



Laga mat med säsongens råvaror:

Arlas nya kokbok skapar vårkänslor

Lagom till vårens ankomst lanserar Arla *Vårmat från Arla Köket*, den tredje i en serie om fyra kokböcker med säsongens råvaror i fokus. Kokboken ger inspiration till vårens viktigaste tillfällen genom att erbjuda enkla och goda recept som gör det lätt att lyckas i köket. Runt 90 [recept](#) är uppdelade i fem kapitel: *Påskmat*, *På buffén*, *Lättlagat*, *Kalasgott* och *Festliga menyer*. Kokboken ges ut i samarbete med Bonnier Fakta och finns till försäljning i bokhandeln från mitten av mars 2014.

Matlagning i säsong innebär att råvarorna kommer till sin fulla rätt. Att välkomna våren genom att ta tillvara på naturens skafferi gör maten godare och både dig och miljön gladare. Intresset för att laga mat efter årstid är ständigt ökande och i kokboken *Vårmat från Arla Köket* finns tips och inspiration på hur man skapar det bästa av vårens primörer såsom nässlor, sparris och rabarber.

– Hos våra konsumenter och läsare finns en stor önskan om att laga mat i säsong, men många känner sig osäkra på vilka råvaror man bör välja. Allt finns ju tillgängligt året runt. Med *Vårmat från Arla Köket* vill vi göra det enkelt att hitta *rätt* råvaror för att kunna laga den godaste maten vid de viktigaste tillfällena under våren, säger Catarina Molin Österlund, ansvarig recept & matinspiration på Arla.



Arla Köket har i över 30 år inspirerat svenska folket genom att ta fram omtyckta och användbara recept för alla tillfällen. Recepten är alltid noggrant provlagade och utvalda för att ge en stor smakupplevelse i förhållande till arbetsinsatsen. Det gör det enkelt att lyckas i köket.

– Att laga mat i säsong handlar om att våga längta, att ha tålamodet att vänta in de så efterlängtade primörerna som kommer med hopp om värme och ljusare tider. Att kvaliteten på råvarorna är som bäst när de används i rätt säsong är obestridligt, men längtan är den bästa kryddan när man vill skapa vårkänslor med mat, avslutar Catarina Molin Österlund.

Vårmat från Arla Köket är den tredje i en serie av fyra inspirerande och användbara säsongskokböcker: *Höstmat*, *Vintermat*, *Vårmat* och *Sommarmat*. Boken, som ges ut i samarbete med Bonnier Fakta, är inbunden och finns till försäljning hos bokhandlare över hela Sverige, i dagligvaruhandeln samt på e-handelsajter som adlibris.se och bokus.com från vecka 12, 2014. Ordinarie cirkapris är 198 kronor.

Exempel på rätter från *Värmat från Arla Köket*

Äggbalvor med röror, Laxsandwich med limesenapskräm, Lammstek med jordärtskocksgratäng och tomatsalsa, Smörgåstårta i västkuststil, Fiskgryta med sparris, Nässelsoppa med mjukkokt ägg och rostad lök, Entrecôte med ramslökssmör, Smält rabarber med vit choklad och kanelgrädde, Vit fudge med citron, Chokladmuffins med frosting och Småkakor.

För mer information kontakta:

Catarina Molin Österlund, ansvarig för recept & matinspiration på Arla

Tel: 08-789 55 72, 073-409 55 72

E-post: catarina.molin.osterlund@arlafoods.com

Mikael Lindgren, PR-chef Arla Foods

Tel: 08-789 52 13, 076-879 85 13

E-post: mikael.lindgren@arlafoods.se

För praktiska frågor, recensionsexemplar av kokboken (från vecka 10), recept för publicering, högupplösta bilder etc. kontakta:

Elin Eriksson, presskontakt Prat PR

Tel: 0704 22 89 50

E-post: elin.eriksson@prat.se

Om Arla

Arla Foods är ett internationellt mejeriföretag och en kooperativ förening som ägs av 12 000 mjölkbönder i sex nordeuropeiska länder. Arla Foods är en av de starkaste aktörerna i den internationella mejerivärlden med ett brett sortiment av mejeriprodukter av högsta kvalitet. Arla är också världens största producent av ekologiska mejeriprodukter. För mer information besök ww.arla.se eller www.facebook.se/arlaserige.