

## Nye, grønne klassikere 60 af de allerbedste retter fra Aarstiderne



[Download forside](#)

[Se udvalgte opskrifter](#)

### Fakta om bogen:

**Titel:** Signaturretter -

Aarstidernes favoritter

**Forfatter:** Aarstiderne - Søren Ejlersen og kokkene Thomas Hess Nielsen, Sanne Holden Venlov, Lars Hjortkær Larsen, Morten Schou, Louise Ramgill Kistvad og Jens Mohr.

**Fotograf:** Ditte Ingemann

**Omfang:** 200 sider

**Pris:** 249,95 kr.

**Udkommer:** 4. marts 2022



[Download portræt](#)

**Fotokreditering:** Ditte Ingemann

Aarstiderne

## Signaturretter

Aarstiderne har i *Signaturretter* samlet deres allerbedste favoritter. Kokkene fra det populære måltidskassekoncept har udvalgt 60 af de mest populære og velfungerende retter baseret på erfaring fra de måltidskasser, der hver uge når ud til mange danskere.

I december 2021 [konkluderede Klimarådet](#), at danskernes madvaner er blandt de værste i verden i forhold til klimabelastning. Vi spiser mere end dobbelt så mange animalske fødevarer som den gennemsnitlige verdensborger, og det belaster klimaet. Så Aarstidernes motto om mere grønt har aldrig været mere aktuelt.

**"Vi har altid haft grønt på dagsordenen, men vi kan nu se, at verden har flyttet sig. Der er større fokus på grøn mad end nogensinde før, og vi mener, at det er på tide at vise de nye, grønne klassikere, som kan tage over fra de gamle og samtidig definere en fremtid med CO2 i balance og 80/20-mad med nordiske aner."** (Søren Ejlersen, fra forordet)

Giv grøntsagerne hovedrollen, spis økologisk og sæsonbaseret og minimer madspil. Det har været Aarstidernes motto, siden de som de første begyndte at levere økologiske frugter og grøntsager

### Om Aarstiderne

Aarstiderne A/S blev stiftet i 1999 af Søren Ejlersen og Thomas Harttung, der begyndte at levere 100 procent økologiske frugter og grøntsager ud til danskerne ved bestilling via nettet. I dag består virksomheden både af online-forretning med levering fra egne gårde og marker, økologiske fællesspisninger og madlavningskurser. Læs mere om Aarstidernes historie [her](#)

Aarstiderne er baseret på 80/20-princippet, hvor grundtanken er, at 80 procent af dit måltid kommer fra planteriget, og 20 procent er animalsk. Andre værdier er økologi, sæsonbaserede råvarer og mindre madspild.

Aarstiderne har et hold af dygtige kokke, som hver især byder ind med deres speciale inden for madlavning. De medvirkende i denne bog er Søren Ejlersen, Sanne Venlov, Thomas Hess, Lars Hjortkær Larsen, Morten Schou, Jens Mohr og Louise Ramgill Kistvad.

via nettet og introducerede måltidskasserne i Danmark. I dag sælger de over en million måltidskasser hvert år og har mange besøgende til deres fællesspisninger.

### *Signaturretter - Aarstidernes favoritter er*

Aarstidernes bud på nye, grønne klassikere, du kan lave hjemme i dit køkken. Kokkene har smagt og diskuteret og er kommet frem til 60 retter, som er deres bud på nye klassikere. Alle retterne er spækket med grønt, fermenter og planteproteiner, og de stemmer overens med Aarstidernes 80/20-princip og værdier om økologi og mindre madspild.

Når Aarstiderne nytænker måltidsklassikerne, så bliver **den stegte flæsk serveret med grøn kornotto**, som får hovedrollen på tallerkenen. **Pastaen får dybde med fermenteret tomatsalsa**, og pizzaen bliver ekstra dekorativ og velsmagende med blå congo-kartofler. **Burgeren fås i flere vegetarvariationer og brownie-opskriften er vegansk**. Retterne egner sig både som gæste- og hverdagsmad.

Det er muligt at få udvalgte opskrifter fra bogen. Pressekontakt Mette Rou  
Lund [met@lrforlag.dk](mailto:met@lrforlag.dk) telefon 60 24 16 05.

---