

Mia Frogner vil fjerne myten om at vegetarmat er for spesielt interesserte.

– Jeg tror mange har en forestilling om at et måltid må inneholde kjøtt for å smake godt eller være fullverdig, eller at vegetarmat bare er for folk som har tid til å bruke ”halve dagen” på å lage middag. Ingen av delene er heldigvis sant.

Mia tok selv valget om ikke å spise kjøtt da hun var 18 år, men vil allikevel ikke kalle *Grønn Bonanza* en ”vegetarkokebok”. Boka handler nemlig ikke om å erstatte kjøtt med kjedelige alternativer, men om å utvide repertoaret for hva som utgjør et smaksrikt måltid.

- Jeg synes det er begrensende å kalle boka for en vegetarkokebok. For meg er denne boka for alle som er glad i mat, ikke bare dem som er eller vil bli vegetarianere. Det handler om å legge til, ikke trekke fra.

Gode råvarer i fokus

Grønn Bonanza handler om matglede, kort og godt. Her står råvarene i fokus, med annerledes, og enkle, måter å tilberede de sunne og plantebaserte godsakene på. Grønnsakene som har rykte på seg som trauste får nytt liv sammen med smaker fra hele verden, og de fleste middagsrettene i boka lager du på rundt en halvtime.

Mia har nemlig lang erfaring i å være vegetarianer i en hektisk hverdag, og vet hva som skal til for at middagen er både grønn, god og klar for servering på kort tid. Bloggen greenbonanza.com har bare eksistert i to år, men allerede gjort seg bemerket: I 2015 var Mia finalist i Vixen Blog Awards, og bloggen er allerede godt kjent for sunne, enkle og fristende oppskrifter.

De mest populære oppskriftene fra greenbonanza.com, som potetpizzaen og linsegryta med ingefær og kokosmelk er selvfølgelig også med når Mia tar pennen fatt og gjør bok ut av prosjektet sitt.

Også et miljøperspektiv

Samtidig som *Grønn Bonanza* gjør middagen god og grønn, fronter den også et større miljøperspektiv.

- Jeg tror ikke alle er klar over hvor stor betydning de valgene hver og en av oss tar i hverdagen har å si. Det er faktisk sånn at å spise mindre kjøtt er noe av det viktigste vi kan gjøre for å redusere klimagassutslippene. Utregninger gjort her i Norge viser at hvis vi alle kutter kjøtt bare én dag i uka, reduserer vi utslipp tilsvarende det å fjerne 170.000 biler fra norske veier. Det kan vi faktisk klare – om vi bare vil.

Oppskriftene i *Grønn Bonanza* står side om side med gode tips og triks om råvarer, tilberedning og tiltak for å redusere matsvinn og bruk av unødvendig emballasje. Med en håndfull essays og små hverdagsanekdoter vi alle kjenner oss igjen i, tar Mia oss gjennom åtte kapitler sortert etter råvarer. Sammen med store og lekre matfotografier fra Josefin Linder er boka blitt en rik inspirasjonskilde for alle som er glade i god mat.

Om forfatteren

Mia Frogner (født 1985) er utdannet litteraturviter, jobber som rådgiver i kommunikasjonsbyrået Trigger, og har i to år drevet bloggen greenbonanza.com, hvor hun med et glimt i øyet og personlige anekdoter formidler grønn matglede og bærekraftig livsstil. Mia var i 2015 finalist i *Årets Matblogger* i Vixen Blog Awards. Dette er hennes første bok.

Mer materiale og kontaktinformasjon finner du www.greenbonanza.com/presse