



EN KOKBOK OM KONSTEN ATT TA VARA PÅ MATEN:

Fattiga Riddare

OCH ANDRA KÖKSHJÄLTAR

Bilda förlag ger ut boken *Fattiga Riddare* som visar hur man enkelt slutar slänga mat och på köpet får en godare vardag och sparar på miljön.

Boken innehåller tips om råvaror och förvaring som gör det roligare att leva med sin frys och sitt kylskåp. Och minst 60 bra recept och många tips som inspirerar till att ta vara på maten – allt från brödgratäng och minestrone till indisk linsoppa och smoothie. Samt rak och enkel fakta om förvaring och hållbarhet.

Med bättre kunskaper om maten kan man förgylla livet, samtidigt som miljön tar mindre stryk och det blir mer pengar över. Som man istället kan lägga på bättre råvaror.

Nästa gång du står öga mot öga med en brödbit eller ostkant, hejda slängreflexen och fundera över vilka smakupplevelser som kan uppstå med rätt tillagning och kombinationer. *Länge leve maten!*

Bilda Förlag, www.bildaforlag.se

Beställ ett gratis recensionsrex från Bilda Förlag
Kontakt: Elisabet Helldorff, elisabet.helldorff@bildaforlag.se
telefon: 08-709 04 34.

Läs mer på www.fattigariddare.net

Anna Lind Lewin, formgivare och kommunikatör med stort mat- och miljöintresse, har samlat och provlagat recept med sonen *Zeke Lind* som är kock på restaurang Bergamott i Stockholm.

Anna har också medverkat i resekokboken *Masala – en resa till Indiens kök* och kokbokstrilogin *Barnens Bästa Potatismos*, *Barnens Bästa Köttbullar* och *Barnens Bästa Pannkakor* för Barnens egen matskola.

