet.se](mailto:info@matdistriktet.se)  
Adress: Rådmanngatan 57, [www.matdistriktet.se](http://www.matdistriktet.se)

**Boksignering på lunchen 18 mars.**