

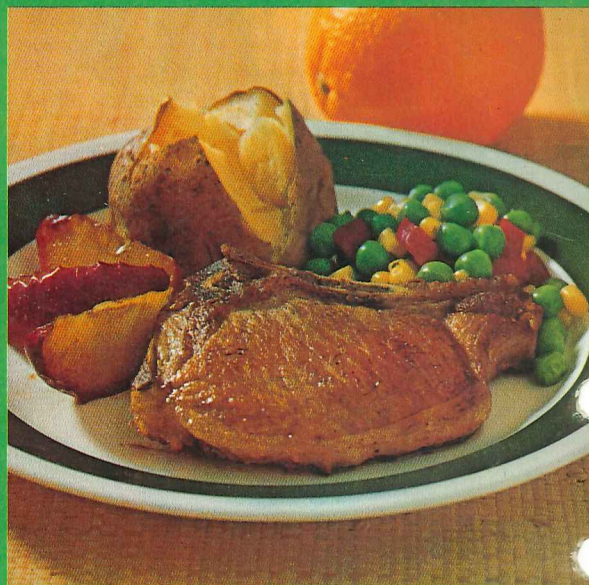
Börja dagen bättre

Sträck på dej medan du vaknar, det är skönt. Varför inte lite gymnastik 5–10 minuter. Sedan lite mat, det behöver kroppen, det var länge sen sist. Det ska vara en frukost som du trivs med. Det finns mycket att välja på. Det behövs bara lite organisation och tar inte så lång tid. Fil och juice häller man upp på nolltid. Koka havregrynsgröt eller ägg gör man på 5 minuter. Två smörgåsar hinner man bre under den tiden, också koka kaffe eller te.



Tillägg

Inte allenast av basmat kan man leva. Vi bör också ha **grönsaker och frukt, kött, fisk och ägg**. Tilläggen ska varieras och göra maten omväxlande. Den personliga smaken och matfantasin kan få ha fritt spelrum. Visst ska vi unna oss en god kött- och fiskbit, men näringsmässigt behövs det inte så stora portioner. Av grönsaker däremot ska vi dagligen kosta på oss rikliga portioner. Priset på tilläggen varierar mycket. Det lönar sig att välja det som har bra pris för säsongen och utnyttja bra förmånserbjudanden.



Nästa Råd & Recept utkommer den 25 februari
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter

Skriv: KF:s Provkök, Fack, 10465 Stockholm 15
Ring: 44 90 60, rikssamtal 08/44 95 60

 **PROVKÖKET**

Råd & Recept

Nr 1/1974

Köp först basmaten

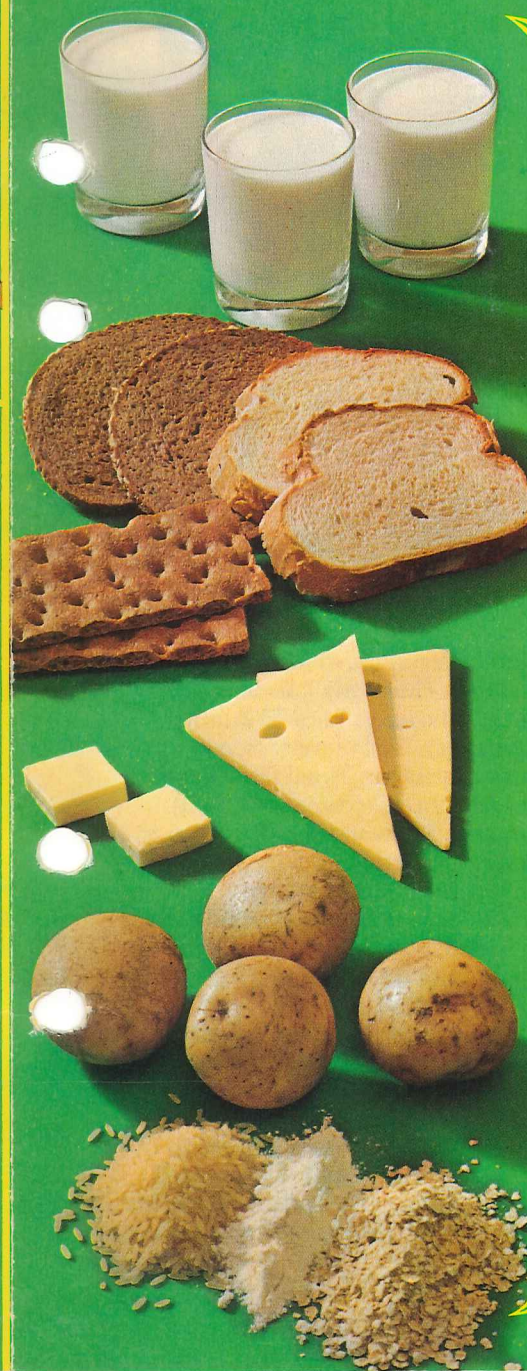
Bra utgångspunkt, som ger god valuta. Titta på bilden. En dags basmat lagom för de flesta. Inget nytt, inget märkvärdigt. Men det är precis så här mycket av varje sort som tillsammans blir en näringsmässigt mycket bra bas. Basmaten kan vara likadan dag efter dag, och fördelas som man tycker på olika måltider.

Fakta om basmaten

3 glas – 6 dl lättmjölk	= ca 600 g
6 skivor bröd	
(4 mjuka, 2 hårda)	= ca 125 g
2 skivor mager ost	= ca 30 g
2 msk matfett	= ca 30 g
4 potatisar	= ca 250 g
mjöl, makaroner, gryn, flingor	= ca 50 g

Näringsberäkning för en vuxen person med ett energibehov per dag av ca 2.000 kilokalorier = 8.400 kilojoule s k lågenergi-förbrukare som de flesta är. Ger ca 1.250 kcal (ca 5.250 kJ), med standardmjölk ca 1.400 kcal (ca 5.850 kJ) minst 3/4 av dagsbehovet protein ca 1/2 av dagsbehovet järn- och C-vitamin.

Kostar ca 2:75 kr. Priset är ganska fast med små variationer.



Visste du?

I allmänhet äter vi för mycket socker och fett, för lite bröd och potatis.

Den som kroppsarbetar eller är i tonårsåldern bör äta lite mer än basmatens bröd och potatis och kan välja standardmjölk i stället för lättmjölk för att få billiga kalorier.

Också för bantare är basmaten med tillägg av grönsaker bra och billig.

Den som väljer standardmjölk och sk helfet ost bör tänka på fetthalten vid val av kött, charkuterier och fisk.

Av matbröd finns det många sorter att välja på, likaså av gryn och makaroner. Den som vill minska på tex grynen kan öka på brödet med samma mängd hårt bröd som gryn.

För barn minskar man på basmaten lite överlag. Till förskolebarn 5 dl lättmjölk, 4 skivor bröd (100 g), 1 stor skiva mager ost (20 g), drygt 1 msk matfett (20 g), 2–3 potatisar (ca 175 g), ca 30 g mjöl, gryn, flingor.

Goman mager blodpudding (10 g fett per 100 g) är ett bra tillägg. En portion, 150 g, ger ca 25 mg järn. Stek i ganska tjocka skivor nästan utan extra fett. Inte för varm panna.

Goman leverfärs (3 hg) finns både i frys och kyldisk. Innehåller nötlever (40 g per 100 g färs), fläsk, potatis, salt och kryddor. Den är färdig att steka. Kan också lagas till korvkaka.



Ca **2:80** kr/portion.
Ca 420 kalorier



Biffar av leverfärs, stekta med lömskivor. Vitaminrik kålsallad till.

För 3. Tillagningstid ca 25 minuter.

Skär den frysta leverfärsen (3 hg) i cm-tjocka skivor. Tinad färs klickar man ner i en stekpanna med brynt margarin. Platta ut till biffar. Lägg en lömskiva på varje biff. Stek 2 min, vänd och stek lömskidan lika länge.

Till: kokt potatis och vitkålsallad.

Vitkålsallad på tre sätt. För 3–4.
4 dl finstrimlad vitkål.

Salladssås: 1 msk olja, 1 msk pressad citron eller vinäger, 1 msk vatten, 1 kryddmått av vardera salt och svartpeppar. Blanda vitkålen med salladssåsen och något av följande:

riven inlagd rödbeta och lite riven pepparrot; lite hackad lök, strimlad paprika och morot; apelsin eller äpple i tärningar och lite russin spolade i hett vatten.

Ca **2:60** kr/portion. Ca 350 kalorier

Köttfärs och strimlade grönsaker, lagat på orientaliskt vis.

För 3. Tillagningstid ca 15 minuter.

ca 2½ hg köttfärs, gärna grovmald
1½ msk margarin, 2 morötter
4 dl finstrimlad vitkål
1 paprika, 1 tsk salt
2 msk senap, 2 tsk äkta soya

Fräs först köttfärsen i margarinet i en stekpanna. Finstrimla eller grovriv morötterna och låt dem fräsa med köttet. Strimla sen vitkål och paprika och blanda med det övriga i pannen. Krydda med salt, senap och soya. Fräs alltsammans under lock ca 5 min.

Till: kokt potatis.

Ca **2:40** kr/portion.
Ca 530 kalorier



Salt sill med ägg och grönt kokt på fat. Enkelt och gott med skalpotatis till.

För 3. Tillagningstid ca 25 minuter.

4–5 hg saltsillfiléer
eller 1 burk steksill (415 g)
1 hårdkokt ägg
hackat kryddgrönt (purjolök, dill eller persilja), 2 msk margarin.

Lägg saltsillfiléerna i rikligt med vatten över en natt. Burksillen är färdig att använda. Ta skinnet av filléerna. Lägg dem på ett fat och slå på kokande vatten. Håll bort vattnet efter ett par min.

Smält margarinet och blanda med hackat ägg och grönt. Håll det gulgröna över sillen.

Till: kokt skalpotatis.
Dagens huvudmåltid bör kompletteras med ett glas lättmjölk, bröd och frukt. Ordinarie priser i Stockholm, nov 1973.