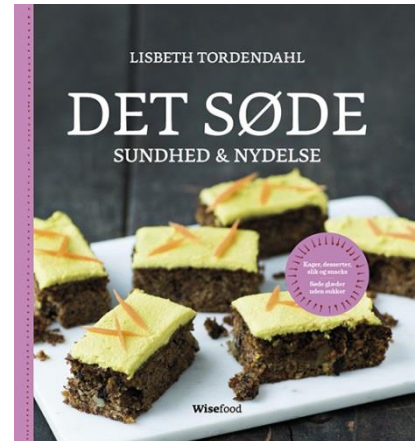


## Anbefaling af bog: Lisbeth Tordendahl: "DET SØDE - sundhed & nydelse"

Da jeg for mange år siden startede med at interessere mig for sundhed var kosten min primære tilgang. Jeg fik hurtig forståelse for hvad der var sunde ingredienser men at få disse til at blive et velsmagende måltid var sværere. Jeg meldte mig derfor til et kort kursus hos Lisbeth Tordendahl med tilberedning af fisk, hvilket gav mig masser af inspiration og opskrifter, bl.a. også [grønssagsmakrel](#), som er blevet en klassiker i mit køkken.

Det var tydeligt for mig at mærke, at der var substans i Lisbeths madlavning. Substans i sundheden, velsmagen og kreativiteten. Men også substans på mere udefinerbar måde. Selvom Lisbeth var meget inspireret af makrobiotikken og japanske fødevarer, så var der noget meget nordisk over hendes madlavning; hun bragte ingredienserne fra de fremmede egne hjem til sig selv og integrerede dem i hendes køkken. Som en "gammel" kogekone og husmoder lavede hun mad med krydderier og eksotiske strejf fra de fjerne lande men med en substans af den danske muld.



Nu mange år efter udgiver Lisbeth sin 4. kogebog: "DET SØDE - sundhed & nydelse", og som de andre kogebøger, hun har skabt, bygger den på princippet om at det både skal være sundt og en nydelse at indtage opskrifterne.

Samtidigt har den også dette rodnet af substans, som i mine øjne gør den ekstra interessant og anvendelig. Den er fuld af klassiske opskrifter men ofte med lidt utraditionelle ingredienser. Når hyldeblomsterne varsler dansk sommer, plejer vi at komme dem på glas med sukker og atamon men ved at hælde spildkogende æblesaft over dem, så får vi noget som er mindst lige så velsmagende men uden sukker og atamon. Det samme princip fortæller Lisbeth om i tilberedningen af hyldebærssaft, og på den måde kan vi drikke vores klassiske sunde safter tilberedt af bær og blomster fra den danske sommer uden at belaste vores krop og immunsystem med industrielle produkter.

For der er ikke sukker i nogle af opskrifterne, da sukker er en stor belastning for mange bl.a. ved at nedsætte vores immunforsvar flere timer efter vi har indtaget det. Ikke fordi sukker skal være bandlyst men hvorfor dog ikke nøjes med at indtage moderate mængder sukker, når vi er ude og spise hos andre, eller når den lækre købe is "kalder" på en varm sommerdag? I det hele taget er der ikke noget der bliver bandlyst i Lisbeths bog. Trangen til det søde er ikke noget vi skal fornægte eller bekæmpe, det er en helt naturlig trang, som vi skal komme i møde på en sund facon og med gode ingredienser. Hvad sunde ingredienser er, bliver gennemgået i første del af bogen og specielt afsnittet om fordele og ulemper ved forskellige sødemidler samt fruktose problematikken var spændende læsning for mig.

Bogen er fyldt med lækre og smukt illustrerede opskrifter på små og store kager, også til fastelavn og jul, desserter, slik og snacks samt pynt, hjemmesylt og andet godt. Det er let at se, om opskrifterne kan laves vegansk, alene sødet med frugtet og uden gluten. Afslutningsvis fortælle Lisbeth om de ernæringsmæssige aspekter af sødt, sukker mm.

Bogen er en langtidsinvestering både på den måde, at opskrifterne er holdbare i årevis, og ved at brugeren af bogen investerer i et langt sundt liv. Det er en sød kombination, som fortjener at blive kendt i vide kredse.

Læs mere om bogen og Lisbeth på [www.detsuede.dk](http://www.detsuede.dk) og [www.lisbethtordendahl.dk](http://www.lisbethtordendahl.dk)