

Gryta med fisk och tomat

För 4. Tillagningstid ca 20 minuter.

2 purjolökar (400 g)

1½ msk margarin

1—2 tsk curry

1 burk tomater (400 g)

1—1½ tsk salt

1 pkt djupfryst fisk (300 g)

eller 1 burk tonfisk (200 g)

eller 1 burk fiskbullar (370 g)

(1 burk musslor 140 g)

Skölj och strimla purjolökarna. Fräs dem i margarinet med curryn. Tillsätt burktomaterna med spad, samt salt. Koka 7 min tills tomaterna kokat sönder. Skär den djupfrysta fisken i kuber och låt den koka i såsen ca 7 minuter. Eller lägg i tonfisk eller fiskbullar och värm i såsen.

Till: Kokt ris eller spaghetti.

Efteråt: Päron och en bit ost.

Pris per portion ca 2:90 kr

Gryta med kött och apelsin

För 4. Tillagningstid ca 30 minuter.

ca 5 hg magert fläskkött

2 gula lökar, 1 msk margarin

½ tsk salt, svartpeppar

3—4 apelsiner

1 msk vetemjöl

2½ dl vatten

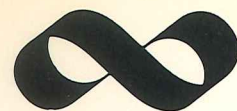
1 tsk äkta soya

Skär köttet i bitar. Hacka lökarna. Bryn köttet i en stekpanna. Krydda. Tag upp köttet. Fräs den hackade löken. Skala av det gula på en apelsin med potatis-skalare och skär nålfina strimlor. Pressa två apelsiner. Lägg över den mjukfrästa löken i en gryta, strö över vetemjölet och rör om. Späd med vattnet och apelsinsaften. Smaksätt med salt, peppar och soya. Tillsätt skalstrimlorna. Lägg tillbaka köttet i såsen. Koka under lock på svag värme 15—20 min. Lägg på (hinnfria) apelsinklyftor.

Till: Kokt ris och kokt brysselkål.

Efteråt: Chokladglass med mintsmaak.

Pris per portion ca 4:00 kr



Råd & Recept 1971 nr 1

Bra mat till bra pris



Skottemacka 4 stycken

Rosta **4 vita brödsivor**, filea **4 böcklingar**. Gör en ägggröra: Smält **1 msk margarin** i en tjockbottnad kastrull eller stekpanna. Vispa ihop **6 ägg**, **1½ dl mjölk** och **½ tsk salt**. Hetta upp äggsmeten på svag värme. Rör hela tiden mot botten. Den färdiga ägggröran ska vara tjock och krämig. Fördela den på de rostade brödsivorna, lägg på böcklingfiléerna och lite finstrimlad purjolök. Böcklingen kan bytas mot **sardiner i olja**.

Pris för en Skottemacka ca 1:80 kr.

Att ha bråttom med maten

— är något som många av oss alltför väl känner till. Har man både förvärvsarbete, hem och familj att tänka på, brukar man varken ha tid eller ork att ägna sig åt någon omfattande matlagning varenda dag. Inte ens om man i och för sig är väldigt road av mat — god mat — och mån om att den ska vara så riktig och bra som möjligt. Man tar oftast till sånt, som är så färdiglagat som möjligt — i burkar, påsar och paket. Nu går det mycket bra och är ganska lätt att variera snabbmaten. Så att den blir riktigt god, lite spännande och verkar "hemlagad". Det är så lite man behöver lägga till.

Och det måste inte bli så dyrt. Bara man tänker på att få valuta för matpengarna, i form av de nyttigheter — näringsämnen man ändå måste ha. Och man kan göra det lätt för sig, genom att tänka efter lite. Före.

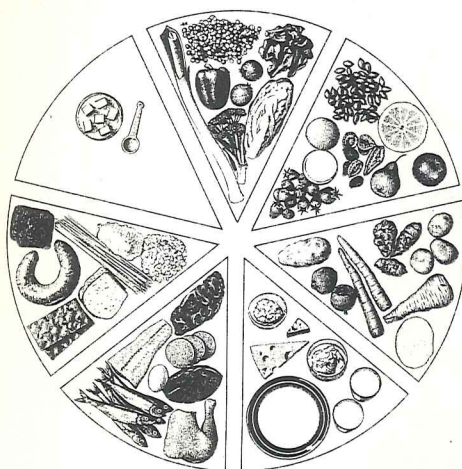
Planera

Det tar faktiskt inte mer än en ostörd timme, att planera en matsedel för en vecka, fjorton dar framåt. Samtidigt kan man göra en inköpslista. Om man vill vara ordentlig.

Att ha till hjälp

Det där med näringslära och vad man behöver äta kan vara lite svårt. Men man kommer ganska rätt, när man har kostcirkeln till hjälp och försöker plocka ut någonting ur var och en av de sju grupperna till varje huvudmål. Det är också lätt att se, ungefär hur mycket man ska köpa av de olika livsmedlen, eftersom de på kostcirkeln är avbildade i portionsstorlek.

Kostcirkeln ...



... och näringsdeklarationerna på förpackningar

Så här kan en näringsdeklaration se ut:

NÄRINGSVÄRDE		
Genomsnitt för 100 g (ca 4 skivor) långfranska		Dagsbehov
Protein	7,5 g	45–65 g
Fett	1,5 g	
Kolhydrat	52 g	
Kalorivärde	260	
Järn	4,0 mg	10–18 mg
Vitamin B ₁ (tiamin)	0,22 mg	1–1,5 mg
Niacin	3,0 mg	13–20 mg

I den anges genomsnittsvärdena av protein, fett och kolhydrater per 100 g av en vara. Dessutom redovisas alltid kalorivärdet. Uppgifter om mineralämnen och vitaminer finns bara med, om de förekommer i väsentliga mängder.

Näringsdeklarationerna är till bra hjälp, när man ska välja bland olika livsmedel. Man kan lätt jämföra pris och näringsvärde. Man kan t ex undvika flera fettrika livsmedel i en och samma måltid. Man kan göra en snabbuppskattning av proteininnehållet. Man kan avgöra om det tex behövs mer järn eller A-vitamin i en måltid.

Det där med motion varenda dag — är lika viktigt som att äta rätt varenda dag. Och motionen måste inte innebära terränglöpning i skogen. Det kan räcka med 10 minuters gymnastik eller en ordentlig promenad varje dag. Sedan kan man med ganska gott samvete äta lite mer. Utan att gå upp i vikt.

Det räcker inte att bara minska på portionerna. Istället för att motionera. Äter man för lite, finns det alltid risk för att man inte får tillräckligt av det som är nödvändigt. Och man kan tjockna till, även om man bara äter små portioner. Om man inte får motion. Något som har med ämnesomsättningen att göra.



Att köpa vitaminer.

Vitaminer måste vi ha för att kroppen ska fungera bra. Det är mycket små mängder vi behöver. Men de är nödvändiga.

Tänk därför på vitaminerna vid matinköpen.

A-vitamin — köper man i lever, margarin, smör och ägg. Särskilt billigt får man vitamin A i morötter. En medelstor morot ger faktiskt dagsbehovet. Karotin är ett förstadium till vitamin A. Det ger bl a morötterna deras rödgula färg. Finns också i spenat, grönkål, broccoli. Fastän där gömmer det sig under det gröna klorofyllet.

Brist på vitamin A påverkar bl a synen och huden. Och gör att vår motståndskraft mot infektioner minskas.

B-vitamin — köper man billigt i bröd, mjöl och gryn. Dessutom får vi olika B-vitaminer i fläskkött, ärter och lever. Och i mjölk och strömming. Bland mycket annat.

Det finns olika typer av vitamin B. Med olika uppgifter i kroppen. Brist gör bl a att man känner sig trött, får huvudvärk och tappar aptiten.

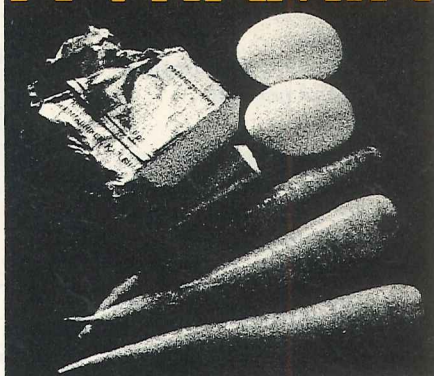
C-vitamin — får man den här årstiden enkelt genom citrusfrukter, vitkål och potatis.

När det gäller apelsiner, är det inte säkert, att det blir billigast att pressa dem själv. Djupfryst apelsinjuice är ofta mer fördelaktigt. Och bekvämare.

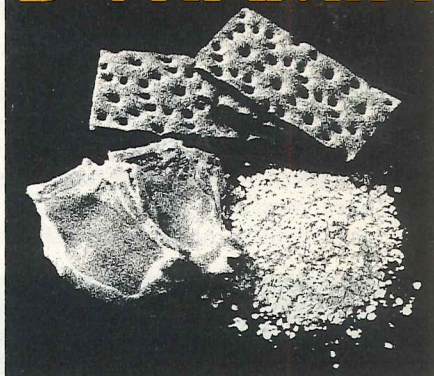
Brist på vitamin C kan yttra sig på flera sätt. Först känner man trötthet. Blir det stor brist påverkas bl a blodkärl och tänder.

Har Ni läst "Lev väl!" — den lilla näringsbroschyren? Om inte, fråga efter den i Konsum och Domus.

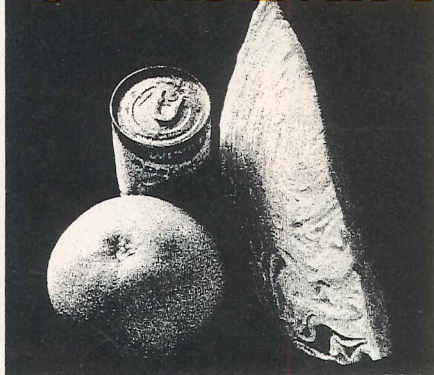
A-VITAMIN



B-VITAMIN



C-VITAMIN



Gott och snabbt

- Torskrom** Stekt torskrom (burk), stuvad spenat (dj.fr.), citronklyftor, kokt potatis.
Nyponsoppa (burk eller påse). Pris per port. ca 2:35 kr.
- Fiskbullar** Curryfrästa fiskbullar (burk eller dj.fr.) med hackade burktomater, hackat ägg och kryddgrönt, kokt potatis.
Krossad ananas med rårivet äpple. Pris per port. ca 2:10 kr.
- Soppa i påse** Blomkålssoppa med färska blomkålsbuketter, skivade rädisor och kryddgrönt, skinksmörgås.
Ostkaka, (färdig från kyl eller frys), med svart vinbärssaft som sås.
Pris per port. ca 2:90 kr.
- Ägg** Ägg i senaps- eller currysås med kokt ris blandat med ärter.
Glass med konserverade aprikoser. Pris per port. ca 2:10 kr.
- Jägarbiff
Wienerbiff** Stekt jägarbiff eller wienerbiff med potatismos, smaksatt med riven pepparrot och nålfint strimlad purjo, sallad med ärter, majs och paprika.
Apelsin. Pris per port. ca 2:50 kr.
- Köttfärs** Pytt med köttfärs, hackad gul lök, tärnad kokt potatis (ev. från burk), stekt ägg, inlagda rödbetor.
Grapefrukt. Pris per port. ca 2:90 kr.
- Kokkorv** Kokt korv (tex färdigkokt fläskkorv), potatismos, sallad med rå-riven kålrot, tomatklyftor och persilja.
Äpple. Pris per port. ca 2:70 kr.

I varje huvudmåltid finns det med något från kostcirkelns alla sju grupper. Måltiderna är näringsberäknade och ger tillsammans med bröd och mjölk ca 1/3 av de näringsämnen en vuxen behöver för en dag. Kalorivärdet är ca 750 och mängden fett högst 35 kaloriprocent (ca 29 g). Kalorivärdet är väl högt för den stillasittande. Vi räknar med att man rör sig — motionerar. Vad priset beträffar är det varken dyr eller billig mat, men den ger valuta för pengarna. Priset innefattar hela måltiden och gäller normal portion för vuxen. (Stockholmspriser sept. 1970.)

Nästa nummer av Råd & Recept heter "Rätt — så här lätt" och utkommer den 1 februari.
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.

 **PROVKÖKET**

Antons soppa

För 4. Tillagningstid ca 15 minuter.

3 gula lökar
1 1 buljong (tärning)
6 grovt stötta svartpepparkorn
2—3 hg korv
eller 1 hg rökt skinka
½ dl grädd
2 dl potatismosflingor
1 dl hackat kryddgrönt
(t ex kryddkrasse, persilja eller gräslök)

Hacka löken och koka den i buljongen ca 10 minuter, tillsammans med den grovstötta pepparn. Skär korven i slantar eller tärningar eller klipp skinkan i strimlor och lägg i soppan. Tillsätt grädd och potatismosflingor. Värm soppan, men låt den inte koka. Blanda ner det hackade kryddgröna.

Till: Ostsmörgås på hårt bröd.

På annat sätt: Lägg smältost av Ementalertyp mellan vita brödskivor och stek dem utan fett, i ej för varm panna.
Efteråt: Knuts omelett eller färdig ostkaka.

Knuts omelett

För 4. Tillagningstid ca 10 minuter.

2 äpplen
1 msk margarin
4 ägg
4 msk vatten
1 kryddmått salt
1 tsk kanel
2 tsk socker

Skär äpplena i tunna klyftor. Fräs dem i margarin i en stekpanna. Vispa lätt ihop ägg, vatten och salt. Slå äggsmeten över äppelklyftorna, när de mjuknat lite. Rör med en gaffel och "lyft" stelnad smet, så att lös smet kan rinna ner mot botten. Strö över kanel och socker när omeletten fortfarande är lite krämig. Ät den direkt.
Antons soppa och Knuts omelett pris per portion ca 2:55 kr.

Gör en god salladssås...

2 msk mycket finhackad lök
1 msk vinäger eller pressad citron
1½ msk vatten
1 kryddmått salt, svartpeppar
2 msk hackad persilja
1½ msk olja

Blanda allt väl. (Det kan vara praktiskt att använda en burk. Då blir det lätt att mala peppar i såsen. Och det går fint att skaka ihop det hela).



och håll den över...

Morötter: Skär 4 st i "slantar" och koka dem nätt och jämnt mjuka i lite saltat vatten. Häll av kokvattnet och lägg "slantarna" i en skål. Häll över såsen.

På annat sätt: Använd istället 1 burk morötter i tärningar (390 g), (utan spad).

Till: Stekt M-falu eller stekt torskfilé (färdigpanerad, djupfryst), potatis.
Efteråt: Katrinplommonkompott. Pris per portion ca 2:60 kr

... eller över

Vitkål: Finstrimla ca 1½ hg (ca 7 dl). Lägg kålen i en kastrull och håll över 2 msk vatten. Ånga kålen några minuter, så att den mjuknar. Lägg kålen i en skål. Blanda den med ca 1 dl paprikasallad från burk. Häll över såsen.

På annat sätt: Använd 1 burk ärter, majs och paprika (390 g), (utan spad). Eller 1 pkt djupfrä ärter, majs och paprika (225 g), koka enligt anvisning på paketet.
Till: Leverfärsbiffar, kokt potatis. **Efteråt:** Äpple. Pris per portion ca 2:05 kr

