

KULTUR

Nye kokebøker

Skeie sauser det til for oss

En mer lettfattelig guide til den viktige prikken over i-en på middagsbordet skal man lete lenge etter.

Vi har vel alle vært der. Biffen ligger i grillpanna og godgjør seg. Potetene i ovnen er ferdigbakte og vel så det. Tilbehøret er behørig plassert utover bordet. Vi har vin i glassene. Det eneste som mangler er det som avgjør om dette blir et kulinarisk høydepunkt eller om vi skal sitte igjen med den litt for vanlige følelsen av at det var et eller annet som manglet. Og for å unngå det siste, er det helt nødvendig at det ikke skal skjære seg med den hersens sausen. Kanskje seifer vi og kjøper en kartong, eller enda verre, en pulverversjon. Men frykt ikke, hjelpen er nær. Den ser kanskje rent designmessig ut som en etterlevning fra 70-tallet, men la dere ikke forblinde av utseendet. Dette er den mest fullstendige og smart indelte guiden for en aspirerende sausekokk jeg har sett.

Geir Skeie er, som vi vet, ingen hvemsomhelst. Han har vunnet Bocuse d'Or, og på hjemmebane gikk han til topps i «Kokkenes kamp» på TV 2 i



Kokkeverdensmester Geir Skeie har laget en lettfattelig saus-guide.

FOTO: KRISTIAN JACOBSEN

Sausboka

- Geir Skeie
- 119 sider
- Skeie Metro Forlag



fjor, blant annet ved å briljere ved sausegrytene. Vi er altså i trygge hender.

Boka er såpass pedagogisk lagt opp at selv de mest tungnemme vil kunne henge med. Hver oppskrift er merket med

vanskelighetsgrad på en skala fra 1 til 3, og fargerike skilleark viser om sausene passer til kjøtt, fisk, fjørfe, skalldyr, grønnsaker eller dessert. Egne kapitler gjør rede for det vi trenger å kunne om grunnteknikker, smakstilsetninger og kraftkoking. Skeie gir også nyttige tips i selve oppskriftene, han vet hva den jevne kokk ofte sliter med, og han supplerer med alternative ingredienser og framgangsmåter. Oppskriftene er enkle å følge og resultatene blir bra. Hva mer kan man ønske seg?

KINE HULT

kine.hult@aftenbladet.no

BARE GRØT

Det er all grunn til å bli skeptisk hvis du må i helsekostbutikken for å få tak i halvparten av ingrediensene.

Yogaentusiast, programleder og Masterchef-vinner Vibeke Klemetsen har valgt seg noe såpass folkelig som grøt når hun debuterer som kokebokforfatter. Her får vi en hel del oppskrifter på tradisjonelle varianter som risgrøt, havregrøt, rømmegrøt og semulegrynsgrøt, ulike dessertgrøter og barnegrøter. Spørsmålet er

Grøt

- Vibeke Klemetsen
- 125 sider
- Kagge forlag



bare om man egentlig trenger en kokebok for å røre sammen havregryn, vann og salt, eller om det er like greit å følge anvisningene på pakkene av diverse gryn og grøtris.

Et kapittel er imidlertid satt av til såkalte sunne grøter, og

det er først og fremst her man finner oppskrifter vi ikke har sett et utall andre steder. Det viste seg da også raskt at dette var mat for ekstremt spesielt interesserte. Chiagrøt med kokosflak og stevia smakte såpe og så ut som alien-innvoller, og de andre variantene jeg prøvde var ikke spesielt mye mer innbydende. Det ser radikalt mye bedre ut på bildene i boka.

Hvis bare skal ha en bok om grøt i år, vil jeg på det varmesete anbefale boka til danske Lasse Skjønning Andersen, ikke denne.

KINE HULT

SUPRE SUPPER

Finnes det noe bedre enn en varmende suppe på en kald vinterdag?

Søstre Elisabeth og Jannike Isachsen leverer her et grundig oppslagsverk med alt du kan tenke deg av gode supperåd og oppskrifter. Her får vi klassiske norske oppskrifter på innherredsodd, bergensk fiskesuppe og bidos, internasjonale klassikere som mulligatawny, bouillabaisse, fransk løksuppe, gulasj, borsjtj og tom kha gai, forresten supper, dessertsupper, tursupper, kort sagt: Alt du kan tenke

Søstre Isachsens supper

- Elisabeth og Jannike Isachsen
- 233 sider
- Gyldendal



deg. Det aller meste er enkelt å lage. Noe kan stå og putre hele dagen, andre ting er rene hurtigmaten. Og de forklarer oss selvsagt hvordan vi koker den beste kraften.

Søstre Isachsen har ikke vært spesielt langt inne i det

eksperimentelle hjørnet, de presenterer først og fremst velprøvede retter som man vil kunne finne på mang en restaurantmeny. Men det er jo en grunn til at disse rettene er blitt så populære, og forfatterne vet å formidle framgangsmåter som gjør at du kan få like gode resultater på hjemmebane. Vi testet en helt nydelig, enkel nudelsuppe, «cowboysuppe» med bønner og pølser, samt en enkel, barnevennlig tomatsuppe. Alt smakte kjempegodt, alt var veldig enkelt å lage. Perfekt mat for kalde, mørke kvelder.

KINE HULT

VELSMAKENDE REDNING I HVERDAGEN

Den populære matbloggeren Ina-Janine Johnsen har laget en fargerik og fristende oppskriftsamling.

Hvem setter vel ikke pris på en god søndagsmiddag som har stått og godgjort seg i ovnen i timevis? Eller et forseggjort måltid i mange akter? Men det er nå engang sånn at de fleste av ukens dager er hverdager, og mange av oss har relativt heftig program i tidsrommet mellom jobb og barnas leggetid. Da er det herlig når noen ber oss senke skuldrene og samtidig viser hvordan vi kan spise godt og sunt selv om det stygge ordet «tidsklemma» lurar i bakgrunnen. Det er kanskje derfor boka er delt inn i kapitler for formiddagsmat, ettermiddagsmat og kveldsmat. Forfatteren har nemlig forståelse for at man ikke alltid rekker å lage skikkelig middag før poden skal av gårde på fotballtrening, og lanserer derfor smarte alternativer. Ina-Janine Johnsen er kvinnen bak den populære matbloggen Mat på bordet. Hun har bodd i en hel rekke ulike land, noe repertoaret bærer preg av. I innledningen forteller hun litt om dette, og legger også til at hun har engelsk som morsmål, noe som har bydd på en del språklige utfordringer når hun skal blogge på norsk. Nettopp derfor er det underlig at forla-

Mat på bordet fra morgen til kveld

- Ina-Janine Johnsen
- 281 sider
- Gyldendal



get ikke har korrekturlest mer grundig, for her er det en del skjemmende språkfeil som lett kunne ha vært luket bort.

Oppskriftene er heldigvis på et annet nivå. Et par glipper er det riktignok her og der. Kli i quiche-røren er virkelig ikke noe jeg har lyst til å prøve igjen, for å nevne noe. Men stort sett er det gode, tilsynelatende velprøvede oppskrifter vi får. Vi som bekymrer oss over at det blir for lite frukt og grønt i hverdagen, kan virkelig glede oss over fristende, fargerike retter med massevis av godsaker fra grønnsaksdisken. Her er det et utall pastavarianter, salater, paier og supper, de aller fleste av dem er både enkle og raske å lage. Johnsen gir også gode innspill til hvordan man enkelt kan få nystekte rundstykker på frokostbordet selv på travle hverdager, hun viser hvordan vi kan få brukt restene fornuftig, og sper på med nyttige tips om framgangsmåter og alternative ingredienser.

KINE HULT

LETTVINT OG SUNN MAT FOR UERFARNE KOKKER

I denne boken viser unge fotballspillere hvordan de finner snarveier til sunn mat.

Først av alt: Hvis du allerede har litt erfaring ved komfyren, er ikke dette boken for deg. Om du derimot nettopp har flyttet for deg selv og primært behersker grandiosasteking og nudelkoking, er dette en lettfattelig og grei innføring i hvordan du kan spise både bedre og sunnere. Undertittelen på boka er «sunt og godt for alle som trener», men det er nok først og fremst enn gimmick som viser hvem bidragsyterne er. Man kunne fint fjernet de to siste ordene. Fotballmamma Mette Møller viser nemlig med enkle grep hvordan du kan gjøre hverdagsmaten sunnere, lure inn mer frukt og grønt, samt å kutte ned på sukker og tilsetningsstoffer ved å lage maten fra bunnen av. Hun er imidlertid ikke redd for å ty til snarveier, noe som kan være både bra og dårlig, avhengig av ditt utgangspunkt. En ivrig hobbykokk kan fort

Fotballmat

- Mette Møller
- 215 sider
- Gyldendal



la seg irritere av risottooppskrifter som ber oss om å tilberede poseversjoner etter anvisning på pakken, i stedet for å lære oss å lage skikkelig risotto. Men som sagt, hvis man legger inn et premiss om at målgruppen er unge, uerfarne folk uten spesielt høy kjøkkenkompetanse, er kanskje oppskrifter som dette det som skal til for at interessen for matlaging skal begynne å spire.

Vi testet Caroline Graham Hansens kyllingfajitas og Ørjan Håskjold Nylands kyllingspyd med peanøttsaus. Resultatene ble bra begge ganger, god smak, enkelt å tilberede og ikke minst veldig godt forklart. Oppskriftene er lette å følge og godt gjennomarbeidet.

KINE HULT