

Med boka *Den moderne jeger* gir Gry Hammer oss et vidunderlig verktoy for å inkludere den sunne, helseriktige tradisjonsmaten i vår hverdag – på måter du kanskje ikke har tenkt på, men som passer til vår moderne livsstil.

TEKST ANNE LENE JOHNSEN

Foto SHUTTERSTOCK

Jakt i inter-

nettets tid

Vil du spise mest mulig rent og sunt? Søns du det eller vanskelig å få tak i den maten du helst vil ha? – Det er et paradox at vi som har all verdens tilgang på mat, likevel ikke får i oss nok næringstoff, skriver Gry Hammer i *Den moderne jeger* (Cappelen Damm, 2017). Boka er rikt illustrert og inneholder tre "motivasjonskapitler" og en hoveddel med oppskrifter, register med oppskrifter og stikkord samt tips til videre lesing, nettbutikker, Facebook-grupper, butikker, nettsider og anbefalte restauranter.

Hva gjør man nå vi vet at dyr er føret med soya, men ikke er tilsluttet masse fremmedstoffer, næringssminkholdet i matvarer er

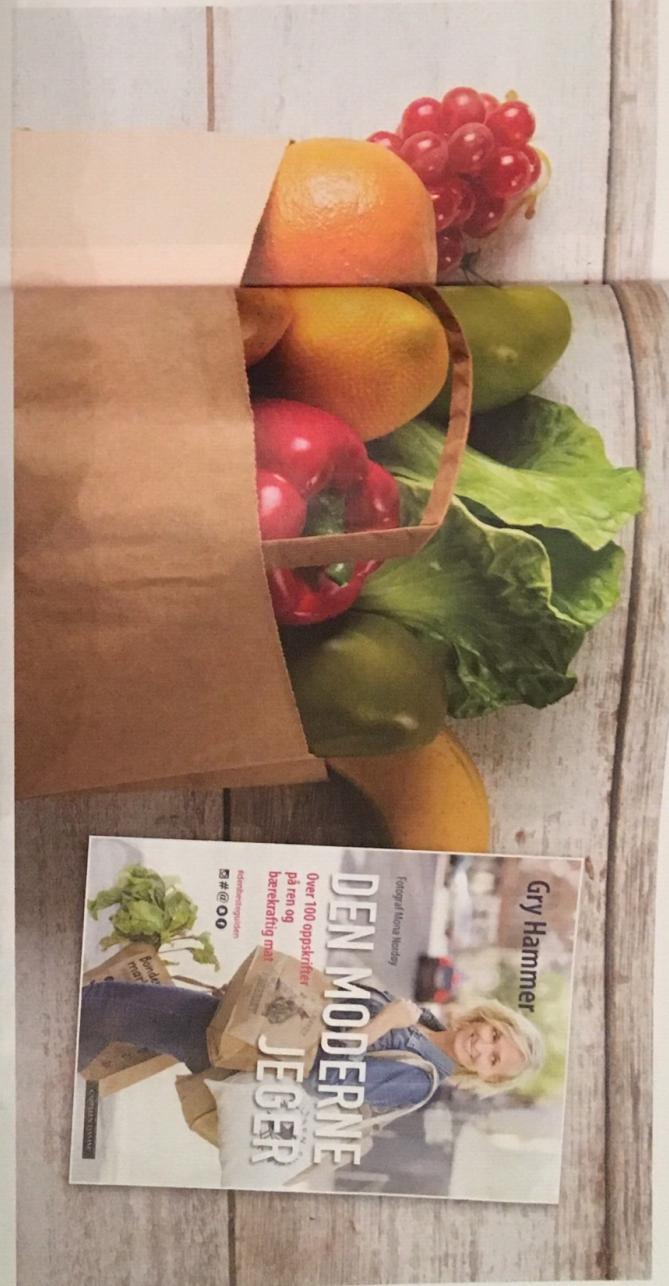
formringet, og oppdrettstilsken gjør at mange helsebevisste skygger una? I dagens samfunn er det simpelthen ikke lett å sikre at man blir godt nok ernært gjennom "kokehol" for hvordan man kan gå fram for å skaffe matvarene du ønsker deg, både av kjøtt og fisk, melk og kombucha, bær, ville

vekster og andre sesongvarer. Det er store forskjeller mellom å være jeger, register med oppskrifter i

til matkilder og "gå på jakt". Min egen Facebook-annonse hvor jeg etterlyste jegere som ville bytte lever fra elg og rådyr mot hjemmelatider, men er også en mestrikkede sokker, er med som eksempel i boka. Jeg er litt stolt av det og klarte ikke å motstå fristelsen til å nevne det).

Skulle du ønske å handle litt mer ferdig, får du også tips til nettsteder hvor du kan handle, samt noen lurer spisesedder. Det er nemlig lov å gå på restauranter også. Når det gjelder å jobbe for at dets skal bli tilgang på den sunne, nyttige maten, har vi alle god del vi skal ha sagt, mener Gry: – Du har trolig stor forbukermakt om du bare velger å bruke den, sier hun.

– Å spise mat som er bra for deg, skal og bør ikke være forbekoldt dem som



– jeg muligheten igjen, for når Gry lager honningkake, er den "lovlig". Vi får også sesongbaserte ukemenyer, instruks om hvordan vi kan dyre spiser og urtet, og deon som "har en liten tomteflek", far tips om å lage urtespiral.

Forfatter: Gry Hammer
Tittel: Den moderne jeger. Over 100 oppskrifter på ren og bærekraftig mat.
Utgiver: Cappelen Damm AS
Utgivelsesår: 2017 (208 sider)
ISBN: 978-82-02-52450-9
Pris: kr 399, innbundet (cappelendamm.no)

Boka inneholder en rekke tips om hvordan man best kan behandle maten: Om hamstring og konserveringsmetoder som speking, rokking, torking, frysing og safting – og selvfolgefermentering. Dessuten får selve maten, men til vi også også ofte dyr, skulle vi først snuble over den. Så hva gjør vi da?



NÆR – Meistringsbok for pårørende

Boken NÆR – en meistringsbok for plåtende ble mylg presentert av Parørendesenteret Oslo (PRO). Boken retter seg tilst og tilremst til plåtende i innenfor rykikk leieleier men kan brukas av alle plåtende. Målet er å gi deg nye perspektiver på din livsstil og praktisk informasjon, tips og verktoy som kan være nytlig minne med:

- Den som er sjuk
- Helsejernset
- Hverdag
- Barn
- Dug selv

Boken kan bestilles fra: post@piosenteret.no for kr 50,- + porto

«Nyttig, oversiktlig og svært anvendelig bok for alle som opplever å sit i en krevende situasjon som parørente. (...) En bok du kan vende tilbake til igjen og igjen for å minne deg selv om hva som er nytlig og fornødig å gjøre når tankene kverner og følelsene er i ferd med å overmannne deg».

Anhild G. Ottesen, nestleder i Landsforeningen for Plåtende innen

Pysk helse (LPP)

Finn PRO-senteret på www.piосenteret.no og på facebook under navnet PRO Parørendesenteret i Oslo.

telefonnummer: 21 53 52 52.

Dette tar forfatter, matblogger, kursinstruktør og arenaer for å finne fram innholdet i matvarer er