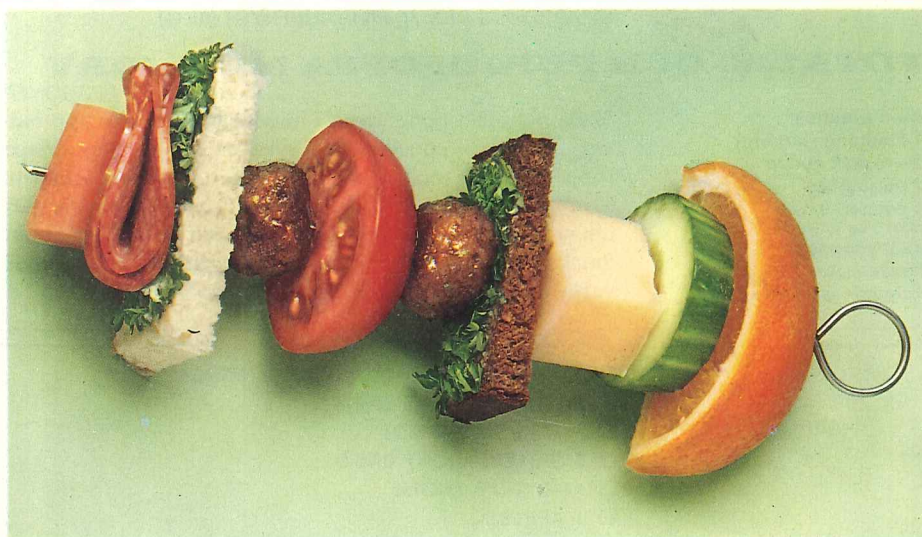


# Barnens eget



Titta på pusslet på framsidan. Där ser Du 7 lika stora bitar i en ring, som tillsammans kallas för kostcirkeln. För att Du ska må riktigt bra bör Du äta något ur varje bit varje dag.

Att laga till något gott efter kostcirkeln kan Du lätt göra själv. Ett spett, t. ex. ett sådant, som finns på bilden här ovanför, kan Du både bjuda dem där hemma och Dina vänner på.

Kanske finns det redan hemma allt Du behöver för ett par spett. Det finns ju så mycket att välja på i kostcirkeln.

Som spett kan Du använda steknålar (provnålar) eller strumpstickor med en liten kork på. Steknålarna köper Du i påsar om 5 st. i alla Domus-varuhus och livsmedelshallar.

Välj en eller ett par saker från

- Grönsaksgruppen:** gurka, tomater, paprika, blomkål
- Frukt- och bärgruppen:** apelsiner, äpplen, päron, druvor
- Potatis- och rotfruktsgruppen:** kokt, kall potatis, morötter
- Mjölk- och ostgruppen:** ost
- Fisk- och köttgruppen:** köttbullar, korvskivor, prinskorvar, sillbitar
- Brödgruppen:** mjukt bröd
- Fettgruppen:** margarin

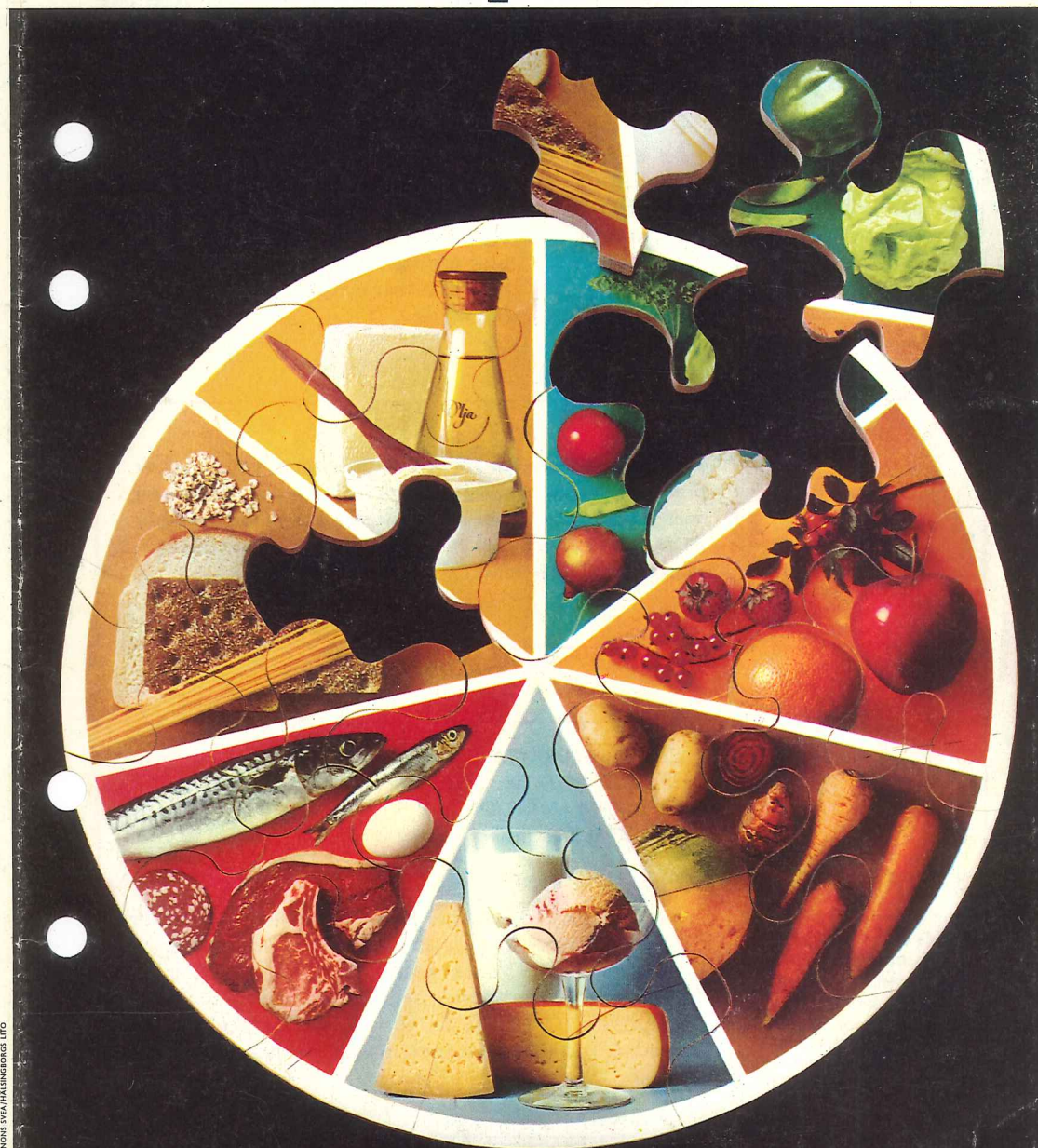
De här spetten är en trevlig överraskning t. ex. vid TV:n på kvällen.



KONSUMS  
RÅD & RECEPT

## Mätt på rätt sätt

2 1967



Hål i pusslet — hal i hälsan.

Tandrotta, järnbrist, förstoppning, ädertörkalkning m.m. är egentligen onödigt.

Många gånger kan man rätta till det hela genom att äta sig mätt på rätt sätt.

Låt oss varje dag lägga ett helt kostpussel – ett pussel till livs.

När pusslet är färdiglagt är det en ring med sju bitar, där varje bit är innehållsrik på sitt speciella sätt. Men det kan i alla fall vara svårt att lägga pusslet, eftersom varje grupp i ringen måste vara med i lagom mängd.

Det är i vårt land bara kött, fisk och ägg, ter, frukt, bär och bröd och vi dricker för lite mjölk.

Våra mättder täcker ca 1/3 av kaloribehovet och minst 1/3 av protein-, mineral- och vitaminbehovet för en dag. De är som vanligt beräknade för vår speciella familj, pappa 45 år, mamma 40 år, Eva 16 år, och Lars 10 år. Mer om familjen och dess näringsbehov i Råd & Receipt nr 2 eller 10 1966.



- BRYSSELGRYTA
- KOKT POTATIS, 3 ST
- 1—2 GLAS MJÖLK
- 1 APELSIN

**BRYSSELGRYTA** 4 PERSONER

Låt först korven sjuda i en kastrull utan lock i 15 minuter. Skala och skiva löken under tiden. Fräs den i margarin i en gryta. Tillsätt vatten, salt, vitpeppar och stött mejram. Skölj den färska brysselkålen och lägg ner den eller den djupfrysita i grytan. Skär korven i skivor och lägg dem ovanpå. Låt koka på svag värme under lock 7—10 minuter. Tillagningstid ca 25 min.

5 hg fräsk- eller köttkorv  
3 gula lökar  
1 msk margarin  
1 dl vatten  
1 tsk salt, vitpeppar  
1 kryddmått stött mejram  
3—4 hg färsk brysselkål (280 g)  
eller 1 pkt djupf. brysselkål

- POTATIS- OCH PURJOSOPPA MED KORV
- 1 BIT HART BRÖD
- 1—2 GLAS MJÖLK
- APPELPAJ T.EX. 1/4 PKT DIUPFRYST (85 G)

### POTATIS- OCH PURJOSOPPA MED KORV

Skala och dela potatisarna i mindre bitar. Koka upp buljongen, lägg i potatisen att koka ca 20 minuter. Vispa soppan simmig med stälvisp och tillsätt samtidigt senapen. Skär purjolöken i strimlor och korven i skivor eller tärningar. Tillsätt detta i soppan och låt den koka i 5 minuter. Smaksätt med salt och vitpeppar. Servera soppan rykande varm överströdd med hackad persilja.

4—5 potatisar  
1 buljong (tärning)  
2—3 msk senap  
2 purjolökar  
4 wienerkorvar  
eller 3 hg fäukorv  
salt, vitpeppar  
hackad persilja  
Tillagningstid ca 25 min.



- STEKT TORSKRUM, 1/4 BURK STEKROM
- KALSALLAD MED GURKA
- POTATISMOS, 2 DL
- 2 SKIVOR MIUKT BRÖD
- 1—2 GLAS MJÖLK
- 1 APELSIN

### KALSALLAD MED GURKA

3/4 finstrimlad vitkål (ca 1 1/2 hg) Spola ev. den tinstrimlade vitkålen ett par minuter i hett vatten. Hacka gurkan och persiljan. Rör samman vinäger, chilisås eller ketchup, olja, vatten, salt och vitpeppar i en skål. Blanda i kål och gurka och låt gärna salladen stå kallt en stund innan den serveras, överströdd med den hackade persiljan.

1 msk olja, 1 msk vatten  
1 msk ketchup  
1 msk chilisås  
1 msk vinäger  
1 knippe persilja  
1 dl inlagd gurka  
Tillagningstid ca 10 min.



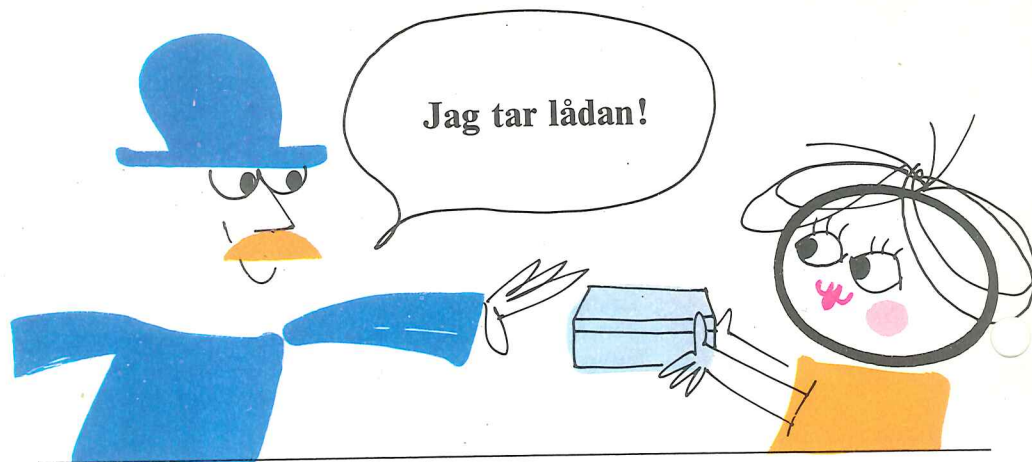
- KOTTBULLSPANNA MED CHAMPINJONER
- KOKT RIS, 1/2 DL RIS
- 1—2 SKIVOR MIUKT BRÖD
- 1—2 GLAS MJÖLK

### KOTTBULLSPANNA MED CHAMPINJONER

Blanda skummjölkspulver och vatten eller mjölk tillsammans med ströbröd och låt blandningen svälla ca 15 minuter. Arbeta köttfärsen med salt, rivet citronskal och svartpeppar, tillsätt mjölkblandningen och arbeta färsen smidig. Forma jämna släta bullar och stek dem vackert bruna i margarin i en stekpanna. Lägg champinjoner utan spad runt om köttbullarna och efterstek på svagare värme ca 5 minuter. Strö över vetemjöl och spad med champinjonspad och vatten till säs. Smaksätt den med salt och svartpeppar. Servera köttbullarna direkt ur pannan överströdda med hackad persilja.

3 hg köttfärs  
1 dl skummjölkspulver  
2 dl vatten  
eller 2 dl mjölk  
1/2 dl ströbröd  
1 1/2 tsk salt, svartpeppar  
rivet skal av 1/4 citron  
2 msk margarin  
1 burk champinjoner i vatten  
(200 g)  
1 msk vetemjöl  
hackad persilja  
Tillagningstid ca 30 min.





Tänk att få höra honom säga det varje morgon. Med ett leende. Han kunde ju ta pengarna i stället. Till lunch ute.

Men med en kostmedveten husmor hemma är man säker på att han tar lådan. Det är mera hasard i att äta ute. Visst kan man få bra mat. Men det blir dyrt.

I matlådan måste något från varje bit i kostcirkeln vara med. Och hur mycket ska den innehålla? Man kan räkna baklänges: En stadig frukost ger en fjärdedel av dagens näringsbehov. Middagen hemma ger

en tredjedel. Resten ska matlådan innehålla.

Våra första 8 förslag på matlådor är tänkta för en relativt tungt kroppsarbetande man som behöver en matlåda som ger **1330 kalorier** och alla nödvändiga näringsämnen i tillräcklig mängd.

Det är ofta rester, som blir stommen i de här matlådorna. Och kompletterar man på rätt sätt får man en näringsrik och stimulerande måltid på jobbet. Valet är inte svårt: Jag tar lådan.

STEKT FISKFILÉ (150 G)  
STUVAD SPENAT, CA 2 DL  
KOKT POTATIS, 3 ST  
2 HÅRDA SMÖRGÅSAR MED RÖKT MEDVURST  
2 VETEBRÖDSSKIVOR, 50 G  
1/2 L MJÖLK  
1 APELSIN  
KAFFE

BRUNA BÖNOR, CA 2 1/2 DL  
STEKT FLÄSK, CA 75 G  
2 HÅRDA SMÖRGÅSAR MED RIKLIGT AV HACKAD PERSILJA  
2 VETEBRÖDSSKIVOR, 50 G  
1/2 L MJÖLK  
1 ÄPPLE  
KAFFE

KÄLDOLMAR, 2 ST  
KOKT POTATIS, 3 ST  
LINGONSYLTA, CA 2 MSK  
2 MJUKA SMÖRGÅSAR MED OST  
2 VETEBRÖDSSKIVOR  
1/2 L MJÖLK  
1 APELSIN  
KAFFE

PANNBIFF, 2 ST MED LÖK ELLER BIFF Å LA LINDSTRÖM  
STEKT POTATIS, 150 G  
1 TOMAT  
2 HÅRDA SMÖRGÅSAR MED OST  
2 VETEBRÖDSSKIVOR, 50 G  
1/2 L MJÖLK  
1 APELSIN  
KAFFE

STRÖMMINGSFLUNDROR, 2 ST  
POTATISMOS, 2 DL  
2 MJUKA SMÖRGÅSAR MED LEVERPASTEJ OCH GURKA  
2 VETEBRÖDSSKIVOR, 50 G  
1/2 L MJÖLK  
1 ÄPPLE  
KAFFE

STEKT SALT SILL MED LÖK, CA 250 G  
KOKT POTATIS, 3 ST  
2 HÅRDA SMÖRGÅSAR MED OST  
2 VETEBRÖDSSKIVOR  
1/2 L MJÖLK  
1 ÄPPLE  
KAFFE

Vi har också gjort i ordning några matlådor som passar en kontorsarbetande kvinna. Hon behöver **875 kalorier** med sig till jobbet. Hon kan naturligtvis ha ungefär likadana matlådor som ovan, men de måste skäras ner.

Men oftast är det mer praktiskt för den kontorsarbetande att ha med sig en "kall" matlåda som inte bygger på rester utan på en enkel tillagning, som man gör hemma.

STRÖMMINGSFLUNDROR, 2 ST  
POTATISMOS, 2 DL  
2 MJUKA SMÖRGÅSAR  
3 DL MJÖLK  
1 APELSIN  
1 VETESKIVA  
KAFFE

2 HÅRDA SMÖRGÅSAR MED T.EX. GURKA  
1 BURK SARDINER I TOMAT (85 G)  
1 KOKT ÄGG  
3 DL MJÖLK  
2 DL APELSINJUICE  
1 VETESKIVA  
KAFFE

STEKT KORV, 1 HG  
STUVADE MAKARONER, CA 3 DL  
2 MJUKA SMÖRGÅSAR MED RÄRIVNA MOROTTER OCH PERSILJA  
2 VETEBRÖDSSKIVOR  
1/2 L MJÖLK  
1 APELSIN  
KAFFE

LEVERSTUVNING MED PURJOLÖK (PA 1 HG LEVER)  
KOKT RIS, 1/2 DL RIS  
2 MJUKA SMÖRGÅSAR MED OST  
2 VETEBRÖDSSKIVOR  
1/2 L MJÖLK  
1 BANAN  
KAFFE



1 HAMBURGARE MELLAN HAMBURGERBRÖD  
1 TOMAT  
1 DUBBEL HÅRD OSTSMÖRGÅS  
3 DL MJÖLK  
1 APELSIN  
1 VETESKIVA  
KAFFE

1 MJUK DUBBELSMÖRGÅS MED 1 STEKT ÄGG  
2 KORVSKIVOR, KETCHUP OCH PERSILJA  
3 DL MJÖLK  
1 BANAN, 1 ÄPPLE  
1 VETESKIVA  
KAFFE

## ETT STOROK - TRE MIDDAGAR

Skölj köttet och placera det i en gryta. Mät och håll på vatten så att det står över köttet och tillsätt 2 tsk salt per liter vatten. Koka upp köttet och skumma ordentligt. Skala morötterna, skala lök, palsternacka och selleri, skölj och skär purjolökarna i stora bitar. Lägg grönsaker, persiljesfilkar och kryddor i grytan. Låt det hela koka under lock och tag upp morötter och purjolök efter ca 20 minuter. Fortsätt kockningen tills köttet är färdigt. Sammanlagd kotlid ca 2 timmar, för stjärnkött ca 1 1/2 timme. Tag upp köttet. Använd reven första middagen till pepparrotskött, bringan sparas och förvaras kallt till andra middagen. Buljong och köttäringar blir stomme till en muslig soppa den tredje middagen.

ca 3/4 kg bringa  
ca 1 kg högrev  
vatten, salt  
4 morötter  
3 gula lökar  
1 palsternacka  
1 bit selleri  
2 purjolökar  
1 stor knippa persilla  
20 vitpepparkorn  
1/2 tsk timjan  
1 vitlöksklyfta

- PEPPARROTSKOTT
- SAS, 1 DL MED RIVEN PEPPARROT
- KOKT POTATIS, 3 ST  KOKTA GRÖNSAKER
- 1—2 GLAS MJOLK  1 HÄRD BRODBIT
- 1 APPLE ELLER APELSIN



**PEPPARROTSKOTT** 4 PERSONER

Skär köttet i skivor. Spar "skrapköttet" från benen till soppan. Gör en god sås av margarin, vetemjöl, buljong och mjölk. Värm på morötter och purjolök. Lägg upp kött och grönsaker på ett fat och klipp över persilla.

1 msk margarin  
2 msk vetemjöl  
3 dl buljong  
1 dl mjölk



- ALLT I ETT MED BRINGA
- 2 BITAR HÄRT BROD
- 1—2 GLAS MJOLK
- 1 APELSIN

**ALLT I ETT MED BRINGA** 4 PERSONER

Strimla vitkålen, skiva lökarna och tomaterna. Varva kål, lök, tomat och kryddor i en låg, vid gryta som rätten sedan kan serveras ur. Håll på spadet från tomaterna. Låt koka på svag värme under lock i 10 minuter. Tag bort benen på bringan och skär köttet i skivor. Lägg dem ovanpå grönsakerna i grytan. Koka ytterligare 5 minuter. Servera grytan överströdd med hackad persilla.

4 hg vitkål  
2 gula lökar  
1 burk tomat (400 g)  
1/2 tsk salt, svartpeppar  
kott bringa  
hackad persilla



- DEN GODA SOPPAN
- 2 SKIVOR MJUKT BROD
- 1—2 GLAS MJOLK
- 10—12 PLÅTTAR, 1—1/2 MSK SYLT

**DEN GODA SOPPAN** 4 PERSONER

Skala morötter och potatis, skär morötterna i slantar och potatisen i bitar. Strimla vitkålen. Koka upp buljongen och lägg i grönsakerna. Låt det hela sjuda ca 15 minuter och blanda sedan i köttäringar och hackad persilla.

3 morötter  
4 potatisar  
1 klyfta vitkål (ca 2 hg)  
1 buljong  
3—4 dl köttäringar (ca 2 hg)  
hackad persilla

- GRATINERAD TORSK PÅ RISBÄDD
- ENDIVESALLAD
- 1 SKIVA MJUKT BROD
- 1—2 GLAS MJOLK
- NYPONSOPPA, 2,5 DL MED 2 SMA SKORPOR



**GRATINERAD TORSK PÅ RISBÄDD** 4 PERSONER

Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen. Bred ut det på ett smort ugnssäkert fat. Skär den djupfrysade torsken i skivor och lägg ut dem på riset. Täck med utspädd sparris- eller jordärtskockssoppa. Strö över rivna ost eller 1 burk jordärtskockssoppa (310 g) blandad med paprikapulver. Sätt in fatet i medelstark ugnsvärme (225°) ca 20 minuter.

4 dl snabbris  
eller 2 dl långkornigt ris  
vatten, salt  
1 msk margarin  
1 pkt djupfrysad torsk (450 g)  
1 burk sparris-soppa (310 g)  
1 burk jordärtskockssoppa (310 g)  
1 tsk paprikapulver  
1 dl rivna ost

Tillagningstid 30—45 min.

- OSTGRATINERAD LEVER MED BLOMKÅL
- KOKT POTATIS, 3 ST
- 1 BIT HÄRT BROD
- 1—2 GLAS MJOLK
- 2 SKIVOR KONSERVERAD ANANAS



**OSTGRATINERAD LEVER MED BLOMKÅL** 4 PERSONER

Skölj och dela blomkålshuvudet i buketter. Koka dem natten och jämnt mjuka i lätt saltat vatten ca 10 minuter. Lägg blomkålen i mitten på ett ugnssäkert fat. Vänd leverstikorna i en blandning av vetemjöl, salt och paprikapulver. Stek dem i margarin i en stekpanna och lägg dem sedan runt blomkålen. Fördela paprikasallad utan spad eller pimentost skuren i strimlor på levern. Strö rivna ost över allsammans och gratinera i stark ugnsvärme (250°) ca 10 minuter.

1 blomkålshuvud (ca 500 g)  
vatten, salt  
4 hg lever i skivor  
2 msk vetemjöl  
1/2 tsk salt  
1 tsk paprikapulver  
2 msk margarin  
1/2 burk paprikasallad  
eller 1 burk pimento (200 g)  
2 dl rivna ost

Tillagningstid ca 25 min.

- 1/2 GRAPEFRUKT
- VARVINTERGRYTA
- KOKT POTATIS, 3 ST
- 1 BIT HÄRT BROD
- 1—2 GLAS MJOLK



**VARVINTERGRYTA** 4 PERSONER

Skär bogfläsket i strimlor och bryn dem i hälften av margarin i en stekpanna. Lägg över köttet i en gryta. Skala, skiva och fräs lökarna och den finstrimlade vitkålen i resten av margarin i pannan. Blanda grönsaker och kött. Späd i pannan med vatten eller ärtspad och tillsätt soya, tomatpuré, salt och vitpeppar. Håll den välkryddade skyn i grytan och koka saken under lock ca 5 minuter. Lägg på ärtarna och låt dem bli varma.

3 hg magert bogfläsk  
1/2 msk margarin  
2 gula lökar  
1 finstrimlad vitkål (ca 2 hg)  
1—1/2 dl vatten  
1 msk äkta soya  
1/2 msk tomatpuré  
1/2 tsk salt, vitpeppar  
1 pkt djupfrysad ärt (125 g)  
eller 1 burk ärt (200 g)  
Tillagningstid ca 20 min.