FORORD

Der var engang, sådan begynder mange eventyr. Men dengang er ikke så længe siden, da jeg fik muligheden for at lægge min kost om, da jeg fik hjælp af en kostvejleder. Det var i november 2014 og jeg havde netop været igennem en meget turbulent tid, hvor det med mad og især den sunde mad var nærmest ikke eksisterende. Jeg havde derfor svært ved at tro på, hvordan sådan en kostvejleder skulle få mig til at spise sund og varieret kost igen. Jeg har prøvet kostomlægning tidligere og tabt en rigtig mange kilo, men har også taget det hele på igen. Men det var netop den søde kostvejleder der, den dag i november 2014, tog i mod mig, fik mig i løbet af nogle måneder rettet ind på den sunde livsstil. Det var ikke altid lige nemt, men her knap et år senere kan jeg se, at det godt kan lykkedes, også selvom man har det rigtig svært og uden megen selvtillid, for vægten gik den rigtige vej igen... Nemlig nedad, og i øvrigt stadig gør det.

Det var ikke kun 2014 der var et turbulent år. Mit liv har de seneste år været fyldt med udfordringer, som har gjort det svært at finde energi og kræfter til at lave mad. Men nu har jeg fundet glæden ved at lave mad igen. I starten havde jeg en fast kostplan, men efterhånden blev jeg modig nok til at eksperimentere. Jeg begyndte at tage billeder af retter der lykkes, og uploadede dem på min private Facebook-side, det gjorde åbenbart flere nysgerrige i min nye livsstil, da flere pludselig begyndte at efterspørge opskrifter. I første omgang lavede jeg bare et lille opskrifthæfte, men siden er der kommet flere opskrifter til, som nu er blevet til min første kogebog... også selvom kogebøger ikke ligefrem er mit speciale.

Jeg er ikke uddannet kok, ernæringsekspert eller noget andet indenfor mad og kost. Jeg har forstand på fotografering, rejser og fortælling af den gode, måske ukendte, historie. Jeg vil ikke pege fingre og sige, at min kost er det nyeste indenfor sundhed, men jeg har bare opdaget at proteinrig kost er det bedste for mig. Men bare fordi jeg spiser mad uden alt for mange kulhydrater, så tro mig, jeg har også dage, hvor chokolade og kage smager bedre end blomkål og agurker. Jeg har accepeteret, at der skal være plads til et godt stykke chokolade, et lækkert stykke kage eller en stor kold fadbamse, bare jeg husker på

© REJSESKRIBENTEN - 2015

at det er den sunde kost der er bedst for mig. Jeg laver og spiser denne mad, som hjælper mig med at komme af med kiloene.

Det kan godt være, at der måske er en grøntsag eller to, som ikke lige frem er favorit hos jer, så udskift den med den I spiser. I mine opskrifter finder man ikke broccoli eller gulerødder, og det er af den simple årsag... jeg er allergiker, men hvis man ønsker det, så kan man sagtens tilsætte det i retterne.

Alle opskrifterne i bogen er for det meste beregnet til en person, men jeg laver gerne større portioner, så har jeg nem mad til dagen efter eller fryser resterne ned, så er der altid noget sundt til dage, hvor energien ikke er til at lave mad. Alle retterne har det tilfælles, at de er nemme og hurtige at lave, så de kan sagtens nås en dag, hvor man har travlt og kommer sent hjem. Så nu er det slut med dårlige undskyldninger for at hente pizza blot fordi man har travlt. Det er slut med undskyldninger for ikke at leve sundt, selvom man har en travl hver dag eller har helbredsmæssige udfordringer, der af og til gør madlavning til en næsten større udfordring, tro mig sådanne dage findes også hos mig, men jeg ved også bare hvordan jeg har det, når jeg ikke har fået den proteinrige kost, jeg har spist det seneste års tid.

Jeg håber, at I vil tage godt imod min første bog med sund mad.

Velbekomme!

REJSESKRIBENTEN
november 2015

© REJSESKRIBENTEN - 2015