

Björn Frantzén lagar mat för sugna diabetiker och annat folk



Författare: Björn Frantzén

Antal sidor: 155

Förlag: Norstedts

Utgiven: September, 2017

LADDA NER

LÄSA

Description:

Min dotter fick diabetes när hon var tre år, 2013. Hela vårt familjeliv kastades omkull. Vi fick omvärdera allt. Inte minst maten. Nu har det gått några år. Det tar tid att vänja sig, om man gör det någonsin? Barndiabetes är en allvarlig sjukdom som obehandlad leder till döden. Idag finns hjälpmedel, men inget botemedel. Forskning pågår. Sjukdomen kan balanseras med rätt mat. Vår situation hemma har gjort mig kostmedveten. Plötsligt har jag insett vad det är som vi äter av gammal vana, av tradition eller bara för att vi är sugna, mat som fördärvar och bryter ner. Det är ett chockerande uppvaknande. Jag har aldrig tidigare tänkt om mat som hälsa, eller som nytta. Jag har tänkt att mat ska vara gott, eller som jag brukar säga; mat ska smälla i käften av smaker. Hemma har vi anpassat kosten efter vår diabetessjuka dotter. Upptäckte att den maten, den nyttiga maten, var god och att vi alla mår bättre av den. Visst, jag är en kock som äger en rad framgångsrika restauranger och jag har blivit belönad med stjärnor i Guide Michelin för mat som är svingod och som smäller i käften. Man kan ju tycka att det här med att laga anpassad vardagsmat skulle vara enkelt för mig. Ändå kände jag mig handfallen när min dotter blev sjuk.