



Mats-Eric Nilsson
Den hemmelige kok
255 sider
Politikens Forlag

En yderst oplysende, veldokumenteret og meget humoristisk bog om, hvordan vi som forbrugere hurtigt kan blive til grin overfor fødevareindustrien, der med alle midler forsøger at få deres varer solgt til os.

Der er så mange eksempler og anekdoter og, hvordan producenterne forsøger at komme omkring, hvad f.eks. frisk brød er, og hvor lækkert det kan smage, sat op imod, at det altså ikke er nybagt men kan være mange dage gammelt.

Bare sådan noget får en til at reflektere over, hvad det er, vi putter i munden, og sikkert også blive mere kritiske overfor, hvad fødevareproducenterne putter i maden.

Kanelgifler er et godt eksempel på, at brød indeholder så utroligt mange komponenter - herunder 5 E-numre, der skal forlænge brøddets holdbarhed. Neskafe ligeledes, salt, sennep, skinke, tapas, æblejuice, æbler og øl, ja alle de gængse fødevarer får nogle ord med på vejen, der gør, at læser man bogen tilstrækkeligt igennem og tager den ind, ja så er man ganske enkelt parat til at leve blot en anelse sundere de næste dage.

Bogen er blevet en bestseller, og det kan man godt forstå. Den er skrevet i et lettilgængeligt sprog, som sad man og diskuterede madsituationen med et hold venner, og hvad man måske har af historier, der kan få fyret lidt op under madindustrien.

Det er vist hævet over enhver tvivl, at jo flere tilsætningsstoffer, vi fylder i os, jo mere dokumenteret er det, at vi kan komme til at lide af allergi, måske endda stress og noget, der måske er langt alvorligere.

Det spændende ved bogen her er, at der ikke er særligt mange, om end nogle overhovedet,

løftede pegefingre til, hvad man bør og ikke bør.

På hæderlig journalistisk vis er der tale om research og dokumentation serveret på en folkelig og læsbar måde.