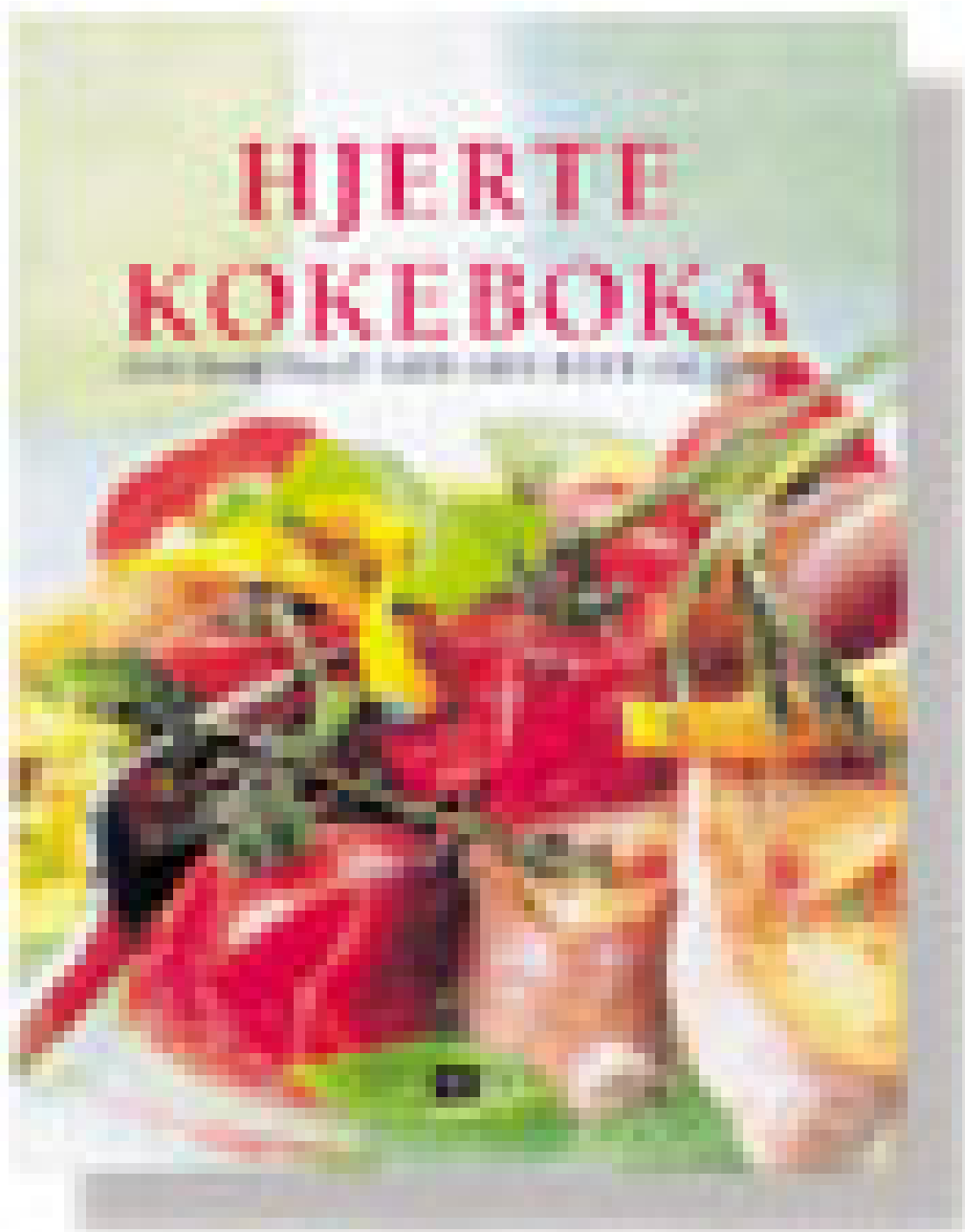

Godt for hjertet

BOKOVERSIKT



Kokeboken henvender seg spesielt til personer med hjerte- og karlidelser, men den har en slik presentasjon at den også frister andre som ikke nødvendigvis må spise hjertesunne retter.

Innledningsvis er det noen ganske få sider teori om hjerte- og karsykdommer og kosthold, et par avsnitt om balansert kosthold og noen få faktaopplysninger om fett, salt, fiber og antioksidanter. Resten av boken består av oppskrifter. Teoridelen er snever, men nok til at leseren får forståelse av hva som er viktig å vektlegge i matlagingen. Boken er bearbeidet til norske forhold av klinisk ernæringsfysiolog Anne-Marie Aas.

Hjertekokeboka har et innbydende utseende med fristende fargebilder av noen matretter. Jeg skulle ønske at forlaget hadde spandert flere bilder. For en kokebokleser er det ofte bildene som gjør at man stopper opp og leser oppskriftene. Boken er ryddig bygd opp. Hver måltidsgruppe har fått sin egen fargekode med én oppskrift på hver side, noe som gjør at det er lett å finne frem i boken. De fleste oppskriftene har informasjon om mengde, energi, protein, karbohydrat, fett, kolesterol og natrium per porsjon. I forbindelse med hver oppskrift er en såkalt stjerneingrediens omtalt spesielt. Påstandene knyttet til stjerneingrediensene er ofte av en mer hypotetisk art og lite basert på vitenskap.

Ved gjennomlesing av boken ser man raskt at oppskriftene stammer fra andre verdensdeler enn vår. De er hentet fra Middelhavet, Midtøsten, India og Sørøst-Asia. Mange oppskrifter har forslag til alternative ingredienser der hvor ingrediensene i den opprinnelige oppskriften er sjelden vare i Norge. Dette gjør det enklere for brukere i hele Norge å benytte boken, ikke bare dem som bor i større byer med et godt variert tilbud av eksotiske matvarer. Man skal ikke se bort fra at dette vil virke fremmed for en del potensielle brukere, mens det for andre brukere nettopp vil virke stimulerende. For mange kan det gi inspirasjon til å lage nye spennende retter som frister hele familien og ikke bare dem med hjerte- og karsykdom.

TuridOse

Statens næringsmiddeltilsyn

Publisert: 30. juni 2001. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 9. februar 2026.