

Den nya kostcirkeln

Kostcirkeln är en mycket bra hjälp när det gäller att sätta samman den mat vi behöver för att må väl. Den har använts länge, men nu har vi ändrat dess utseende:

- Det framgår nu klart att man ska snåla på matfett — högst 5 g på en smörgås.
- I de andra grupperna visas exempel på sju normalportioner av bra livsmedel. Detta för att också ge en uppfattning om vad en normalportion för en vuxen är. Men glöm inte bort att det finns flera andra sorters kött, fisk, frukt och grönsaker som är bra, även bland djupfryst och konserver. Bäst blir det om man varierar med olika livsmedel.

Det är inte svårt att planera var dags mat efter kostcirkeln.

Ta med något från kostcirkeln alla sju grupper till varje huvudmål. Det är det enklaste och säkraste sättet att få alla de näringsämnen som vi behöver. Hur detta praktiskt kan tillämpas visas i broschyrens 14 måltidsförslag, som alla bygger på kostcirkeln. Man kan själv lätt variera måltiderna, så att de passar egen smak och kassa. Naturligtvis kan man också ta flera livsmedel ur varje grupp till en måltid och då ta lite mindre av var sort.

Varje dag behöver vi två huvudmål, som ger ca $\frac{1}{3}$ var, av närings- och kaloribehovet. Resten fördelas vanligen på frukost och mellanmål. Även dessa bör man försöka göra så kompletta som möjligt och plocka ur flera av kostcirkelns grupper.

Tänk också på motionen

Att dagligen motionera är lika viktigt som att äta rätt. Den som motionerar kan också äta ordentligt utan att gå upp i vikt, och lättare få allt det som behövs. Minskas portionerna riskerar man att få för lite av det som är nödvändigt, om inte matsedeln planeras extra noga.

Så här stora är portionerna i kostcirkeln

broccoli 100—125 g
tomater 1—2 (ca 100 g)
paprika 1 (ca 125 g)
grönsallad 25—50 g
purjolök ca 125 g
djupfr ärter, majs,
paprika ca 100 g
vitkål 125—175 g

äpple 1 (125—150 g)
nypon — soppa $2\frac{1}{2}$ dl
päron 1 (ca 150 g)
grapefrukt $\frac{1}{2}$ (ca 150 g)
torkad frukt ca 50 g
jordgubbar ca 150 g
apelsinjuice 1 glas ($1\frac{1}{2}$ dl)

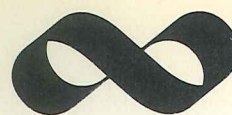
potatis 3 (ca 250 g)
potatis 1 (ca 200 g)
morötter 2 (ca 200 g)
kålrot 200—250 g
rödbeter 150—250 g
palsternacka 1—2
(125—150 g)
jordärtskockor ca 175 g

mjök 1 glas (2 dl)
filmjök $2\frac{1}{2}$ dl
glass 60—75 g
hårdost ca 30 g
färskost (Keso, Kvarg) ca 100 g
mjukost ca 30 g

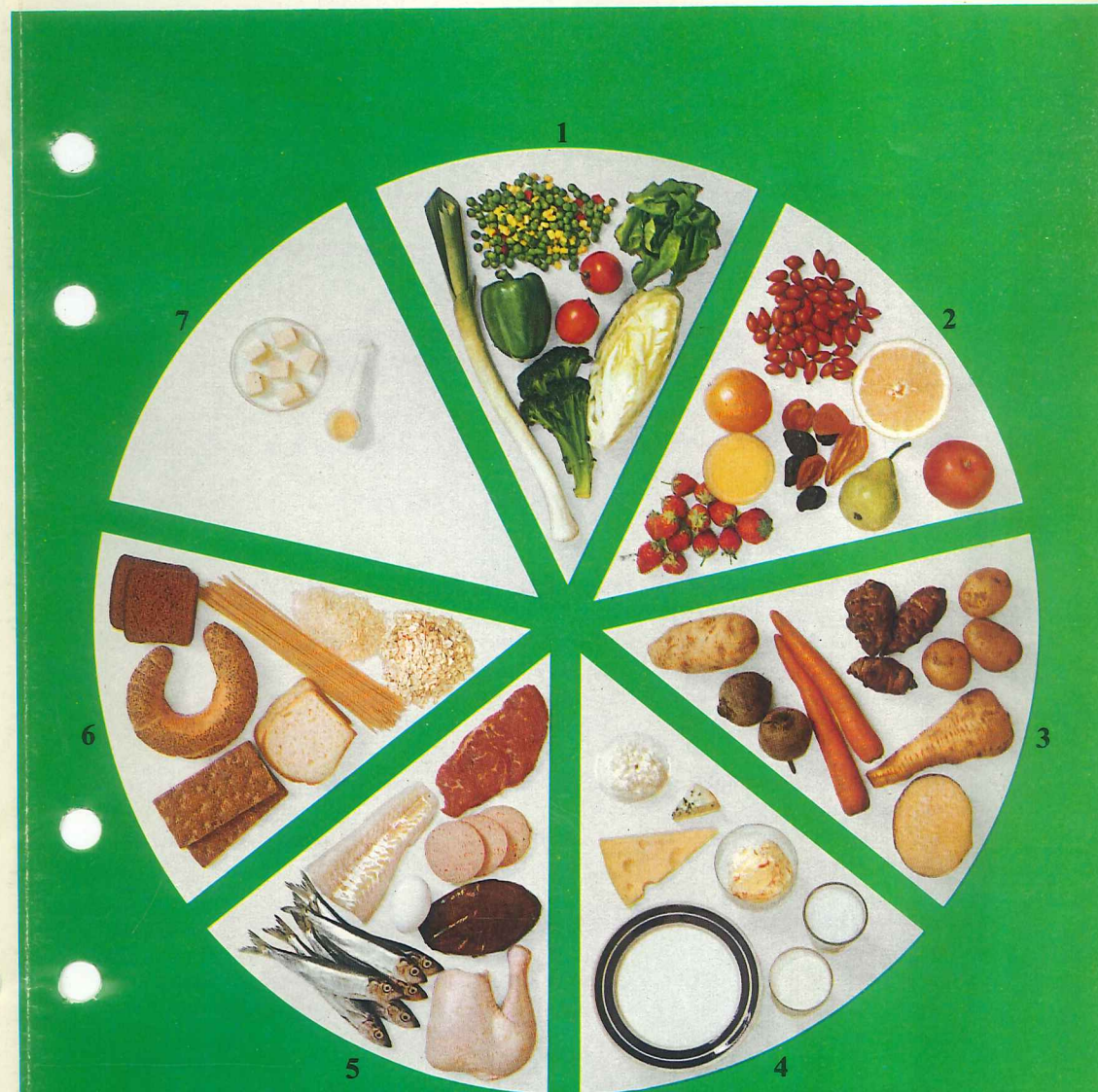
strömming, orensad 250 g
torskefilé 125 g
ägg 1
falukorv, mager 100 g
nötkött, benfritt 100 g
lever 100 g
broiler med ben 250 g

makaroner — spaghetti 50 g
risgryn 40 g
havregryn 25 g
knäckebröd 2 skivor, ca 25 g
grovt knäckebröd ca 30 g
grovt matbröd, 2 skivor, ca 50 g
vitt matbröd ca 50 g

olja, margarin, smör 5 g



Mat för nya tag



Läs om den nya kostcirkeln på sista sidan.

14dagars middagsmat.

Lätt att variera och "köra" om igen.

Sammansatt med hjälp av kostcirkeln.

1. **Kyckling i grönt sällskap (se recept), kokt ris. Glass.** Pris/port ca 3:70 kr.
Broiler är också utmärkt att koka, steka, grilla och att använda i gryträtter. Servera med t ex kokt potatis, grönsallad med gurka och tomat eller kokta grönsaker som bönor, ärter eller majs.
2. **Torrsooppa t ex champinjon-, sparris- el blomkålssoppa, varmt kryddbröd. Assiett med färskost (Keso, Kvarg), skinka, rädisor, tomat, gurka.** Pris/port ca 2:85 kr.
Tillaga soppan enl anvisning på påsen. Tillsätt gärna något kryddgrönt. Bred lite margarin på vitt matbröd, strö över vitlöks- och paprikapulver. Värm i 150° ugnsvärme ett par min.
Det passar bra att kombinera en förrättssoppa med en osträtt, men också en fisk- el ägggrätt.
3. **Stekt leverbiff med selleri och tomat, kokt Trottola el potatis. Färsk frukt t ex persikor.** Pris/port ca 3:55 kr.
Vänd leverskivorna i mjöl blandat med salt och peppar. Stek dem ca 5 min på var sida. Fräs sedan grovriven rotselleri. Lägg i hela skalade tomater, färska el på burk. Klipp över persilja. Med samma ingredienser kan en gryta lagas. Purjolök, lök, morötter, även bacon och champinjoner är gott i en levergryta.
4. **Curry- el pepparrotsfrästa fiskbullar, stuvad spenat, kokt potatis. Aprikoskompott, mjölk.** Pris/port ca 2:75 kr.
Fräs fiskbullar i margarin tillsammans med curry el riven pepparrot. Aprikoskompott och andra fruktkompotter kan köpas färdiga.
5. **Storslagen biff (se recept), grönsallad, kokt potatis. Färsk frukt t ex äpple.** Pris/port ca 3:25 kr.
Med samma färsrecept kan lagas små biffar, köttbullar och köttfärs i ugn. Gott att servera till är bl a kokt ris, kokta grönsaker t ex blomkål, purjolök, broccoli, stuvad vitkål eller en sallad.
6. **Blandad grönsakssoppa, smörgås med rökt skinka el korb. Ostkaka med sylt el bär.** Pris/port ca 3:25 kr.
Koka några olika sorters grönsaker och rotfrukter nätt och jämnt mjuka i buljong t ex blomkål, morötter, rotselleri, palsternacka, ärter el bönor. Eller använd djupfr soppsgrönsaker. Klipp rikligt med persilja över. Ostkakan köps färdig och serveras något uppvärmd.
7. **Bräckt korb, paprikasallad, kokt potatis el potatismos. Nyponsoppa.** Pris/port ca 3:70 kr.
Välj den magra falukorven, lättvurst el gonett. En del sojaprotein ingår i lättvurst och gonett. Blanda paprikastrimlor, hackad lök, tomatskivor, salt och peppar till salladen. Pressa över citron.
8. **Torsken den fina (se recept), isbergssallad, kokt potatis. Druvor el frukt, ost, bröd.** Pris/port ca 3:15 kr.
Torsk finns större delen av året färsk och djupfr i block, portionsbitar och färdigpanerad. Lätt att variera.
9. **Stekt skinkrulett el fläskkotlett, sky, kokt broccoli, kokt potatis. Fruktsallad.** Pris/port ca 4:35 kr.
Skinkrulett finns djupfr. Stek enl anvisning på förpackningen. Olika kokta el "frästa" grönsaker och råsallader är goda tillbehör.
10. **Köttbullar, råkostsallad, kokt potatis. Äppelmos, mjölk.** Pris/port ca 4:30 kr.
Köttbullar finns att köpa djupfr, både stekta och råa, samt på burk. Gott att servera till är en råkostsallad t ex vitkål, gurka, purjolök, tomat. Pressa över citron och klipp över persilja.
11. **Grönt och skönt på fat (se recept), bakad potatis. Färsk frukt t ex apelsin.** Pris/port ca 2:75 kr.
Ägg, som är billigare än kött, är huvudingrediens i denna rätt. Passa på att baka potatis i ugn samtidigt.
12. **Skeppargryta (se recept), kokt potatis. Saftkräm ev med bär el Kompott, mjölk.** Pris/port ca 2:75 kr.
Strömming är alltid värd sitt pris och tillagningen kan varieras i det oändliga — kokt, stekt, halstrad, i lådor och gryträtter.
13. **Tomatbuljong med ärter. Omelett med tonfisk och purjolök.** Pris/port ca 2:30 kr.
Koka upp lika delar buljong och tomatjuice. Lägg i ärter. Till omeletten beräknas 1 ägg och 1 msk vatten per person. Grädda i stekpanna. Lägg tonfiskbitar och strimlad purjo i den krämiga omeletten.
14. **Rejält gott (se recept), grönsallad med paprika. Färsk frukt t ex päron.** Pris/port ca 2:75 kr.
Korven i denna potatisgryta kan bytas ut mot t ex salta biten, annat kött el rökt rensad fisk.

I varje måltidsförslag finns det med något från kostcirkeln alla sju grupper. Måltiderna är näringsberäknade och ger tillsammans med bröd och mjölk ca 1/3 av de näringsämnen en vuxen behöver för en dag. Kalorivärdet är ca 750 och mängden fett högst 35 kaloriprocent (ca 29 g). Kalorivärdet är väl högt för den stillasittande. Vi räknar med att man rör sig — motionerar. Vad priset beträffar är det varken dyr eller billigt mat, men den ger valuta för pengarna.
(Stockholmspriser juni 1970.)

Kyckling i grönt sällskap 4 portioner, tillagningstid ca 1 tim

1 djupfr broiler (ca 1 kg)
1½ msk olja el margarin
1½ tsk salt
1 kryddmått svartpeppar
1 tsk paprikapulver
1 msk soya
2 gula lökar
2 paprikor
ca 1 hg blek- el rotselleri
el ca 1 hg fänkål

Sätt ugnen på 175°. Tina broilern. Skär den i halvor. Blanda olja eller smält margarin med salt, peppar, paprikapulver och soya. Pensla halvorna runt om med blandningen. Lägg dem på ett stort ugnssäkert fat. Skala och skär lök i klyftor. Lägg dem runt om. Stek i ugn ca 40 min. Kärna ur och strimla paprikorna. Ansa och strimla selleri eller fänkål. Lägg grönsakerna runt broilern. Strö över lite salt och peppar. Stek ytterligare ca 20 min i ugn.

Storslagen biff 4 portioner, tillagningstid ca 30 min

¾ dl ströbröd
2 dl mjölk
3 hg köttfärs
1 tsk salt
1 kryddmått peppar
½ msk soya
3 tomater
½ tsk salvia el rosmarin
1 vitlöksklyfta
1 dl hackad persilja

Blanda ströbröd med mjölk och låt svälla ca 10 min. Blanda köttfärsen med salt och peppar. Tillsätt mjölkblandningen och arbeta färsen smidig. Fräs lite margarin i en stekpanna. Bred ut färsen till en kaka i botten på pannan. Stek under lock på svag värme ca 20 min. Pensla med soya. Skär tomater i tärningar. Strö dem tillsammans med stött örtekrydda, krossad vitlök och persilja över köttfärsen. Stek ytterligare ca 5 min under lock.

Torsken den fina 4 portioner, tillagningstid ca 25 min

1 gul el röd lök, margarin
3 tomater
½ dl vatten
1 msk pressad citron
1½ tsk salt, vitpeppar
½ lagerblad
1 pkt djupfr torsk (450 g)
el 5 hg färsk torskfilé
1 tsk vetemjöl
½ dl grädde,
persilja

Skala och hacka löken. Fräs den i margarin i en låg vid gryta. Skålla och skala tomaterna, skär dem i bitar. Blanda tomater, vatten, citron, salt, peppar och lagerblad i grytan. Koka ca 5 min. Skär det djupfrysta fiskblocket i skivor. Lägg dem eller de färska filéerna i såsen. Sjud under lock ca 10 min. Tag upp fisken, lägg på fat. Koka ihop såsen något. Red av med vetemjöl, utrört i grädde. Häll över fisken. Klipp persilja över.

Grönt och skönt på fat 4 portioner, tillagningstid ca 40 min

1 purjolök
2 paprikor
1—1½ hg rökt skinka
el 3—4 böcklingar
4 ägg, 2 dl mjölk
1 tsk salt, peppar
1—1½ dl lagrad riven ost

Sätt ugnen på 200°. Skölj purjolöken och skär den i strimlor. Kärna ur och strimla paprikorna. Lägg grönsakerna på ett smort ugnssäkert fat. Skär skinka i strimlor eller rensa och filea böcklingen. Lägg skinka eller böckling ovanpå grönsakerna. Vispa samman ägg, mjölk, salt, peppar och ost. Häll över grönsakerna. Grädda i ugn ca 30 min.

Skeppargryta 4 portioner, tillagningstid ca 20 min

1 kg strömming
el 6 hg rensad strömming
1½—2 tsk salt
1 msk margarin
1—2 dl hackad dill el persilja
6—7 pepparkorn
1 msk vetemjöl
1 dl vatten
1 hårdkokt ägg

Rensa, filea och skölj strömmingen. Strö 1 tsk av saltet över strömmingarnas köttidor. Smörj en låg vid gryta med margarin. Lägg i hälften av det kryddgröna. Vik ihop strömmingarna och lägg dem med ryggen upp i grytan. Strö över resten av saltet och de grovt stötta pepparkornen. Rör ut vetemjålet i vatten och häll det över. Sjud under lock 10—12 min. Strö över hackat ägg och resten av det kryddgröna.

Rejält gott 4 portioner, tillagningstid ca 25 min

¾ kg potatis (ca 10 st)
2½ dl buljong (tärning)
1 tsk salt
5 kryddpepparkorn
1 vitlöksklyfta
1 lagerblad
1—2 purjolökar
ca 4 hg frukost- el wienerkorv
½ tsk timjan, mejram el
oregano
persilja

Skala och skär potatisen i klyftor. Lägg dem i en kastrull, slå över buljong. Krydda med salt, pepparkorn, krossad vitlök och lagerblad. Koka under lock ca 5 min. Skölj och grovstrimla purjolöken. Dela korven på längden. Blanda purjolöken i grytan. Lägg korven ovanpå. Sjud under lock ytterligare ca 10 min, tills potatisen är mjuk. Strö över stött örtekrydda och klipp över persilja.

Nästa nummer av Råd & Recept heter "Variera grönt med mera" och utkommer den 14 sept. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.

 PROVKÖKET

Laga rätt

Ju enklare tillagning — desto godare och nyttigare mat. Servera maten nylagad, då är den godast och bäst från vitaminsynpunkt. Håll den inte varm för senare servering. Det är bättre att låta maten kallna och sedan hastigt värma upp den när den ska serveras.



Mycket kan ätas utan tillagning — så är det t ex med frukt och bär, vissa bladgrönsaker, kålsorter och rotfrukter, tomater, gurka, paprika. De är både godast och nyttigast då. Barn och ungdom tycker oftast bäst om råa grönsaker, t ex i form av råkostsallader. **Rensa lite** — **Skölj väl** — genom att ta bort friska gröna delar t ex på purjolök, kål, sallat minskas näringsvärdet, eftersom dessa är rika på vitaminer.



Koka lagom — avbryt tillagningen när maten är färdig. Den är då bäst i smak, konsistens och näringsvärde.

Grönsaker kokas nätt och jämnt mjuka. Ta om möjligt vara på kokspad eller sky, då vissa vitaminer och mineralämnen alltid finns i kokvätskan.

Fisk blir godast och finast i konsistensen om den bara får sjuda — inte koka. Tillagningstiden beräknas efter fiskens tjocklek, inte vikt. Koljan på bilden är ca 4 cm tjock och koktiden blir då 7—10 min. För ca 6 cm tjock fisk blir koktiden 20—25 min.



Steka lagom — värmen bör inte vara för stark, antingen stekningen sker i ugn eller ovanpå spisen. Vid stekning i panna är det viktigt att inte stekfettet bränns och stekskorpan blir för mörk. Särskilt panerade livsmedel bränns lätt. Undvik att hälla stekfettet över maten.



Vid ugnstekning bör ugnsvärmen i de flesta fall hålla sig kring 175°. Med kötttermometern kan man lätt se när steken är färdig. Så mycket som möjligt av termometern bör vara inne i köttet och spetsen mitt i den tjockaste muskeln.

Använd minsta möjliga fett och socker i maten

Nyhet — näringsdeklaration på förpackningar

Så här kan en näringsdeklaration se ut:

NÄRINGSVÄRDE

Genomsnitt för torskrom		Dagsbehov
	100 g	
Protein	16 g	45—65 g
Fett	4,5 g	
Kolhydrat	2 g	
Kalorivärde	110	
Vitamin B ₁ (tiamin)	0,14 mg	1,0—1,5 mg
Vitamin B ₂ (riboflavin)	0,53 mg	1,3—1,7 mg

Näringsdeklarationen anger genomsnittsvärdena för 100 g av varan i förpackningen. I vissa fall deklarerar även näringsinnehållet per tillagad portion. Mängden protein, fett och kolhydrater samt kalorivärdet anges alltid. Vitaminer och mineralämnen i den mån de förekommer i väsentliga mängder. Dagsbehovet för de viktigaste näringsämnena anges också om utrymmet tillåter.

Så här använder man näringsdeklarationen

Torskrom är en bra proteinkälla, innehåller mer än 15 g protein per 100 g. Ger också ett värdefullt tillskott av B₁- och B₂-vitamin. Däremot saknas A-, C-vitamin, järn och kalk i nämnvärda mängder. I en måltid med torskrom bör man därför komplettera med andra livsmedel, som ger detta.

Exempel — stekt eller kall skivad torskrom med kokt potatis, som bl a ger C-vitamin. Välj sedan något av följande förslag som alla ger både A- och C-vitamin:

- rårivna eller kokta morötter
- kokt broccoli eller purjolök — ger även järn
- stuvad eller fräst spenat — ger även järn och kalk
- vitkålssallad med t ex tomat och paprika — vitkål ger även en del kalk.

Måltiden bör dessutom kompletteras med **bröd** och **mjölk** (ger bl a järn och kalk), samt avslutas med t ex **färsk frukt**.

Eller — servera torskrommen i en **sallad** med råa grönsaker t ex grön- eller isbergs-sallad, tomat, paprika, gurka, strimlad purjolök. Kokt kall potatis och en gräddfilssås med mycket kryddgrönt gör salladen mer mättande. Med bröd och mjölk blir måltiden fullvärdig.

Näringsdeklarationer — hjälp till rätt kost

Näringsdeklarationer är en bra hjälp när det gäller att välja rätt bland olika livsmedel och fabrikat. Det blir lättare att jämföra t ex pris mot kvalitet och välja det som är förmånligast.

I första hand är det färdigmat, t ex konserver, bröd och charkuterivaror, som hittills har näringsdeklarerats, eftersom det oftast är mycket svårt att själv beräkna näringsvärdet i dessa. När det gäller rena råvaror som färska grönsaker, fisk, kött osv, kan man lätt med tillgång till en födoämnestabell beräkna näringsinnehållet.

Mer om näringsdeklarationer och fakta i näringslära kan Ni läsa i broschyren ”Lev väl”, som delas ut gratis i Konsum och Domus.