

Presentation av KÖKSSKOLAN



Presentation av KÖKSSKOLAN

KÖKSSKOLAN – en ren guldgruva nu när det börjar bli aktuellt att laga mera mat hemma och veta mera om Säker Mat och hur man planerar, köper, förvarar och bearbetar, med bra och riktiga råvaror och utan en massa onödiga tillsatser.

Inte ens om man köper 10-talet av de moderna kokböckerna med mängder av recept och bilder, får man de väsentliga grunderna.

Se längre ner både innehållsförteckning och förord av numera berömda Lotta Lundgren, känd från ett flertal TV-program.

Nu har verkligen en bok blivit aktuell och en suverän investering, **KÖKSSKOLAN**, för de som vill läsa något ”positivt” och användbart.

För en tid sedan sände TV2 en serie ”Landet Brunsås” och nyligen en annan serie ”Historieätarna”. En av de medverkande i programmet, Lotta Lundgren, var med och hon

författade boken KÖKSSKOLAN i EU-projektet Säker Mat för några år sedan, som vi medverkade i.

Boken är tidlös men mer aktuell nu än tidigare. Varje avsnitt är indelat i VETA, LAGA, SMAKA och SPARA med mängder av tips, synnerligen ”matnyttigt”!

Att på 167 sidor presentera grunden och tänka på det mesta är ett ”mästerverk” och boken är lika uppskattad av unga och nybörjare, som lite mer erfarna.

INNEHÅLL:	
Förord	5
Inköpslista	6
Köksredskap	8
Nöt, kalv och vilt	12
Lamm	28
Griskött	42
Kyckling	54
Ägg och mjölk	72
Fisk	78
Skaldjur	98
Potatis	110
Rotfrukter	120
Böner och linser	128
Grönsaker	142
Säker mat	160

Klipp ur ett av många uppskattande mail:

... ”Tusen tack för att du skickade boken i fredags och hjälpte mig fixa en uppskattad present. Den kom idag och min pojkvän blev väldigt glad. Han har en vän som har boken och har själv försökt få tag på den tidigare utan att lyckas. Han läste lite i den redan när vi var på restaurang och firade honom tidigare och sa att han blev väldigt inspirerad. Så inspirerad att han ska laga nåt ikväll! Jag har själv bara hunnit bläddra i den men kände mer inspiration än jag gjort av någon kokbok jag tittat i. Lagar inte så mycket mat och har inte så bra självförtroende gällande matlagning men kände att den här boken nog kan vara en vändpunkt...”

Författarens förord kommer här nedan:

Jag fick min första kokbok när jag flyttade hemifrån och har fortfarande aldrig använt den. Jag gillar att äta och jag tycker om att läsa, men vanliga kokböcker med förutbestämda ingredienser och exakta mått har liksom aldrig blivit min grej. Vill jag äta fisk så köper jag en fisk, lite grönsaker och en kruka örter, och sedan går jag hem och lagar fisk på det köksskåpen i övrigt bjuder. Ibland blir det fisk i ugn, ibland gryta, soppa eller fiskgratäng, men oftast blir det en helt ny sorts fiskrätt som varken jag eller någon annan ätit förut.

Att laga mat har jag lärt mig genom mina misstag. Jag har serverat halvra gädda (gäddan glodde ilsket, matbordet luktade fiskrens och de tappra middagsgästernas ögon tårades av motvilja), jag har stekt hängmörad oxfilé till gråa, sega knoddar, jag har ugnsbakat kyckling utan att först ta ut plastpåsen med inkräm och golvat en hel vänkrets genom att bjuda på dåliga skaldjur (ber återigen om ursäkt). Och undan för undan har jag, mot all förmodan, blivit ganska framgångsrik i köket.

I den här boken har jag försökt berätta hur man egentligen gör när man lagar mat. Vad man kan tänka på när man handlar. Vilka möjligheter varje råvara har. Hur man får kött, fisk och grönsaker att smaka så bra som möjligt. Vad som är fint att servera till. Och inte minst vad du skall tänka på vad gäller hygien och förvaring. Tack vare det senare ryms denna bok inom utbildningskampanjen Säker mat som utlysts av Generaldirektoratet för Hälso- och konsumentskydd inom Europeiska kommissionen.

Läs texterna, titta på bilderna, dra ifrån och lägg till efter egen smak. Efter ett par kapitel kommer du att upptäcka att samma råd återkommer gång på gång, och att samma grundregler gäller för alla råvaror och alla sorters maträtter. Och du kommer att inse hur rätt jag har när jag säger att alla kan gå in i ett kök som oskulder och komma ut som hjältar. Lycka till.

Lotta Lundgren, författare

Boken medföljer som välkomstgåva för de första 1000 nya medlemmarna i KONSUMENT-FORUM!

<http://bengtingerstam.wordpress.com/2014/05/18/granska-och-informera/>