

## Sju bitar - sju kronor

Enligt statistiken köper vi livsmedel för 6,30 kr per dag och konsumtionsenhet. För medel-familjen, som består av 3 3/4 personer, betyder det att ca 8.630 kr går till mat varje år. Det är mycket pengar. Men 6,30 kr per dag är i minsta laget, om maten ska bli näringsriktig med dagens matpriser. Ca sju kr per konsumtionsenhet bör maten få kosta och det är utan extravaganser. En god hjälp är att vi dagligen sätter samman matsedeln från alla sju bitarna i kostcirkeln.

### En riktig frukost kostar ca 1,35 kr

Det är både roligare och lättare att arbeta eller gå i skolan med ett ordentligt morgonmål i sig. De flesta av oss önskar inte alltför stora variationer på morgonmålet.

1,35 kr kostar vårt förslag per person

- 1 apelsin
- 2 dl filmjök
- 1 smörgås med ost
- 1 smörgås med leverpastej
- kaffe eller te



Motionera — åk skridskor t.ex.  
Män förbrukar 100 kalorier på ca  
11 min, kvinnor på ca 17 min.

Det här morgonmålet ger ca 550 kalorier, vilket passar många utmärkt.

### Två huvudmål för 5,25 kr

Varje middag, lunch eller kvällsmål bör ge ca 1/3 av den näring vi behöver. Använder vi aktuella och goda råvaror är det inte så svårt, att klara sig med ca 2,60 kr per person till lunch eller middag. Våra recept med förslag till komplettering kostar i genomsnitt 2,15 kr. Till varje måltid bör vi också äta bröd och dricka mjölk — gärna skummjök.

### Mellanmålet kostar 40 öre

Kaffe och vetebröd för vuxna är en stimulerande paus i arbetet, mjölk och smörgås eller vetebröd för barnen är nödvändigt.

### Tänk vad maten är dyr!

Ja, men hur använder vi våra pengar egentligen? Av de 6,30 kronor vi gör av med per person och dag köper vi kaffebröd och konditorivaror för ca 50 öre

socker, godis, te, kaffe och kryddor för ca 80 öre

öl och läsk för ca 35 öre

medan vi t.ex. bara äter grönsaker för ca 15 öre.



### Nikkaluokta soppa

2 hg köttfärs • 1 msk margarin  
1—2 purjolökar • 4 dl strimlad vitkål (150 g)  
2 msk senap • 1 lagerblad • 1 l buljong  
1 msk äkta soya • salt • vitpeppar • persilja  
Kostar ca 1:80 kr/person.

### Veckans råd:

Läs mer om mat och pengar på sista sidan.

I början av ett nytt år har de flesta av oss ont om pengar. Men det är dålig ekonomi att dra in på den riktiga maten. Den kan hallas inom en rimlig kostnad, se förslagen som följer.

(Beräkningarna gjorda efter Stockholmspriser augusti 1967)

## Färgglad fiskgröta

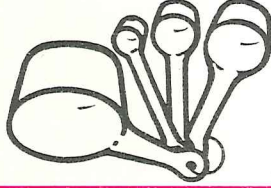
4 personer • Tillagningstid ca 30 min.

Skär den djupfryssta fisken i ca 2 cm tjocka skivor. Vänd dem i vetemjöl. Smält margarin i en lag. Vid gröta, som fisken sedan kan serveras ur. Rör ner paprikapulvret. Vänd de mjölade fiskskivorna i fett och placera ut dem över grytans botten. Tillsett salt, timjan och vatten. Strö över den djupfryssta grönsaksblandningen. Sjud på svag värme ca 12 minuter.



**För den som har brätton:** Byt ut den djupfryssta fisken mot fiskbullar. Fräs fiskbullar, margarin och paprika. Strö över de djupfryssta grönsakerna och timjan. Häll på ett par msk fiskbullspad. Värm i ca 5 minuter. Servera snabbtills.

Hela måltiden kostar ca 1,50 kr/person



Många ingrediensmängder i våra recept är angivna i rymdmått. Måttets och litermått har använts. Mått-satsen består av fyra mått.

- 1 dl = 100 ml = 7 msk
- 1 tsk = 5 ml = 5 kryddmått
- 1 msk = 15 ml = 3 tsk
- 1 kryddmått = 1 ml

4 personer • Tillagningstid ca 20 min.

## Kvickt lagad leverpanna

Vänd leverskivorna i vetemjöl, blandat med salt och vitpeppar. Stek leverskivorna på båda sidor i margarin i en stekpanna. Häll vatten, gräddad och soya i pannan. Skär apelsinen i skivor och lägg dem med skal ovanpå levern. Låt sjuda under lock ca 5 minuter. Tag bort apelsinskivorna och smaka av skyn. Klipp persilja över.



**För den näringsmedvetne:** Leverns näringsvärde är större än någon annan råvara. Hög protein-, A-vitamin- och järnhalt samt låg fett-halt. En gång i veckan borde vi äta lever.

Hela måltiden kostar ca 2,65 kr/person

1 pkt djupfr. torsk (450 g)  
2 msk vetemjöl  
2 msk margarin  
1 tsk paprikapulver  
1/2 tsk salt  
1 kryddmått stött timjan  
2 msk vatten  
1 pkt djupfr. grönsaksblandning  
(225 g)  
Ger ca 250 kal./pers.

**Att äta till:**

Kokt ris eller potatis

**Avsluta med:**

Apelsin

4 hg nötlever i skivor  
eller 4 skivor djupfr. lever à 100 g

2 msk vetemjöl

1/2 tsk salt, vitpeppar

1—2 msk margarin

1 dl kaffebräddad

1/2 msk äkta soya

1/2 apelsin

Ger ca 220 kal./pers.

**Att äta till:**

Kokt potatis

Kokt brvesselkal

**Avsluta med:**

Class

## Lasses makaroner

4 personer • Tillagningstid 35—50 min.

Koka makaroner eller snabbmakaroner enligt anvisning på resp. förpackning. Lägg makaronerna på ett ugnssäkert fat. Vispa samman ägg, mjölk, rivna ost, salt, paprikapulver och stött mejram. Häll blandningen över makaronerna. Klipp skinkan i strimlor över alltsammans. Sätt in fatet i medelstark ugnsvärme (225°) ca 25 minuter.



**För den näringsmedvetne:** I receptet ingår ägg, mjölk och ost, som är rika på proteiner till ett hyggligt pris. Köttmängden kan därför vara låg. Mjölk och ost är också kalkrika. Rätten är alltså idealisk i barnfamiljer.

Hela måltiden kostar ca 2,25 kr/person

3 dl makaroner  
eller 4 dl snabbmakaroner

vatten, salt

3 ägg

4 dl mjölk

2—3 dl rivna ost

1 tsk salt

1 tsk paprikapulver

1 kryddmått stött mejram

1 hg rökt skinka

Ger ca 420 kal./pers.

**Att äta till:**

Tomater på burk (varma eller kall), smaksatta med salt, peppar och ev. vitlöks

**Avsluta med:**

Nyponsoppa

## Nikkaluokta soppa

4 personer • Tillagningstid ca 30 min.

Bryn köttfärsen i margarin i en gryta, som soppan sedan kan serveras ur. Skölj och strimla purjolök och vitkal. Låt grönsakerna fräsa med köttfärsen en stund. Tillsett senap, lagerblad och buljong. Koka soppan ca 10 minuter. Smaka av den med äkta soya, salt och vitpeppar. Klipp persilja över.



**För den prismedvetne:**

Soppor av olika slag kan göras både billiga och goda. Soppan kan bli mättande med rikligt av grönsaker och en relativt liten mängd kött. En eller ett par ostsmörgåsar kompletterar ur närings synpunkt.

Hela måltiden kostar ca 1,80 kr/person

SE OMSLAGSBILDEN

## Korv i currysås

4 personer • Tillagningstid ca 20 min.

Skär korven i strimlor, skala och hacka löken. Fräs korv och lök med curry i margarin i en gryta. Strö över vetemjöl och spad med buljong. Tillsett råivet äpple och de djupfryssta ärtorna. Koka ett par minuter under lock. Smaksätt med salt om så behövs. Falukorven kan bytas ut mot julsinkka, skuren i tärningar.



**För den näringsmedvetne:** Denna rätt innehåller tillräckligt med proteiner som finns i både korv och ärtor. Ett extra plus blir det med den magra falukorven.

Hela måltiden kostar ca 2,35 kr/person

4 hg falukorv

1 gul lök

1 1/2—2 tsk curry

2 msk vetemjöl

4 dl buljong (tärning)

1 äppelklyfta

1 pkt djupfr. ärtor (250 g)

Ger ca 400 kal./pers.

**Att äta till:**

Kokt ris

**Avsluta med:**

Bär- eller fruktkompott