

Råd & Recept

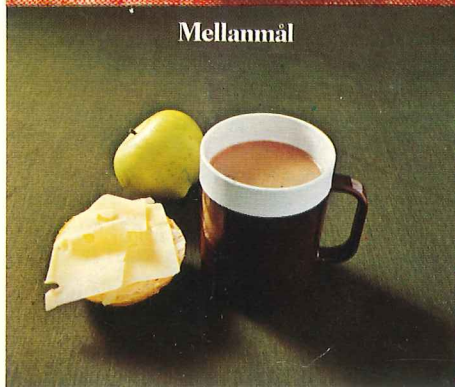
Frukost



Lunch eller kvällsmål



Mellanmål



Middag — huvudmålet



Fyra måltider per dag låter kanske mycket, men det är ett bra sätt att äta. Det ger en bra fördelning av maten och samtidigt en bra avkoppling.

EN ORDENTLIG FRUKOST ger en fin start på dagen, bara kaffe och en bulle är inte bra. I stället för gröt kan det vara fil och flingor.

MIDDAG-HUVUDMÅLET är bäst att äta mitt på dan om man kan. Välj något tillagat av kött, fisk eller ägg + en eller två sorters grönsaker + potatis, ris eller makaroner. Ät bröd och drick ett glas mjölk till. Avsluta med frukt.

LUNCH ELLER KVÄLLSMÅL kan komponeras på många sätt. Man köper kanske inte något direkt för denna måltid utan utnyttjar i stället rester och lägger till någon grönsak och frukt. **MELLANMÅL** behöver både barn och vuxna. För barn är mellanmålet viktigt från näringssynpunkt. Därför är mjölk eller drickchoklad, ostsmörgås och en frukt bättre än saft, bullar och kex. Vik ut sidorna i denna broschyr, där finns matpyramiden. Den visar några enkla regler för att välja bra livsmedel och få valuta för matpengarna.

Handla konsumentägt!



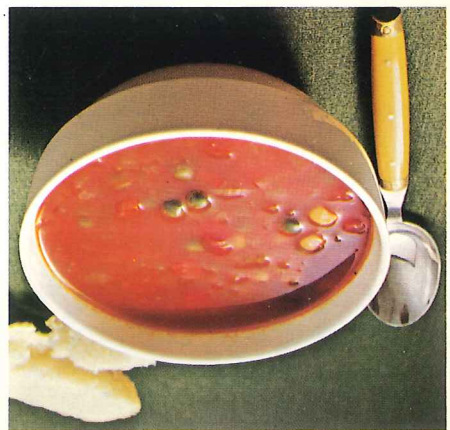
Vi äter mer grönsaker än fört, men betydligt mindre än i många andra länder. De djupfryssta grönsakerna är billiga sommargrönsaker under vinterhalvåret och bekväma att använda.

WINNER DJUPFRYSTA GRÖNSAKER I 600 G-PÅSAR finns i nio varianter: Grönsaker i dessa påsar räcker till 4 portioner två gånger. Det är lätt att ta så mycket man behöver och sen försluta påsen och lägga tillbaka den i frysen till nästa gång.

Tider och anvisningar om kokning finns på påsen. Grönsakerna kan också läggas direkt från påsen i grytor och soppa. **ÄRTER MAJS PAPRIKA** är en användbar blandning till både soppa och gryta, men också till sallad, behöver då bara tina.

BLANDADE GRÖNSAKER — morötter, ärtor, majs, ärtor och brytbonor — till grytor, soppa, i stuvning.

SOPPGRÖNSAKER — morötter, ärtor, strimlad vitkål, palsternacka, brytbonor och persilja. På förpackningen finns recept på både klar och redd grönsaks-soppa.



GRYTGRÖNSAKER — hel gul lök, morötter, brytbonor och ärtor — till grytor, grönsaksfat.

LEGYMER — ärtor, morötter, blomkål i bitar — passar både till kött och fisk.

ÄRTER, ÄRTER MORÖTTER, BRYT-BÖNOR är andra varianter som passar till det mesta.

Det finns också en grönsaksblandning med **RIS, ÄRTER, MAJS, PAPRIKA, RIS** är förkokt och blir färdigt på samma korta tid som grönsakerna.

KÖTTGRYTA MED GRÖNSAKER

För 4.

Skär ca 300 g fläskkött av bog eller skinka i strimlor.

Bryn strimlorna i margarin i en stekpanna ev tillsammans med 1 tsk ingefära.

Strö över 1 msk vetemjöl, ¾ tsk salt och 1 kryddmått peppar, späd med 2½ dl buljong (tärning) och 1 tsk äkta soya.

Stud under lock ca 10 min.

Lägg i ½ pÅse Grytgrönsaker, Blandade grönsaker eller Brytbonor.

Stud ytterligare 8—10 min.

RÖD GRÖNSAKSSOPPA (se bild)

För 4.

Skala och hacka 1—2 gula lökar.

Fräs löken i margarin i en gryta.

Späd med ¾ l buljong (tärning) och koka löken nästan mjuk.

Tillsätt 1 burk Winner djupfrysst tomatjuice + 1 burk vatten eller 1 burk konserverad tomatjuice och ½ pÅse Ärtor, majs, paprika eller Blandade grönsaker.

Koka tills grönsakerna är mjuka, 5—10 min.

Smaka av med salt, peppar, paprikapulver.



Köttfärs är omtyckt av de flesta och lätt att laga. Variera köttbullar och biffar med tex en gulasch, dvs en rätt med mycket lök smaksatt med paprika och tomatpuré.

GULASCH I PANNA För 4.

Skala och finhacka 5–6 gula lökar.

Smält 2 msk margarin i en stekpanna.

Fräs löken under lock på svag värme ca 15 min.

Öka värmen och tillsätt ca 300 g köttfärs. Stek under omrörning så att färsen smulas sönder och får fin färg.

Tillsätt 1½ tsk salt, 2 tsk paprikapulver, 2 msk tomatpuré och 1 dl vatten.

Koka under lock ytterligare ca 10 min.

Blanda ner 2 tsk senap och 1 dl gräddfil strax före serveringen.

Till: kokt ris eller spaghetti, grönsallad.

Efter: apelsin eller Sommarkräm.

SOMMARKRÄM

Lägg 1 pkt (ca 250 g) djupfrysta skivade jordgubbar i en skål.

Blanda 2 dl röd saft, 4 dl vatten och 3 msk potatismjöl i en kastrull. **Koka** upp under omrörning, krämen ska bara ha ett uppskok. **Häll** den omedelbart över jordgubbarna. **Rör** ett par gånger medan jordgubbarna tinar upp. Servera krämen med mjölk.



Torskrom konserverad på burk är proteinrik, billig och bekväm mat. Kan skäras i skivor och ätas som den är som smörgåspålägg eller som sallad tillsammans med grönsaker och någon salladsås. **Winner Torskrom** finns i burk om 410 g och 205 g. Laga en torskromspanna, den blir färdig på 10 min.

TORSKROM I PANNA För 4.

Finstrimla 1–2 purjolökar.

Fräs det mesta av purjon lite mjuk i 2 msk margarin i en stekpanna.

Öppna 1 burk torskrom (410 g) i båda ändar. Tryck ut rommen i pannan och mosa söder den med gaffel.

Blanda 1 dl mjölk med 3–4 msk chilisås, häll det över och blanda med torskrom och purjo.

Strö över resten av purjon.

Lägg lock på pannan några min och låt alltsammans bli varmt.

Till: kokt potatis, tomat, bröd, mjölk.

Efter: äpple eller Äppelriddare.

ÄPPELRIDDARE

Sätt ugnen på 225°. **Bred** margarin på 4 vita brödskivor. **Lägg** dem på plåt eller ugnssäkert fat. **Skala** 2–3 syrliga äpplen, dela dem i klyftor, kärna ur och skär dem i skivor. Fördela dem på brödskivorna. **Strö** över 1 tsk kanel och 2 msk socker.

Grädda tills äpplena är mjuka, ca 10 min.



Kan man vara utan toppen på matpyramiden om man vill?

Ja, det går bra om man väljer basmaten där både mjölk och ost finns med och sen läggar till rikligt av grönsaker och frukt. För att få lagad mat på tallriken är det bra att få med ärtor och bönor. Det blir en sk

Kan man använda matpyramiden upp och ner?

Visst kan man. Men om man gör toppen till bas blir det onödigt mycket protein och därtför lite väl ensidigt. En hel del kött och charvaror ger dessutom mycket fett. I så fall är det bättre med magert kött men det blir mycket dyrt. Blodpudding och strömming är lika bra och billigare.

Hur ska man ändra på basmaten så den passar mindre barn?

Man ska minska lite på mängderna. Det gäller för barn under 10 år, också för gamla och för dem som har bekymmer med viktén.

Förlag på reducerad basmat: 5 dl lättmjölk, 4 skivor bröd (100 g), mjöl, mår, roner, gry, flingor (30 g), en stor skiva mager ost (20 g), drygt 1 msk matfett (20 g), 2 potatisar (125 g).

Lag är tonårsrabob och hungrig nästan jämt. Hur ska jag äta?

Du kan öka mängderna speciellt på bröd och potatis och dricka standardmjölk istället för lättmjölk. Detsamma gäller för den som har hårt kroppsarbete.

VILL DU VETA MER...

Tjåna på att veta om basmat

heter en 28-sidig broschyr utgiven av KF:s

Konsumentinformation.

I den finns en kortfattad näringslära

kopplad till matpyramiden med basmat

och tillägg. Den innehåller också många

middagsförslag grupperade efter hur

mycket energi (kalorier, joule) de ger.

Följande avsnitt finns "Mat som passar

de flesta"; "Den traditionella husmans-

kosten"; "Lätt och energisnål mat";

"Laktovegetarisk mat";

Hämta broschyren i ditt Konsum-Domus

i konsumenthörnan, livsmedelsavdel-

ningen.

Eller ta kontakt med förenings upplys-

ningsschef.

Vår kokbok

ellte upplagan från KF:s provkök har

över 1000 recept. I början av boken finns

ett inledningskapitel "Att välja mat" och

en faktablad — ett litet livsmedelslexikon

med upplysningar om de olika livsmed-

lens näringsvärde, förvaring, hållbarhet

och vad livsmedelslagen säger.

Socialstyrelsens Kost och motionskampanj

kommer under 1976 att arbeta under

temat Lev väl. Informationsmaterial både

om kost och motion kommer att ges ut.

"En liten bok om mat — Råd att äta bra"

kommer att finnas kostnadsfritt hos

Hemkonsumenterna och kommunernas

konsumentrådgivare (se vidare telefon-

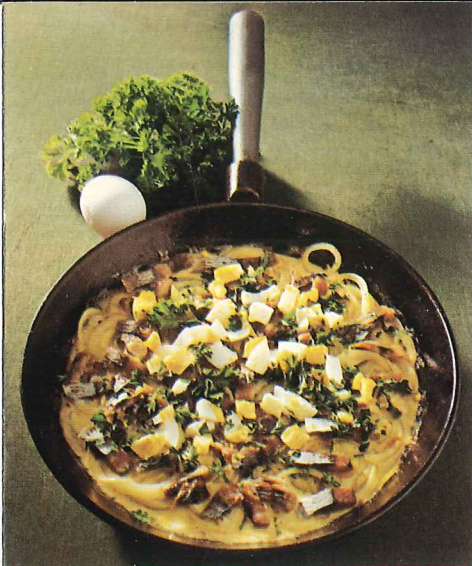
katalogen).

Nasta Råd & Recept utkommer den 19 april

Ansvarig utgivare: Anna-Britt Ågnstér. KF:s Provkök.

Skryv: KF:s Provkök, Fack 104 65 Stockholm 15

Ring: 08-743 10 00



Salt sill har i alla tider varit näringsmässigt bra mat. Förr var den mycket vanlig och billig. Men i dag tycker många att det är lite besvärligt med salt sill som ska vattenläggas.

Winner Steksill är urvattnad och färdig att steka. Finns nu vakuumpförpackad i plastpåse, sedan tidigare finns den i burk. I påsen finns 4–6 filéer som utan spad väger 200 g.

Skölj alltid av sillen före tillagning.

SILL I PANNA. För 3.

Öppna 1 förpackning *Steksill* (400 g).

Dra skinnet av filéerna och skär dem i tunna skivor.

Skala och skär 3 gula lökar i skivor.

Fräs dem mjuka i 2 msk margarin i en stekpanna.

Strö över 1 tsk vetemjöl.

Häll över 1 dl gräddmjölk

Lägg den skurna sillen överst i pannan utan att röra om.

Lägg lock på pannan 2–3 min och låt alltsammans bli varmt.

Strö över 1–2 hackade hårdkokta ägg och lite hackad persilja.

Till: kokt potatis, bröd.

Efter: Äppelmos eller lingon och mjölk.

Baka gott med Juvel nya Lantvetemjöl.

Lantvetemjöl innehåller hela vetekärnan, också grodden, bara de yttre skaldelarna är bortsiktade. Det ger ett lite grövre bröd med mustig sädsmak.

LÄTTBAKAT I LÅNGPANNA.

Smula sönder 50 g jäst i en bunke.

Smält 25–50 g margarin i en kastrull, håll i 5 dl mjölk och låt det bli fingervarmt.

Rör ut jästen med lite av degspadet, tillsätt resten 2 tsk salt och lantvetemjöl, 12–13 dl (750–800 g), spara lite till utbakningen.

(Till matberedningsmaskin: ta 11 dl mjöl och tillsätt allt på en gång.)

Arbeta ihop till en smidig deg.

Jäs degen övertäckt i bunken 15–20 min.

Ta upp och knåda den väl på mjölat bakbord. Lägg den sen i en väl smord långpanna (ca 30 × 40 cm), platta ut den över hela ytan och nagga med en gaffel.

Skär med mjölad kniv genom degen till 20 eller 24 bitar.

Jäs degen övertäckt ca 30 min.

Pensla med uppvispat ägg eller mjölk och strö kummin och grovt salt över.

Grädda i mitten av ugnen i 225° ca 20 min. Bryt brödet i bitar.



Frågor och svar kring matpyramiden



Basmat och tillägg är en bra utgångspunkt när man ska välja mat på bästa sätt till ett vettigt pris.

Man kan illustrera detta på flera sätt, vi har valt matpyramiden.

Tanken med basmaten, se pyramidens bruna fält, är att den ska ge det mesta av de viktigaste näringsämnen vi behöver och ändå vara så billig att den blir tillgänglig för alla. Den kan också varieras på många sätt med olika sorters bröd, mjöl, gryn, makaroner, flingor, mjölk och ost.

En dags basmat för en vuxen: 50 g av mjöl, makaroner, gryn eller flingor. Vällj en eller två sorter. **6 skåvor** bröd 125 g, **2 skåvor** ost 30 g, **2 msk** matfett 30 g, **6 dl** mjölk, **250 g** potatis (ca 4 st).

Man lägger till grönsaker och frukt, se pyramidens gula fält, som ger lite energi (kalorier, joule) men mycket vitaminer och mineralämnen. Vällj gärna flera sorter, bara inte för lite. Det lönar sig att välja det som har bra pris för säsongen.

Kött, fisk och ägg, se pyramidens topp, betyder mycket för smak och omväxling och för att få lagad mat. För näringsens skull behöver portionerna inte vara så stora.

Nej, man blir inte tjock speciellt av matbröd och potatis. Basmatens bröd och potatis ger högst 1/4 av en lågförbrukares energibehov. Men om man har tjockt med matfett på brödsstakivorna och sen mycket pålägg då blir det fel. Likaså om man äter potatisen friterad eller stekt istället för kokt eller bakad.

Är det verkligen bara 50 g spaghetti, mjöl och gryn, det ser ut att vara mer. Ska man äta alla sorterna varje dag?

Det ser mycket ut därtför att bilden visar flera sorter som är skrymmande, men tillsammans är det 50 g. Meningen är att man kan välja en eller flera sorter. Till en portion ris eller gröt går det tex åt ca 35 g.