

Råd & Recept

Bra frukost
med basmat.



Handla konsumentägt!



matpyramiden

Kött, fisk och ägg betyder mycket för smak och omväxling. För näringsens skull behövs inte så stora portioner.

Grönsaker och **frukt** är nyttiga och ger få kalorier. Välj gärna flera sorter, bara inte för lite.

Det här är en dags basmat för en vuxen. Den kan vara likadan dag efter dag och fördelas som man tycker på olika måltider.



Basmat (bruna fälet)

Basmaten täcker mininibehovet av protein, viktiga vitaminer och mineralämnen. Järnhången är dock otillräcklig för kvinnor i fruktig ålder.

Basmaten ger med lättmjölk och mager ost ca 1300 kcal (ca 5,5 MJ).

Det blir man inte mätt på. En lågenergifytterigare ca 700 kcal (ca 3 MJ).

Lägg därför till främst grönsaker och frukt, sedan kött, fisk och ägg.

Så här mycket av varje sort varje dag blir tillsammans en bra grund, lagom för de flesta.

- 3 glas = 6 dl mjölk
- 6 skivor bröd (4 mjuka, 2 hårda) ca 125 g
- 2 skivor ost
- 2 msk matfett
- 4 potatisar (vikt utan skal)
- Mjöl, makaroner, gryn, flingor,
- välj en eller två sorter tillsammans ca 50 g

Tillägg (blå och gula fälten)

För att det ska bli god lagad mat på tallriken välj något av kött, fisk och ägg.

En eller två sorters grönsaker till huvudmätiden och en frukt som avslutning är en bra regel. Ärtor och bönor, både

färska och torkade, finns här närmast toppen. Med sin höga proteinhalt kan de

ersätta kött och fisk.

Grönsaker och frukt ger mage och tänder bra motion.

Matpriset för en dag beror på vilka tillägg man väljer. Basmaten kostar ca 3:—.

Kostnaden för en dags mat varierar beroende på vilket tillägg man väljer. Här

spelar både aptiten, smaken och kassans stor roll. Från hälsosynpunkt bör tillägget

inte innehålla för mycket fett och socker.

God morgon

Förr var gröt den bästa födan både morgon och kväll. Då som nu bra basmat till lågt pris. Många olika sorters gröt kan man koka på några minuter. Tex manngryns-, grahams-, kornmjöls- eller rågmjölsgröt. Det finns ett speciellt grovt rågmjöl som kallas grötmjöl. Havregrynsgröten har inte så gamla anor, men den är populärast.

Havregrynsgröt är den mest lagade rätten i landet. Men det innebär inte att alla äter gröt varje dag. Vi äter knappt 2 kg gryn per person och år, det betyder ungefär 10 kg färdig gröt. Omräknat innebär det att vi i genomsnitt äter gröt en gång i veckan.

Juvel Havreflingan är ångpreparerade havrekärnor som pressats till flingor. Ångprepareringen gör att grynen får en mildare smak. Av **Havreflingan** får man en lite grövre gröt som kokar på 5–6 minuter.

Juvel Snabbgryn är ångpreparerade, klippta havrekärnor. Snabbgrynen behöver bara koka ca 3 minuter och ger en slät gröt.

Flingor och fil till frukost är bra alternativ till gröten.

Juvel God Frukost! är en ny flinga i unik form. I varje liten flinga ingår 8 olika ingredienser, dessutom är de berikade med järn.

Juvel Flingor med frukt innehåller bl a rostade flingor av majs och korn blandade med havreflingor, äppelbitar, russin och nötter.

Filmjolk och flingor passar varandra bra näringsmässigt. Flingorna har B-vitaminer och järn som mjölken nästan saknar.

Mjölken och filmjolk ger däremot en hel del kalcium och protein. Filmjolk tillverkas av standardmjölk och har precis samma näringsvärden, men är mera lättsmält. Låt gärna en del av basmatens 6 dl mjölk per dag vara filmjolk.

vuxen.
ag och
måltider.

Söndagsfrukost med stekt ägg och tomat. Två smörgåsar, apelsin eller grapefrukt. Kaffe eller te.



Köttfärs i ugn med tomater à la

Lägg först $\frac{3}{4}$ dl ströbröd att svälla ca 10 min i 1 dl mjölk och 1 dl späd från 1 burk tomater (400 g).
Blanda 400 g köttfärs med 1–1½ tsk salt och 1 kryddmått peppar.

Tillsätt ströbrödet, rör färsen smidig. Sätt ugnen på 200°C.
Lägg färsen i två platta längder på ett ugnssäkert fat med de avrunna tomater-na i mitten.

Smula sönder 2 skivor vitt bröd, blanda med 2 msk margarin, 1–2 krossade vit-lökkyfflor och $\frac{1}{2}$ dl hackad persilja.
Klicka blandningen på tomaterna.
Pensla färsen med lite sojasås och stek i ugnen ca 30 min.

Till: ugnsbakad eller kokt potatis.

Faj med mustigt köttfärsfräs. För 4–5.

Börja med att göra en pajdeg. Lägg 3 dl vetemjöl i en skål. Smula sönder 125 g margarin i mjölet så att det blir en smulig massa. **Tillsätt** 4 msk vatten och arbeta kallt ställe minst 1 tim.

Fyllning: 250 g köttfärs, 2 grovt rivna morötter, 1 msk margarin, 4 dl finstrimlad vitkål, 1 krossad vitlöksklyfta, 1 kryddmått svartpeppar, 1 msk sojasås, 1 msk senap, 1 buljongtärning, $\frac{1}{2}$ dl vatten. Fräs köttfärs och de rivna moröt-terna i en gryta. **Tillsätt** alla övriga ingredienser och koka under lock på svag värme ca 10 min. Lägg fräset i en låg ugnssäker form.

Ta tram degen, rulla ut en liten bit till en smal rulle. Lägg den runt kanten på for-men. Kavla ut resten till ett lock. Fukta rullen med vatten, lägg på deglocket och tryck fast det med en gaffel eller med fingrarna. Rista några ränder i degen så

Pensla med uppvispat ägg. Grädda i 225°C ca 20 min.

Till: tomater eller tomat sallad.

Chili con carne, en köttgryta med bönor.

För 4–6.

Fräs 2 hackade gula lökar och 1 hackad

paprika i 1 msk margarin i en gryta.

Blanda ner 300 g köttfärs och bryn under

omrörning. **Tillsätt** 1 burk tomater

(400 g),

1 tsk salt, 1–1½ tsk chili- eller paprika-

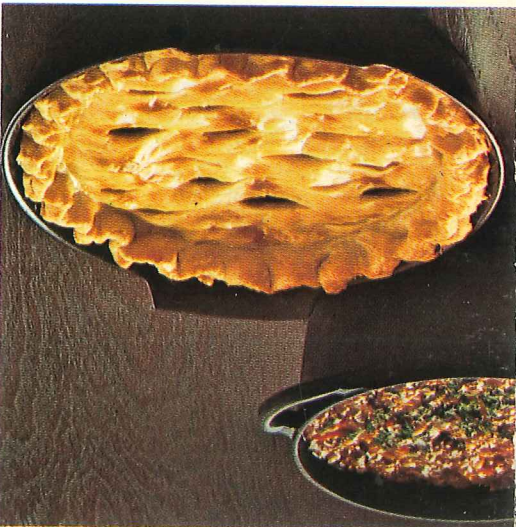
pulver, 1 krossad vitlöksklyfta.

Koka under lock på låg värme 30 min.

Tillsätt 1 eller 2 burkar vita bönor i

tomatsås (400 g) eller färdigkokta bruna

bönor (ca 500 g). Koka upp, smaka av.



Nastia Råd & Recept utkommer den 3 mars

Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnäsäter, K.F:s Provkök.

Skriv: K.F:s Provkök, Fack 10465 Stockholm 15

Ring: 44 90 60, rikssamtal 08-44 95 60

God morgon

Förr var gröt den bästa födan både morgon och kväll. Då som nu bra basmat till lågt pris. Många olika sorters gröt kan man koka på några minuter. Tex manna-gryns-, grahams-, kornmjöls- eller rågmjölsgröt. Det finns ett speciellt grovt rågmjöl som kallas grötmjöl. Havregrynsgröten har inte så gamla anor, men den är populärast.

Havregrynsgröt är den mest lagade rätten i landet. Men det innebär inte att alla äter gröt varje dag. Vi äter knappt 2 kg gryn per person och år, det betyder ungefär 10 kg färdig gröt. Omräknat innebär det att vi i genomsnitt äter gröt en gång i veckan.

Juvel Havreflingan är ångpreparerade havrekärnor som pressats till flingor. Ångprepareringen gör att grynen får en mildare smak. Av **Havreflingan** får man en lite grövre gröt som kokar på 5–6 minuter.

Juvel Snabbgryn är ångpreparerade, klippta havrekärnor. Snabbgrynen behöver bara koka ca 3 minuter och ger en slät gröt.

Flingor och fil till frukost är bra alternativ till gröten.

Juvel God Frukost! är en ny flinga i unik form. I varje liten flinga ingår 8 olika ingredienser, dessutom är de berikade med järn.

Juvel Flingor med frukt innehåller bl a rostade flingor av majs och korn blandade med havreflingor, äppelbitar, russin och nötter.

Filmjolk och flingor passar varandra bra näringsmässigt. Flingorna har B-vitaminer och järn som mjölken nästan saknar.

Mjolk och filmjolk ger däremot en hel del kalcium och protein. Filmjolk tillverkas av standardmjolk och har precis samma näringsvärden, men är mera lättsmält. Låt gärna en del av basmatens 6 dl mjolk per dag vara filmjolk.

Söndagsfrukost med stekt ägg och tomat. Två smörgåsar, apelsin eller grapefrukt. Kaffe eller te.



Sojaprotein kan ersätta en del av köttet i köttfärsrätter. Det blir billigare, lika gott och saftigt.
 Bra att veta:
 Sojaprotein kan användas i olika köttfärsrätter, t.ex. köttbullar, biffrar, köttfärsås, pudningar.
 Man minskar köttmängden med 25%.
 Istället för 100 g köttfärs tar man 75 g köttfärs + 1 ½ msk sojaprotein + 1 msk mjölk eller vatten. Låt alltid sojaprotein svälla ca 10 min i vätska innan det blandas med köttfärsen.

Lök- och köttfärspudding

För 4

Skala och skär 6 stora lökar i skivor. Stek dem lätt i margarin i en stekpanna.

Gör sen färsen.

Blanda i en skål 1 dl sojaprotein (30 g),

4 dl mjölk, ½ msk sojafärs, 1 ½ tsk salt,

2 kryddmätt svartpeppar. Låt bland-

ningen svälla ca 10 min.

Blanda sen i 200 g köttfärs. Lägg hälften

av den stekta löken på ett ugnssäkert fat,

sedan färsen och ovanpå resten av löken.

Grädda i 175°C ca 35 min.

Till: kokt potatis.



Winner har flera sorters djupfryssta burgare och biffrar, praktiskt förpackade en och en. Lätt och snabbt att steka. De kan varieras med olika tillbehör från

gång till gång.

Burgare passar bra med bröd. Mellan

två vita brödskivor eller i klivet por-

tionsbröd, med ärtkigurka och chilisås

eller ketchup på burgaren. Eller lägg en

tomatskiva och en ostskiva på burgaren

när den steks på ena sidan. Osten smäl-

ter ner medan den andra sidan steks.

Baconburgare, Champinjonburgare och

Mexiburgare — goda varietationer tillsam-

mans med potatis och grönsaker.

Pröva **Leverfärsbiff** med stekta äppel-

skivor och rivna pepparrot och **Biff à la**

Lindström som Parisare.

Goman har flera köttfärsblandningar.

Följande tillhör de populäraste. En med

70% nötkött och 30% magert fläskött.

En med 50% nötkött och 50% magert

fläskött. Den tredje varianten är en ny-

het som kallas hushållsfärs. I den är en

del av köttet utbytt mot sojaprotein.

Denna färs består av både magert fläsk-

kött och nötkött och har endast 15% fett-

halt. Hushållsfärsen kan gärna kryddas

lite extra, behandlas för övrigt som

vanlig köttfärs.

