

Tävla om boken "Portionen under tian: Äta ute" av Hanna Olvenmark



Att äta ute är ett fantastiskt sätt att umgås. Särskilt om man med äta ute menar att äta sin middag ute i naturen. Med en knytnis-picknick eller en enkel måltid som lagas på plats har alla råd att vara med!

I sin tredje kokbok med billig och klimatsmart mat har Hanna Olvenmark tagit fram recept som passar att antingen packa i ryggen eller som enkelt kan kokas ihop på ett stormkök. Till varje recept hör en packlista, och alla måltider är som vanligt klimatberäknade och kostar max tio kronor.

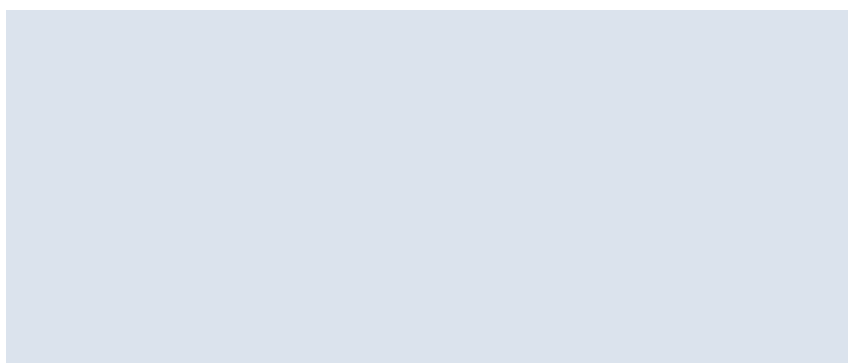
Är du också intresserad av att laga mat utomhus? Tävla om ett ex. av boken!

Allt du behöver göra för att vara med att tävla är att skicka ditt svar på nedanstående fråga samt din postadress till info@folkofolk.se skriv "Portionen under tian: Äta ute" i ämnesraden. 3 vinnare vinner en bok var. Vi behöver ditt svar senast den **16 mars 2021**. [Vinnarna kommer att presenteras här.](#)

Vad är en one-pot?

1. En slags kastrull
- X. En maträtt
2. Att all mat tillagas i samma kastrull

Recept och intervju





Quesadillas med tacofyllning.

Ta med dig tacoresterna ut i skogen och laga till en snabb lunch över stormkök. Recept från boken "Portionen under tian: Äta ute."

[Läs mer](#)

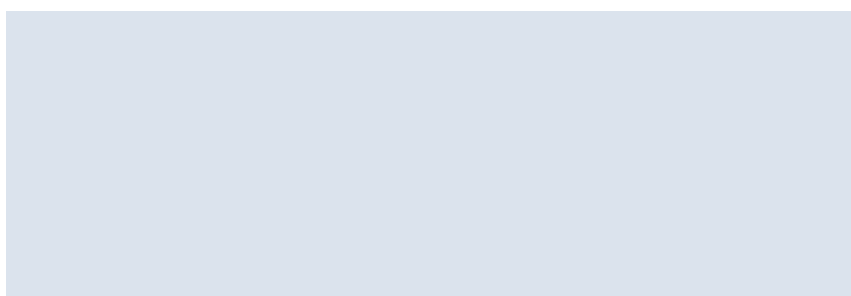


Så gör du promenaden till en upplevelse.

Hanna Olvenmark som tidigare gjort stor succé släpper sin tredje bok: Portionen under tian: Äta ute där hon tipsar om mat att ta med ut i naturen.

[Läs mer](#)

Tetravinet - bra för både plånboken och picknicken:





Tetran är den mest klimatsmarta vinförpackningen.

Visste du att flaskor i glas (utan pant) är den minst klimatsmarta förpackningen för vin? Om inte så är du inte ensam - en Sifo-undersökning som gjorts på uppdrag av Systembolaget visar att 3 av 4 personer inte känner till det.

Läs mer
