

## Kokebok til å bli glad i



Are Bean, Sverre Aurstad  
**Studentkokeboka**  
 189 s, ill. Oslo: Kom forlag, 2013. Pris NOK 249  
 ISBN 978-82-93191-13-1

Så er den her – *Studentkokeboka* – som virkelig henvender seg til målgruppen, men som mange andre – både yngre og eldre enn den typiske studenten – vil ha glede av.

God, sunn, rimelig og rask er stikkordene gitt på forsiden. Dette er også titlene på de fire innledende kapitlene hvor vi får gode tips for å gjøre maten rimeligere, hvordan måltider kan tilberedes raskt og effektivt, smake godt ved at alle sansene, til og med hørsel, aktiveres og at maten er sunn. En kort innføring i ernæringslære knyttet opp til evnen til å lære og hjernens funksjon fungerer bra.

Første oppskrift som presenteres, er havregrøt. Denne vidunderlige, ernæringsmessig fantastiske, billige, men utseendemessig akk så triste retten presenteres med hele ti smaksvarianter. Deretter går det slag i slag med hverdagsretter som hjelper deg gjennom de om lag 750 hverdagsmåltidene vi inntar per år, eller som forfatteren påpeker – snaut 4 000 hverdagsmåltider som student frem til mastergrad. Helgemat, selskapsmat og desserter er også med.

Hver rett er presentert med en kort introduksjon, nødvendige ingredienser og forståelig beskrivelse av hvordan du går frem, ledsaget av forslag til ulike (smaks-) varianter. Til hver rett hører også morsom trivia som at de gamle romerne laget sine pannekaker med honning og pepper, mens norske fangstmenn på Grønland i forrige århundre hadde isbjørnhjernepannekaker som en av sine favoritteretter. I tillegg er det, selvsagt, innbydende helsides bilder av alle rettene.

De nasjonale kostrådene er ikke nevnt verken i stikkordregisteret eller i teksten. Men både i kapitlet *Sunn – kræsjskurs i ernæring* og i valg av retter og råvarer er det essensen i disse rådene som formidles: varierte grønnsaker, frukt og bær, mer grove kornprodukter og fisk og begrenset med kjøtt. Olivenolje brukes gjennomgående i oppskriftene, men nykålen foreslås servert lettkokt med en klatt smør på.

Det hele avsluttes med en presentasjon av nødvendig kjøkkenutstyr selv et studentkjøkken bør inneholde, stikkordregister og et eget råvareregister. Alt dette på under 190 sider! Det eneste jeg kanskje savner, er drikke, som knapt er nevnt, og netthenvisninger til utdypende stoff.

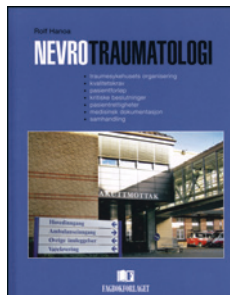
Boken fremstår som nyttig fra begynnelse til slutt. At mat er både spennende, godt og viktig også for unge mennesker er flott formidlet.

Etter en rask gjennomlesning ba 15-åringen min om ikke hun kunne få overta den straks jeg var ferdig med anmeldelsen ...

### Knut-Inge Klepp

Avdeling for ernæringsvitenskap  
 Det medisinske fakultet  
 Universitetet i Oslo

## Helhetlig om neurotraumatologi



Rolf Hanoa, red.  
**Neurotraumatologi**  
 374 s, ill. Bergen: Fagbokforlaget, 2013.  
 Pris NOK 549  
 ISBN 978-82-450-1008-4

I denne læreboken har bidragsyterne som mål å belyse traumesykehusets organisering, kritiske behandlingsbeslutninger, dokumentasjon og trygdemedisinske aspekter for pasienter med akutte neurotraumer.

Redaktør Rolf Hanoa lener seg i dette arbeidet trygt på medforfattere med omfattende klinisk og akademisk akuttmedisinsk kompetanse. Sammen har de forfattet en innbundet bok som omfatter 20 kapitler fordelt over 374 sider. Kapitlene innledes med enkle ordforklaringer som gjenspeiler ønsket om å rette seg mot en tverrfaglig lesergruppe. Figurene er mange, illustrerende, godt beskrevet, men noe enkle i sin grafiske fremstilling. De mange radiologiske eksemplene utfyller teksten godt. Videre gjør de mange behandlingsprotokollene boken til et praktisk oppslagsverk, men på bekostning av leservennligheten til de av oss som ønsker å lese boken fra perm til perm.

Ulike kliniske kasuistikker med relevans til teksten er spredd utover. Det myker opp teksten og øker leservennligheten, særlig i kapitler hvor man presenterer mange retningslinjer og forskrifter. Den omfattende ordlisten på 110 sider blir kanskje noe overflødig i dagens digitale hverdag, men hindrer meg ikke i å anbefale boken.

Forfatterne omtaler kort det juridiske rammeverket og organiseringen av traumeomsorgen i Norge. Temaer som samtykkekompetanse og trygderettigheter dekkes ut i fra et praktisk perspektiv. Boken er ikke en lærebok i praktisk nevrokirurgi, nevroanestesi eller nevrointensivmedisin. De psykiske etterreaksjonene etter alvorlig nevrotraume er heller ikke omtalt.

Målsettingen er å bidra til å bedre samhandlingen som kreves i omsorgen av pasienter med alvorlige nevrotraumer. Hanoa og medforfattere lykkes med det. For sykehus med mindre traume-pasientvolum kan beskrivelsen av praktisk nevrotraumatologi ved Oslo universitetssykehus, Ullevål være en inspirasjon til lokale systemforandringer. Boken egner seg for både medisinstudenter og alt helsepersonell som yter omsorg til pasienter med nevrotraumer, både på et klinisk, men også organisatorisk nivå.

### Marius Rehn

Stiftelsen Norsk Luftambulans  
 Drøbak