

Godt Nytår!



ÅRETS FØRSTE UDGAVE af Spis Bedre er altid en lidt pudsig kombination af fest og sund fornuft. Her har vi årets store festmiddag, anmeldelser af årets bedste champagne, og samtidig har vi det andet ben godt inde i det nye års sprøde januar, der kalder på ro og besindighed, husholdningsøkonomi og overblik efter julens og nytårets udskejelser.

På den anden side, er Spis Bedre jo både til gæster og til en mængde hverdage i hver eneste udgave året rundt. For sådan er vores liv jo.

Her i nr. 1 får du masser af fest, Nytårsmenu til gæsterne og spændende inspiration til østers og gode bøffer a la New York. Du får tidsplaner, indkøbslister og vinforslag på det hele, så du er hjulpet godt på vej til at få succes med gæstgivningen!

Når januar så begynder, er der nye toner, for her vil vi igen have inspiration til god mad på hverdage og gode vaner med sund mad og skønne råvarer, der smager som en million! Vi har spurgt gastronomisk iværksætter Claus Meyer, der som altid har fingeren på den nordiske madpuls, om hvordan han tror, at vi kommer til at spise i år 2010. Læs hans ærlige og uforbeholdne mening i dette nummer af Spis Bedre!

Januar er også den vintermåned, hvor vi har mest brug for at tilføre C-vitaminer, og vi laver derfor skønne retter med citrusfrugter. Sats på sundheden, skønheden og den fantastiske smag i fire citrusretter, og bliv inspireret til at lyse lidt op i en mørk måned med en frisk citrusshopping til køkkenet.

Læg dertil vores anvendelige ugeplan med indkøbsliste og kalorieberegning og vores pragtfulde nytårsmenu - så er der kun at sige: Skål og velkommen til det nye år med et ben solidt plantet i begge lejre; det ene i fest og det andet i sund hverdag!

Chanet Deleuran

Chanet Deleuran, chefredaktør



Mad trends i år

Vi har stillet vores hjemlige gastronomiske iværksætter, Claus Meyer, 20 spørgsmål om, hvor han tror at danskernes holdninger til mad er på vej hen i 2010.

- Glæden over at spise mad, som er tæt på sæsonerne, og som dermed minder os om, hvem vi er, og hvor vi er, er en af de største glæder overhovedet.

Vi skal bare række ud efter den, siger Claus Meyer i sine inspirerende forudsigelser på side 54.



Sagt om mad

“Simremad er klart den mad som tager kortest tid at lave.”

Claus Meyer om maden 2010 til Spis Bedre

Smid ikke mad ud

Mere end 3.000 danskere har meldt sig under fanerne til foreningen: Stop Spild af Mad, hvor formålet for foreningen er 100% samstemmende med navnet på foreningen! På hjemmesiden er der mange gode informationer om, hvordan den enkelte kan blive bedre til ikke at smide mad ud. Et af forslagene går fx ud på, at man kan hjælpe hjemløse. Så hvis man har masser af god mad i overskud fra en fest eller et større arrangement, kan madresterne doneres til et folkekøkken i nærheden.

- Det er ikke pinligt at forære god mad, man har i overskud, til de socialt udstødte - det er en god gerning. Husk på, at det er et absolut must, at maden skal være god, frisk og ikke for gammel. Mange privatpersoner og firmaer er allerede begyndt at donere deres gode overskudsmad til hjemløse, lyder opfordringen, som vi gerne viderebringer, på www.stopspildafmad.dk



Månedens resultat af web-spørgsmål

Vi har spurgt brugerne af vores hjemmeside: www.spisbedre.dk om, hvor tit de udelukkende laver grøn mad til aftensmad? Du ser resultatet på besvarelserne her:

1. Aldrig 61%
2. En gang hver uge 20 %
3. En gang hver måned 19 %

