

Den norske vegankokeboken

- Informasjon til forhandlere



Den norske vegankokeboken er den første norske utgivelsen innen sitt område. Boken er et allsidig oppslagsverk, og utformet for å ha appell både for vegetarianere og andre interesserte.



Norsk Vegetarforening, 2012
www.veg-veg.no

Om boken

Den norske vegankokeboken er både en kokebok og et oppslagsverk til vegansk matlaging, livsstil og kosthold – og det å ha veganere rundt seg.

Den norske vegankokeboken inneholder 200 oppskrifter, omfattende guider, menyforslag, essensielle basisoppskrifter, helsestoff og gode tips fra en av landets største eksperter på dyrevennlig og plantebasert matlaging.

Vegankokk Vilje Bech kombinerer de nyeste internasjonale mattrendene med klassikere innen grønn kokekunst. Den norske vegankokeboken passer for nysgjerrige, nye veganere, og alle som vil heve kjøkkenferdighetene sine til et nytt nivå.

I boken finner du:

Tofuguide · Supper · Bakst · Burgerguide · Julemat
Sushiguide · Pizza · Rawfood · Asiatisk · Italiensk
Tex-Mex · Linser og bønner · Salater som metter
Kaker · Seitan · Hvordan erstatte egg og melk
De viktige næringsstoffene · På brødiskiva
Å få en veganer på besøk · Å ha en veganer i familien
Veganisme og trening · Menyer · Alternativer til ost

Om forfatteren



Vilje Bech er den første som har jobbet profesjonelt med å promotere veganisme i Norge. Vegankokeboken er hennes syvende utgivelse.

Vilje Bech er født i Mo i Rana i 1987, og bor nå i Oslo. Hun har arbeidet i Norsk Vegetarforening siden 2008, og har vært matansvarlig i foreningen og matredaktør for nettsidene siden 2009.

Hun har bl.a.:

Vært redaktør for fire ulike oppskriftsamlinger

Vært redaktør for Veganguiden utgitt sammen med Nettverk for dyrs frihet

Vært fagansvarlig på en rekke kokekurs

Skrevet artikler om vegansk livsstil

Vært redaksjonsmedlem for foreningens nettsider

Hatt en sentral rolle i arbeidet med salgssuksessen Aktivistens kokebok, som var Tronsmo Bokhandels bestselgende tittel i 2009, nå ute i nytt opplag

Hun er Norges mest publiserte kokk innen vegetarisk og vegansk matlaging, og hennes Veganguide ble i 2011 også oversatt til svensk.

Mest kjent er hun kanskje for å være en av få som har fått oppriktig skryt av Eivind Hellstrøm da hun hjalp gamle Vegeta med å fikse imaget sitt på TV3s Hellstrøm rydder opp.

Vilje Bech er lidenskapelig opptatt av matlaging, en ferdighet aktivt finutvikler ved studier av matkultur og litteratur, besøk til restauranter i inn- og utland, samtaler med andre kokker og egen eksperimentering.

Fakta om boken

Format: 17x24cm, 256 sider, fullfarge.

Fast innbundet.

Opplag: 3000 eks. Trykket i Norge.

ISBN: 978-82-998682-0-4

Utsalgspris 319,-. Din pris 190,-.

Boken vil kunne bestilles via Mentor fra ca 25. januar, eller per mail til kontakt@vegetar.com. Alle bestillinger sendes med faktura omgående, samme eller senest neste virkedag.

Forfatter:

Vilje Bech.

Utgitt av:

Norsk Vegetarforening.

Design:

Jon A. Gaasland.

Foto:

Vilje Bech, med enkeltbidrag fra Line Henriksen, Jane H. Johansen, Elin R. og Sarah S. Warpe.

Andre involverte:

Rådgiver:

Kari W. Rekdal, redaktør/oversetter.

Redaksjonell bearbeidelse og prosjektansvar:

Pål W. Thorbjørnsen, informasjonsansvarlig Norsk Vegetarforening.

Sarah S. Warpe, markedsansvarlig Den norske vegankokeboken.

Foreløpig omtale av boken

Bloggen Gladerebarn:

«Boken er nydelig skrevet, har mange fine bilder, og er rett og slett slik en kokebok vi gjerne vil skal være.»

Fra bloggen Veggis veggis!:

«Vilje lærer oss grunnprinsippene og oppfordrer oss til å bruke dem kreativt til å lage våre egne variasjoner. Denne tydelige entusiasmen og viljen til å dele kunnskap og inspirere andre er noe jeg virkelig elsker med boka!»

Blogger Helene Klungvik:

«Du finner luftige forslag ala "prøv gjerne andre krydre for variasjon" i denne boken også, men da har det blitt gitt et håndfast forslag først. Oppskriftene er enkle, og det tar meg bare noen minutter å finne oppskrifter jeg kan lage. Og for meg så er dette faktisk en liten revolusjon. Takk! Jeg trengte det sårt.»

Anonym leser:

«Denne boka synes jeg er inspirerende og får det til å virke mindre komplisert å spise vegansk enn man skulle tro, og det er kjempeviktig for ikke å miste motet.»

Vilkår og betingelser for salg

Priser

Veiledende utsalgspris: 319,-

Forhandlerpris: 190,- (40.4% rabatt)

Volum & forsendelsesutgifter: merk at alle bestillinger som gjøres via Mentor normalt har en portosats på 40-55,- per bok. Forhåndsbestillinger som gjøres direkte fra oss som utgiver har et minstevolum på 5 eksemplarer. Ved slike direktebestillinger vil forsendelsen belastes med 120,- uansett volum.

Ved bestilling av minst 20 eksemplarer, kan vi tilby enda bedre betingelser. Ta kontakt med markedsansvarlig Sarah S. Warpe for et godt tilbud på din forespørsel.

Tilgjengelighet

- Via Mentor

Den norske vegankokeboken er tilgjengelig via Mentor / Den norske bokdatabasen fra 25 januar 2012. Kunder som handler via Mentor får våre titler tilsendt med faktura.

- Direkte fra utgiver til forhandler

Den norske vegankokeboken kan også bestilles direkte fra oss som utgiver ved å ta kontakt per mail til kontakt@vegetar.com. Vi sender bestillinger omgående etter forhåndsbetaling til normalt gode vilkår, og tilbyr dessuten et returvindu hele 180 dager etter bestilling.

Alle bestillinger sendes samme, eller senest neste virkedag.

Betaling

Alle bestillinger direkte til oss fra *nye* kunder som ikke bruker mentor må forhåndsbetales. Våre gode vilkår, inkludert returvindu (se under) gjenspeiler evt. ulemper ved dette.

Kunder som alt eksisterer i vår kundebase får sine ordre tilsendt med faktura.

Dersom du som bokhandel/bibliotek/annen forhandler bestiller boken via Mentor/Den norske bokdatabasen, leveres din ordre med faktura.

Returvindu

Ved forhåndsbetaling tilbyr vi normalt et returvindu på mellom 180 – 210 kalenderdager etter datoen for din bestilling.

Vi opplever dette som et attraktivt tilbud som gjør det enkelt og fleksibelt å handle fra oss som utgiver. Enten du returnerer hele, eller deler av ordren får du som viderefhandler full refusjon. Ordningen forutsetter at kjøper selv dekker evt. forsendelseskostnader. Ved retur må bøkene sendes i sporbar pakke, fortrinnsvis Norgespakke. Returnerte varer må ha samme tilstand som da de ankom, altså være uleste, helt uten skader, og uten noen som helst rester etter prislapp e.l.

Merk at dette returvinduet kun gjelder mellom 180 og 210 dager etter din bestilling, verken før eller senere. Refusjon skjer senest 30 kalenderdager etter at bøkene er mottatt.

Kontaktinformasjon

Sarah S. Warpe, markedsansvarlig Den norske vegankokeboken.

Mail: sarahswarpe@vegetar.com

Telefon: 41 50 31 61

Pål W. Thorbjørnsen, informasjonsansvarlig Norsk Vegetarforening.

Mail: kontakt@vegetar.com

Telefon: 41 29 44 22