**Kogebogsbibelen for allergikere**

*’Måltid’ er en kogebog for allergikere og for dem, der vil spise sundt, med retter uden mælkeprodukter, pattedyr, soja og konserveringsmidler.*

Et godt måltid har for bogens forfatter, Susse Fischer, tre forudsætninger: de bedste råvarer, den mest optimale måde at tilberede dem på og en smuk anretning.

At lave og spise mad spiller nemlig en væsentlig rolle i Susse Fischers tilværelse. Et godt måltid handler også om mennesker, om tid til at være sammen, tid til at tale sammen og tid til at drage omsorg for hinanden.

*’Måltid’* indeholder retter lavet af fjerkræ, fisk, grønsager, frugt, æg, kornprodukter og masser af krydderurter, og bogen er en ny bibel for allergikere, der ikke vil gå på kompromis med sund og lækker mad.

Mælkeprodukter er erstattet med ris- og kokosmælk, og stegning og bagning foregår med plantemargarine og olivenolie. Til nogle af retterne er der anvendt fåre- eller gedeost, som tåles af mange mælkeallergikere i små mængder. Der bliver brugt økologiske råvarer, som varieres, alt efter hvad årstiden har at byde på. Samtidig lægger Susse Fischer vægt på, at en del af retterne kan tilberedes i en travl hverdag. For at lave god mad behøver ikke nødvendigvis at tage lang tid.

Susse Fischer har selv tegnet de smukke illustrationer i bogen. Hun er uddannet arkitekt fra Kunstakademiet, har haft egen tegnestue siden 1983 og har blandt andet designet Øresundstoget, Havnescenen og interiør til SAS - fly.

Til bloggere: Hvis du bruger instagram, så brug gerne følgende hashtags:

#måltid #mitallergivenligekøkken #turbineforlaget