

BARN GILLAR VISSA RÄTTER MER ÄN ANDRA

Kombinerad efter pyramiden blir det bra middagsmat. Alltid något från basen, mer från mitten än från toppen.

• Köttfärsås och spaghetti

Gör köttfärsåsen med lök och tomat på burk. Servera med riven ost och rårivna morötter.

• Fiskpinnar och kokt potatis

Finstrimla vitkål och råriv äpple, fukta med gräddfil smaksatt med lite curry. Strö något kryddgrönt över.

• Korv och potatismos

Moset kan berikas med tinad djupfryst spenat eller med djupfrysta ärter eller med hackad persilja och finstrimlad purjo. Rårivna morötter är gott till.

• Köttbullar och makaroner

Smaksätt de kokta makaronerna med lite gräddfil och riven ost. Hel tomat och paprikabitar är gott att knapra på.

• Soppa och pannkaka

Soppan ska vara mild och gärna grön, t ex spenat-, grönkål-, potatis- och purjosoppa. Ostsmörgås till. Spara inte på äggen i pannkakssmeten.

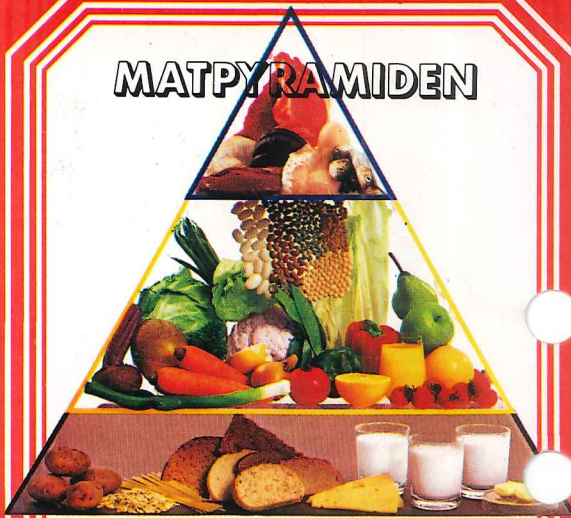
• En frukt är bästa efterrätten

Den här tiden är apelsin den bästa frukten med mycket C-vitamin för priset. Grapefrukt är en annan bra citrusfrukt. Lätt att äta om man först skär den mitt itu och sen varje del i fyra klyftor. Lättgjord fruktsallad blir det om man skivar banan och skär någon annan frukt i tärningar direkt ner i portionsskålar.

LEK OCH LÄR

Hämta en plansch till ett spel i din butik och lär om maträtter. Vänd på korten, då blir det ett pussel med Matpyramiden.

MATPYRAMIDEN



250 g / 50 g / 125 g / 30 g / 6 dl / 30 g

Mängderna basmat här ovan är lagom för en dag för de flesta vuxna. Kostar **drygt 5 kr**. Mindre barn och äldre personer kan minska lite på basmaten (se pyramiden på framsidan) då kostar den **närmare 4 kr**. Kropparbetare bör öka på basmaten, särskilt på bröd och potatis. Basmaten ger det mesta av den nödvändiga näringen och ca 2/3 av energibehovet.

Tre mål om dagen och ett mellanmål är en bra matordning. Bestämda måltider är ett stort plus och barn mår väl av att äta huvudmålet mitt på dagen.

Frukosten är viktig för både små och stora. Barn som fått en rejäl frukost blir inte sugna under förmiddagen och behöver inget stort mellanmål.

Bra frukost blir det med fil, gröt, välling eller mjölkchoklad med ostsmörgås, en frukt eller ett glas juice.

Mellanmål på eftermiddagen är viktigare för barn än vuxna. Mjölk, smörgås och frukt är alltid bra. Kan varieras med Keso med skivad banan eller rivet äpple. Eller fruktyoghurt, fruktsallad, nyponsoppa med glass.

Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter. KFs provkök. Skriv: KFs provkök. Box 15200, 104 65 STOCKHOLM. Ring: 08-743 10 00. Nästa Råd & Recept utkommer den 24 mars 1980.

Handla konsumentägt — en fin idé!

Råd & Recept

Nr 2 1980



GE BARNEN GODA MATVANOR.



Titta på pyramiden, först längst ner, där är basmaten. Den viktigaste varje dag. Varför inte leka lite och lära.



Hur mycket man ska äta beror på åldern. Mindre barn upp till 10 år behöver ungefär så mycket som gubbarna visar. Större barn och vuxna lite mer, se pyramiden på baksidan.



Mitt i pyramiden finns mycket gott att välja på. Knapra på en grönsak eller en frukt i stället för snask.



I toppen kött, fisk och ägg. Det är dyrast, men man behöver inte så mycket.



Att äta lite av varje är bra för alla. Med andra ord att äta omväxlande, då fattas inget och man mår bra.



Alla borde ha råd till att glädjas åt mat och äta den tillsammans i lugn och ro.

EN KÖTTFÄRSRÄTT PÅ TRE SÄTT

1 gul lök, 2 msk margarin, 300 g köttfärs, 1 msk vetemjöl, ½ tsk salt, 1 kryddmått peppar, 1 msk senap, 1 msk tomatpuree, 1 burk tomat (400 g)

Skala och hacka löken. Fräs den i margarin i en stekpanna. Blanda ner köttfärsen och bryn under omrörning. Strö över mjölet och tillsätt salt, peppar, senap, tomatpuree. Rör om och späd med det avrunna spadet från tomatburken. Koka under lock på svag värme ca 15 min.

"Fägelbo" med potatismos

Koka ca 12 skalade potatisar, mosa dem. Blanda med 1 uppvispat ägg, 1 msk margarin, ½ tsk salt. Klicka ut moset på smort ugnssäkert fat. Gör fördjupningar i moset och lägg i köttfärsröran. Lägg tomaterna emellan. Strö rivna ost över. Sätt in fatet i 225° ugnsvärme 10–15 min.

På bädd av potatismos

Koka ca 12 skalade potatisar. Mosa och späd med 1 dl mjölk. Smaksätt med ½ tsk salt, 1 msk margarin, ca 1 dl hackad persilja eller purjo. Bred ut det varma moset på varmt fat. Lägg köttfärsröran på mitten och tomaterna skurna i bitar ovanpå.

På risbädd

Koka ca 2 dl långkornigt ris. Lägg i djup-frysna ärtor (ca 2 dl) mot slutet. Bred ut det på mitten och tomaterna i bitar ovanpå.

FISK KOKT I SAS MED HACKAT ÄGG OCH TOMAT

1 pkt djfr torsk (400 g), 2 msk margarin, 3 msk vetemjöl, ¾ dl mjölk, 1 tsk salt, 1–2 hardkokta ägg, 2 tomat, persilja

Skär det fryssta fisklocket i ca 2 cm stora kuber. Smält margarin i en gryta, rör i mjölet och späd med mjölk. Koka upp under omrörning. Lägg fiskkuberna i såsen och koka på svag värme under lock ca 10 min. Grovhacka ägget och skär tomaterna i tärningar. Strö ägg- och tomathack över. Servera med kokt potatis.

Variation. I stället för potatis kan kokt ris bredas ut på ett fat, fisksåsen hållas över och bestros med ägg- och tomathack.

"PIZZA" PÅ ANNAT SÄTT



RECEPTEN BERÄKNADE FÖR 2 VUXNA OCH 2 MINDRE BARN.

POTATIS- OCH PURJOSOPPA

En god "bassoppa" som alla gillar: 5 potatisar, 2 medelstora purjolökar, 1 gul lök, 1 ½ msk margarin, 1 l vatten, 2 buljongtärningar, peppar, salt, (gäddade eller mjölk), persilja

Skala och skär potatis och lök i tunna skivor. Fräs dem i margarin i en gryta utan att det tar färg. Tillsätt vatten och buljongtärningar. Koka under lock tills allt är mjukt. Vispa soppan med stälvisp. Smaka av med peppar, ev salt, persilja och gärna lite gäddade eller mjölk som gör soppan mild. Servera med ostsmyrösås.

Soppan blir mera matig med något tillägg

• skivad korv, tex wienerkorv
• strimlad kassler eller skinka
• fiskbullar (spadet i soppan)
• musslor+citronskivor (spadet i soppan)

"PIZZA" PÅ ANNAT SÄTT

Borsta potatisen väl och dela den på längden. Lägg halvorna med snittytan ner på smort ugnssäkert fat. Sätt in i 225° ugnsvärme tills potatisen är mjuk, ca 30 min. Ta ut och vänd halvorna. Täck med palägg. Sätt in fatet ca 10 min till.

Med brödskivor som botten

Lägg brödskivorna på en plåt och täck dem med palägg. Gratiner i 250° ugnsvärme 7–8 min.

Varje palägg räcker till 8 stora potatis-halvor eller 5–6 brödskivor.

• Finhacka och blanda ½ dl lök, ansjovis (1 burk à 100 g), 2 hardkokta ägg, ½ dl dill, 2 msk majonnäs, 2 msk gräddfil.
(Strö över rivna ost vid gratineringen).
• Blanda 100 g rökt skinka i små tärningar.

"PIZZA" PÅ ANNAT SÄTT

Borsta potatisen väl och dela den på längden. Lägg halvorna med snittytan ner på smort ugnssäkert fat. Sätt in i 225° ugnsvärme tills potatisen är mjuk, ca 30 min. Ta ut och vänd halvorna. Täck med palägg. Sätt in fatet ca 10 min till.

Med brödskivor som botten

Lägg brödskivorna på en plåt och täck dem med palägg. Gratiner i 250° ugnsvärme 7–8 min.

Varje palägg räcker till 8 stora potatis-halvor eller 5–6 brödskivor.

• Finhacka och blanda ½ dl lök, ansjovis (1 burk à 100 g), 2 hardkokta ägg, ½ dl dill, 2 msk majonnäs, 2 msk gräddfil.
(Strö över rivna ost vid gratineringen).
• Blanda 100 g rökt skinka i små tärningar.

2 msk margarin, 2 msk senap, 2 dl grov-riven ost, ca 1 dl finhackad persilja.
• Blanda 1 dl majonnäs, ½ dl örökt kavivar, 1 dl finsstrimlad purjo.

LÖRDAG- ELLER SÖNDAGMIDDAG

Ugnstekta kycklinghalvor med rivna och strimlade grönsaker som steks med kycklingen. Potatis bakas samtidigt.

8–10 stora potatisar.

1 kyckling (ca 1 kg)

2 msk margarin, 1 tsk salt

1–2 kryddmått peppar, 1 tsk soja

1 gröna paprika, ca 4 dl finsstrimlad vitkål

1 liten purjolök, 2–3 morötter

Sätt ugnen på 175°. Borsta potatisarna väl.

Placera ugnsgallret mitt i ugnen och sätt potatisarna vid ena sidan.

Delat den tinade kycklingen i halvor.

(Skär med en kratig kniv längsryggraden. Fläk ut och dela i två halvor).

Smält margarin på ett rymligt ugnssäkert fat i ugnen och blanda det med salt, peppar och soja. Pensla kycklinghalvorna på båda sidor med det kryddade fetter. Sätt in fatet bredvid potatisen.

Strimla paprika, vitkål och purjo. Skala

och grov riv morötterna.

Ta ut kycklingfäret efter ca 30 min. Pensla

kycklingen med skyn. Gör plats för grönsakerna. Lägg dem i höggar, gärna paprika

och vitkål tillsammans och morötter och purjo. Vänd lite på grönsakerna så de

blir fuktade med skyn. Stek ytterligare

ca 20 min. Dela kycklinghalvorna.

APELSINRIS

1 ½ dl långkornigt ris, 1 ½ dl vispgräddade socker, 3–4 apelsiner, 2–3 msk socker, (vanillin-socker)

Koka riset enligt anvisning på paketet.

Spola det kokta riset i kallt vatten och låt

den rimna av väl. Vispa grädden. Blanda

helst med en kniv så att allt det vita kom-

mer bort. Skär sen kycklingforna fria från

hinnor (da blir apelsinerna inte beska).

Blanda kycklingforna med ris och gräddade och smaksätt med socker, ev också lite vanillin-

grynsgröt. Beräkna ca 5 dl gröt.