

VI BEHOVER MAT SOM GER OSS

- energi (mätas i kalorier) för kroppens alla funktioner. Energi får vi från fett, kolhydrater (stärkelse och socker) och protein (äggviteämnen).
- protein för uppbyggnad och underhåll av kroppens vävnader.
- vitaminer för reglerande av kroppens invecklade mekanism. A är t ex nödvändigt för ögats och slemhinnornas funktion, D reglerar kalciumomsättningen, B₁ och B₂ reglerar energiomsättningen, C behövs för uppbyggnad av kollagen, bindemedlet mellan kroppens celler och dessutom för järnupptagningen.
- mineralämnen – kalcium för uppbyggnad av bl a skelettet och järn för blodbildningen.

DET ÄR VIKTIGT ATT VI VAR DAG FÅR MED NÅGOT UR VARJE GRUPP I KOSTCIRKELN

1 Grönt ger färg åt varje rätt sätter uppå livet sprått.

Grönsaker ger oss inte så mycket kalorier. De ger oss däremot "tyngdlösa" mineralämnen, däribland järn och kalcium, dessutom karotin, som i kroppen omvandlas till A-vitamin, och ofta mycket C-vitamin. Grönsakerna ger dessutom volym åt maten och håller på så sätt magen i ordning.

2 Frukt och bär och apelsin ger oss mången vitamin.

Frukt och bär ger oss främst C-vitamin. Drick gärna apelsinjuice eller ät en apelsin eller 1/2 grapefrukt till morgonmålet. Svenska frukter och bär med hög C-vitaminhalt är nypon, svarta vinbär, jordgubbar och hjortron.

3 Rotfrukter envar behöver de ger kraft och klöver över.

Potatis och rotfrukter som kålrötter, morötter, palsternackor ger en god näringsbalans åt kött- och fiskrätter. Potatis och kålrötter har dessutom ett relativt gott C-vitaminvärde och moroten är rik på karotin.

4 Mjölk och ost och glass är toppen smakar och gör gott i kroppen.

Mjölksprodukter är en viktig del i barnens föda. En halv liter mjölk (både hel- och skummjolk) om dagen ger oss 1/4 av det

protein (äggviteämnen) vi behöver, täcker i det närmaste hela vårt kalciumbehov och hälften av vårt B₂ (riboflavin)-vitaminbehov. Ost ger en god komplettering för vårt dagliga proteinbehov. Glass är en god och nyttig efterrätt.

5 För att leva utan risk krävs det kött och ägg och fisk.

Kött, inälvsmat, fisk och ägg ger oss rikligt med högvärdig protein. Kött och lever ger förutom protein även järn och en hel del av B-gruppens vitaminer. Lever, fet fisk och ägg bidrar dessutom med A- och D-vitamin.

6 Bröd kan tillvaron berika ger oss nyttigt järn tillika.

Med brödet täcker vi minst 1/4 av vårt proteinbehov, kvalitetsmässigt kompletterat med mjölk. Det berikade brödet ger oss dessutom en stor del av det järn vi behöver och av B-vitaminerna, tiamin och niacin.

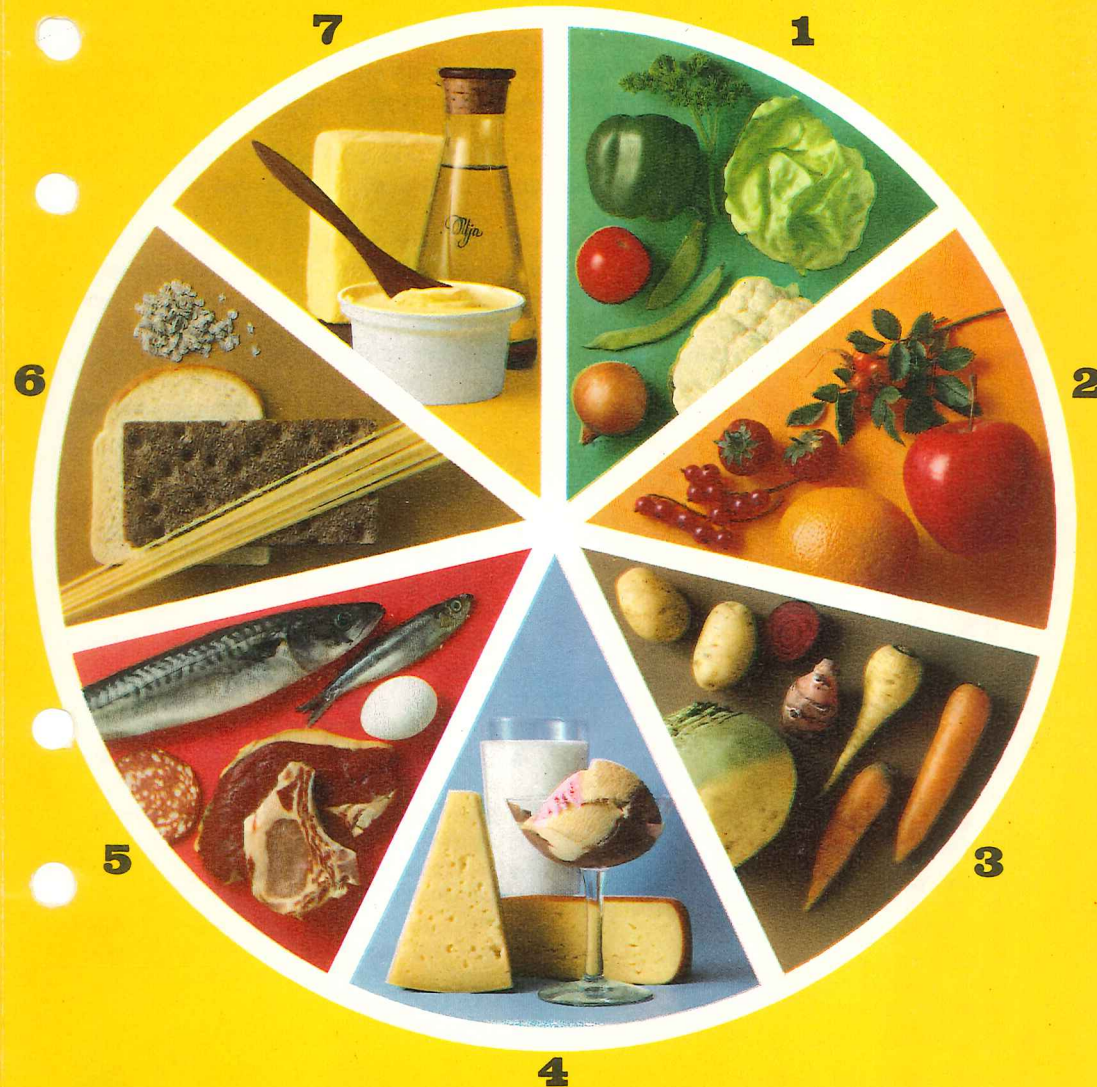
7 Olja, smör och margarin lagom mängd – för formen fin.

Matfettet kan ge oss en hel del A- och D-vitaminer. Margarinets vitaminhalt är konstant medan smörets varierar under året. 50 g margarin ger halva dagsbehovet av A- och D-vitamin och dessutom E-vitamin. Men fett är kaloririkt och bör därför användas med måtta.

I alla näringsfrågor i Råd och Recept har samarbete skett med KF:s näringsexpert, fil. lic. Tore Widhe.



rätt näring med återbäring



Sju bitar i en ring – sedan fattas ingenting.
Det är vad kostcirkeln vill berätta.

RÄKNA MED KONSUM
RÄKNA MED ÅTERBÄRING

En fullvärdig kost som håller oss friska och arbetsglada borde vara en viktig angelägenhet för alla. Det gäller att välja och köpa de rätta livsmedlen, laga till dem skonsamt och sedan se till att de olika näringsämnen blir rättvist fördelade över dagens olika måltider. I detta Råd och Recept vill vi försöka ge några goda råd för att nå detta eftersträvaransvärda mål.

Vad skall vi då äta och hur mycket? På första sidan av detta nummer har vi en kostcirkel - 7 bitar i en ring. Med den vill vi visa de olika grupperna av livsmedel, som vi var dag bör få med i kosten. Hur mycket vi skall äta beror på ålder, kön och arbete, men oberoende av detta är det önskvärt att vi äter tre måltider per dag. Det kan dessutom vara befogat med ett eller två mindre mellanmål. Många äter lunch utom hemmet, bland annat de flesta skolorn. I stormatlagningen kan det vara svårt att få maten näringsriklig, t.ex. ur protein- (äggvite), vitamin- och järnsynpunkt. Det gäller därför att sätta samman morgonmålet och middagen så, att varje dag mat ger oss allt vi behöver.

Var de olika näringsämnena finns i cirkeln står att läsa om på sista sidan.

FORSLAG TILL MORGONMÅL

Om man blocker ur nedanstående fem grupper ur kostcirkeIn får man ett rätt sammansatt morgonmål. Det bör ge oss ungefär 1/4 av dagens kaloribehov och dessutom ordentligt med protein - allt detta för att vi ska kunna prestera ett bra arbete under formiddagstimmarna.

- Ett glas mjölk - skummjölk, kärnmjölk, filmjölk eller youghurt.
- Ett ägg eller ett par skivor korv eller en skiva leverpastej eller en sardin, böckling eller annan fisk.
- Ett par skivor mjukt eller hårt bröd och ev. en portion gröt av snabbhavregryn eller rågfällingor eller cornflakes.
- Fruk, t.ex apelsin eller grapefrukt eller juice, svartvinbärssaft eller nypondryck (soppa på burk).
- Margarin eller smör.
- Kaffe eller te vill de flesta också ha till frukost. Prova gärna att blanda mjölk i starkt kaffe eller te.

FORSLAG TILL MIDDAGSMÅL

- Levergryta med färg*, kokt potatis eller spaghetti, endive- eller grön sallad.
- Torsk på vitkålsbädd*, ev. med kokt potatis.
- Blomkål polonaise*, stekt eller grillad korv, t.ex wienerkorv, grillare.
- Snabblagad grönsoppa* med ostsömrögås på hårt bröd, kavring eller grovkaka.
- Stekt kyckling på potatisbädd*, tomatsallad på konserverade tomater.
- Stekt strömming, potatismos med persilja, råtvana morötter.
- Spenat- eller grönkålssoppa, Ostomelett med tomat.
- Som avslutning på måltiden är det både gott och nyttigt med frukt eller bär, färska, djupfryssta eller konserverade.
- * SE RECEPT



LEVERGRYTA MED FÄRG 4 PERSONER

Strimla sidfläsket, skär levern i mindre bitar och vänd dem i en blandning av vetemjöl, salt och paprikapulver. Skölj purjolöken väl och skär den i skivor. Bryn först sidfläsket i en stekpanna och lägg över det i en gryta. Stek sedan levern och blanda den med fläsket. Fräs till sist purjolöken och blanda ner den. Häll på buljongen och låt det hela koka under lock ca 10 minuter. Servera grytan överströdd med strimlad pimentto och persilja.

- 1 hg rimmat sidfläsk
- 3 hg nötlever
- 2 msk vetemjöl
- 1 tsk salt
- 1 tsk paprikapulver
- 2 purjolökar
- 2 dl buljong (tärning)
- 1 burk pimentto (200 g)
- hackad persilja

TORSK PÅ VITKÅLSBÄDD 4 PERSONER

Låt fiskblocket tina något. Smält margarinet i en gryta, tillsätt mjölet, rör om och häll på mjölken. Rör tills såsen kokar upp, tillsätt pepparrot, salt och vitpeppar. Skär torskens i kuber ca 3 cm stora och lägg ner dem i såsen. Låt fisken sakta sjuda under lock ca 15 minuter. Strimla vitkålen och koka den nött och jämnt mjuk i lättsaltat vatten ca 10 minuter. Lägg upp vitkålen väl avrunnen på serveringsfat, häll över fisk med sås och strö på persilja.

- 1 pkt djupfrost torsk (450 g)
- 2 msk margarin
- 3 msk vetemjöl
- 4 dl mjölk
- 2 msk pepparrot
- 1 1/2 tsk salt, vitpeppar
- 1 1/2 l strimlad vitkål (3/4 kg)
- 1/2 dl skorpmjöl
- 2 härdkoka ägg
- hackad persilja

BLOMKÅL POLONAISE 4 PERSONER

Koka upp vatten och salt, lägg i blomkåls huvudet. Koka det nött och jämnt mjukt ca 15 minuter. Fräs upp margarinet i en kastrull, tillsätt skorpmjöl, hackat ägg och hackad persilja. Lägg upp blomkåls huvudet på serveringsfat och häll skorpmjölfräset över. Servera omedelbart.

- 1 blomkåls huvud
- vatten, salt
- 50-75 g margarin
- 1/2 dl skorpmjöl
- 2 härdkoka ägg
- hackad persilja

SNABBLAGAD GRÖNSOPPA 4 PERSONER

Skala lök och morot. Skär löken i skivor och moroten i slantar. Fräs dem i margarin i en gryta. Häll på buljongen och låt det hela koka upp. Skölj den färska brysselkålen, skär den mitt itu och blanda ner den eller den djupfryssta brysselkålen och kummin i soppan. Klipp upp ena änden på korvskinnnet och kläm försiktigt ut korvsmeten ditrekt ner i grytan till små frikadeller. Koka soppan sakta under lock ca 8 minuter och servera den rykande varm.

- 2 gula lökar
- 1 morot
- 1 msk margarin
- 1 buljong (tärning)
- 2 1/2 hg färsk brysselkål
- eller 1 pkt djupfrost brysselkål (280 g)
- 1 tsk kummin
- 1 köttkorv (ca 3 hg)

STEKT KYCKLING PÅ POTATISBÄDD 4 PERSONER

Tina brollern. Skala och skär potatis och lök i skivor. Varva dem med salt på ett smort ugnsfäst fat. Placera ett galler på fatet så att det blir ett mellanrum mellan potatisbädden och gallret. Dela brollern i två halvor och lägg dessa på gallret. Smält margarinet och tillsätt salt och kryddor. Pensla kycklingen med en del av kryddblandningen och sätt in fatet i medelstark ugnsvärme (175-200°) ca 45 minuter eller tills kycklingen är färdig och potatisen mjuk. Pensla kycklingen ett par gånger under stekningen.

- 1 djupfrost brollert (gödkyckling)
- 10 potatisar
- 2 gula lökar
- 1 1/2 tsk salt
- 50 g margarin
- 1 tsk salt
- 2 kryddmått svartpeppar
- 1 tsk paprikapulver
- 1 kryddmått curry