

BOK *anmeldelser*

Fra boller til burritos

Kokebok fra Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet

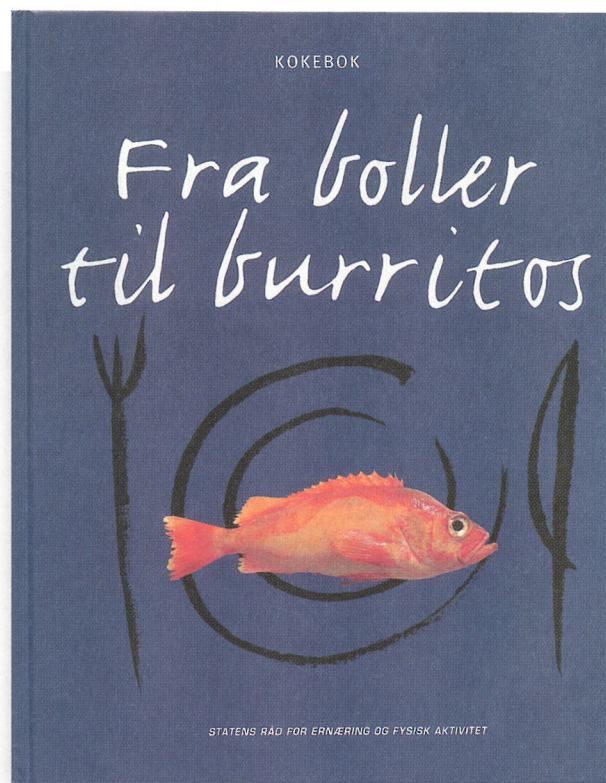
Jeg strever med å legge fra meg det indre bildet av Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet som en traust, noe gammeldags organisasjon. Men da mine barn lykkelig kom hjem med en gratis kokebok de hadde fått utdelt på skolen, ble dette bildet ettertrykkelig revet i biter. Kokeboka er rett og slett lekker fra første til siste side, både i lay-out og design, men ikke minst med det vell av artige oppskrifter som fyller sidene i denne boka.

Boka innledes med noen sider jeg neppe tror ungdommene finner bryet verdt å lese på denne siden av førtiårskrisa, men vi skal ikke se bort fra at mange da har beholdt boka som et kjært minne fra grunnskolen og på en ellers trist regnværsdag finner like stor glede som meg i å lese disse få sidene. Aller best her er avsnittet der arbeiderjenta Margit på Kristianias østkant omkring år 1900 beskriver sitt kosthold. Gammelt brød, sirup, skummet melk og havregrøt var hverdagskosten, geitost fikk de på søndager. Til påske vanget det et halvt egg!

Når innledningen er over, ledes vi inn på side etter side med brøduppskrifter, tradisjonelle middagsretter og retter det går fort å lage. Det er lagt vekt på at oppskriftene skal gi gode smaksopplevelser og være rimelig sunne. Når oppskriftene så «serveres» med de lekreste fargebilder på hver side dandert med fargerike grønnsaker og urtekvaster både over, under og ved siden av, blir lysten til å lage mat nesten for stor. Det er få ganger jeg har gjort som min tre år gamle niese, da hun ble funnet i en stille lesestund med Gyldendals kokebok idet hun slikket på de fineste bildene for å få med seg smaken!

Boka er helt klart rettet mot ungdom, og til forskjell fra den før omtalte Gyldendals kokebok som alltid regner med fire til bords, har forfatterne her konsekvent lagt seg på oppskrift for to (unntatt dessertene der de lar det skli ut til 2–3 porsjoner, vel vitende om at dette er så godt at en normal ungdom helst vil ha litt mer enn fornuften tilsier?) På tross av ungdomspreget vil eldre med ønske om litt nye ideer i matveien, og ikke minst riktig størrelse på matretten, ha stor glede av denne boka. Morfaren vår på 77 ble så misunnelig på barnebarna at han gikk i nærmeste bokhandel og kjøpte boka!

Mitt eneste ankepunkt er at man i mange oppskrifter anbefaler salt der jeg synes det med fordel kan sløyfes, i 2–3 hver-



dagsbrød foreslås det 2 ts salt, etter mitt syn kan salt med fordel sløyfes, det er kun en (u)vanesak å ha salt i brøddeigen.

Det smaksmessige klimaks i boka er i kapittelet Internasjonal mat. Der finner man oppskrifter fra en rekke land, jeg kan kort nevne kinesisk kyllingwok, gresk moussaka, pakistansk oksekarri og spansk paella, for ikke å glemme meksikansk chili. Mine ungdommer har foreløbig holdt seg mest til dette kapittelet, og jeg sendte faktisk takkekort til Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet da min 13-årige sønn insisterte på å lage marokkansk vegetarisk couscous til middag! (Jeg fikk svar! Kanskje de ikke får så mange takkebrev?). Denne retten har blitt en slager i vår familie og med tillatelse fra forfatterne tillater jeg meg å dele oppskriften med Utpostens lesere (se neste side).

Takk til Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet nok en gang og lykke til for dem som nå tar seg en tur i sine ungdommers bokhylle eller til bokhandelen på jakt etter boka.

Jannike Reymert

Å eta eit landskap

Tekst: Sigrid Bø Grønstøl. Foto: Børge Kalvig fotografi. Wigestrand forlag

« I vanlege år kjem det 1300 milimeter regn. Det piskar mot glasrutene, plaskar mot svaberga, høljær over sydvesten og ausar over vindusviskaren. Det smårrar vårleg, det sildrar

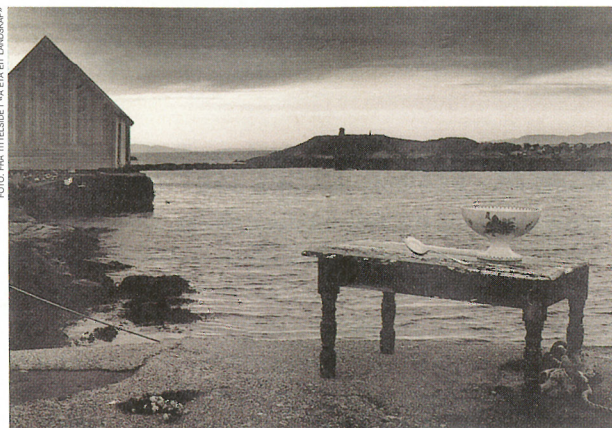


FOTO: FRA TITELBILDE I «Å ETA EIT LANDSKAP»

sommarmildt og det fell med tunge dropar i haustleg austavind. Jorda tar unna det meste og gjer det om til grøde og grønne fargar.»

Slik blir det sørvestlandske regnet skildra i denne boka. Ho handlar om eit frodig kystlandskap og det som lever og veks der, bær, grønsaker, neter, fisk, fuglar og dyr. Fotograf og forfattar vandrar rundt i landskapet og ser og sansar på kvar sin måte, nyt og minnest, fataserer og fabulerer.

Lesaren blir invitert med inn i skildringane og heim på kjkkenet der råvarer frå sjø og land blir til tradisjonsrike, velsmakande og gjestfine rettar. Boka fortel dessutan om korleis kystlandbruket og kulturlandskapet på ei øy i kyst-Norge har utvikla seg. Fotografen skildrar kultur og landskap i personlege uttrykk som fylger teksten sin tone. Me får presise glimt av det sørvestnorske øyalynnet og innsikt i tenkjemåtar, arbeid, skikkar og levevis i ord og bilete. Det er ei raus og glad bok. Ho sluttar med eit måltid av nyfiska sei.

Vegetarisk couscous fra Marokko (2 porsjoner)

- 2 ss olje
- 1 liten løk, finhakket
- 1 fedd hvitløk, finhakket
- 1 gulrot, i skiver
- ½ squash, i skiver, delt i 4
- ½ rød paprika, hakket
- boks (200 g kikerter)
- ½ dl roser
- 1 ts grønnsakbuljong
- ½ ts karve
- ½ ts chilipulver
- ½ boks hakkete tomater
- 1 krm salt
- 1½ dl couscous

Varm oljen i høy stekepanne, wokgryte eller jerngryte. Tilsett løk og hvitløk og stek til de er blanke. Ha så i gulrøtter, squash og paprika og la det surre 5–10 min. Tilsett resten av innholdet og la det koke i 10 min til. Smak til med salt hvis ønsket (igjen spør jeg: er det nødvendig?) Serveres med varm couscous til.



BILDET OG OPPSKRIFTEN ER GJENGITT MED TILLATELSE FRA STATENS RÅD FOR ERNÆRING OG FYSISK AKTIVITET

Min erfaring er at man må tilsette litt vann for at det ikke skal svi seg og at det kan kokes mye kortere enn angitt. Videre er ris et fullgodt alternativ til couscous hvis man ikke har det for hånden selv om man da må kalle det marokkansk grønnsaksrett for ikke å lure eventuelle gjester (det kan jo straffe seg neste gang du skal på middag dit!)