



Til hverdag og fest – grøntsager er bedst!

Det er grøntsagerne, der skal bestemme retten. Sådan lød udgangspunktet for dagens udfordring, der blev stillet til de fremmødte type 2 diabetikere i køkkenet på Silkeborg Tekniske Skole. De var på skolebænken for at lave lækker, sund mad til hverdag og fest under kyndig vejledning af kokken Michael Koch fra Kocherier.

Og så alligevel. Skolebænk er måske så meget sagt. Godt nok var der én mester og mange elever, men der var absolut ingen, der sad ned mere end 20 sekunder, da formiddagens mange retter skulle findes og forarbejdes. Til gengæld var der højt humør og røg i køkkenet, som råvarerne blev pakket ud og set an. To en halv time til rådighed til at producere en fest- og hverdagsmenu i samarbejde med hinanden og kokken, der selv må leve efter diabetes 2 kost og derfor arbejder med fedtfattig men saftig og kraftig mad. Dagen var arrangeret af projekt SundInnovation, der fokuserer på inddragelse af brugere i udviklingen af ydelser og produkter indenfor diabetes området.

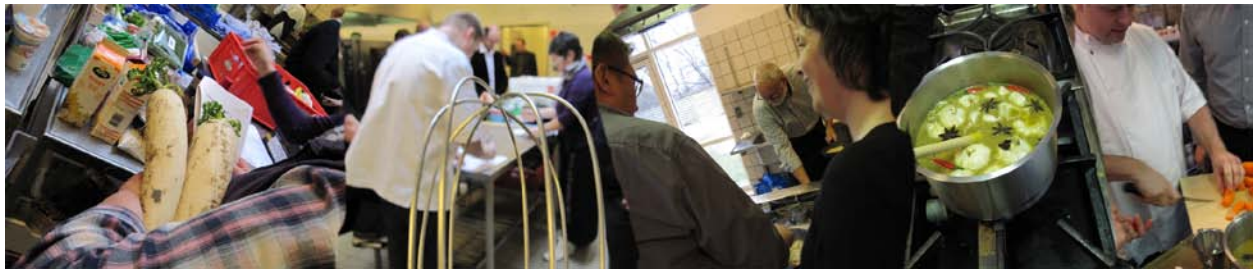
Lige til at tabe kæben over

Dyb tavshed og spænding bliver afløst af summen og lettere forvirring. Ord som trøffelolie, kinaradise og pekannødder stikker ud.

- Jeg er på jagt efter svinekæber, lyder det fra en af deltagerne, men jeg aner ikke engang, hvordan de ser ud, tilføjer hun og kigger ud i lokalet. Rundt om hende render hendes lærlingekolleger rundt som høns uden hoved på jagt efter anis, jordskokker eller selleri.

En af deltagerne har fundet gulerødderne til retten: Orangebraiserede gulerødder med spidskommen. Helt lettet udbryder han, at det er fuldstændig som at lave drengens madpakker. Og det går også fint med at skrælle gulerødderne. Til gengæld konstaterer Michael Koch, at deltageren dernæst har valgt at skære dem i passende tern med en udbener. De finder en mere passende kniv, men grøntsagerne har nu fået det fokus, de i så høj grad fortjener.

- Når man forstår at lave grøntsagerne, bliver de det primære i et måltid. Jeg er ikke selv kommet fra et hjem, hvor man sagde: Hold da op, hvor er blomkålene bare flotte i dag, dem skal vi have. Det var kødet, der var i fokus, og så blev grøntsagerne sekundære – og ofte udvandede. Hemmeligheden er at tilføre grøntsagerne smag ikke at udvande dem. Ved at tilføre smag kan man få den fyldige oplevelse, man som diabetiker kan mangle i et måltid, hvorfor man efter en halv time alligevel har lyst til et stykke chokolade, understreger Michael Koch. Smag fra salt, surt, sødt og syrligt er det, der giver en god ret. Sådan var det før i tiden, og sådan er det stadig.



Hjemmegjort er velgjort

En anden deltager er gået i krig med sellerien skåret i mundrette stykker. Og de skal ikke være for små.

- Lad tingene være så store som muligt. Vi skal ikke efterligne industrien ved at skære i små bitte tern. Vi skal producere, så man kan se, at der ligger noget arbejde og noget kærlighed i form af det hjemmelavede udtryk, siger Michael Koch.

Men hjemmegjort kræver deltagerens opmærksomhed. Ifølge Michael Koch er det med mad som med dårlige lunger. Er det først gået galt, er det svært at rette op på igen. Og det må en af deltagerne erkende, da hans husblas skiller retten ad, og han må starte forfra.

For selvom det er en hyggelig dag i køkkenet, skal deltagerne koncentrere sig. Det er en lang række af retter, de skal i gennem, og der er mange nye indtryk. Samtidig indeholder retterne meget lidt fedt, og det er ikke gamle opskrifter på en fedtfattig måde. Begrundelsen lyder, at man ikke skal ønske at lave det, man lavede før, man fik konstateret diabetes 2.

- Efterlign ikke det du lavede før, for det er dømt til at gå galt. Nogle retter skal være og have lov til at være fede. Ønsker man så at spise den ret en aften, skal man bare huske at røre sig lidt ekstra dagen efter. Det er det langsigtede fokus på sundere mad, der kommer dig til gode. Ikke skuffelserne over fed mad uden fedt. Det er lækre retter med et visuelt spændende udtryk og smagsmæssigt kraftige råvarer, der er vejen frem, siger Michael Koch.

Mad handler om at finde de råvarer, man kan lide smagen af. Og salt i maden er ikke nødvendigvis bare salt. Saltet kan ofte erstattes af: Klipfisk, kapers, ansjos eller østers afhængigt af, hvad du godt kan lide. Resultatet af anstrengelserne er, at man sidder og spiser noget mad, man godt kan lide, og som oven i købet er sundt for én.

Og det lykkedes også denne dag i Silkeborg. Dagens resultat så ikke bare sundt og spændende ud. Det smagte også rigtigt godt!



Sund Innovation i Randers Sundhedscenter er et erhvervsfremmeprojekt, der skal give virksomheder og offentlige parter nye værktøjer til at arbejde innovativt med inddragelse af brugere i forbindelse med udviklingen af ideer til nye produkter og services inden for sundhedsområdet. Sund Innovation er et projekt under Erhvervs- og Byggestyrelsens Program for Brugerdreven Innovation. finansieret af Erhvervs- og Byggestyrelsen, Region Midtjylland og Randers Kommune.