

HEJ HOPP, SE OPP...

- Kostcirkeln är en guide för att bli mätt på rätt sätt.
- Välj något ur cirkelns alla bitar varje dag. Helst till varje huvudmål.
- Motionera och Du kan äta mera.

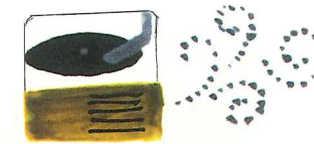


KONSUMS
RÅD & RECEPT

Kost & Kondition

10 1967

Du har rört på Dej bra
Du får extra i da'
tra, la, la....



Nästa nummer av Konsums Råd & Recept heter "Skördegille" och utkommer 14 september.



Vik ut baksidan!

Vissa aktiviteter kräver mycket energi och det behövs inte många minuter för att förbruka 100 kalorier. Andra tar betydligt längre tid för att samma energimängd ska gå åt. Var och en kan ju välja det som passar.

ETT DUSSIN SÄTT ATT FÖRBRUKA 100 KALORIER

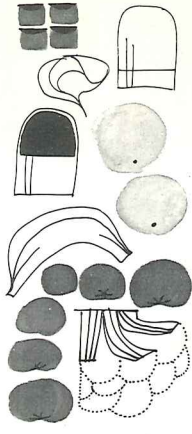
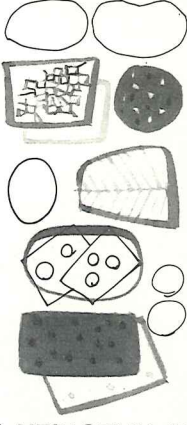
| | Minuter för 100 kalorier | | | |
|-------------------------------------|--------------------------|---------|--------|---------|
| | 10 | 20 | 30 | 40 |
| Gymnastisera | ••••• | ••••• | ••••• | ••••• |
| Promenera långsamt | ••••• | ••••• | ••••• | ••••• |
| Promenera fort (1 km på 10 min.) | ••••• | ••••• | | |
| Springa | ••••• | | | |
| Säga ved | ••••• | ••••• | | |
| Bädda sängar — stryka | ••••• | ••••• | ••••• | |
| Cykla lagom | ••••• | ••••• | | |
| Simma lagom | ••••• | ••••• | ••••• | |
| Spela tennis | ••••• | ••••• | | |
| Arbeta i trädgården | ••••• | ••••• | ••••• | |
| Gå upp och ner för trappor | ••••• | ••••• | | |
| Dansa vals | ••••• | ••••• | ••••• | |
| | 18 min. | 22 min. | 6 min. | 16 min. |
| | 50 min. | | | 30 min. |
| | | | | 13 min. |
| | | | | 30 min. |
| | | | | 17 min. |
| | | | | 25 min. |
| | | | | 12 min. |
| | | | | 25 min. |

VAD BETYDER 100 KALORIER?

Vill vi gå ner i vikt får Ni antingen minska på maten eller öka på motionen. 100 kalorier eller motsvarande grad motion betyder att 13 g fettvävnad försvinner från vår kropp. På en månad blir det 4 hg - inte så mycket, men det ger ändå småningom resultat. Här vi redan idealvikt, kan vi genom lämplig motion (se tabellen) i stället unna oss att äta litet extra.

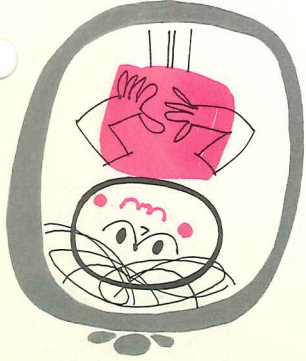
100 KALORIER FINNS I

- 2 hårda brödbitar (ca 15 g)
- 1 mjuk smörgås
- 2 ostskivor, 45+
- 1/2 wienerbröd (ca 30 g)
- 1 ägg
- 1 stor portion torskfilé (ca 140 g)
- 1 tjock skiva falukorv (ca 35 g)
- 2 skivor kalvsylta (100 g)
- 2 kokta potatisar (175 g)



- broccoli - blomkål (350 g)
- 6-7 tomater (ca 500 g)
- 2 apelsiner
- 1 banan
- 1 dl svart vinbärssaft
- 1 1/2 di standardmjölk
- 2 1/2 di skummjölk
- 1/4 dl vispgräddde
- 4 små chokladrutor (20 g)

Spiegel, spegel på väggen där
säg om jag för tjock
om midjan är ...



Vid 25 års ålder är vi fullvuxna och skall ha uppnått normal vikt. Den kan förstås vara ganska olika och sammansatt med kroppsbbyggnad, längd och kön. Om vi sedan kan hålla normalvikten genom åren, har vi bättre chans till hälsa och välbefinnande. Övervikt gör oss orörliga och klumpiga. Den frestar också på kroppens alla organ - in- och utåter. Vi kan kolla att vi inte lägger på oss för mycket genom att titta i spegeln och ställa oss på väggen.

Den mat vi äter ska ge oss det bränsle (kalorier) vi behöver för kroppens olika arbetsprestationer. Samtidigt ska den också ge alla nödvändiga näringsämnen (protein, mineralämnen, vitaminer) som vi måste ha för tillväxt och underhåll och för att kroppens komplicerade processer ska fungera normalt.

Äter vi lite för att hålla den slanka linjen är risken stor att vi inte får tillräckligt av de livsnödvändiga näringsämnena. För att få en allsidig kost bör vi dagligen följa kostcirkele (se omslaget).

MOTIONERA OCH DU KAN ÄTA MERA

Om vi får daglig motion i någon form, kan vi äta mera, unna oss matglädjen och vara säkra på att vi får allt det nödvändiga. Motionerar på något sätt, för att hålla oss i form. Även hjärnan vid hälsa och vara i fin form. Något att tänka på både för ung och gammal.

EN DAG VARIERAR MED ÅLDER OCH TEMPERAMENT. FÖR ETT RELATIVT LÄTT MEDDELERAT FÖLJANDE KALORITÄL

| Män | Män | Kvinnor | Kvinnor | Barn | Pojkar | Flickor |
|----------|-------|---------|---------|-------|--------|---------|
| 18-35 | 55-75 | 18-35 | 55-75 | 6-9 | 15-18 | 15-18 |
| 2 900 | 2 200 | 2 100 | 1 600 | 2 100 | 3 400 | 2 300 |
| 70 | 70 | 58 | 58 | 24 | 61 | 53 |
| Vikt kg | | | | | | |
| Alder år | | | | | | |
| 2 900 | 2 200 | 2 100 | 1 600 | 2 100 | 3 400 | 2 300 |
| Kalorier | | | | | | |



De näringsberäknade måltider vi här föreslår är tänkta som ett huvudmål, lunch eller middag för 4 personer. Ett sådant huvudmål ger 700 kalorier per person och är sammansatt så att det också ger drygt 1/3 av alla nödvändiga näringsämnen (proteiner, vitaminer och mineralämnen). För en kvinna i 25-års åldern med måttlig aktivitet är denna måltid med 700 kalorier väl avpassad och tillräcklig. En man i samma ålder med måttlig aktivitet behöver öka kalorierna till 970. Det kan han göra genom att äta lite mer av varje rätt och de föreslagna tillbehören, dessutom 1 smörgås och 1 potatis extra. Har han ett hårt jobb behöver han naturligtvis äta ännu mera.



- LEVERBIFF MED FRÄS
- KOKT POTATIS, 3 st
- 1 GLAS MJOLK
- DRUVOR, 1 1/2 hg

LEVERBIFF MED FRÄS 4 PERSONER

2 paprikor
2 purjolökar
1 msk margarin
1/2 tsk salt
vit- eller svartpeppar
1 hg bacon
4 hg lever i skivor
eller 4 skivor djupfr. lever (å 100 g)
1 1/2 msk vetemjöl, Idealmjöl
1/2-1 tsk salt
vitpeppar
Tillagningstid ca 25 min.

Kärna ur och strimla paprikorna. Skölj och strimla purjolökarna. Fräs det strimlade i en kastrull i margarin. Tillsätt salt och peppar. Låt fräset koka mjukt under lock ca 5 minuter. Strimla baconskivorna och stek dem i en stekpanna. Tag sedan upp dem och lägg dem ovanpå fräset. Vänd leverskivorna i mjöl, blandat med salt och peppar. Stek dem ett par minuter på varje sida i baconfettet. Tag upp levern och lägg den på ett fat. Håll lite vatten i stekpannan och håll skivan på fräset. Fördela fräset på de stekta leverskivorna.



- KOTT SOPPA I SEPTEMBER
- 1 GLAS MJOLK
- 1 BIT HÄRT BRÖD
- ÄPPELKAKA

KOTT SOPPA I SEPTEMBER 4 PERSONER

3 hg köttfärs
1 msk margarin
1 1/4 l vatten
1 buljongtärning
1 knippa persilja
1 1/2 tsk salt
10 svartpepparkorn
1 kryddmått timjan
2 morötter
2 gula lökar
1 bit rotselleri
3 potatisar
1/2 blomkålshuvud
2 paprikor
Tillagningstid ca 50 min.

Bryn köttfärsen i margarin i en stekpanna. Lägg över den i en gryta. Håll på vattnet. Tillsätt buljongtärning, persiljestjälkar, salt och kryddor. Koka ca 15 minuter under lock. Skala under tiden morötter, lök, selleri och potatis. Skär dem i mindre bitar och lägg grönsakerna i grytan. Koka soppan ytterligare 20 minuter. Dela blomkålen i buketter, kärna ur och strimla paprikorna. Låt blomkålen och paprika koka med ca 10 minuter. Servera soppan överströdd med hackad persilja.



- KOKT PAPRIKAKYCKLING
- KOKT BROCCOLI, 1/4 pkt DJUPFRYST
- KOKT RIS, (1/2 dl okokt)
- 1 LÄTTOL ELLER 1 GLAS MÅLTIDSDRICKA
- PLOMMON, 3 st

KOKT PAPRIKAKYCKLING 4 PERSONER

1 djupfr. bröiler (ca 1 kg)
1 1/2 msk margarin
1-1 1/2 tsk paprikapulver
3 msk vetemjöl
3 dl buljong (tärning)
2 tomatpaprikor
eller 2 röda paprikor
1/2 dl grädde
1 1/2-2 dl riven lagrad ost
salt
Tillagningstid ca 45 min.

Stycka den tinade broilern i portionsbitar. Smält margarin i en rymlig gryta. Tillsätt paprikapulver och vetemjöl. Späd med buljong under omrörning och smaka av såsen, ev. med salt. Lägg ner de råa kycklingbitarna i såsen. Sjud dem under lock ca 25 minuter. Kärna ur och strimla paprikorna. Låt dem koka med ytterligare 5 minuter. Lägg upp broilerbitarna i en karott. Tillsätt grädde och riven ost i såsen. Värm och smaka av den. Håll såsen över broilerbitarna i karotten.



- SPENAT OCH TOMAT PÅ FAT
- STEKT KORV, T EX FALUKORV, 75 g
- 2 BITAR HÄRT BRÖD
- 1 LÄTTOL ELLER 1 GLAS MÅLTIDSDRICKA
- GLASS, 1/4 pkt

SPENAT OCH TOMAT PÅ FAT 4 PERSONER

1 pkt djupfr. spenat (375 g)
4 ägg
1 tsk salt
vitpeppar
1 msk margarin
4 tomater
1 1/2-2 dl riven ost
Tillagningstid ca 35 min.

Tina spenaten på svag värme i en kastrull och låt den svalna. Tillsätt äggen ett i sänder under kraftig omrörning. Smaksätt med salt och vitpeppar. Håll spenatblandningen på ett smort ugnssäkert fat. Skälla och skala tomaterna. Dela dem och placera dem i spenaten med snittytan upp. Strö över den rivna osten. Sätt in fatet och grädda i medelstark ugnsvärme (225°) ca 20 minuter.



- 1 LITET GLAS TOMATJUICE
- RULADER OCH ÄPPLE PÅ POTATISBÄDD
- GRÖNSALLAD
- 1 GLAS SKUMMIJOLK

RULADER OCH ÄPPLE PÅ POTATISBÄDD 4 PERSONER

8 medelstora potatisar
2 tsk salt
1/2 msk margarin
8 skivor magert bogfläsk
(ca 4 hg)
vitpeppar
8 urkärnade snabbplommon
4 äpplen
Tillagningstid ca 1 tim. 15 min.

Skala och skiva potatisarna tunt. Varva dem med hälften av saltet på ett smort ugnssäkert fat. Täck fatet med aluminiumfolie och sätt in det i medelstark ugnsvärme (175°). Gör under tiden fläskruladerna. Lägg ut bogfläskskivorna bredvid varandra, salta och peppra. Lägg ett katrinplommon på varje köttskiva, rulla ihop och fäst med tandpetare. Lägg ruladerna på ett köttgaller. Tag av folien på potatisfatet. Placera istället gallret med ruladerna ovanpå potatisen. Stek rulader och potatis ca 1 timme. Skölj äpplena och skär ett kryss i toppen på varje. Låt äpplena steka med på gallret de sista 30 minuterna. Flytta över ruladerna och äpplena på potatisbädden vid serveringen.

VÅR KOKBOK I OMARBETAD UPPLAGA

KF:s provkök har genom åren samlat många kunskaper om mat och varor och satt detta på pränt i Vår Kokbok. På 640 sidor finns 1.100 recept, 175 svart-vita bilder, 16 färgbilder och mycken information t ex varufakta och näringsresonemang. Boken kostar 34:50 och säljs i bokhandeln och Domus varuhus. 3 av recepten härintill är hämtade ur den nya Vår Kokbok.

- FISK SOPPA TILL VARDAGS
- 2 MJUKA OSTSMORGASAR
- 1 GLAS MJOLK
- FÄRSKA BÄR — BLÅBÄR, HALLON ELLER HIORTRON

FISK SOPPA TILL VARDAGS 4 PERSONER

Skölj och skär purjolöken i skivor. Fräs den i fettet i en gryta tillsammans med curry. Strö över mjölet och rör om. Späd med vätskan. Tillsätt buljongtärningen och låt soppan koka upp. Skölj hastigt de färska fiskfiléerna och skär dem i portionsbitar. Eller skär det djupfryssta fiskblocket i ca 2 cm stora kuber. Lägg ner fisken i soppan. Sjud den på svag värme under lock 3–7 minuter. Den längre tiden för fryst fisk. Eller skär fiskbullarna i skivor. Tillsätt dem med spadet i soppan. Blanda sist i de blandade grönsaker-na eller ärtor och morötter. Smaka av med salt och vitpeppar. Tillsätt klipppt grönt och låt alltsammans koka upp.

Servera med ostsmörgås.

UR VÅR KOKBOK



- 1 purjök
- 1 msk margarin eller smör
- 1/2–1 tsk curry
- 1/2 msk vetemjöl
- 1 vätska (vatten och grönsaksspad) buljongtärning
- 4–5 hg färsk fiskfilé eller 1 paket (450 g) djupf. fisk eller 1 burk (400 g) fiskvilar i buljong
- 1 burk (400 g) blandade grönsaker
- eller 1 burk (400 g) ärtor och morötter
- salt, vitpeppar
- persillja, dill

Tillagningstid ca 15 min.

- FÄRGLAD STRÖMMING
- KOKT POTATIS, 3 st
- 1 TOMAT
- 1 GLAS MJOLK
- 2 MJUKA BRODSKIVOR
- 1 PÄRON

FÄRGLAD STRÖMMING 4 PERSONER

Rensa, skölj och bena strömmingen. Strö hälften av saltet över strömmingarnas köttsidor. Vik ihop och lägg strömmingen med ryggen upp i en låg gryta. Strö över resten av saltet och de grovt stötta vitpepparkornen. Rör ut mjölet med vattnet och håll det över strömmingen. Lägg lock på grytan och sjud den 10–12 minuter. Hårdkoka och hacka äggen och hacka persilljan. Strö det över den färdiga strömmingen. Bryn ev. fettet lätt och slå det hett över alltsammans i serveringsögonblicket.

Servera med kokt potatis eller potatismos.

UR VÅR KOKBOK



- ca 1 kg orensad strömming eller 6 hg rensad strömming
- 2 tsk salt
- 6 vitpepparkorn
- 1 msk vetemjöl
- 1/2 dl vatten
- 2 ägg
- persillja
- (3 msk margarin eller smör)

Tillagningstid ca 40 min.

- ROMFAT PÅ POTATISKASTRULLEN
- KOKT POTATIS, 3 st
- 1 TOMAT
- 1 GLAS MJOLK
- 2 BITAR HART BROD
- NYPONSOPPA, 2 dl

ROMFAT PÅ POTATISKASTRULLEN 4 PERSONER

Lägg borstad eller skalad potatis i en kastrull och tillsätt vatten och salt. Placera ett fat ovanpå kastrullen som lock. Öppna forskromsburken i båda ändrar. Tryck ut rommen och skär den i 8 skivor. Lägg ut skivorna på fatet med en ansjovisfilé på varje. Smält margarin och blanda det med klipppt kryddgrönt, ev. också lite pressad citron. För-dela kryddsmöret över romskivorna. Täck fatet med aluminiumfolie. När potatisen är färdigkokt efter ca 20 minuter är också romfattet färdigt att servera. Strö över lite nyklipppt kryddgrönt.

- 1 burk forskrom (400 g)
- 8 ansjovisfiléer (50 g burk)
- 2 msk margarin
- 1 dl klipppt kryddgrönt (gräskök, dill och persillja)
- ev. saft av 1/2 citron

Tillagningstid ca 35 min.



- STEKT KORV, 75 g
- VITKALS- OCH PÄRIKASALLAD
- RÄSTEKT POTATIS, 2 st
- 1 GLAS MJOLK
- 1 SKIVA BRÖD
- 1 PERSIKA

VITKALS- OCH PÄRIKASALLAD 4 PERSONER

Blanda gräddfil, senap, salt och vitpeppar i en skal. Finstrimla vitkålen. Kärna ur och finstrimla paprikorna. Skölj ten av paprikan och blanda alltsammans. Garnera salladen med den återstående paprikan.

- 1 dl gräddfil
- 1 msk senap
- 1/2 tsk salt, vitpeppar
- 4 dl finstrimlad vitkål
- 2 gröna paprikor
- 1 purjök

Tillagningstid ca 15 min.



- KOTTFÄRSGRYTA MED PÄRIKA OCH VITKAL
- KOKT RIS, (1/2 dl okokt)
- 1 GLAS MJOLK
- 1 MJUK SMORGÅS
- 1 PERSIKA

KOTTFÄRSGRYTA MED PÄRIKA OCH VITKAL 4 PERSONER

Bryn fettet i en stekpanna och bryn det malda köttet has-tigt. Lägg över det i en gryta, helst en som rätten kan ser-veras ur. Kärna ur och strimla paprikan. Fräs paprika och vitkål i stekpannan efter köttet. Blanda allt i grytan. Tillsätt paprikapulver, salt och soya. Späd i stekpannan med litet vatten och håll skyn i grytan. Koka under lock på svag värme ca 10 minuter. Tillsätt gräddfilen strax före serveringen.

- 3–4 hg malat kött (nötkött blandat med litet fläskkött)
- 2 gröna paprikor
- 4 dl finstrimlad vitkål
- 2 msk margarin
- 1/2 tsk paprikapulver eller smör
- 1 tsk salt, 1 tsk äkta soya
- 1/2 dl vatten
- 1/2 dl gräddfil

Tillagningstid ca 30 min.



UR VÅR KOKBOK