

Pressmeddelande 2010-09-03

Aktion för grönsaker vid Tjejmilen

Middagsfrid – Sveriges snabbast växande aktör inom hemleverans av matvaror – passar på att i samband med Tjejmilen på söndag slå ett slag för fem viktiga grönsaker som vi äter alldeles för lite av. För att manifestera detta springer sex av Middagsfrids kvinnliga medarbetare Tjejmilen iförda kockkläder och med varsin grönsak i handen.



Bakgrunden till aktionen är att Middagsfrid anser att kosten är minst lika viktig för folkhälsan som motion är.

- Tjejmilen är ett fantastiskt arrangemang och det är därför som vi vill passa på att slå ett slag för några riktigt bra grönsaker som inte är så vanliga i svenskarnas matlagning, säger Middagsfrids grundare och VD Kicki Theander.

Middagsfrid baserar sina rekommendationer på de lärdomarna som företaget har dragit genom att ha fått leverera över 4 miljoner portioner mat till hushåll i 60 kommuner runt om i Sverige under snar tre års tid

- I vår dagliga kontakt med våra prenumererande familjer får vi en bra bild över vilka grönsaker som svenskarna hittills har förbisett. Baserat på våra erfarenheter som middagsleverantör kombinerat med uppgifter ur vår betygsdatabas presentera vi nu listan över de fem grönsaker som vi får mest positiva reaktioner på, säger Theander.

De grönsaker det handlar om är:

Blomkål är en klimatsmart och C-vitaminrik grönsak som kan tillagas på en mängd olika sätt. Att skiva blomkålshuvudet tunt, lägga på en plåt, ringla över olivolja, salt och peppar och rosta i ugnen är jättegott och kan användas som tillbehör till exempelvis kött istället för pasta eller potatis. Blomkål





kan även gratineras, kokas eller ätas rå till dip.

Vitkål är en järnrik och underskattad grönsak som enkelt kan kokas i klyftor. Ringla över lite olivolja, salt och peppar medan kålen är ljummen, supergott! Vitkål kan även användas i wokrätter, finstrimlad i sallader eller till olika typer av dolmar.

Kålrabbi får inte missas i grönsaksdisken! Den skalas med kniv eller skalare, har en krispig konsistens och är jättegod att äta rå som stavar eller riven i sallad. Den kan även användas i gratänger eller lättkokas.

Majrova är en perfekt grönsak att använda som råkost i sallader, i grytor och är även god att ugnstosta. Skalet tar man bort med en kniv eller med en skalare. Majrovan är mild i smaken och innehåller en hel del C-vitamin.

Rödbetor är en vacker, miljövänlig rotsak med naturlig sötma. Det vanligaste är att koka rödbetor, men de är även fantastiskt goda att rårika och ha i sallader med t.ex. morötter och apelsin. Skuren i skivor och ugnstostad med olivolja, salt och peppar blir fantastiskt goda "chips".



För att få upp ögonen för folk för dessa nyttiga grönsaker kommer sex av Middagsfrids kvinnliga medarbetare – däribland Kicki Theander – att springa delar av Tjejmilen med varsin grönsak i handen.

För mer information:

Kicki Theander, 073-72 811 48, kristina.theander@middagsfrid.se

Se även <http://www.middagsfrid.se> och www.kickisblogg.se

OBS! Pressbilder och undersökningen i sin helhet kan laddas ner från:

<http://www.middagsfrid.se/om-middagsfrid/pressrum/pressbilder/>

KORT OM MIDDAGSFRID:

Middagsfrid är en ny het företeelse som har spridit sig snabbt i Sverige. Företaget startades hösten 2007 av före detta managementkonsulten, matentusiasten och trebarnsmamman Kicki Theander och har vuxit mycket snabbt. Middagsfrid har på bara två och ett halvt år blivit en succé med hushåll som omfattar fler än 20 000 personer som prenumererar på företagets färdigplanerade matkassar med tillhörande recept. Idag levererar Middagsfrid till kunder i Danmark, Tyskland, Norge och till många av Sveriges största orter. Middagsfrid är tillgängligt för 55 procent av Sveriges befolkning.

Idén är att förenkla middagsbestyren för barnfamiljer och andra hushåll som vill ha bra hemlagad mat lagad från bra råvaror på bordet varje kväll. Middagsfrids kunder får varje vecka, eller varannan vecka om kunden vill, två matkassar fyllda med råvaror levererade till dörren plus 30-minutersrecept för fem middagar.