

Kokebok i bruk

Tekst: Mai Østbø

Jeg var i Sandnes da boka ”Glad av mat” ble lansert og etter å ha sett litt i den, ble jeg fristet til å kjøpe kokeboka. Her er mye god hverdagsmat uten gluten og melk. Samtidig var vi så heldige at fikk vi en avtale med ”Gunhild Lovise Maudal” om et foredrag om ”Glad av mat” for LMF Rogaland, noe vi ser frem til i januar 2012.

Vell hjemme startet jeg med utprøving av forskjellige matoppskrifter. Kjekt å lage mat som er enkel, sunn og god! Her er fristende oppskrifter og fine bilder. Jeg prøvde blomkålriss som tilhører til pølser og det var både enkelt og litt kvess. Ganske annerledes enn kokt blomkål. Nøttebrødet og krydret nøttebrød ble en suksess som alle likte. Endelig et brød uten gluten som er saftig og smaker godt. Pizzadeigen var noe klissen, men når den ble smurt utover bakepapiret så var det lett å legge på det man måtte ha for hånd. Ble litt grov og tung, ellers var den ok. Så prøvde vi vaflene, må jo ha noe bare for kosen. De smakte ganske så godt, selv uten sukker. Pass på å steke dem nok for da var de lette å få av vaffeljernet. Må jo også ta med at vi prøvde kalkunformen – byttet kalkun med kyllingfile – også dette smakte fortreffelig. Litt asiatisk smak og veldig lett å justere etter hvor mange som skal spise.

Konklusjonen min er at dette er en veldig kjekk og sunn kokebok for alle, spesielt for oss med gluten- og/eller melkeintoleranse. Enkle og oversiktlige oppskrifter med normale ingredienser gjør at det frister å prøve de forskjellige oppskriftene. Takk til Gunnhild Lovise Maudal som har delt sine oppskrifter med oss.

“ Glede rundt mat er mer enn gleden ved å nyte et godt måltid. Mat kan påvirke sinnstemningen vår og evnen til å takle stress og ubehageligheter. Mange opplever at små plager som bekymring, angst, nedstemthet og lignende forsvinner når de endrer på det de spiser. Å endre på matvaner kan endre hvordan man ser på livet. I denne boka finner du oppskrifter på enkel hverdagsmat som kroppen trives med og som gir overskudd og energi. ”

uten gluten og melk - med stabilt blodsukker

Gunhild Lovise Maudal
Glad av mat
uten gluten og melk - med stabilt blodsukker

fotograf Elisabeth Tønnessen
forord av lege Siri Aabel

ISBN 9788282330657
9 788282 330657

COMMENTUM
FORLAG AS
2011