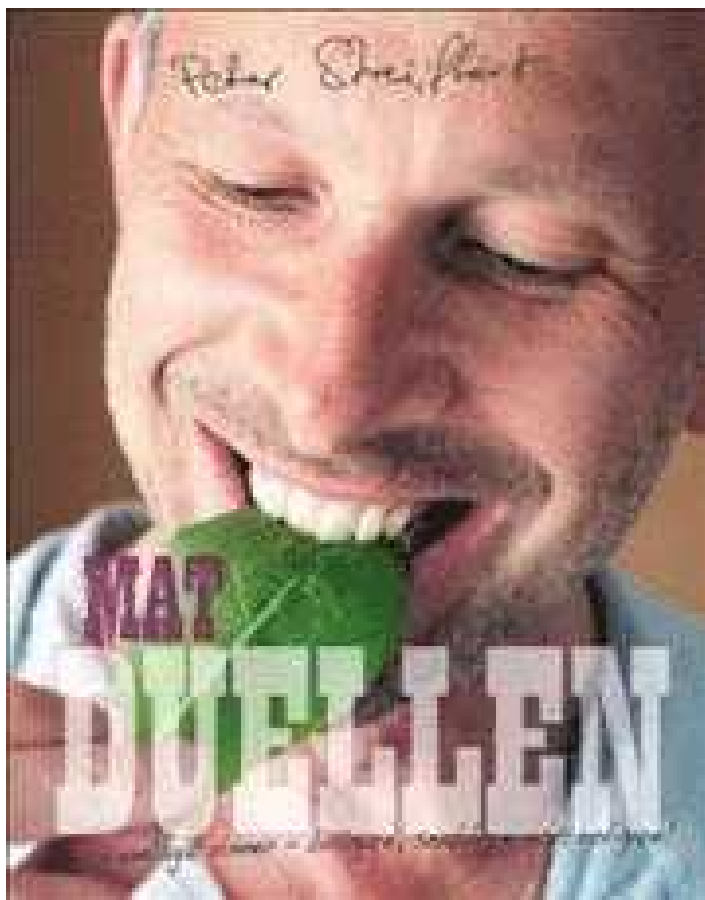


## **Matduellen PDF E-BOK**

**Peter Streijffert**



Författare: Peter Streijffert

ISBN-10: 9789186293086

Språk: Svenska

Filstorlek: 1731 KB

## BESKRIVNING

Hemlagad lunch för bara 9 kronor i snitt, är det möjligt? Ja, det har Peter Streijffert bevisat många gånger om i sin matduell som han utkämpat på webben sedan 2008. Varje dag jämför han kostnad och tidsåtgång för sin hemlagade mat med Findus snabbaste snabbmat. Och han vinner nästan alltid. I skrivande stund är ställningen 27314 till Peter (se [www.matduell.se](http://www.matduell.se)). Duellen gäller endast de grenar som Findus borde vara bäst på tid och pengar. Att tävla om kvalitet skulle inte vara någon match. Peters mat är helt enkelt mycket nyttigare, miljövänligare, godare och mer förföriskt doftande. Peter lagar allting från grunden, oftast med ekologiska och förstklassiga råvaror. Matduellen är mer än en tävling och en kokbok. Den är en hel livsstil, som bygger på enkla principer: Laga alltid mer mat än du behöver för stunden. Ta det du behöver till dagens middag och frys in resten i matlådor. Utgå alltid från det du redan har hemma i kylan, frysen och skafferiet. Använd alltid råvaror istället för halvfabrikat. Så enkelt kan det formuleras, men verkligheten är förstås mer komplex. Peter odlar mycket själv på balkongen och egna kolonilotten, och han har långt driven logistik med storkök och rotation av matlådor. Det handlar ytterst om att lägga om sin livsstil och det är svårt. Just därför är snabbmaten så förförisk. Den får oss att tro att vi sparar lite av vår dyrbara tid. Boken är exklusivt formgiven av Eva Karlsson, rikt illustrerad med Lars Hallströms bilder och tryckt på obestruket papper från Munkedals bruk. Den vänder sig till alla som är intresserade av trädgård, mat, och en hållbar livsstil. Förutom tips och råd innehåller boken Peters bästa lunchrecept. Matduellen ges ut samtidigt som *Odla för köket*, där Peter Streijffert visar hur enkelt det är att odla sin egen mat, på fönsterbänken, på balkongen eller i trädgården.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Matduellen: Amazon.de: Peter Streijffert: Fremdsprachige Bücher**

Med menyen tävlar de sedan i den avslutande matduellen. Menyerna bedöms av den välrenommerade juryn: stjärnkocken Marcus Samuelsson, ...

### **I mitt kök - Peter Streijffert lagar moussaka & vi ge Rhônevin tipsar**

Matduellen - Hemlagat vinner. Peter Streijffert. Mediedrev 2.0 - handbok i överlevnad. Karl-Ola Nilsson och Fredrik Runsi ...

### **Matduellen | Smakbalans**

Du kanske känner igen Peter Peter Streijffert från Go'kväll i Svt? Peter är killen som pratar om grön mat och har gatuodling i Hammarbyhöjden i Stockholm,

**LÄS MER**