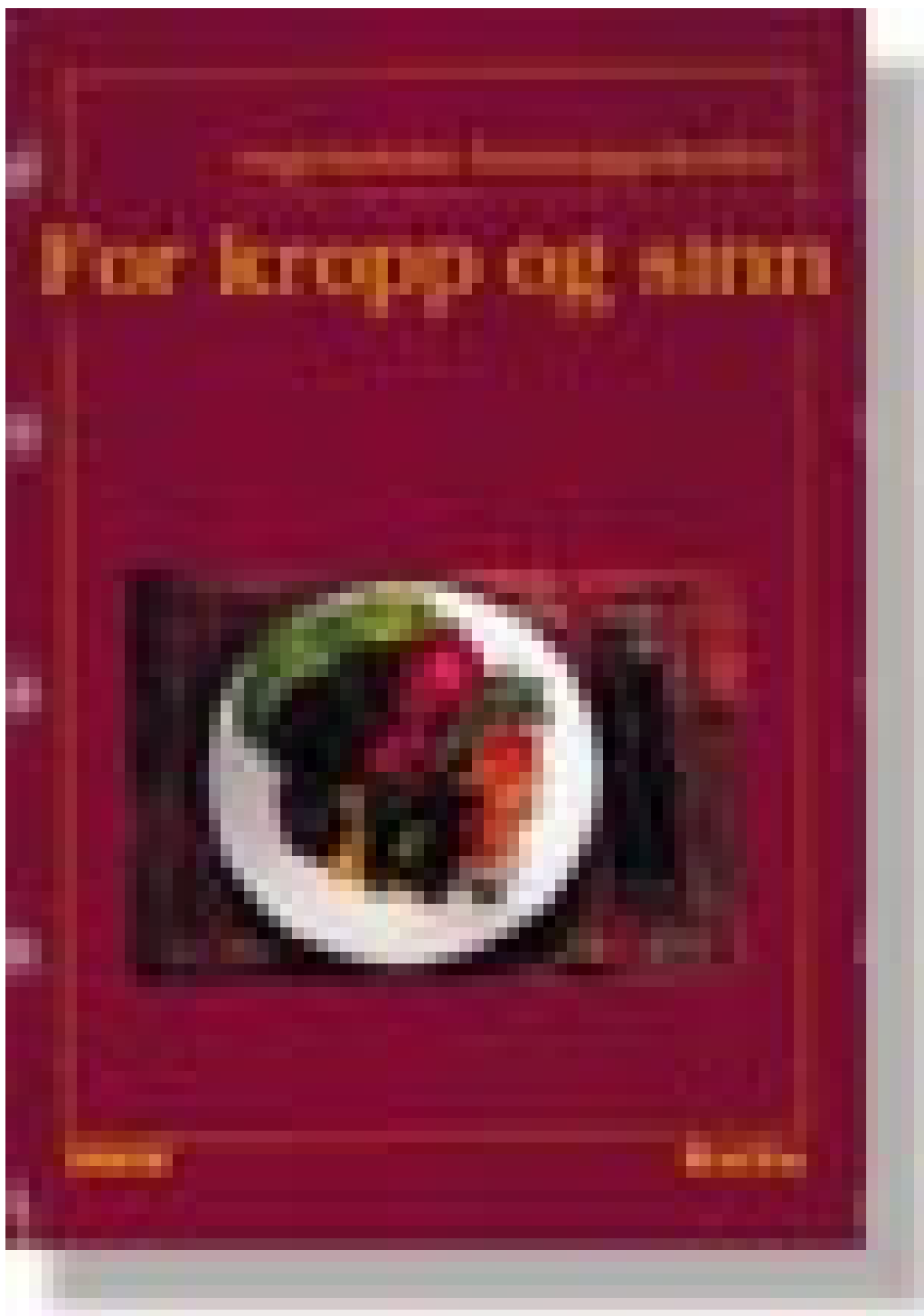

Grønn inspirasjon til hverdagskosten

BOKOMTALER



Hoveddelen av denne kokeboken utgjøres av ca. 90 oppskrifter på laktovegetariske middagsretter, supper, salater og alkoholfrie drikker. De fleste tar utgangspunkt i velkjente og ikke-eksotiske råvarer, som gjør dem lette å integrere i vanlig hverdagsmat. Fremgangsmåtene er enkle og godt forklart, og oppskriftene illustrerer at vegetarmat verken behøver å være innviklet eller spesielt tidkrevende å lage. Bakerst finnes ca. 20 forslag til komplette middagsmenyer bygd på oppskriftene i boken.

Som i de fleste liknende kokebøker finnes en innledning om grunner til å spise vegetarmat, her skrevet av lege og psykolog Are Holen. I dette tilfellet er den befriende nøktern og tar i noen letteste avsnitt et balansert oppgjør med mange av de «fiks idé»-pregede holdningene man ofte møter både hos tilhengere av og skeptikere til vegetarmat.

I innledningen finnes videre et kapittel om ernæringslære av samme forfatter. Dette dekker fordøyelsen, de viktigste gruppene av næringsstoffer, grunnregler for sammensetning av vegetarmat og noen poenger om potensielle helseeffekter ved høyt inntak av vegetabiliske matvarer. Også denne fremstillingen er nøktern og ligger nær opptil de offisielle retningslinjene. Det ryddes også opp i vanlige misforståelser om risiko for proteinmangel og vitamin B12-svikt, som ikke er aktuelt ved variert vegetarkost som også omfatter melkeprodukter.

For fagpersoner er kanskje enkelte punkter i ernæringslæreavsnittet tegnet med litt bred penn, men dette røkter ikke ved hovedinntrykket av en bok med klar medisinsk forankring – som alternativ til de mange vegetariske kokebøker preget av løst funderte hypoteser.

Skriften er stor og boken er trykt på halvblankt papir som ikke kleber om man søler på det. Enkelte retter er illustrert med fargefotografier.

Boken kan anbefales for alle – også pasienter – som har lyst til å spise mer vegetarisk og ønsker inspirasjon om hvordan grønnsaker kan brukes som mer enn tilbehør.

Vibeke Videm

Institutt for laboratoriemedisin/

Avdeling for immunologi og Blodbank

NTNU/Regionsykehuset i Trondheim

Publisert: 20. april 2000. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2025. Lastet ned fra tidsskriftet.no 29. desember 2025.