

## VAD ÄR KALORIER?

Den värme som bildas vid förbränningen av maten i kroppen mäts i kalorier. Fett alstrar de flesta kalorierna.

1 g fett ger ca 9 kalorier

1 g kolhydrat ger ca 4 kalorier

1 g protein ger ca 4 kalorier

## Hur många kalorier behöver vi?

Vi behöver först och främst energi – kalorier – för kroppens inre arbete till hjärtverksamhet, för andningen, matsmältningen m.m. Man räknar med att en fullvuxen människa behöver 1 kalori i timmen för varje kg hon väger. Barn som växer behöver något mera.

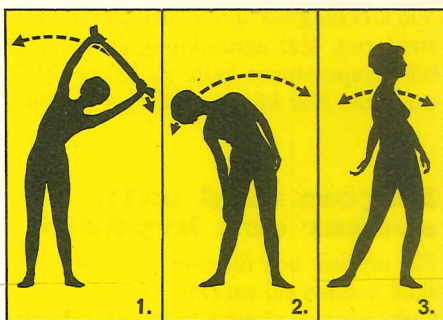
När vi sedan rör oss, förflyttar oss och utför något arbete behövs det fler kalorier. Kaloribehovet är också beroende av hur mycket man väger och åldern. För ett relativt lätt eller medeltungt arbete, vilket de flesta av oss numera utför, rekommenderas följande kalorital:

	Alder år	Vikt kg	Kalorier
Män	18—35	70	2900
Män	55—75	70	2200
Kvinnor	18—35	58	2100
Kvinnor	55—75	58	1600
Barn	6—9	24	2100
Pojkar	15—18	61	3400
Flickor	15—18	53	2300

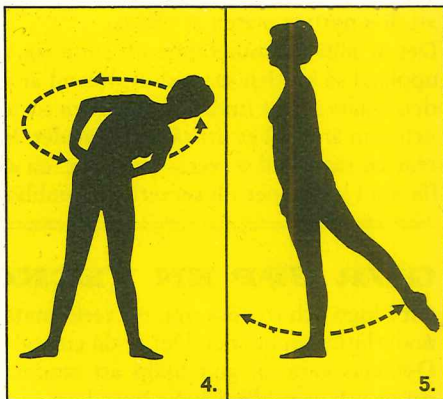
Temperamentet kan också påverka kaloribehovet. En livlig människa med många gester och rörelser förbrukar fler kalorier än den lugne och stillsamme. Detta kan förklara att en del personer kan äta mera än andra utan att öka i vikt.

## Motion - Kondition

Motion av olika slag är nödvändigt för att vi ska hålla oss i spänst och vid god hälsa. En promenad på en halvtimme om dagen tar på en vecka bort ett hekto överflödigt fett. Att gå upp och ned i trappor istället för att åka hiss ger också bra motion. 5 minuters gymnastik med några uppmjukande rörelser varje morgon är en god vana som varenda en av oss skulle tillämpa. Många andra aktiviteter t.ex. cykling, simning hjälper till att hålla oss i fin form.



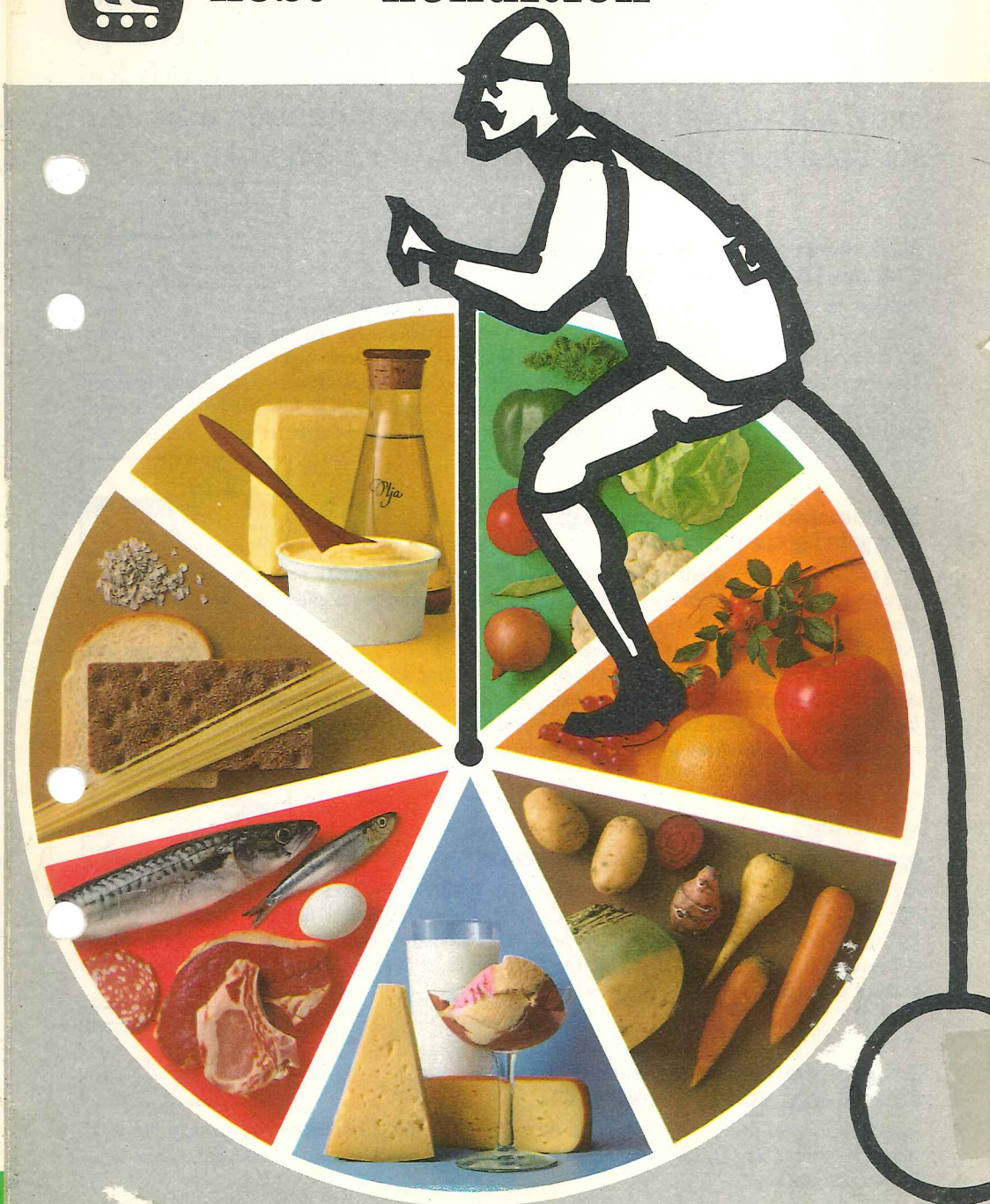
- STRÄCKRÖRELSE.** Håll en handduk spänd mellan uppåtsträckta händer. Böj till vänster, tånj, sedan höger, tånj, bakåt, tånj, framåt — nedåt, tånj, slappna av. Upprepas 6 gånger.
- SIDBÖJNING.** Stå med fötterna skilda åt, armarna efter sidorna. Sidböjning till vänster. Tånj. Sedan till höger. Tånj. Upprepas 4 gånger.
- SIDVRIDNING.** Stå med fötterna skilda åt. Vrid kroppen till höger, sedan till vänster. Armarna följer slappt med. Svikta med knäna under vridningen. Upprepas 5—6 gånger.



- BÄLRULLNING.** Stå med fötterna skilda åt, händerna i midjan. Rulla överkroppen framåt, åt sidan, bakåt och framåt igen. Gör sedan "cirkeln" åt andra hållet. Res upp emellan och upprepa rörelsen några gånger.
- BENPENDLING.** Pendla med vänster ben framåt — bakåt, 4 gånger. Detsamma med höger ben. Upprepas 4 gånger.
- JOGGNING.** Avsluta med lätt jogging på stället.



## kost - kondition

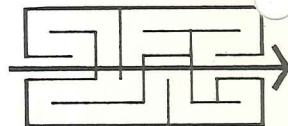


I vårt land är den ekonomiska situationen och den allmänna standarden sådan att varenda en av oss kan få en näringsriktig kost. Men mitt i överflödet är det många som väljer fel mat, kanske beroende på felaktiga matvanor eller på dåligt näringskunnande. I åtta föregående "Råd och Recept" har vi haft kostcirkeln som utgångspunkt och i denna broschyr vill vi "sluta" cirkeln med några kom i håg

### Kostcirkeln är en genväg i matlabyrinten

Plocka ur cirkelns alla sju bitar varje dag och helst varje måltid och komponera god mat av de olika livsmedlen, då får familjen vad den ska ha för att må bra. Men det gäller att inte plocka hur som helst och att inte göra vilka tillägg som helst.

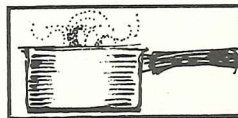
Vår sparsam med fett och använd sockret endast som smaksättning. Ät gärna matbröd till varje måltid, men var försiktig med vetebullar, wienerbröd och kakor. Slösa däremot med frukt och grönsaker och se till att det blir ordentliga portioner av kött, fisk och ägg.



### Skonsam tillagning - nyttigare mat

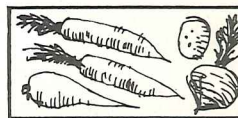
Det räcker inte med att bara köpa de rätta livsmedlen, de måste också behandlas rätt om inte de viktiga näringsämnen ska förstöras. Som allmän regel gäller att ju enklare tillagningsmetoder man använder, desto bättre är det.

Avbryt alltid tillagningen när maten är färdig, den är då bäst i näringsvärde, smak och konsistens. Håll inte maten varm för senare servering. Då är det bättre att låta den kallna och sedan hastigt värma upp den när den ska serveras. Många livsmedel behöver inte alls lagas till utan kan ätas råa och är både godast och nyttigast då. Så är det t.ex. med frukt och bär, alla bladgrönsaker, vissa kålsorter, tomater och gurka.



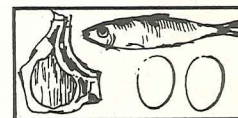
### Var rädd om grönsakernas C-vitamin

De flesta grönsaker är rika på C-vitamin, som tyvärr är mycket känsligt och lätt förstörs. För att grönsakerna ska behålla så mycket som möjligt av vitaminet, lägg ner dem i kokande, lättsaltat vatten och koka dem nått och jämnt mjuka under lock. Nyskördade grönsaker är rikast på C-vitamin. De förvaras bäst i kylskåpstemperatur, bladgrönsakerna i plastpåse eller burk med lock.



### Låga temperaturer för ägg, kött och fisk

Äggvitan i dessa livsmedel stelnar vid 60°-75° och därför bör man inte gå upp till 100° när man kokar ägg, kött eller fisk. Det blir bättre resultat om vattnet får sjuda istället för att koka.



Vid stekning bör inte heller temperaturen vara för hög. Det går då lättare att spara in på stekfettet. Vid ugnstekning är också den lägre temperaturen att föredra, för kött t.ex. bör temperaturen hålla sig kring 175°. Då kan stekfett, dessutom spädning och ösning uteslutas. När köttet är färdigt kan lätt kontrolleras med en köttermometer.



### Lagom med salt, socker och kryddor

För mycket och för litet skämmer allt. Det skall just vara lagom för att maten riktigt skall komma till sin rätt.

Socker tar vi gärna i överkant och det blir så lätt en vanesak. Många som låtit bli att sockra på filmjölk, gröten, grapefrukten, i kaffet och teet har funnit att det är minst lika gott utan.

Kryddor har använts i alla tider, men sorterna har varierat från tid till annan. Men det finns många andra kryddor än peppar som rätt använda verkligen förhöjer smaken. I våra recept har vi förslag på olika örter och kryddor och det är tacksamt att med kryddor sätta personlig smak också på halvfabrikat och burkmat.

Det kryddgröna, persilja, dill, gräslök, kryddkrasse sätter både smak och färg och berikar dessutom maten. Därför ödslar vi med det kryddgröna i recepten.



### Måltiderna ska vara högtidsstunder

Nyttig mat är vacker mat därför att den nästan alltid är färgstark, tro för all del inte att den nyttiga maten är tråkig.

Det är alltid stimulerande att sätta sig till bords när bordet är trevligt dukat och maten upplagd så att den ser god ut. Ibland är den godast serverad direkt ur grytan eller pannan den lagats i. Det finns nu så många sorters grytor och pannor som både går bra att laga i och som är trevliga att sätta på bordet. Man sparar ju också disk på det sättet.

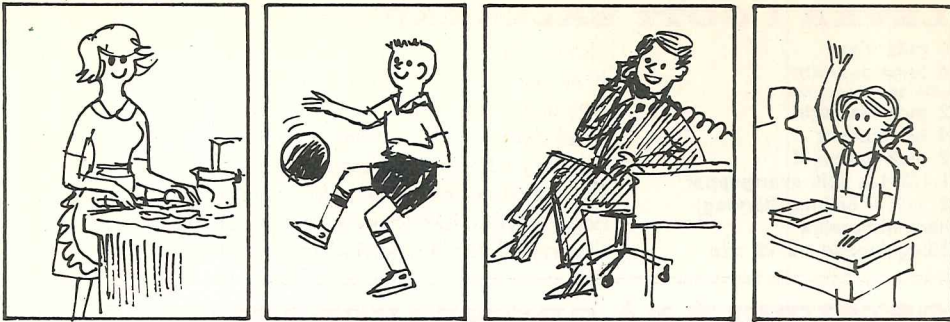
När en rätt skall serveras kall, t.ex. en sallad, bör den också vara ordentligt kall och därför stå i kylskåpet till serveringsögonblicket.

### GÖR UPP EN VECKOMATSEDEL

Att i lugn och ro göra upp en veckomatsedel eller åtminstone i stort planera veckans mat underlättar en hel del. Det är då en god regel att ta med skolmaten i beräkningen. Det kan vara en god hjälp att studera veckoslutsannonserna. Där får man tips, veta priser och man blir också påmind om säsongvarorna. För grönsaker t.ex. är det alltid så att de aktuella grönsakerna är de bästa ur smak-, pris- och näringsvärdesynpunkt.

### Det är alltid svårt att få hushållspengarna att räcka

Här är några exempel på vad man kan spara in utan att näringsvärdet blir lidande. Använd skummjolk istället för helmjolk både i matlagningen och som dryck. Använd margarin istället för smör, både i matlagningen och på brödet. Ät halvfet ost istället för den helfeta och gräddosten. Av fiskarna är alltid strömming och sill värda sitt pris. Den djupfrysta torsken ger mycket äggvita till ett för hela året relativt konstant pris. Malet kött kan drygas ut och berikas med skummjolkspulver. Kyckling (broiler) hör till det billigaste köttet. Nötlever är ett strå vassare ur näringsynpunkt än kalvlevern. Den vegetabiliska glassen med ca 10 % fett är en nyttig och prisbillig dessert.



## 7 GODA DAGAR

Vårt matsedelsförslag för en vecka är tänkt för en familj bestående av pappa 35 år, mamma 34 år, en flicka på 10 år och en pojke på 8 år. De utgör tillsammans 3,5 KE (konsumtionsenheter). Vi har näringsberäknat alla veckans mål och vågar därför påstå att med denna matsedel får vår familj allt den behöver dvs. tillräckligt med kalorier, alla nödvändiga näringsämnen och dessutom god mat på köpet. Detta förslag vill bara vara ett exempel på en bra matvecka, naturligtvis kan man variera den på många andra sätt.

## Ingen morgon utan ordentlig frukost

Ett bra morgonmål är viktigt för både barn och vuxna. Det ökar de intellektuella och fysiska prestationerna under förmiddagstimmarna vilket är viktigt inte minst för skolbarnen. Att äta på morgonen är enligt sakkunskapen en vanesak, något att tänka på för alla som påstår sig inte kunna äta ett endaste dugg. Det är därför alla skäl att grundlägga goda frukostvanor. Morgonmålet skall ge oss ca 1/4 av dagens kaloribehov och ordentligt med protein (äggviteämnen). En del familjer håller sig till en och samma standardfrukost dag efter dag och ur näringsssynpunkt är det ingen nackdel, andra tycker om att variera.

Här följer två förslag på bra morgonmål som näringsmässigt är ungefär likvärdiga.

I  
En portion havregrynsgröt, 2 dl mjölk  
En smörgås med ost och paprika  
En smörgås med leverpastej  
Ett glas (1 dl) apelsin- el svart vinbärsjuice  
Kaffe eller te

II  
En portion filmjölk (2 dl), 1 1/2 dl flingor  
En smörgås med ost och paprika  
En smörgås med leverpastej  
Färsk frukt t.ex. apelsin  
Kaffe eller te

## Dagens två huvudmål, middag och lunch eller kvällsmål

Somliga äter middag mitt på dagen och sedan ett kvällsmål. Andra äter middagen på kvällen efter arbetets slut, då familjen kan samlas. Många äter sin lunch i skolan, på lunchrummet eller ur matsäckslådan på arbetsplatsen. Vårt matsedelsförslag har hemlagad lunch och middag som utgångspunkt. Men vi har komponerat lunchen så att den också skulle kunna förekomma i lunchrummet eller skolan. Skollunchen ska enligt skolöverstyrelsens rekommendation ge 1/3 av dagens närings- och kaloribehov, men man måste nog ta detta med lite reservation. Stormatlagningen går hårt åt vissa näringsämnen t.ex. C-vitaminet. Man gör därför klokt i att alltid servera någon grönsak till varje mål och gärna också frukt.

Vi serverar smörgås till alla mål, det är speciellt pappa och barnen som behöver smörgåsarna för att få tillräckligt med kalorier. Mjölk får hela familjen till lunch. Dryck till middagen är mjölk för barnen och pilsner eller lättöl för de vuxna.

## Mellanmål - en andningspaus i arbetet eller leken

Både barn och vuxna behöver mellanmål. För barnen med sitt stora kalori- och näringsbehov är ordentliga mellanmål en nödvändighet. Vi föreslår mjölk, ostsmörgås - vetebröd.

Vi vuxna behöver den stimulans som ett mellanmål ger. Vi föreslår kaffe eller te med t.ex. vetebröd eller skorpor.

Mellanmål med wienerbröd, feta, söta kakor, läskedrycker och godsaker gör att vi får onödigt många kalorier.

### MÅNDAG

Lunch: Kalvsylta, stekt potatis med persilja, inlagda rödbetor

Middag: **Gott i gryta\*** (vitkål, kålrot, morötter, palsternacka och bogfläsk)  
Färsk frukt t.ex. persikor

### TISDAG

Lunch: Stekt falukorv, kokt potatis, tomat

Middag: **Makrillsoppa med färg\*** (makrill, purjolök, potatis, paprika och dill)  
Äppelkaka.

### ONSDAG

Lunch: Stekta strömmingsflundror, potatismos med persilja

Middag: **Biff och ägg på kinavis\*** (morötter, rotselleri, vitkål, purjolök, hamburger och ägg), kokt potatis eller ris  
Färsk frukt t.ex. vindruvor

### TORS DAG

Lunch: Omelett med bacon, grönsallad

Middag: **Lever i gott sällskap\*** (lök, paprika och lever), kokt potatis  
Färsk frukt t.ex. päron eller äpplen

### FREDAG

Lunch: Pytt i panna, överströdd med klippt persilja, inlagda rödbetor.

Middag: **Klaras fina fisk\*** (stekt fisk med paprika, gurka och tomat), kokt potatis  
Nyponsoppa

### LÖRDAG

Lunch Ostsufflé på grönsaksbotten\*,  
el Middag: smörgås med korv eller skinka

Kvällsmål: **Tunasallad\*** (isbergssallad, tonfisk, gurka, ägg och brytböner)

### SÖNDAG

Lunch Stekt kyckling, råstekt potatis,  
el Middag: **Septembersallad\*** (vitkål, rotselleri, persilja)  
Glass

Kvällsmål: **Varma smörgåsar: Grön varm smörgås\*** (torskrom och spenat på vitt formbröd), gratinerad ost och tomat smörgås

\* Se recept

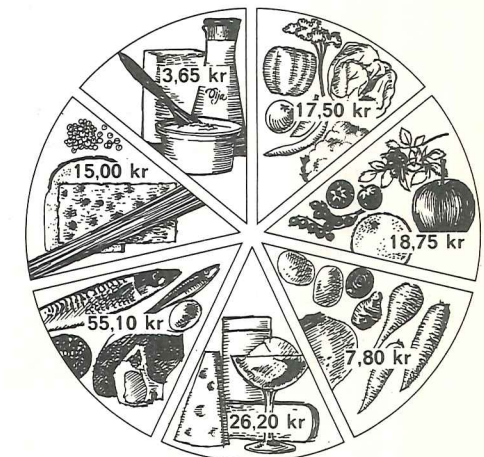
## Maten måste få kosta

Att dra in på maten så att den näringsmässigt blir knaper är att bedra sig själv. Att vara frisk och i fin form är väsentligt och angeläget. Det enda vettiga är att äta sig mätt på rätt sätt och det måste få kosta.

Matveckan för vår familj kostade ca 155 kr. Det skulle bli ca 5,70 kr per familjemedlem och dag.

Hur matkostnaderna för veckan fördelat sig i kostcirkelns sju bitar kan studeras här bredvid. Livsmedlen utanför cirkeln som socker, kryddor, kaffe, te gick på ca 11 kr.

(Stockholmspriser för grönsaker sept. -64, för övriga varor maj -65).



## GOTT I GRYTA 4 PERSONER

3 hg vitkål  
2 hg kålrot  
3 morötter (ca 3 hg)  
1 palsternacka  
1/2 äpple  
3 dl vatten  
2 tsk salt  
4 hg färskt bogfläsk i skivor  
eller 4 hg falukorv  
1 msk margarin  
1/2—1 tsk ingefära, vitpeppar  
hackad persilja  
Tillagningstid ca 25 min

Strimla vitkålen. Skala kålrot, morötter, palsternacka och äpple och skär dem i mindre bitar (kålroten i små bitar). Koka upp vattnet och hälften av saltet, lägg ner grönsakerna och äpplet och låt det hela sakta koka under lock tills grönsakerna nätt och jämnt är färdigkokta 15–20 minuter. Stek under tiden bogfläskskivorna i margarin i en stekpanna och krydda dem med salt, ingefära och vitpeppar eller skär falukorven i skivor, stek dem och krydda med ingefära. Lägg kött- eller korvskivorna ovanpå grönsakerna ett par minuter innan grönsakerna är färdigkokta. Servera rätten överströdd med hackad persilja.

## MAKRILLSOPPA MED FÄRG 4 PERSONER

1 l vatten  
1 buljongtärning  
2 tsk salt  
6 vit-, 6 kryddpepparkorn  
1 lagerblad  
3–4 potatisar  
1 makrill (5–6 hg)  
1 purjolök  
2 tomatpaprikor eller röda paprikor  
rikligt med hackad dill  
Tillagningstid ca 20 min

Koka upp vatten, buljongtärning, salt, vit- och kryddpepparkorn samt lagerblad i en gryta. Skala potatisen och skär den i mindre bitar. Rensa, skölj och skär makrillen i 2 cm tjocka skivor. Lägg ner potatis och fisk i buljongen och låt det hela sakta sjuda under lock 5 minuter. Skölj purjolöken och kärna ur paprikorna. Strimla grönsakerna och tillsätt dem i grytan. Låt soppan koka ytterligare 5 minuter. Blanda i rikligt med hackad dill strax före serveringen.

## BIFF OCH ÄGG PÅ KINAVIS 4 PERSONER

2 morötter  
1 bit rotselleri (ca 2 hg)  
4 dl strimlad vitkål  
2 purjolökar  
2 msk margarin  
1 1/2 tsk salt, svartpeppar  
4 dj.fr.hamburgare  
4 ägg  
hackad persilja  
Tillagningstid ca 30 min

Skala morötterna och sellerin och finstrimla dem. Fräs dem i hälften av margarinet i en gryta under lock ca 10 minuter. Strimla vitkålen och skölj och skär purjolöken i ringar. Lägg ner vitkålen och purjolöken i grytan och låt alltsammans fräsa ytterligare i ca 5 minuter. Smaka av med salt och svartpeppar. Stek hamburgarna i lite margarin på svag värme enligt anvisningarna på förpackningen. Lägg upp grönsaksfräset och hamburgarna på serveringsfat samt håll det varmt. Smält resten av margarinet i stekpannan. Knäck äggen och låt dem glida ner i pannan. Lägg lock på och låt äggen stå på svag värme 3–4 minuter. Lägg ett "snabbförlorat ägg" på varje hamburgare och strö över hackad persilja. Servera gärna äkta soya till.

## KLARAS FINA FISK 4 PERSONER

4 dj.fr. rödspätta  
eller 1 paket djupfryst fisk (450 g)  
eller 5–6 hg färsk fiskfilé  
1/2 dl skorpmjöl  
1 msk vetemjöl  
1/2 msk salt  
1/2 tsk paprikapulver  
1 ägg  
3 msk margarin  
2 gröna eller röda paprikor  
1 dl skivad piffgurka  
4 tomater  
Tillagningstid ca 30 min

Tina den djupfrysta fisken. Blanda samman skorpmjöl, vetemjöl, salt och paprikapulver. Vänd de hela rödspättorna i detta eller doppa fiskfiléerna först i uppvispat ägg och sedan i skorpmjölsblandningen. Bryn margarinet i en stekpanna. Stek fisken vackert brun på båda sidor i ej för het panna. Lägg upp fisken på serveringsfat. Kärna ur och strimla paprikorna. Strimla gurkan och tomaterna. Fräs upp grönsakerna och fördela dem över fisken.

## LEVER I GOTT SÄLLSKAP 4 PERSONER

4 gula lökar  
4 tomatpaprikor  
eller andra paprikor  
2 msk margarin  
4 hg nötlever  
2 msk vetemjöl  
1 1/2 tsk salt, svartpeppar  
2 1/2 dl buljong (tärning)  
hackad persilja  
Tillagningstid ca 45 min

Skala och skiva löken. Kärna ur och strimla paprikorna. Fräs grönsakerna i hälften av margarinet i en stekpanna och lägg över dem i en gryta. Skär nötlevern i bitar och vänd dem i en blandning av vetemjöl, salt och svartpeppar. Bryn levern i resten av margarinet och lägg den sedan i grytan. Vispa ur stekpannan med buljong och håll skyn i grytan. Låt det hela sjuda under lock ca 10 minuter. Servera rätten överströdd med hackad persilja.

## OSTSUFFLÉ PÅ GRÖNSAKSBOTTEN 4 PERSONER

3/4 kg grönsaker t.ex.  
blomkål, purjolök, bönor  
vatten, salt  
1 1/2 msk margarin  
3 msk vetemjöl  
3 dl mjölk  
salt, vitpeppar  
4 ägg  
3–4 dl riven ost  
Tillagningstid ca 60 min

Ansa grönsakerna och koka dem nätt och jämnt mjuka i lättsaltat vatten, helst var för sig. Lägg de kokta grönsakerna i en väl smord ej för låg form (ca 2 l). Fräs samman margarin och mjöl, späd med mjölk och koka såsen några minuter. Lyft kastrullen från värmen och rör ned äggulorna en i sänder och osten. Vispa vitorna till hårt skum och blanda ner dem försiktigt i den avsvalnade ost- och äggsmeten. Håll den över grönsakerna och grädda sufflén i medelstark ugnsvärme (175°) ca 35 minuter.

## TUNASALLAD 4 PERSONER

1 isbergssalladshuvud  
eller 1 grönsalladshuvud  
1 burk tonfisk (200g)  
eller 1 burk inkokt lax (200 g)  
2 hg gurka  
2 hårdkokta ägg  
3 hg kokta, kalla brytböner  
eller vaxböner  
4 tomater  
1/2 tsk salt, vitpeppar  
saft av 1/2 citron  
Tillagningstid ca 25 min

Skölj och strimla salladen samt lägg den på ett fat. Lägg tonfisk eller lax i mitten på salladsbädden. Skär gurkan i stavar och de hårdkokta äggen i skivor. Placera brytböner eller vaxböner, gurka och ägg i grupper runt tonfisken. Skälla och skala tomaterna. Passera dem genom såsil och smaksätt med citronsafte, salt och vitpeppar. Håll såsen över tonfisken.

## SEPTEMBERSALLAD 4 PERSONER

4 dl finstrimlad vitkål  
1/2 dl riven rotselleri  
eller palsternacka.  
4 tomater  
eller 2 knippen persilja  
1 msk vinäger, 3 msk olja  
salt, vitpeppar  
Tillagningstid ca 10 min

Finstrimla vitkålen och riv sellerin eller palsternackan. Skär tomaterna i klyftor eller hacka persiljan. Blanda grönsakerna i en skål eller på ett fat. Rör samman vinäger, olja, salt och vitpeppar och håll såsen över grönsakerna.

## GRÖN VARM SMÖRGÅS 6 PERSONER

6 skivor vitt formbröd  
2 msk margarin  
1 burk torskrom (390 g)  
1 litet paket dj.fr. spenat (175 g)  
1/2 tsk salt  
2 ägg  
1/2 dl riven ost  
Tillagningstid ca 20 min

Bred hälften av margarinet på brödsnivorna och lägg dem på ett ugnsfast fat. Skär torskrommen i skivor och fördela dem på brödsnivorna. Smält resten av margarinet i en kastrull och lägg ner spenatblocket att tina under lock. Låt en del av vattnet sedan ånga bort. Rör ner äggulorna, vispa upp vitorna och vänd försiktigt ner dem i spenaten. Täck torskrommen med spenaten, strö över riven ost och gratinera i mycket stark ugnsvärme (275°) 7–8 minuter.