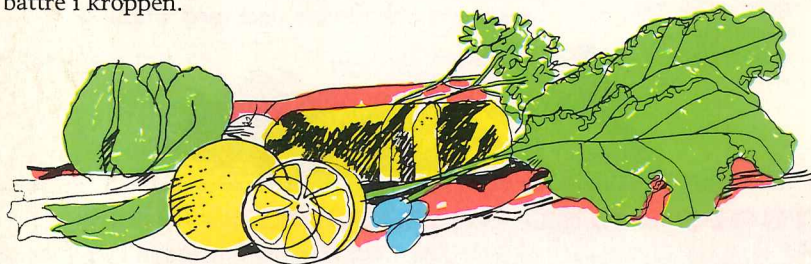


**JÄRN - VÅRT SITT PRIS**

Järn finns i blodets röda färgämne hemoglobin och är en viktig beståndsdel som måste tillföras kroppen med maten varje dag.

Järnet har en betydelsefull uppgift, det ska möjliggöra för blodet att ta upp tillräckligt med syre så att förbränningen i kroppen kan ske normalt. Blir det brist på järn får man s.k. blodbrist vilket bl.a. yttrar sig i en onaturlig trötthet. Många har blodbrist, särskilt utsatta är tonårsflickor och kvinnor. Vid en undersökning har det visat sig att 25 % av alla kvinnor mellan 18-55 år har blodbrist.

- En mycket viktig järnkälla är matbröd. Äter man t.ex. 6 mjuka smörgåsar får man ca en tredjedel av det järn man behöver för en dag.
- En normalportion av lever, njure, blodpudding ger minst hälften av dagsbehovet. Nötkött, renkött och höns ger också ett bra järntillskott.
- En grön grönsak varje dag är bra både ur järn- och vitaminsynpunkt. I frysdysken finns det spenat, grönkål, broccoli, brytböner, ärter, de två sistnämnda finns också på burk. I grönsaksdysken finns så här års brysselkål, purjolök, endivesallad.
- Av järnrika efterrätter finns det inte så mycket att välja på, ett undantag är den torkade frukten, speciellt aprikoser och katrinplommon. S.k. snabbplommon fordrar egentligen ingen tillagning och kan därför också ätas som nyttigt godis.
- Citrusfrukterna som apelsin och grapefrukt är i alla avseenden en fin avslutning på en måltid. De är rika på C-vitamin, som också har den effekten på järnet att det utnyttjas bättre i kroppen.



**JÄRNRIKA MÅLTIDER**

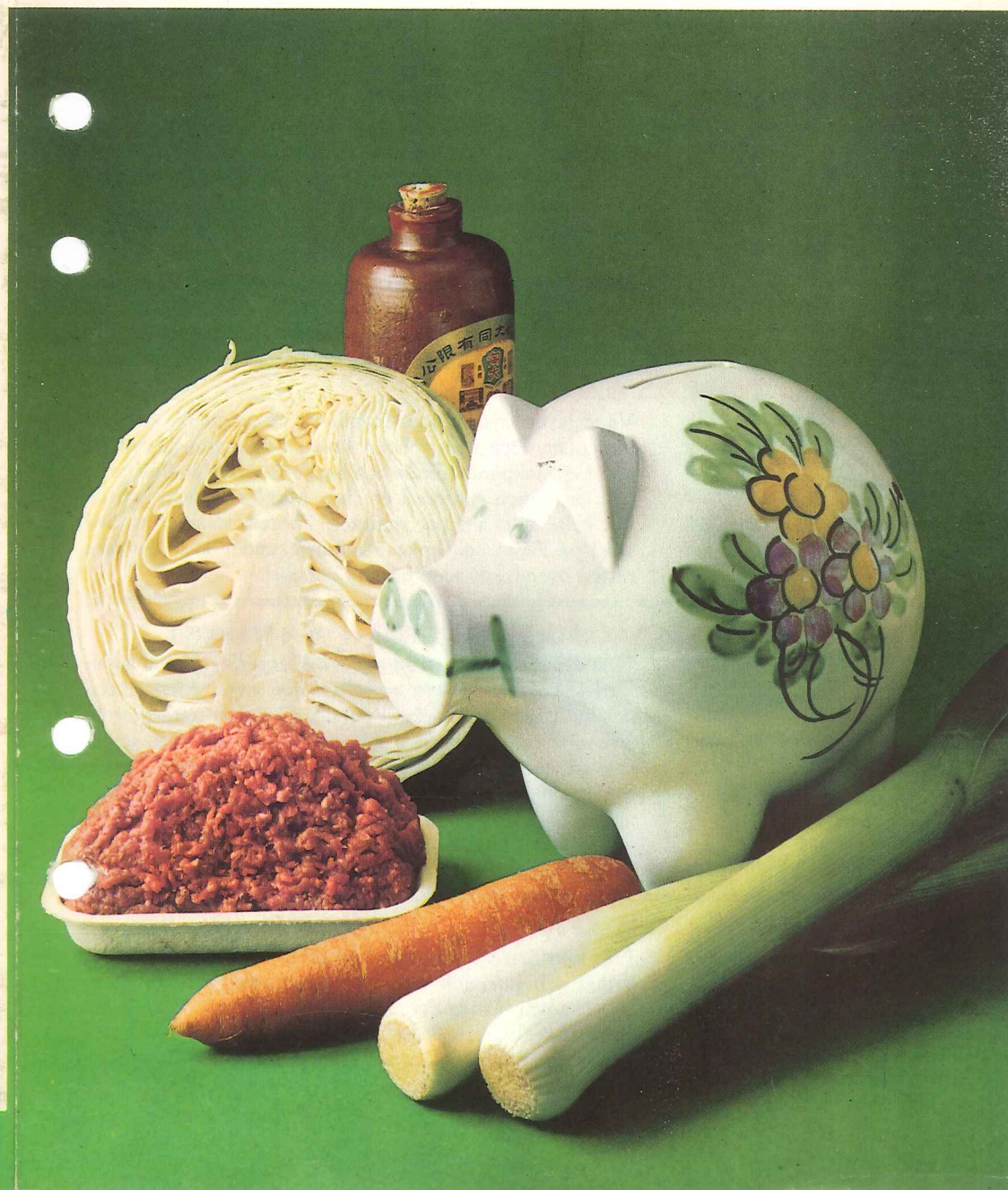
Normalportioner av varje måltid ger minst halva dagsbehovet av järn.

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Currytorsk i folie*, kokt potatis, smörgås, mjölk · Päron, kex, ost</li> <li>● Lever i tomatsås*, snabbmakaroner eller spaghetti, smörgås, mjölk · Apelsin</li> <li>● Grönkålssoppa, ägghalvor, ostsmörgås, mjölk · Äppelkaka</li> <li>● Stekt blodpudding, vitkålssallad med lingon, smörgås, mjölk · Apelsin</li> <li>● Tomatströmming med ägg*, potatismos, smörgås, mjölk · Blandad fruktkräm</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ugnsmiddag med korv och frukt*, endivesallad, smörgås, mjölk · Grapefrukt</li> <li>● Köttfärs- och grönsaksfräs*, kokt ris, smörgås, mjölk · Glass</li> <li>● Foliekokt broiler*, bakad potatis, kokt broccoli · Konserverade persikor</li> <li>● Ostsoppa med brytböner*, smörgås · Skinkomelett</li> <li>● Spenatsufflé med korv*, råstek potatis · Nyponsoppa</li> </ul> |
|---|--|

\*) se recept



**Prisvärd mat**



Ett nytt är med nya goda föresatser. - Bland annat näringssrikig mat till var och en. - Men det är svart att få pengarna att räcka till efter helgens utsävningsar. Här ger vi förslag på några rätter, bra ur näringssynpunkt och överkomliga i pris.

### CURRYTORSKI I FOLIE 4 PERSONER

Skär torsken i bitar och lägg dem eller de färdigscurrna torskbitarna ouppfnade på en stor bit folie. Klicka på margarinet och strö över curry och hälften av saltet. Skölj lorna och lägg de djupfryssta ärtorna runt om. Strö över resten av saltet. Svep foliet om det hela så att det blir ett paket. Låt paketer koka ovanpå potatisen i potatisskåstrullen ca 20 minuter. Tag upp paketer, lägg det på ett serveringsfat och veckla upp foliet. Servera med potatisen.

- 1 pkt djupfr. torsk eller torskbitar
- 2 pkt djupfr. ärtor (250 g)
- 1 liten purjolök
- 2 tsk salt
- 1 tsk curry
- 2 pkt margarin
- (450 g)
- 1 pkt djupfr. torsk eller torskbitar

Tillagningstid ca 35 min

### LEVER I TOMATSÅS 4 PERSONER

Vänd leverkskivorna i en blandning av vetemjöl, salt och vitpeppar. Stek dem vackert bruna i margarin på ena sidan i en stekpanna. Skala och hacka löken. Vänd bifärrarna och lägg löken runtom i en ring. Minska värmen och låt det hela steka ett par minuter. Förde la tomaterna med spad på löken och koka 5 minuter under lock. Servera rätten överströdd med hackad persilja.

- 4 hg lever i skivor
- 2 msk vetemjöl
- 1/2 tsk salt, vitpeppar
- 2 msk margarin
- 2 gula lökar
- 1 burk tomat (400 g)
- hackad persilja

Tillagningstid ca 25 min

### TOMATSTRÖMING MED ÄGG 3-4 PERSONER

Tina den djupfryssta strömmingen eller rensa och bena den färska. Förde la hälften av saltet, den rivna pepparoten och hälften av den hackade persiljan inuti strömmingarna. Vik eller rulla ihop dem. Lägg strömmingarna i en gryta, som rätten sedan kan serveras ur. Blanda samman vatten, tomatpure, vetemjöl och resten av saltet. Häll tomatblandningen över strömmingarna. Låt det hela sakta sjuda under lock 10-15 minuter. Hacka de hårdkokta äggen och strö över dem och resten av den hackade persiljan.

- 1 pkt djupfr. strömmingsfileer
- (300 g)
- eller 6 hg färsk strömming
- 1/2 tsk salt
- 1 msk rivn pepparot
- 1 knippe hackad persilja
- 1 dl vatten
- 2 msk tomatpure
- 1 msk vetemjöl
- 2 hårdkokta ägg

Tillagningstid ca 25 min

### KÖTTFÄRS- OCH GRÖNSAKSFÄRS 4 PERSONER

Fräsa köttfärsen i margarin i en gryta ca 5 minuter. Skölj vitkål och purjolök samt skala moroten. Strimla grönsaker och purjolök ca 10 minuter. Smaksätt med salt, hela fräsa under lock ca 10 minuter. Smaksätt med salt, svartpeppar och äkta soya.

- 3 hg köttfärs
- 2 msk margarin
- 1 l finstimlad vitkål (ca 4 hg)
- 2 purjolökar
- 1 morot
- 1 tsk salt, svartpeppar
- 1/2 msk äkta soya

Tillagningstid ca 20 min

### UGNSMIDDAG MED KORV OCH FRUKT 4 PERSONER

Borsta potatisarna väl och lägg in dem i medelstark ugnsvärme (225°) direkt på ugnsgalleret ca 25 minuter. Gör under tiden jordning korvafatet. Smörj ett ugnssäkert fat med margarin. Klipp upp ena änden på korven och tryck försiktigt ut smeten till en korv på fatet. Kärna ur och skär äpplena i klyftor. Sätt ner dem tätt i korvsmeten. Sätt in fatet i ugnen 10 minuter. Lägg snabbplommonen bredvid korven i den sky som bildats. Låt alltsammans bli färdigt vilket tar ytterligare 10 minuter. Servera korvafatet överstrött med hackad persilja och den bakade potatisen.

- 10-12 medelstora potatisar
- 1 msk margarin
- 1/2 kg köttkorv
- 2 syrliga äpplen
- 8-10 urkärnade snabbplommon
- hackad persilja

Tillagningstid ca 50 min

### FOLIEKOKT BROILER 4 PERSONER

Tina broilern. Hacka lök och persilja. Smält margarinet och blanda ner lök, persilja, salt, söndersmulat lagerblad och svartpeppar. Pensla kycklingen med det kryddade margarinet både in- och utvändigt. Svep in den i folie och lägg paketer i en stekpanna. Sätt in den i medelstark ugnsvärme (225°). Efter ca 1 timme är broilern färdigkokt. Häll skyn som bildats i foliet i en kastrull och red av skyn med vetemjöl till sås. Späd med vatten och lite gräddpressad citron

- 1 djupfr. broiler (ca 1 kg)
- 1 gul lök
- 1 knippe persilja
- 2 msk margarin
- 2 tsk salt
- 1 lagerblad
- 1 kryddmätt svartpeppar
- 3 dl sky + vatten
- 2 msk vetemjöl
- 1/2 dl gräddpressad citron

Tillagningstid ca 90 min



### OSTSOPPA MED BRYTÖNOR 4 PERSONER

Hacka löken och fräs den i margarin i en gryta. Strö över mjölet och späd med buljongen. Lägg ner de djupfryssta brytönorna eller broccolin skuren i 2 cm långa bitar och låt det hela koka ca 10 minuter. Blanda samman äggula, gräddede och rivn ost. Rör ner detta i soppan. Smaka av med salt om det behövs.

- 1 gul lök
- 1 msk margarin
- 2 msk vetemjöl
- 1 l buljong (tärning)
- 1 paket djupfr. brytönor (225 g) eller 1 pkt djupfr. broccoli (280 g)
- 1 äggula
- 1/2 dl gräddede
- 2 1/2 dl rivn ost

Tillagningstid ca 30 min

### SPENATSTUFFLE MED KORV 4 PERSONER

Skär falukorven i strimlor. Tina spenaten i en kastrull på svag värme. Rör ner äggulorna och mjölken i den något avvalnade spenaten. Smaksätt med salt och vitpeppar. Vispa vitorna till hårt skum och vänd ner dem i spenatblandningen. Fräs korvstrimlorna hastigt i margarin i en stekpanna och lägg på lock. Låt det hela stå på svag värme ca 15 minuter eller tills sufflen är färdig.

- 3 hg falukorv
- 1 pkt djupfr. spenat (375 g)
- 3 äggulor
- 1/2 dl mjölk
- 1 tsk salt, vitpeppar
- 3 äggvitor
- margarin

Tillagningstid ca 35 min