

Sjiraffens matgleder

Anmeldt av: **Katharina Børve (Kokk med glutenallergi) og Torild Nordtiller (spesialvernepleier ved HAVO St. Olavs Hospital)**

Utgitt av: **Sjiraffen Kultur- og kompetansesenter**

Kokker: **Kaja Brede og Hanne Brandhaug**

Layout: **Sjiraffen Kultur- og kompetansesenter**

Forlag: **Be-Ni forlag, Trondheim www.be-ni.no**

Utgitt: **2024**



Kort om boka og kokkene

Sjiraffens matgleder ble gitt ut i 2024. Bakgrunnen for at boka ble gitt ut er at Sjiraffen kompetansesenter fikk en ny medarbeider med kompetansebevis i kokkefaget- Kaja. Samtidig hadde de en medarbeider Hanne som liker å stå foran kamera. Hvordan kunne dette kombineres? Med hjelp av midler fra Stiftelsen Dam oppstod YouTube-kanalen Sjiraffens matgleder med kokken Kaja og programleder Hanne. Samtidig lagde de kurs for flere sjiraffer (navnet på de som benytter seg av alle tilbudene til Sjiraffen Kultur og Kompetansesenter) med oppskriftene fra YouTube-kanalen, og til slutt sammen med dikt skrevet av Hanne ble det altså til bok: Sjiraffens matgleder.

Hanne og Kaja jobber på Sjiraffen kultur- og kompetansesenter som kulturmedarbeidere. De lager fortsatt mat flere ganger i måneden, nå med hele arbeidsfellesskapet.

Fokuset i boka har vært å lage ordentlig mat – ikke bare vafler. Lederen ved Sjiraffen sier at det er viktig for dem å ha fokus på aktørens egenskaper og kunnskap og bygge opp den enkelte – og samtidig kombinere dette med andres kompetanse. Målet er å gi mestring sammen med å utvikle ny kompetanse.

Kokkeboka har blitt solgt til ulike deler av landet og er fortsatt mulig å få tak i.

Anmeldelse av boka

Å finne en god kokebok kan noen ganger være litt utfordrende, spesielt hvis man lever med glutenallergi. Mange bøker lover mye, men viser seg i praksis å enten være for kompliserte, for tidkrevende eller lite inspirerende. Derfor var forventningene våre både store og blandede da jeg åpnet Sjiraffens matgleder for første gang. Allerede ved første titt fikk jeg et positivt inntrykk. Boka har en enkel og ryddig layout og er full av flotte, inspirerende bilder. Hvert bilde gir lyst til å lage maten med en gang, og kombinasjonen av gode beskrivelser og oversiktlige steg gjør at man raskt får tro på at dette er oppskrifter man kan lykkes med.

For den av oss som har glutenallergi, er en slik bok ikke bare hyggelig å ha, det er rett og slett nødvendig. I hverdagen trenger man pålitelige oppskrifter en kan stole på, uten å måtte bruke timer på kjøkkenet eller lete etter sjeldne ingredienser. Det er nettopp her Sjiraffens matgleder treffer blink. Den tilbyr en samling av oppskrifter som er smakfulle og lette å tilberede. Det er tydelig at kokkene har lagt vekt på at alle skal kunne lykkes, enten man er erfaren på kjøkkenet eller bare så vidt har begynt å utforske matlagingens verden.

En av de første tingene som skiller denne kokeboken fra mange andre, er hvordan den er satt opp. Oppskriftene er ikke overlesset med lange forklaringer eller kompliserte tekniske uttrykk. I stedet finner man korte, klare instruksjoner som gjør at man kan begynne å lage maten med en gang. Det er lagt vekt på at alt skal være forståelig, og jeg opplevde aldri å måtte

lese en setning flere ganger for å skjønne hva jeg skulle gjøre. Dette er en fordel som ikke skal undervurderes, særlig for dem som ikke er vant til å stå mye på kjøkkenet. I tillegg har boka en finesse som gjør den enda enklere å bruke (om man har smarttelefon). Boka er utstyrt med QR-koder som lenker til YouTube-kanalen til de to kokkene der de i praksis viser hvordan de lager de ulike rettene.

Bildene er med på å heve det gode inntrykket av boka. Hver rett er presentert på en måte som gjør den fristende og innbydende. Det er ikke bare dekorative bilder, men bilder som faktisk viser hvordan maten skal se ut. Det skaper trygghet underveis i matlagingen, og man kan se hvordan retten skal bli. Mange kokebøker kan bli litt for kunstneriske i bildebruken, men her er det praktisk, enkelt og inspirerende.

Vi har testet flere oppskrifter fra boken, og opplevelsen har vært positiv. La oss trekke frem noen eksempler:

Omelett i mikrobølgeovn

Denne oppskriften viser hvor praktisk boken er. Omelett i mikrobølgeovn er en rett mange kanskje ville oversett eller undervurdert, men her er den forklart på en måte som gjør det både enkelt og fristende. Resultatet ble overraskende bra, luftig, saftig og ferdig på bare noen minutter. Perfekt for en rask frokost eller et mellommåltid når tiden er knapp.

Glutenfrie kjøttkaker

Kjøttkaker er en klassiker i norsk mat-tradisjon, men å lage dem glutenfrie kan ofte være en utfordring. Mange ganger blir de tørre eller faller fra hverandre. Oppskriften i Sjraffens matgleder viste seg å være både enkel og svært vellykket. Kjøttkakene fikk god konsistens, holdt seg saftige og smakte akkurat slik de skulle. Det følte godt å kunne lage en tradisjonsrett på en måte som både var trygg for en som har glutenallergi og samtidig like god som den klassiske varianten.

Glutenfrie vårruller

Den glutenfrie versjonen i denne boken var rett og slett utrolig god. Ikke bare var de enkle å lage, men de smakte også utrolig godt.

Vårrullene kan varieres med ulike grønnsaker og fyll, og de passer perfekt både som lunsj, middag eller som en liten snacks. Disse vårrullene har definitivt blitt en favoritt.

Vi opplevde at alle rettene vi testet, var enkle å lage og smakte utrolig godt.

Ingen av dem følte vanskelig eller tidkrevende, og det var aldri et øyeblikk hvor vi ble usikre på fremgangsmåten.

Min erfaring med glutenfri mat

Som nevnt tidligere, har en av oss glutenallergi. Det gjør at man må være bevisst på hva en spiser hver eneste dag. Mange kokebøker tar ikke hensyn til dette, og det kan være frustrerende å hele tiden måtte tilpasse eller erstatte ingredienser. Med Sjraffens matgleder slipper en det problemet. Her er alt tilrettelagt fra starten av, og jeg kan følge oppskriftene uten bekymring.

Noe av det beste ved boken, er at oppskriftene ikke føles begrensende. Mange tror glutenfri mat kan være kjedelig eller smakløs, men denne boken viser det motsatte. Her finner man retter som både er enkle å lage og smaker godt. Det bidrar til å gjøre hverdagen mye enklere.

Hva skiller boken fra andre?

Vi er ivrige kokker og har vært borti flere kokebøker som retter seg mot glutenfrie oppskrifter, men de fleste har enten vært for avanserte eller for smale i utvalget av retter. Sjraffens matgleder skiller seg ut fordi den kombinerer enkelhet med kvalitet. Rettene er tilpasset en travel hverdag, men resultatet føles likevel gjennomført og godt.

En annen ting som gjør boken spesiell, er at den er nyttig ikke bare for de med glutenallergi, men også for alle som ønsker å lage mat til noen med glutenallergi. Det kan ofte være vanskelig å vite hva man kan servere når man får besøk av en glutenallergiker, men med denne boken har man en trygg og inspirerende kilde til oppskrifter som alle kan nyte sammen.

Innimellom får vi også servert noen søte små dikt om god mat og fine matopplevelser. Bilder av blide kokker som ser ut til å kose seg med å lage mat. Boka kan brukes både av dem som har spesielle behov og deres hjelpere, men også av alle andre som er glade i å lage mat. Ikke minst er den perfekt til familier som har håpefulle som skal lære å lage mat.

Sammen har vi vel kommet frem til at den største svakheten med Sjraffens matgleder er at vi skulle ønske oss enda flere oppskrifter!