

Modtag en ny bog

– og anmeld den i Diætisten

Bogen kan beholdes og ønske om anmeldelse sker efter efter først til mølle-princippet.

Skriv en mail til redaktor@diaetist.dk og få bogen tilsendt.

Annoncering af bøgerne her beror på pressemeddelelser.

Stormkøkkenet - en kogebog til udefolket

Forfattere: Jesper Rais, Dennis Rafn og Mads Falck Valentin-Hjorth

Forlaget Fritid

Er udkommet.

Den primære forfatter Jesper Rais er ivrig bruger af naturen både som fotograf og som friluftentusiast. På sine ture er han optaget af at tage smukke billeder og nyde samværet med sin familie og sine venner, gerne samlet omkring et måltid. Det er ikke altid, at vejret eller tiden er til at lave mad over bål, hvorfor Jesper har taget initiativ til denne kogebog, der præsenterer 30 opskrifter, som alle kan laves på et stormkøkken. Det giver frihed til at pakke let på den længere tur ud i vildmarken, men også muligheden for blot en eftermiddag at tage familien med ud i naturen og spise for at samles om måltidet på en anden måde end i hjemmet. Ud over bogens mange opskrifter er der også forslag til apps, der kan være givende at have på sin telefon.



Madro

Forfattere: Anne Gaardmand og Morten Elsøe (billedet)

Politikens Forlag

Udkommer 11. juni 2020

Hvad stiller man op, når familiens måltider har udviklet sig til en kampscene, der dræner alle parter for energi? Når børnene snerper læberne sammen ved synet af fisk og grøntsager eller hugger maden i sig og spiser meget mere, end de egentlig har brug for. Forsøger man som forælder at styre børnenes spising, ender det ofte med sure miner – eller dårlige, kortsigtede løsninger i desperation for at redde stemningen omkring spisebordet. F.eks. bestikkelse: Hvis du spiser din broccoli, skal du nok få en is bagefter. Ifølge forfatterne til denne bog lider alt for mange danske børnefamilier af madstress. Som forælder føler man sig magtesløs og skyldbetynet, fordi man så gerne vil have sunde børn. Men man risikerer let at falde i en af de mange fælder, som får madstressen til at accelerere. Især hvis man selv har et problematisk forhold til mad.



Forfatterne har begge en ernæringsfaglig baggrund, men arbejder i dag primært med adfærdspsykologi og vaneændringer. Og de er begge to forældre og kender udfordringerne ved middagsbordet. "Motivationen til at skrive bogen opstod, fordi vi var bange for, at vores egne børn skulle komme til at bruge alt for mange mentale kræfter på sundheds- og slankeræset. Vi vil så gerne hjælpe dem og andre børn med at forblive i lykkelig uvidenhed om ligegyldige og uopnåelige sundhedsideal og dermed skåne dem for den madstress, som de fleste voksne tumler med. Det gælder om at lære sine børn at elske al slags mad, både broccoli, fisk og chokolade, så det bliver ubesværet og naturligt for dem at spise lidt af det hele. Og det findes der heldigvis gode metoder til," lover de. I Madro viser forfatterne vejen ud af de typiske madfælder med effektive strategier til at inspirere sine børn til at turde smage og lære at kunne lide madvarer, de plejer at afvise, bl.a. ved at appellere til deres legelyst, nysgerrighed og kreativitet.