

I rekken av prosjekter støttet av  
NFU og Extrastiftelsen er vi nå kommet til:

# SÅ GODT!

## Årets best tilrette- lagte bok, 2011!

**Tekst:**  
Anne Gro  
Innstrand

**Foto:**  
Pål Hoff

I kokeboken SÅ GODT har vi, Sølvi Linde og Anne Gro Innstrand, realisert drømmen om å lage en vakker og sunn kokebok som er lett å lese. Med finansiering fra Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering og støtte fra NFU har vi samarbeidet med en dyktig fotograf, Pål Hoff, en proff grafiker, Einar Nilsson, og en flink matstylist Hege Jørgensen. Til våre store glede mottok SÅ GODT nylig en hederspris for *Årets best tilrettelagte bok* i konkurransen *Årets vakreste bøker 2011*, arrangert av Grafill. Juryens kommentar var: «Dette er ei ekstremt brukarvenleg bok! Heilt uanstrengt blir terskelen for å laga mat senka – utan at det er flaut».

[www.saagodt.no](http://www.saagodt.no)





De vanlige kokebøkene er for mange for kompliserte å lese. Oppskriftene er vanskelige å følge. Uten gode leseferdigheter og grunnleggende ferdigheter i matlaging, er mange overlatt til ferdigmat og et usunt kosthold.

Å mestre matlaging gir en god følelse. Når noe vises enkelt, senkes terskelen for å lage sin egen mat.

Gjennom bildene kan leseren gjenkjenne matvarer fra butikken og planlegge sine innkjøp. SÅ GODT er en inkluderende kokebok. I boken finner du rimelig mat som kan kjøpes i vanlige dagligvarebutikker. Oppskriftene inneholder ikke alkohol eller svinekjøtt. Flere av retten lages etter prinsippet; alt opp i en ildfast form, inn i ovnene, ut igjen, ferdig middag. Eksempelet under er en slik rett.

Vakre matfoto framhever råvarene, viser trinn for trinn i en prosess, og bilder av de ferdige rettene. Du finner gode forklaringer og bilder av hvordan koke poteter og

gulrøtter, hakke løk, dele blomkål, skrelle auberginer og rense chili. Grunntrinnene bygges ut med komplette måltider.

Boken har ikoner for redskaper som styrker det visuelle inntrykket og gjør oppskriftene lettere å forstå.

Boken kan brukes som et pedagogisk hjelpemiddel for dem som skal tilrettelegge for mennesker som trenger hjelp til matlaging. Leservennlig skrifttype og korte setninger gjør boken lett å lese.

SÅ GODT inneholder oppskrifter med stor bredde. Den byr på fargerik krydret mat fra mange land og tradisjonell norsk mat. Oppskriftene er velprøvde med fantastisk smak. Boken inneholder gode grønnsaksretter, salater, delikate fiskeretter, saftige pastaretter og sunne kjøttmiddager. Med bruk av frukt, bær, nøtter og oster viser vi hvordan desserter kan gjøres enkelt. Mange liker å bake og i bakekapittelet har vi med de aller enkleste og mest smakfulle fra vårt eget kjøkken. Rundtsykker, krydderkake, olivenbrød og blåbærterte. Kapitlene er delt opp i intuitive farger, som gjør det lett å finne fram i boka.

Vi håper at folk vil glede seg over å lage sin egen supergode mat!



Skjærefjøl



Kniv



Litermål



Kjele



Spiseskje

