

Matlogg blev bok om mat

Tillhör du dem som ofta drabbas av total brist på idéer när det börjar närma sig middagsdags? Vill du dessutom gärna få i dig lite färre kolhydrater? Då finns det hjälp att få. I dagarna släpps nämligen boken *Veckans middag – idébok för hela året*, en liten enkel bok med 52 färdiga veckomatsedlar! Boken tar utgångspunkt i en blogg med samma namn.

Tillhör du dem som då och då drabbas av total brist på idéer och uppslag när det börjar närma sig middagsdags? Som önskar att det i alla fall någon gång emellanåt kunde vara någon annan som kom med förslagen? Vill du dessutom gärna få i dig lite färre kolhydrater, utan att för den sakens skull ansluta dig till någon särskild filosofi eller kosthållning?

Kanske har du, precis som bokens författare, Sanna Ohlander, en stor familj där tankarna om dagens mat ibland kan vara lika många som medlemmarna? Med sex personer huset som vill ha allt från "vanlig mat" till vegetariskt, och kanske gärna lite mindre kolhydrater, är det inte alltid enkelt att jämka samman behov och önskemål.

– Det här vardagsproblemet fick mig för en tid sedan att starta en blogg, *Veckans middag*. Den fick snabbt gensvar bland dem med liknande syn på mat och kosthållning som jag, berättar Sanna Ohlander.

Idén till boken växte sedan fram ur bloggen och en vardag där de praktiska bestyren *innan man ens kommit till själva matlagningen* ibland kan lägga locket på inspirationen.

– Sedan jag bestämde mig för att sätta samman *Veckans middag* kan vi i stället för att tvinga fram middagsidéerna, ägna oss åt att hålla den viktigaste ingrediensen av alla – *matglädjen* – i fräscht och aptitligt tillstånd. Året runt! säger Sanna Ohlander.

Bokens menyer ska ses som idéer och tips om vad du och din familj kan äta under veckan. Många rätter går att göra till vegetariska alternativ, och alla måltider är baserade på en huvudingrediens med grönsaker. Därutöver kan du själv lägga till tillbehör efter tycke och smak. För den som vill hålla nere kolhydratintaget är det enkelt att med *Veckans middag* som stöd välja bort till exempel potatis och pasta.

Den som söker regelrätta recept till de enskilda rätterna får dock leta på annan plats. Men de är enkla att hitta i våra vanligaste kokböcker eller på internet (det finns en lista på webbplatser i slutet av boken). Bokens grundtanke är att varje rätt ska vara så enkel och självförklarande att ett uttalat recept inte ska vara nödvändigt -använd i stället din skaparglädje och fantasi och låt rätternas ingredienser inspirera dig!

Veckans middag - idébok för hela året ges ut av nystartade förlaget enklaboken.se och finns att beställa via förlagets webbbokhandel med samma namn.

Sanna Ohlanders blogg *Veckans middag* finns på webbadressen: veckansmiddag.blogspot.com.

För mer information, kontakta:

Sanna Ohlander, författare, sanna@salamanderpm.se, 0708 49 48 90

Peter Carlsson, redaktör, peter@enklaboken.se, 0708 77 08 68

Högupplösta pressbilder finns att ladda ner från <http://enklaboken.se>

Om enklaboken.se

Vår idé är att tillhandahålla enkla sammanställningar och översikter med vardagsinformation som du behöver hitta men aldrig hittar när du behöver den. Våra enkla och vackra bokhäften är överkomliga i pris, behändiga i formatet och alltid lika givande att bläddra i. Ge dem till dig själv eller andra.

Uppskattningen är alltid lika stor. enklaboken.se – berättar och berikar.