

Jamie Oliver

GRØNT – nemme & velsmagende retter til alle, Lindhardt & Ringhof, 320 sider.



Af Lotte Gerdes, klinisk diætist og sundhedskonsulent i Favrskov Kommune

Madguruen Jamie Olivers seneste kokebog er nummer 19 i rækken af kokebøger! – og holder hvad den lover: "Nemme og velsmagende grønne retter". Bogen er en 100% vegetarisk kokebog og lægger sig dermed i slipstrømmen af den generelle tendens til, at mange gerne vil spise mere "grønt", hvad enten det er af sundhedsmæssige eller klimapolitiske årsager eller begge dele.

Det er virkelig ikke nyt at udgive en kokebog med opskrifter på grøntsagsretter, men Jamie Oliver har en dobbeltagenda: Retterne skal både være "lækre" og "mættende", og med hans egne ord derved kunne stå distancen i forhold til retter med kød.

Kokebogen kan således både bruges til generel inspiration til grøn mad, ligesom den kan bruges til specifik inspiration til mættende vegetarretter. Sidst men ikke mindst giver den i vanlig Jamie Oliver-stil inspiration fra alverdens køkkener med et uhøjtideligt Jamie Oliver-twist som for eksempel retterne "ruskomsnusket aubergine-lasagne", "hidsig grøn bøttesalat", "superduper kæmpe-sandwich i lag" og "ostetoast med græsk accent".

Bogen er inddelt efter kategorierne: Bradepande-retter/Alt i én gryde/ Curries/Salater/Pier/Pasta/Ris og nudler/Burgere og fritter/Supper/Sandwicher/Snacks/Brunch. Opskrifter og flotte farvefotos følges ad på dobbelttopslag, og der er mængdeangivelser i gram og næringsberegninger, der omfatter kalorier, fedt, mættet fedt, proteiner, kulhydrater, sukker, salt, fibre. Bagest i bogen er der afsnit om ost, mælkeprodukter inkl. plantebaserede valg, fedtstoffer, eddiker, smag, toppings og et afsnit om ernæring, hvoraf det fremgår, at "70% af opskrifterne her i bogen passer ind i vores sunde guidelines (de officielle kostråd i England, red.) – nogle af dem er komplette måltider, mens der er andre, hvor man er nødt til at tilføje andre ting for at skabe den rette balance."

Kort sagt: Bogen er et overflødhedshorn til alle, private såvel som ernæringsprofessionelle, med inspiration til kødfrie retter fra Jamie Olivers mere end 20 år som kok.

Kort sagt: Bogen er et overflødhedshorn til alle, private såvel som ernæringsprofessionelle, med inspiration til kødfrie retter fra Jamie Olivers mere end 20 år som kok.

Ny bog

MIKKEL HINDHEDE OG KAMPEN OM DANSKERNES KOST

Forfattere: Sven Halse og Daniel Henschen

Omfang: 220 sider

Pris: 299,95 kr.

Forlag: Aarhus Universitetsforlag

Hindhede, bondefødt og uddannet læge, gik i sin tid langt for at overbevise om, at for meget kød, hvidt mel og sukker, ja, tilmed alkohol og tobak, ikke var sagen. Lys, luft og bevægelse – det naturlige liv i jordbærbedet – var langt mere velgørende, mente han, og grød, brød og grønsager langt mere fornuftig spise. Og hvorfor i øvrigt ikke undgå spildet af næringsstoffer i kødproduktionen ved at spise kornet direkte i form af netop grød og brød? Fuldkornsbrød bagt med usigtet mel indeholdende kim og klid var fx udmærket ernæring. Det forsøgte han også at forklare. Men ikke alle var lige begejstrede for hans ideer, og et hold bagersvende saboterede faktisk deres bagermesters "Hindhedebrød", fordi det ikke var "ordentlig menneskeføde". Ligesom mange andre i lægestanden, offentligheden og befolkningen gjorde modstand mod ham og morede sig over ham. I dag ved vi selvfølgelig bedre. Bortset fra, at det meste af det, vi ved, kunne Hindhede have fortalt os for 100 år siden.



Høst ved havet – Karen Lise Krabbe og Julie A. Swane, Turbine, 2019, 176 sider.

Af Inger N. Larsen, klinisk diætist, inger.n.larsen@hotmail.com

Bogen er en opfordring og guide til, hvordan vi her i Danmark, med vores lange kystlinje på 8.750 km, kan finde sunde, gode, velsmagende og miljøvenlige råvarer, når vi høster både tang, skaldyr og strandurter ved strandkanten.

Karen Lise Krabbe har Fødevarestyrelsens økologiske certificering til høst af tang, og Julie A. Swane er medforfatter til bogen "Sank - spis af naturens køkkenhaven".

Bogen indledes med beskrivelser af bl.a. udvikling af livet i havet og på landjorden, havets økosystemer, kysttyper, at kende og genkende naturtyper og arter og sikkerhed og retningslinjer, når man høster ved havet. Desuden er der også et kort skriv om, hvordan vi i vores samfund bruger tang, både som fx markgødning og dyrefoder, i kosttilskud- og medicinalvarebranchen og til at regulere konsistensen i færdigprodukter, fx er alle E-numre fra E400-E405 produceret af tang. Dernæst kommer tre hovedafsnit om hhv. tang, skaldyr og strandurter, bl.a. med en kort beskrivelse af generelle indholdsstoffer i de tre fødevarer. De tre afsnit er opbygget på samme måde med flotte billeder og beskrivelse af kendetegn, voksesteder/levesteder, og hvordan man håndterer de forskellige råvarer ved opbevaring og i køkkenet. Afsnittet om tang er det mest omfattende afsnit, og her kan kapitlet om ernæring have interesse for diætister og andre med interesse for ernæring.

Ernæring og indholdsstoffer i tang bliver beskrevet i et kort kapitel. Interessen for tang er de senere år er vokset støt - og ofte bliver tang også udråbt som superfood af bloggere og producenter. Forfatterne understreger, at i de mængder, tang bliver spist i Danmark, bør man anse næringsstofferne fra tang som et sundt supplement på linje med andre sunde fødevarer som hvidløg, chiafrø, persille og andre krydderurter.

Danskerne spiser 34,2 g tang om året (tal fra 2015), hvilket er meget lidt i forhold til fx japanerne, som årligt spiser mellem 1,6-4 kg (tallet afhænger af kilde).

Den ernæringsmæssige sammensætning af indholdsstofferne i tang varierer meget fra art til art, og desuden også fra voksested til voksested og igennem den enkelte tangarts vækstsæson og livscyklus. Der er dog overvejende enighed om, at tang er en sund spise. Tang indeholder forholdsvis meget protein, fibre, vitaminer og mineraler, ligesom forholdet mellem mættede og umættede fedtsyrer er fornuftigt.

Hvordan den menneskelige organisme optager de gode næringsstoffer, er et område der forskes i. Fx ved man i dag, at japanere har et enzym i tarmen, som vesterlændinge ikke har: Enzymet porphyranase kan nedbryde kulhydraterne i noritang, så næringsstofferne i tangen bedre kan udnyttes.

Anbefalinger og råd om tang fra Fødevarestyrelsen bliver også berørt, og her beskrives de potentielt skadelige stoffer, som tang kan indeholde: fx jod i for stor mængde, arsen, tungmetaller osv. - alt efter hvor de bliver høstet rundt om i Danmark. Der bliver også beskrevet,

hvordan man fx ved tilberedning kan minimere jodindholdet i sukkertang.

Forfatterne understreger bl.a., at Fødevarestyrelsen SKAL gå med livrem og seler og derfor har meget skrappe, men også meget generelle anbefalinger om høst af tang. Forfatterne konkluderer, at man må holde sig orienteret på Fødevarestyrelsens og DTU Fødevarereinstituttets hjemmeside og hos forskere, der forholder sig nuanceret til de statslige myndighedsorganers anbefalinger – fordi der hele tiden sker justeringer og anbefalinger på baggrund af forskning.

I skaldyrsafsnittet, som er ca. halvt så langt som tangafsnittet, er der kun et kort afsnit om ernæring, hovedsageligt med en oprensning af diverse vitaminer, mineraler, protein og omega-3-fedtsyrer. Desuden lidt generelt om fangst/indsamling af skaldyr, da det er mere kompliceret end indsamling af tang og strandurter, beskrivelser af gode råd og forholdsregler fra Fødevarestyrelsen om at undgå skaldyrsgiftning, vandkvalitet osv. og lidt om allergi.

Afsnittet om strandurter er ligesom afsnittet om skaldyr en del kortere end afsnittet om tang. Forfatterne har kun medtaget arter, der ikke er omfattet af fredning eller "rødlistede arter" dvs. arter, der er sjældne eller i fare for at forsvinde. I det korte afsnit om ernæring påpeger forfatterne, at indholdsstofferne i vilde planter er svære at finde dybdegående undersøgelser af. De er ikke undersøgt lige så godt som fx skaldyr og tang, som der er en kommerciel interesse for, og som derfor er analyseret mere. Forfatterne skriver, at det må formodes, at ligesom frugt og grønt så indeholder vilde strandurter forskellige mængder af fx vitaminer og mineraler, og at strandurterne indeholder flere bitterstoffer, som bl.a. har en positiv virkning på fordøjelsen. Sikkerhed og retningslinjer er et område forfatterne gør meget ud af, herunder at bogen er en guide, men ansvar er læserens eget, og at man skal være bevidst om, at ikke alt naturligt er ufarligt. Ligesom det også er vigtigt, at man ikke spiser og ej heller serverer noget for andre, som man ikke er fuldstændig sikker på, hvad er. Forfatterne opfordrer til, at man bruger tid på at lære og opsøger eksperter, tager på ture og bruger supplerende bøger til artsbestemmelse osv. Bogen indeholder henvisninger til Fødevarestyrelsen, DTU Fødevarereinstituttet, Miljøstyrelsen og andre relevante og anerkendte myndigheder og eksperter.

Det er en fin og letlæselig bog, der kan anbefales til alle, som har en interesse i at forsøge sig med at høste ved havet. Billederne er flotte og illustrative og kan være en hjælp til at artsbestemme tang, skaldyr og strandurter. Fotograf er, hvor intet andet er nævnt, Tina Brok Hansen. Der er gode forslag til anvendelsen af de høstede råvarer i køkkenet. Sikkerhed og forholdsregler er beskrevet på en sober måde med relevante henvisninger. Bogen har et format, som gør, at den nemt kan tages med på tur ved strandkanten.

