

- SEPTEMBERGRYTA MED FÄRG
- KOKT RIS, 1/2 DL RISGRYNN
- 1 GLAS MJÖLK
- 1 BIT HÅRT BRÖD
- 1 PÄRON

SEPTEMBERGRYTA MED FÄRG 4 PERSONER

4 hg fläskkött av bog
2 msk vetemjöl
1 tsk salt
svartpeppar
2 msk margarin
2 gula lökar
1 grön paprika
2 dl buljong
4 tomater
1/2 l finstrimlad vitkål
1/2 msk äkta soya
Tillagningstid ca 40 min

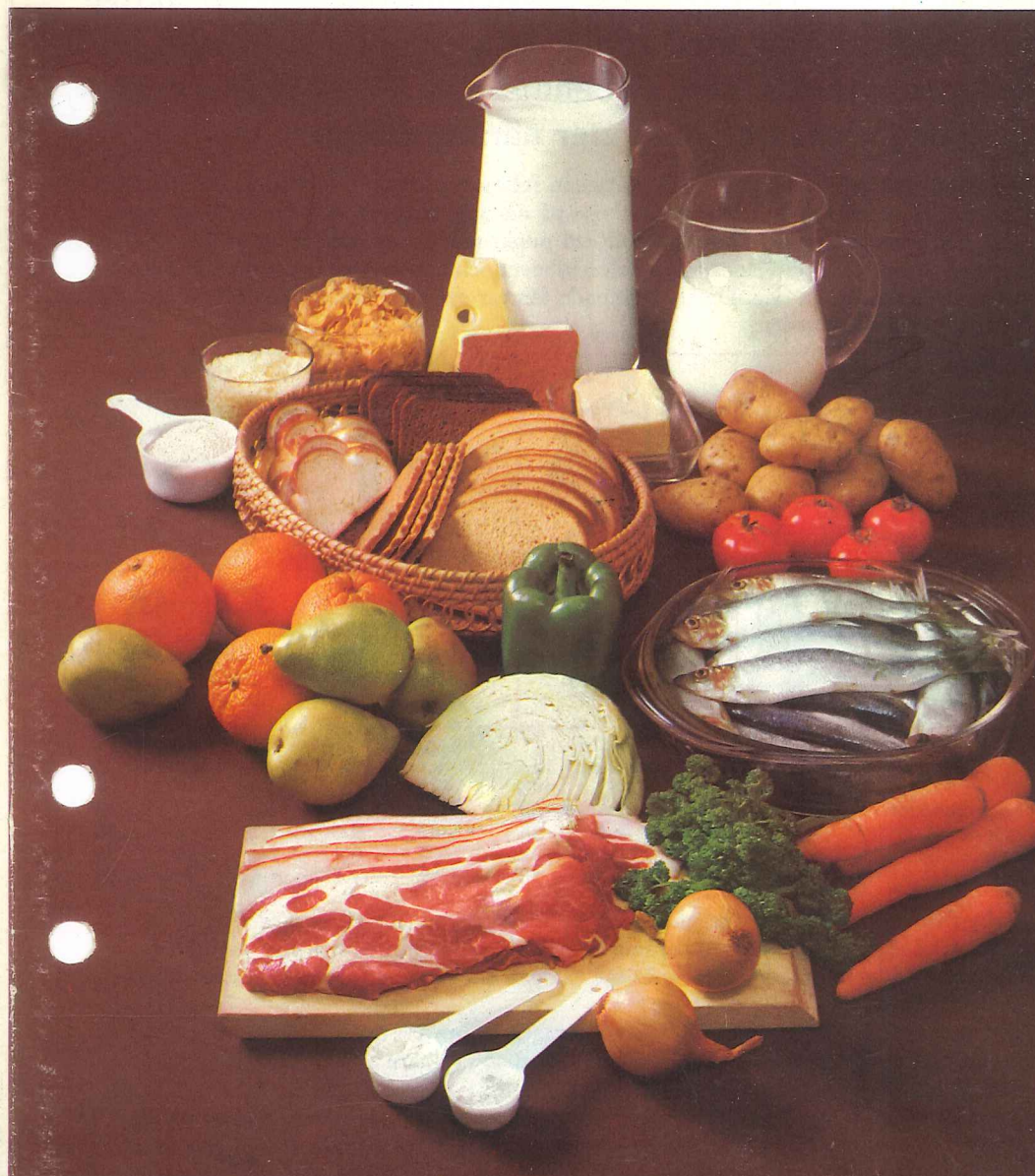
Skär bogfläsk i smala strimlor och vänd dem i en blandning av vetemjöl, salt och svartpeppar. Fräs köttet i margarin i en stekpanna och lägg över det i en gryta. Skala och skiva lökarna, kärna ur och strimla paprikan. Fräs lök och paprika i stekpannan och blanda det med köttet. Vispa ur stekpannan med buljong och håll skyn i grytan. Skälla, skala och skär tomaterna i klyftor. Blanda ner dem och den finstrimlade vitkålen i grytan. Låt det hela sjuda under lock ca 5 minuter. Smaka av med äkta soya.

MIDDAGEN

Middagen är för de flesta den måltid då alla familjemedlemmarna samlas efter dagens arbete. Därför borde vi faktiskt försöka göra varje middag till en festlig måltid. Därmed är inte sagt att maten behöver vara dyr eller krånglig. Nej, färgglad, nylagad och näringsriktig ska den vara, serverad på ett vackert dukat bord.

Ca 1/3 av de näringsämnen vi behöver bör både middag och lunch ge. Våra näringsberäknade måltider passar både som lunch och middag.

Obs! I de näringsberäknade måltiderna skriver vi ibland skummjolk och smörgås, ibland mjölk och bröd. För att inte kalorierna ska överskridas för vår familj måste fett tas bort, antingen från brödet eller från mjölken.

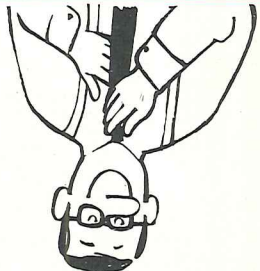
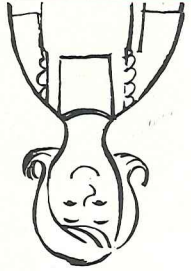
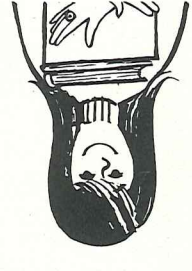



Detta är vad vår familj plockat ur kostcirkelns sju bitar för en god och näringsriktig dag.

Just nu när butikernas diskar är fyllda av grönsaker och frukt borde vi passa på att äta riktigt mycket av dessa nyttiga födoämnen och sedan göra det till en regelbunden vana.

Sverige har en alltför låg grönsakskonsumtion. En riktigt sammansatt kost med riktigt av grönsaker och frukt betyder mycket för vårt välbefinnande. Vi blir friskare, gladare och vackrare om vi äter näringsriktigt.

”Näringsberäknade måltider” har vi alltså presenterat i Råd & Recept. Med dessa måltider vill vi på ett enkelt sätt visa på det som närings- och smakmässigt passar ihop. Naturligtvis kan man inte följa alla till punkt och pricka, därför att vi har så olika behov. Våra måltider täcker ca 1/3 av kaloribehovet och minst 1/3 av protein-, mineral- och vitaminbehovet för en dag. De är beräknade för vår speciella familj, som Ni på nytt får bekanta er med här nedan.

	PAPPA 70 kg, 175 cm 45 år	MAMMA 58 kg, 163 cm 40 år	EVA 53 kg, 163 cm 16 år	LARS 33 kg, 140 cm 10 år
				
Pappa behöver	Mamma ”	Eva ”	Lars ”	
2600	1900	2300	2400	
Protein	70	58	60	
Calcium	800	800	1100	
Järn	10	15	15	
Vitaminer	3000	3000	2700	
A	1,0	0,8	1,0	
B ₁	1,6	1,2	1,4	
B ₂	17	13	1,3	
Niacin	70	70	15	
C	70	70	16	

Näringsbehovet varierar naturligt nog en hel del från person till person. Det är ju beroende på ålder, längd, vikt, temperament, motion och på hur hårt arbete vi utför. Våra måltidsförslag passar därför inte för var och en. För några är portionerna för små, för andra för stora. För vuxna som har bekymmer med vikten är vägen en bra kontrollant. Är ni intresserad av att veta mer om Ert eget eller familjens näringsbehov så skaffa en bok om näringslära. Brevskolans nya kurs Näringslära ger de grundkunskaper, som är nödvändiga för att man ska första betydelsen av en riktig kost. Kursen är upplagd som en brevkurs med frågor och arbetsuppgifter och kan användas vid enskilda studier, i aftonbrevskolor och som underlag för gruppdiskussioner.

- BROLIER PÅ SVAMP- OCH KALFRÄS
- KOKT POTATIS, 2—3 ST, ELLER RIS, 1/2 DL RISGRYV
- GRÖNSALLAD
- 1—2 GLAS MJÖLK
- 1 BIT HÄRT BROD
- GLASS, 1/4 PKT



BROLIER PÅ SVAMP- OCH KALFRÄS 4 PERSONER
Tina broilern och stycka den i portionsbitar. Stek dem vackert bruna i en del av margarinet i en stekpanna. Krydda med salt och curry. Låt kycklingen eftersteka under lock utan spädning ca 35 minuter. Skölj, skiva och träs champinjoner och den finstrimlade vitkålen i resten av margarinet i en gryta. Placera den färdigstekta kycklingen på bädden. Smaksätt skyn i stekpannan med soya och håll över kycklingen. Servera rätten överströdd med hackad persilja.

- 1 djupfrys brolier (ca 1 kg)
- 2 msk margarin
- 1 tsk curry
- 1 tsk salt
- 1 hg färskaka champinjoner
- 1/2 i finstrimlad vitkål
- 1/2 msk ätka soya
- hackad persilja
- Tillagningstid ca 50 min

- LÄTT BOCKLINGPANNA
- GRÖNSALLAD
- 1—2 GLAS MJÖLK
- 2 MJUKA BRODSKIVOR
- VINDRUVOR, 1 HG



LÄTT BOCKLINGPANNA 4 PERSONER
Skala och skär löken i tunna skivor. Fräs dem i margarin i en stekpanna. Rensa, filea och lägg böcklingarna på löken. Skiva äggen och lägg dem i en ring runt fisken. Blanda kaviar och mjölk och håll detta över. Lägg på lock och värma ca 5 minuter. Strö över hackad persilja.

- 3 gula lökar
- 1 msk margarin
- 8 böcklingar (ca 6 hg)
- 3 hårdkokta ägg
- 1/3—1/2 tub kaviar
- 1 dl mjölk
- hackad persilja
- Tillagningstid ca 25 min

- FLADENGRÄNG MED DILL
- KOKT POTATIS, 2—3 ST
- 1—2 GLAS MJÖLK
- 2 BITAR HÄRT BROD
- 2 PLOMMON



FLADENGRÄNG MED DILL 4 PERSONER
Lägg sillen i riktigt med vatten, filleerna över en natt, hell minst ett dygn. (Fillea den hela sillen, om sådan används.) Skär löken i mycket tunna skivor och placera dem på ett smort ugnssäkert fat. Vänd sillfilleerna i hackad dill och lägg dem med köttisidan upp på löken. Strö över ströbrödet och klicka på lite margarin. Gratiner i stark ugnsvärme (250°) 10—15 minuter.

- 6 fladensillfilleer, 1 burk (600 g)
- eller 3 hela fladensillar
- 2—3 gula lökar
- 2 msk margarin
- riktigt med hackad dill
- 1 msk ströbröd
- Tillagningstid ca 25 min



- 2 DL FILMJÖLK
- 1 DL FLINGOR ELLER 1 BIT HART BRÖD
- 1 MJUK SMÖRGÅS MED OST
- EV. 1 MJUK SMÖRGÅS MED LEVERPASTEJ
- 1 APELSIN
- KAFFE ELLER TE

MORGONMÅLET

För att prestera ett bra arbete under morgon- och förmiddagstimmarna måste vi äta en ordentlig frukost. Den bör ge ungefär 25 % av vårt näringsbehov. Förslaget passar vår familj. Eftersom pappa och Lars behöver fler kalorier än mamma och Eva äter de två smörgåsar var, för kvinnorna i familjen räcker det med en. När det gäller morgonmålet är det nog inte många som önskar alltför stora variationer. Har man vant sig vid en viss frukost, trivs man oftast med den. Vill man byta ut filmjölsfrukosten mot grötfrukost är det ur närings synpunkt ingen nackdel. Tvärtom, gröt ger mer B₁-vitamin och järn än flingor. Men gröt ger också fler kalorier. Väljer man en grötfrukost kan man låta pappa och Lars få större grötportioner än mamma och Eva. Man kan också utesluta smörgåsen med leverpastej eller välja hårt bröd, som inte ger så många kalorier.



- 1 GLAS APELSINJUICE
- 1 KOKT ÄGG
- 1 MJUK SMÖRGÅS MED OST
- 1 MJUK SMÖRGÅS MED LEVERPASTEJ
- EV. 1 HÅRD SMÖRGÅS MED KAVIAR
- 1 GLAS MJÖLK — SKUMMJÖLK
- KAFFE ELLER TE

Söndagsmorgnarna, för många också lördagsmorgnarna, kan bli mycket trivsamma stunder. Ingen behöver ha brättom och vi kan ge oss tid att samlas kring en lite annorlunda frukost för att tala om den gångna veckan, planera för veckoslutet m m. Den näringsberäknade frukosten ovan är ett sådant förslag.



- STEKTA STRÖMMINGSFLUNDROR
- KOKT POTATIS, 2—3 ST
- RÄRIVNA MORÖTTER, ÖVERSTRODDA MED KLIPPT PERSILJA
- 1 GLAS MJÖLK
- 1—2 MJUKA SMÖRGÅSAR

LUNCHEN

Lunchen bör ge oss ca 1/3 av den näring vi behöver. Maten i lunchrum och skolor håller inte alltid det mättet. Det är speciellt protein, järn och C-vitamin som det kan vara för lite av. Därför försummar mamma aldrig att servera rikligt med grönsaker och ordentliga portioner kött eller fisk till middag. Men hur är det med mammas egen lunch? Det ligger så nära till hands att slarva med den, det är t.ex. så enkelt att bara ta en kopp kaffe och ett par bullar.

Här följer några förslag till lättlagade luncher, anpassade efter mammas näringsbehov.

- Omelett på två ägg och persilja, 1 glas mjölk, 2 mjuka smörgåsar med rökt medvurst.
- En hamburgare med en ostskiva på — ostburgare — mellan ett hamburgerbröd, lökringar, delikatessgurka, två tomater, 1 glas skummjolk.
- Tonfisk- eller sardinsallad (100 g tonfisk eller 1 burk sardiner, 1 tomat, gurka och grönsallad) citronklyftor, 1 hård smörgås, 1 glas skummjolk.
- Stekt ägg och korv (100 g), 1 tomat, 2 hårda smörgåsar, 1 glas skummjolk.
- Fiskbullar (1 liten burk), curryfräst purjolök (1 st), stekt potatis (2 st), 2 mjuka smörgåsar, 1 glas skummjolk.
- Två hårda smörgåsar med strömmingsflundror, persilja och 2 tomater, 1 glas skummjolk.

MELLANMÅLET

vill vi inte vara utan, det ger stimulans och en skön paus i arbetet. Kaffe och vetebröd för de vuxna, mjölk och vetebröd eller en smörgås för barnen passar vår familj. Ett gott och uppskattat mellanmål för ungdomarna är också glass eller en glassdryck.



KORV OCH RÖTTER I GRYTA 4 PERSONER

- KORV OCH RÖTTER I GRYTA
- 1-2 GLAS SKUMMÖLK
- 1 MJUK BRÖDSKIVA
- 1 PERSIKA

Koka upp vattnet i en gryta, lägg i korven att sjuda utan lock i 10-15 minuter. Skala under tiden och skär lök och potatis i stora klyftor, kalvroten i tärningar. Tag upp korven och lägg ner lök, potatis och kalrot i grytan. Krydda med salt, kryddpeppar och stött mejram. Placera flaskkorven ovanpå rotsakerna och koka grytan sakta under lock i 25-30 minuter. Skär upp korven och servera grytan överströdd med klippt persilja.

6 hg fisk- eller köttkorv
1/2 l vatten
3-4 gula lökar
1/4-1/2 kalrot
1/2 tsk salt
5 kryddpepparkorn
1 kryddmätt stött mejram
1 klipp persilja
Tillagningstid ca 50 min



BLOMKÅLSFAT MED KORV 4 PERSONER

- BLOMKÅLSFAT MED KORV
- KOKT POTATIS, 2-3 ST, ÖVERSTRÖDD MED PERSILJA
- 1-2 GLAS MÖLK
- 1 BIT HART BRÖD
- 1 PERSIKA

Koka blomkålshuvudet nött och jämnt mjukt i lätsaltat vatten ca 15 minuter. Skär under tiden falukorven i skivor, paprikorna och gurkan i tärningar samt finhacka löken. Stek falukorven i ej för varm panna och lägg upp skivorna i en ring på serveringsfat. Häll det varmt på blomkålskastullen. Fräs lök och paprika i stekpannan ett par minuter. Blanda i gurktärningarna. Fördelat fräset på korvskivorna och lägg det koka blomkålshuvudet i mitten.

1 blomkålshuvud (ca 500 g)
4 hg falukorv
vatten, salt
eller 4 hg gogovrst
2 röda paprikor
1 dl skivad delikatessgurka
1 gul lök
Tillagningstid ca 20 min



SKORDEFISK I GRYTA 4 PERSONER

- SKORDEFISK I GRYTA
- KOKT RIS, 1/2 DL RISGRYN
- 1-2 GLAS MÖLK
- 1 BIT HART BRÖD
- NYPONSOPPA, 2 1/2 DL

Skär det djupfryssta fiskblocket i skivor. Vänd dem eller de oupptunade torskbitarna eller de färska torskfilleerna i en blandning av vetemjöl, salt och paprikapulver. Smält margarin i en lag, vid gryta, som rätten sedan kan serveras ur. Lägg ner fiskbitarna i margarinet och vänd dem en gång i fetet. Strö över stött timgn. Skälla, skala och skiva tomaterna. Skölj och strimla purjolökarna. Täck fisken med tomat och purjolök, håll över vattnet. Låt fisken sakta sjuda under lock 10-15 min, den längre tiden för den djupfryssta fisken. Servera grytan överströdd med hackad dill.

1 pkt djupfrysst forsk (450 g)
eller 1 pkt djupfryssta torskbitar
eller 5 hg forsk torskfile
2 msk vetemjöl
2 tsk salt
1 tsk paprikapulver
2 msk margarin
1 kryddmätt stött timgn
3-4 tomater
2 purjolökar
1 dl vatten
hackad dill
Tillagningstid ca 30 min



MUSTIG SOPPA MED KÖTTBULLAR 4 PERSONER

- MUSTIG SOPPA MED KÖTTBULLAR
- PAIN-RICHÉ, 50 G
- 1 GLAS MÖLK
- APPELKAKA, 120 G

Skala och skiva löken. Fräs den i margarin i en gryta. Skälla, skala och skär tomaterna i skivor. Kärna ur och strimla paprikorna. Fräs tomater och paprika med löken en stund. Tillsett buljongen och köttbullarna. Låt soppan sjuda 5-10 minuter, den längre tiden för de djupfryssta köttbullarna. Eller fräs köttfärsen i lite margarin och bland den, när soppan är färdigkokt. Smaka av med paprikapulver. Servera soppan rykande varm överströdd med hackad persilja.

2 gula lökar
1 msk margarin
4 tomater
2 gröna paprikor
3/4 l buljong
1 pkt djupfr. köttbullar (200 g)
eller 20-25 hemlagade köttbullar
salt, paprikapulver
hackad persilja
Tillagningstid ca 25 min



PAPRIKASTEK 4 PERSONER

- PAPRIKASTEK
- KOKT POTATIS, 2-3 ST
- 1-2 GLAS SKUMMÖLK
- 1 PERSIKA

Bryn högreven i margarin i en stekpanna. Krydda med salt och paprikapulver. Skala och hacka löken, lägg den runt om köttet att fräsa en stund. Späd med vattnet och låt köttet sjuda under lock i stekpannan ca 1 1/2 timme. Kärna ur och strimla paprikorna. Tag upp köttet och lägg paprikor i en ring på serveringsfat. Häll det koka blomkålshuvudet i över.

3/4 kg högrev
1 msk margarin
2 1/2 tsk salt
1-1 1/2 tsk paprikapulver
2 dl vatten
2 gröna paprikor
Tillagningstid ca 2-tim



HOSTENS LEVERRÄTT 4 PERSONER

- HOSTENS LEVERRÄTT
- KOKT RIS, 1/2 DL RISGRYN
- 1 GLAS MÖLK
- 1 MJUK BRÖDSKIVA
- APPELKRAK, 180 G, MÖLK, 2 DL

Skala och skär rotsellert i tärningar och morötterna i strimlor. Fräs dem i lite margarin ca 10 minuter i en gryta, som rätten sedan kan serveras ur. Skär under tiden levern i strimlor samt skölj och strimla purjolökarna. Fräs den strimlade purjolöken i stekpannan, men spar lite av det gröna till garnering. Blanda ner purjolöken i grytan och låt den koka ca 5 minuter. Stek levern vackert brun i margarin i en stekpanna. Blanda levern med rotsaker i grytan. Vispa ur stekpannan med vatten och håll skyn i grytan. Krydda med salt och svartpeppar. Servera leverrätten överströdd med finstrimlad purjolök.

1 bit rotselleri (ca 50 g)
2 morötter
2 msk margarin
4 hg nötlever
3 purjolökar
1 dl vatten
2 tsk salt
svartpeppar
Tillagningstid ca 40 min