

Bokanmeldelse

Vann i munnen!

Bokanmeldelse v/Bergitte Berg

Fra boller til burritos – kokebok av Anne Gaarder Amland, Per Alfsen, Alf Börjesson

160 s. ill.. Oslo: Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet¹ 1998. ISBN: 82-00-42399-9

Kokeboka *Fra boller til burritos* er laget for å friste og inspirere ungdom til å eksperimentere på kjøkkenet, og bli glad i å lage mat. Elever i 9. klasse får boka til odel og eie, og den blir brukt som lærebok i heimkunnskap.

Fra boller til burritos fanger blikket når du åpner den, en lay-out som gir deg lyst til å bla videre for å se hva som skjuler seg på neste side. Flotte, fargerike illustrasjoner gir deg vann i munnen og inspirasjon til å sette farge på hverdagen. Boka er delt inn i oversiktlige kapitler som dekker områdene som heimkunnskapsfaget i L -97 krever. Innledningssidene til hvert emne er fargerike og fine. Matvaner og helse er viktige komponenter for skoleungdom og er sentralt i læreplanen, og boka dekker emner som *ungdom og kosthold* godt. Emner om hva vi trenger av næringsstoffer i skole- og arbeidshverdagen og viktigheten av brødmåltidet og matpakken for å kunne tenke og arbeide er flettet inn i innholdet. Fisk, kjøtt, grønnsaker, frukt og bær, og baking er egne emner. Her kan man blant annet lese grunnleggende fakta om ulike fiskeslag og om hvordan kjøtt er delt inn og oppbevart. Det finnes også en fin oversikt over forholdet mellom mål og vekt for de vanligste varene.

Oppskriftene er varierte med smaksprøver fra store deler av verden. Du blir kjent med fremmede krydder, urter og frukter. Dette gjør at mange oppdager at det å lage mat er gøy – det er spennende med nye smaker og sammensetninger. Læreplanen for ungdomstrinnet vektlegger kostvaner og matglede. Elevene skal lage variert og velsmakende hverdagsmat, og eksperimentere med urter og krydder i matlaging. Boka inneholder også oppskrifter på vanlige norske retter som er en del av kulturarven, og som det er viktig å ta vare på. Det er lett å få elever til å få lyst på fisk pga. fargeglade og spennende oppskrifter. Oppskriftene er oversiktlige, arbeidsbeskrivelsene er gode og porsjonene er passende.

¹ Utgiver av boka er nå Sosial- og helsedirektoratet (red.).

Elever og lærere gir tilbakemelding om at *Fra boller til burritos* er en spennende og god kokebok – spesielt egnet for ungdom. Elever bruker også boka hjemme og kommer ofte med ønsker om hva de har lyst til å lage. De leser boka og går på jakt etter nye matoppskrifter.

Dette er ei kokebok som bærer preg av å være et samarbeid mellom voksne og ungdom. I forordet er det poengtert at boka er resultatet av en dugnad der Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet tok initiativet til å invitere matvarebransjen og frivillige til å bidra. Noen av matrettene er også bidrag til en utlyst konkurranse for ungdom. Den er helt klart rettet mot denne målgruppa. Å få ungdom til å ha gode matvaner er viktig og vanskelig. Denne boka er et godt bidrag til å begrense ”Cola- og chipskulturen” og heller friste med gamle og nye matopplevelser. Den anbefales på det varmeste.

Bergitte Berg
Lade skole
Ladehammerveien 45
N-7040 Trondheim, Norge
e-post: bergitte.berg@trondheim.kommune.no