

Kødfrie dage



Sprog:	Dansk
Kategori:	Mad og drikke
ISBN:	9788771908466
Udgivet:	9. februar 2018
Forfatter:	Susan Hemmingsen
Forlag:	Forlaget Mellempend

[Kødfrie dage.pdf](#)

[Kødfrie dage.epub](#)

Denne bog henvender sig til dig, som er kvalitets- og ernæringsbevidst, og som vil have vegetarmad integreret i den daglige madlavning, uden at det bliver for svært og tidskrævende. En beskrivelse af de hyppigste og lettest tilgængelige krydderurter, grønsager og rodfrugter, som er almindelige i den daglige madlavning, og hvordan man tilbereder dem.

Bogen er opdelt i lette basisopskrifter til brug i andre opskrifter; beskrivelse af krydderurt og råvare med billede, latinsk navn, og hvordan den bruges i madlavning. Endvidere hvordan og hvad den i gamle dage blev brugt til medicinsk, og hvad den er gavnlig for helbredsmæssigt, og til sidst indholdsstoffer såsom vitaminer og mineraler.

Endelig er der almindelige og lette madopskrifter, hvor der ved hver opskrift er beskrivelse af en råvare – hvordan den bruges og behandles og dens indholdsstoffer. Jeg har bestræbt mig på at beskrive de almindeligste råvarer i den daglig madlavning, som flere og flere mennesker endvidere dyrker i deres egne haver. Om forfatteren Susan Kate Hansen Hemmingsen er uddannet farmakonom, ED (Diploma of Nutrition) professionsbachelor i ernæring og sundhed med speciale i kost og fysisk aktivitet hos Metropol og ernæringsrådgiver (ERKU). Hun er selvstændig ernæringsrådgiver og kostvejleder og arbejder til daglig med personlig kostvejledning, rådgivning inden for ernæring og fysisk aktivitet, holder foredrag, underviser i madlavning og er uddannet instruktør i pilates, aqua fitness, Smart training, dans og meget mere.

www.

susanhemmingsen.dk

laktose- og glutenfri. Stegt halloumi & couscoussalat med granatæble, agurk og rødløg. laktose- og glutenfri. Det er ikke noget vi decideret planlægger efter, men når jeg kigger på vores madplaner og hvad vi spiser, så fordeler det sig egentlig meget fint med, at der er vegetarretter på aftensmenuen 1-4 gange om ugen. naturli' foods a/s, agro food park 13, 8200 aarhus n e-mail: info@naturli-foods. Vi markedsfører økologiske fødevarer i kolonial- og frostkategorien, økologisk certificerede plejeprodukter samt produkter, der er rettet mod personer med allergi inkl. Madopskrifter til enhver lejlighed. Find inspiration til alt fra børnefødselsdage, grill, brunch, nem mad m. Lav lækker mad med opskrifter fra Karolines Køkken. Så synes jeg, I skal lave ramen. Lækre kartoffelfrikadeller med en sprød overflade og en blød midte af luftig kartoffelmos. Det er ikke noget vi decideret planlægger efter, men når jeg kigger på vores madplaner og hvad vi spiser, så fordeler det sig egentlig meget fint med, at der er vegetarretter på aftensmenuen 1-4 gange om ugen. v. Urtekram International A/S er Skandinaviens største økologiske grossist. Halloumi er en fast ost, der er ideel på kødfrie dage, den skal steges godt, inden den spises, og smager dejlig mildt og salt. Det sker med en ny treårsplan, der øger udvalget af økologiske varer markant.