



Ny kokebog fra Diabetesforeningen: **Mormormad – klassikere med kulør**

Diabetesforeningen udgiver en ny kokebog med klassiske retter som stegt flæsk med persillesovs, forloren hare og boller i karry. Retter, som er et hit hos både unge og ældre, men som desværre også ofte er kalorietunge. I *Mormormad – klassikere med kulør* er opskrifterne tilpasset nutidens ernæringsmæssige anbefalinger med mindre fedt og flere grøntsager.

Baggrunden for kokebogen er, at mange tror, det er slut med at spise stegt flæsk med persillesovs eller andre kalorietunge retter, når man får diabetes. Men det er faktisk muligt at lave de gamle klassikere og samtidig holde den sunde livsstil.

- Laver du retterne med mindre fedt og serverer dem med flere grøntsager til, så behøver du ikke gå på kompromis med den sunde livsstil – eller den gode smag. Det er netop det, vi viser i kokebogen *Mormormad – klassikere med kulør*, fortæller Susanne Elman Pedersen, klinisk diætist i Diabetesforeningen.

Retterne i *Mormormad* er fra 1960'erne og starten af 1970'erne. Retter som vores mor eller mormor tilberedte med omhu og omtanke – både for råvarerne og for dem, der skulle spise maden. Bogen indeholder opskrifter på 20 typiske danske retter fra "mormors tid", og der er ekstra tilbehør til mange af dem. Eksempelvis bankekød med kartoffelmos og agurkesalat, grydestegt kylling med spidskålssalat med mormordressing og rabarberkompot samt millionbøf med rodfrugter. Fælles for retterne er, at de i Diabetesforeningens version er tilsat lidt kulør bl.a. i form af flere grøntsager. Maden er tilpasset nutidens ernæringsmæssige anbefalinger og den moderne familie, hvor tiden kan være knap. Opskrifterne er derfor inddelt i retter til hverdagen, og til når der er mere tid til tilberedningen.

Klassikere med mindre fedt

Poul-Erik Siefert, 64 år, har været en tur i køkkenet og prøvet flere af opskrifterne fra *Mormormad – klassikere med kulør*. Poul-Erik fik konstateret type 2-diabetes for tre år siden og besluttede at lægge sin livsstil om i form af sund mad og mere motion. Han går hver dag mange kilometer, og så laver han gerne mad, ofte med inspiration fra Diabetesforeningens kokebøger. Det har indtil nu resulteret i et vægttab på 32 kilo.

- Jeg har altid været interesseret i at lave mad – og i dag har jeg rigtig meget fokus på sund mad. Jeg troede stegt flæsk med persillesovs var udelukket. Jeg husker min mors opbagte sovs. Og skulle den være ekstra god, så kom fedtet fra panden over i sovsen. Det har overrasket mig positivt, at jeg kunne lave en persillesovs med kun en teskefuld fedtstof, og at den kunne være så velsmagende. Faktisk kunne jeg ikke smage forskel, lyder det begejstret fra Poul-Erik Siefert og fortsætter:
- Hvidkålssalaten overraskede også meget positivt. Og ligeså vigtigt, min kone syntes rigtig godt om det hele. Det har været spændende at lave de gamle klassikere uden for meget fedt og med ekstra tilbehør - og viser netop, at sund mad sagtens kan være både lækkert og velsmagende, siger Poul-Erik Siefert.

Kokebogens forfattere er: Kliniske diætister Susanne Elman Pedersen og Lisa Heidi Witt fra Diabetesforeningen samt ernærings- og husholdningsøkonom Janne Bagger.



Mormormad – klassikere med kulør kan købes i Diabetesforeningens netbutik på www.diabetes.dk eller ved at ringe på tlf. 66 12 90 06. Bogen koster 40 kr. for medlemmer af Diabetesforeningen og 50 kr. for ikke-medlemmer + forsendelse.

Til redaktionen:

Opskrift til download:

[Stegt flæsk med persillesovs](#) (kan frit anvendes med kildeangivelse)

Fotos til download:

[Kogebogen Mormormad – klassikere med kulør](#) (foto: Diabetesforeningen)

[Stegt flæsk med persillesovs](#) (foto: Diabetesforeningen)

[Poul-Erik Siefert](#) (foto: Martin Dam Kristensen). Billedtekst: Poul-Erik Siefert laver stegt flæsk med persillesovs fra Diabetesforeningens ny kogebog *Mormormad – klassikere med kulør*. Han glæder sig over, at den gode smag er bevaret, selv om retten er lavet med mindre fedt.

For yderligere oplysninger:

Susanne Elman Pedersen, klinisk diætist i Diabetesforeningen, sep@diabetes.dk, mobil 41 91 88 42

Gitte Didriksen, kommunikationsrådgiver i Diabetesforeningen, gd@diabetes.dk, mobil 41 91 88 07

Ønskes kogebogen til anmeldelse, kontakt venligst: sep@diabetes.dk