

Visste du...

...att det är bra för kroppen att man äter nånting på morgonen för att bryta nattens fasta, inte bara dricker kaffe. Lite bröd och mjölk borde man alltid hinna med.

...att man mår bättre om man äter flera gånger på dagen och i stället lite mindre varje gång. Efter ett stort skrovsmål blir man slö och dåsig.

...att 3–4 timmar efter lunch – middag mitt på dagen blir man trött och reagerar långsammare. Då sker de flesta olycksfallen på arbetsplatser och i trafiken. Detta kan bero på låg sockerhalt i blodet. Ett mellanmål kan återställa balansen.

... att många skolbarn är felnerda därför att de inte äter i skolan utan i stället köper dåliga mellanmål – snask och ”dricka” – alltså mest söta saker som varken ger mättnad eller näring. De flesta föräldrar vet inte om detta. Dessutom är småätande av snask det värsta för tänderna.

...att på flera ställen i landet har skolungdomar bildat skolkooperativer och själva tagit hand om cafeteria eller kiosk med bra sortiment till hyggligt pris.

...att den som vill *banta* lyckas bättre med att äta fler lätta måltider per dag än med ett par stora. Snålt med fett och socker är förstås ett måste.

...att banta med *basmat*, *grönsaker* och *frukt* är ett bra rättesnöre, också att äta *lite* av varje. Minska lite överlag på *basmaten* i matpyramiden, se bilden.

...att motion är bra för alla friska, då förbrukas mer energi och man kan äta lite mer. Något att tänka på för bantare.

BRA FRUKOST

En tallrik fil av något slag, strö över flingor, gärna sådana med frukt, eller smula över knäckebröd. Lite kli ger extra fibrer.

eller

En tallrik gröt och mjölk gärna med en klick äppelmos eller lingonsylt. Välj mellan havregryn, rågmjöl, graham, rågflingor. Gröt kokar på ca 5 min. Recept finns på förpackningarna.

eller

En tallrik välling gärna med några russin i. Också för stort folk finns välling i paket. Ät också

Smörgås med pålägg helst två stycken tex en med ost och en med leverpastej. Grovt mjukt eller hårt bröd av fullkornsmjöl ger mycket fibrer.

Ett glas juice eller en frukt gör frukosten ännu bättre.

En kopp kaffe eller te piggar upp och värmer.



BRA MELLANMÅL

För barn och tonåringar är mellanmålet nödvändigt.

En smörgås med ost. Två tunna brödskivor eller ett delat portionsbröd med tex bredba ost emellan är lätt att äta, också att ta med sig.

Något att dricka

1 glas mjölk, chokladmjölk, fruktyoghurt, nypondryck, nyponsoppa eller juice.

En frukt

Apelsin, äpple, päron eller banan.

För vuxna är mellanmålet stimulans och avkoppling.

En bulle, skorpa eller kex. Kaffe eller te. Gärna en frukt.

Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter, KFs provkök.
Skriv: KFs provkök, Fack, 104 65 STOCKHOLM. Ring: 08-743-10-00.

Handla konsumentägt – en fin idé!

Råd & Recept

Nr 1 1979

RÄTT

MAT

Matpyramidens idé är lätt att förstå. *Basmaten* i de mängder som finns på bilden är ungefär lagom för en vuxen person varje dag. Ger det mesta av nödvändig näring till lågt pris 4:75 kr.

TILLÄGGS-
MAT

Det finns många *tillägg* från pyramidens mitt och topp. Man kan välja fritt, det är en fråga om smak, pris och hur mycket energi man behöver. Tag mer från mitten än från toppen, det blir bättre mat.



BASMAT



BRA MIDDAG MED RÄRIVNA GRÖNSAKSBIFFAR – FLER FÖRSLAG PÅ NÄSTA SIDA.



ÄT RÄTT, GOTT OCH BILLIGT TILL MIDDAG!



Köttstätt med apelsin, brysselkål och ris
För 4
Sätt först på riset att koka. Brysselkål kokar på ca 10 min.
Skär ca 400 g fläskkött av bog eller skinka i strimlor.
Tvätta 1 apelsin och skala av det gula med en potatisskalare, skär det i tunna strimlor. Pressa sen apelsinen.
Bryn köttstrimlorna i margarin i en stekpanna eller gryta. Strö över 1 msk vetemjöl och späd med 1/2 dl vatten.
Krydda med 1/2 tsk salt, 1 kryddmätt svartpeppar, 1 kryddmätt ingefära, 1 msk ättika sofa, skalstrimlor och pressad apelsin.
Koka under lock på svag värme ca 15 min. Häll upp i karott och garnera med himntria klyftor av 1 apelsin.
Fris per port: ca 4:85 kr.

Köttfärspanna Paruski med kokt potatis
För 4
Skala och hacka 2 gula lökar.
Frys dem i margarin i en stekpanna. Öka värmen och lägg i 300 g köttfärs. Bryn färsen under omrörning. Smaksätt med 1 tsk salt och 1 kryddmätt svartpeppar.
Fimhacka inlagda rödbetor, ca 2 dl, och salt eller ättiksgurka, ca 1/2 dl. Blanda ner haker i pannan och låt allt bli varmt. Blanda sist i 1 dl gräddfil. Servera genast.
Fris per port: ca 4:00 kr.

Ostratinerad klyftpotatis med räsalia
För 4
Sätt ugnen på 225°. Skala 10–12 potatisar och skär dem i klyftor på längden. Koka dem i saltat vatten 5 min. Häll av vattnet, lägg potatisen på smort ugnssäkert fat. Låt den bli mjuk i ugn ca 20 min.
Riv 6 dl ost (200 g). Blanda osten med 1/2 dl gräddfil, 1/2 tsk salt och 2 msk senap.
Ta ut potatistatet. Strö 1/2 tsk salt över potatisen, klicka sen över ostblandningen. Hög ugnsvärmen till 250° och sätt in fatet att få färg, ca 5 min.
Till räsalia: finstrimla ca 1/2 l vitkål, riv 2 äpplen och fimhacka 1/2 rödlök. Blanda med en säs av 1 msk vinäger, 2 kryddmätt salt, lite svartpeppar, 2 msk olja, 1 msk vatten, 1/2 dl gräddfil.
Fris per port: ca 3:60 kr.

Strömning med purjo i läda, bakade potatishalvor
För 4
Sätt ugnen på 225°. Rensa, bena och skölj 2 gula lökar.
Skala och skiva 2 potatisar. Skala och hacka (375 g), 1 tsk timjan, 1 lagerblad och 1–2 pressade vitlöksklyftor.
Koka på svag värme ca 10 min. Skär fiskjongtärningar och spad från 1 burk fiskbullar (Fräs lök och potatis i en gryta.
Späd med 1/2 lit vatten och lägg i 2 fiskbulljongtärningar och spad från 1 burk fiskbullar (375 g), 1 tsk timjan, 1 lagerblad och 1–2 pressade vitlöksklyftor.
Koka på svag värme ca 10 min. Skär fiskbullarna i skivor och lägg dem i soppan tillsammans med 1 burk tomater (400 g). Koka soppan 5 min.
Lägg i hackad persilja.
Fris per port: ca 3:65 kr.
En burk musslor i soppan gör den festligare.

Soppa med fiskbullar och tomat, bröd
För 4
Skala och skiva 2 potatisar. Skala och hacka 2 gula lökar.
Fräs lök och potatis i en gryta.
Späd med 1/2 lit vatten och lägg i 2 fiskbulljongtärningar och spad från 1 burk fiskbullar (375 g), 1 tsk timjan, 1 lagerblad och 1–2 pressade vitlöksklyftor.
Koka på svag värme ca 10 min. Skär fiskbullarna i skivor och lägg dem i soppan tillsammans med 1 burk tomater (400 g). Koka soppan 5 min.
Lägg i hackad persilja.
Fris per port: ca 3:65 kr.
En burk musslor i soppan gör den festligare.

Linssoppa med tomat, ostsmörgås
För 4
Skala och hacka 2 gula lökar.
Fräs dem i 1 msk margarin i en gryta, tillsammans med 1 msk paprikapulver.
Skölj väl 2 dl gröna linser eller 1 1/2 dl röda linser. Lägg linserna i grytan tillsammans med 8 dl vatten, 1 tsk salt, 1 buljongtärning 1 lagerblad, 2 pressade vitlöksklyftor och 1 burk tomater med spad (400 g).
Koka under lock på svag värme, gröna linser ca 30 min, röda ca 10 min. Smaka av med 1/2 tsk socker och 1/2 tsk vinäger.
Fris per port: ca 2:50 kr.

Räven grönsaksbiff med purjo och potatismos (se bild på omslaget)
Laga potatismos och träs strimlad purjo före biffarna.
Till biffarna. Valj morot, rotselleri, palstermacka eller rödbeta (färsk).
Skala och grovriv rotterna, beräkna ca 2 1/2 dl per portion. Riv också lite gul lök (ca 1/2) eller finstrimla purjo (ca 1 dl).
Blanda det rivna med lite salt, svartpeppar och 1 ägg.
Hetta upp en stekpanna med lite margarin. Klicka ut "smeten" till 4 biffar och stek på ganska svag värme, 3 min på varje sida.
Eller bred ut hela "smeten" i pannan, och stek båda sidor, ca 3 min på varje.
Fris per port: ca 3:00 kr.

Makaroner med grön säs, tomatklyftor, bröd
För 4
Gör en spenat- och ostsås. Smält lite margarin i en kastrull och tina 1 pkt djr spenat (375 g). Rör ut 1/2 msk vetemjöl med 1/2 dl mjölk och blanda ner det i spenaten.
Koka ett par min och rör då och då.
Blanda sen spenatstuvningen med 3 dl rivna ost och smaksätt med lite salt och lite peppar. Sen osten kommer i bör säs inte koka.
Koka 4 dl U-makaroner enligt anvisning på förpackningen. Häll av vattnet. Blanda makaronerna med 1 msk margarin och smaksätt ev med lite rivna muskotnöt.
Lägg upp makaronerna på ett fat och häll över säs.
Fris per port: ca 3:20 kr.
Stekt kory och köttbullar är också gott att servera till.

Linssoppa med tomat, ostsmörgås
För 4
Skala och hacka 2 gula lökar.
Fräs dem i 1 msk margarin i en gryta, tillsammans med 1 msk paprikapulver.
Skölj väl 2 dl gröna linser eller 1 1/2 dl röda linser. Lägg linserna i grytan tillsammans med 8 dl vatten, 1 tsk salt, 1 buljongtärning 1 lagerblad, 2 pressade vitlöksklyftor och 1 burk tomater med spad (400 g).
Koka under lock på svag värme, gröna linser ca 30 min, röda ca 10 min. Smaka av med 1/2 tsk socker och 1/2 tsk vinäger.
Fris per port: ca 2:50 kr.

Soppa med fiskbullar och tomat, bröd
För 4
Skala och skiva 2 potatisar. Skala och hacka 2 gula lökar.
Fräs lök och potatis i en gryta.
Späd med 1/2 lit vatten och lägg i 2 fiskbulljongtärningar och spad från 1 burk fiskbullar (375 g), 1 tsk timjan, 1 lagerblad och 1–2 pressade vitlöksklyftor.
Koka på svag värme ca 10 min. Skär fiskbullarna i skivor och lägg dem i soppan tillsammans med 1 burk tomater (400 g). Koka soppan 5 min.
Lägg i hackad persilja.
Fris per port: ca 3:65 kr.
En burk musslor i soppan gör den festligare.

Strömning med purjo i läda, bakade potatishalvor
För 4
Sätt ugnen på 225°. Rensa, bena och skölj 2 gula lökar.
Skala och skiva 2 potatisar. Skala och hacka (375 g), 1 tsk timjan, 1 lagerblad och 1–2 pressade vitlöksklyftor.
Koka på svag värme ca 10 min. Skär fiskbullarna i skivor och lägg dem i soppan tillsammans med 1 burk tomater (400 g). Koka soppan 5 min.
Lägg i hackad persilja.
Fris per port: ca 3:65 kr.
En burk musslor i soppan gör den festligare.

Strömning med purjo i läda, bakade potatishalvor
För 4
Sätt ugnen på 225°. Rensa, bena och skölj 2 gula lökar.
Skala och skiva 2 potatisar. Skala och hacka (375 g), 1 tsk timjan, 1 lagerblad och 1–2 pressade vitlöksklyftor.
Koka på svag värme ca 10 min. Skär fiskbullarna i skivor och lägg dem i soppan tillsammans med 1 burk tomater (400 g). Koka soppan 5 min.
Lägg i hackad persilja.
Fris per port: ca 3:65 kr.
En burk musslor i soppan gör den festligare.

Stockholmspriser november 1978.