

Det er ikke så svært at spise vegansk

Med sin nye kokebog "Vegansk madglæde" vil bestsellerkokebogsforfatter og jurist Mia Sommer inspirere andre til at spise vegansk, fordi det er sundt, billigt og godt for både dyrevelfærd og miljøet. Opskrifterne dækker alle måltider fra morgenmad over frokost og madpakker til aftensmad og dessert, så der er noget for alle – også travle børnefamilier. Retterne er genkendelige som lasagne, burger og boller i karry. Udover opskrifterne er der kapitler med information om forskellige aspekter af vegansk livsstil, blandt andet ernæring, klima og dyrevelfærd. "Vegansk madglæde" udkommer den 1. november 2020 i anledning af International Veganerday.

En undersøgelse fra Coop viser, at 51 procent af befolkningen gerne vil spise mere grønt. Men for mange er det svært at omsætte ønsket til praktik. Derfor har Mia Sommer skrevet en kokebog til alle, der har lyst til at prøve det veganske køkken, men som synes, det er et stort skridt at blive veganer.

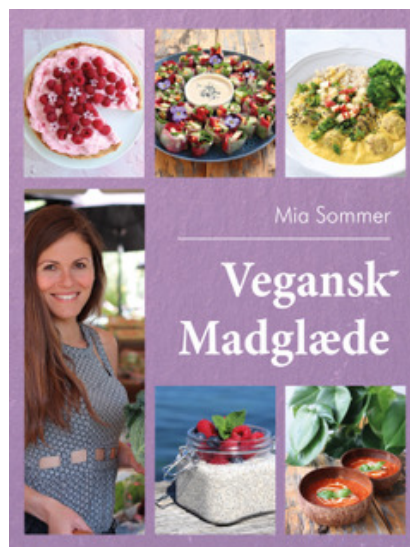
"Mange tror, at veganere kun spiser salat, og nogle er bange for, at hvis de prøver vegansk mad, vil de være sultne konstant. Det er en myte. Vegansk mad mætter meget og er fyldt med protein, fordi der er mange bælgfrugter i, og de mætter faktisk mere end kød. Min mission med bogen er at inspirere til at prøve nogle retter. Det bedste er at tage udgangspunkt i en ret, man rigtig godt kan lide, for eksempel burger, og så lave den i en vegansk version. Så føles det ikke så fremmed," siger Mia Sommer, der er kendt som en af de første danske veganere og har flere bestsellerkokebøger bag sig.

Mad til travle hverdage i familien

Mia Sommer er mor til tre, og derfor kender hun alt til travle hverdage med madpakker og aftensmad, der helst skal være nem og hurtig at lave.

"Mine børn spiser også vegansk, og de elsker det. Vi bruger 20-30 minutter på at lave aftensmad, og de er tit med i køkkenet. Vegansk mad egner sig godt til at lave i store portioner og fryse ned, og på den måde behøver vi ikke lave mad hver dag. Det er faktisk slet ikke så svært at spise vegansk," smiler Mia Sommer.

Mia Sommer stiller gerne op til interview. Billeder og opskrifter fra bogen må gerne bringes i jeres medie med tydelig kildehenvisning. **Pressekontakt:** Mette de Fine Licht, tlf.: 4160 1062, mette@skrivevaerkstedet.dk



Titel: Vegansk madglæde
Udgivelse: 1. november 2020
Forfatter: Mia Sommer
Forlag: Forlaget Linje H
Pris: 330 kr.

Derfor skal du spise vegansk

Vegansk mad **reducerer klimaaftrykket** fra vores fødevarer med op til 73 %.

Vegansk mad **reducerer risikoen for livsstilssygdomme** som hjerte-kar-sygdomme, diabetes 2, forhøjet blodtryk og forhøjet kolesterol.

Vegansk mad **skåner dyr** for unødvendig lidelse.

Sådan fandt jeg glæden ved mad

Q&A med kokebogsforfatter og veganer Mia Sommer



Mia Sommer (f. 1988) er forfatter til tre kokebøger. Hun er uddannet jurist og mor til tre på 6, 7 og 12 år. Mia Sommer har været veganer i 15 år. Følg hende på Instagram: @miasommervegan

Hvorfor blev du veganer?

"Jeg blev veganer på grund af dyrene. Jeg bryder mig ikke om den måde, vi behandler dyr på, og jeg ser ingen grund til at slå dyr ihjel, når vi kan spise SÅ meget andet! Jeg har aldrig spist så varieret, som efter jeg er blevet veganer. Som barn var jeg meget kræsen og spiste primært boller og rugbrødsadder. Jeg havde ikke lyst til at spise de varme retter, som resten af familien fik til aftensmad. Men det ændrede sig, da jeg blev veganer. For første gang oplevede jeg glæden ved mad. Og i dag hører jeg fra mange, der prøver vegansk mad, at de pludselig genfinder glæden ved både at lave og spise mad. I dag ved vi også, at vegansk kost har en enorm positiv effekt på miljøet og folkesundheden, så der er mange fordele ved at spise vegansk udover hensynet til dyrene."

Er det ikke dyrt og tidskrævende at lave vegansk mad?

"Nej, det behøver det slet ikke at være. Jeg har selv tre børn, så vores aftensmad skal være hurtig og nem at lave. Vegansk mad er faktisk billigere, fordi kød er dyrt, men bælgfrugter, som jeg bruger i mange opskrifter, er meget billige."

Hvad med proteinerne? Får veganere nok proteiner?

Det er en myte, at vegetarer og veganere oplever proteinmangel, for hvis du erstatter kød med bælgfrugter, får du masser af proteiner. I min bog forklarer diætist Maria Felding alt om proteiner i vegansk kost.

Gode råd til dig, der gerne vil kickstarte en vegansk livsstil:

1. **Spis bælgfrugter.** De mætter mere end kød og er langt billigere.
2. **Spis frugt.** Så meget som du har lyst til.
3. **Spis, indtil du er mæt.** At være veganer handler ikke om afsavn, men om muligheder.



Mazarintærte med hindbærskum



Pasta med linsesovs