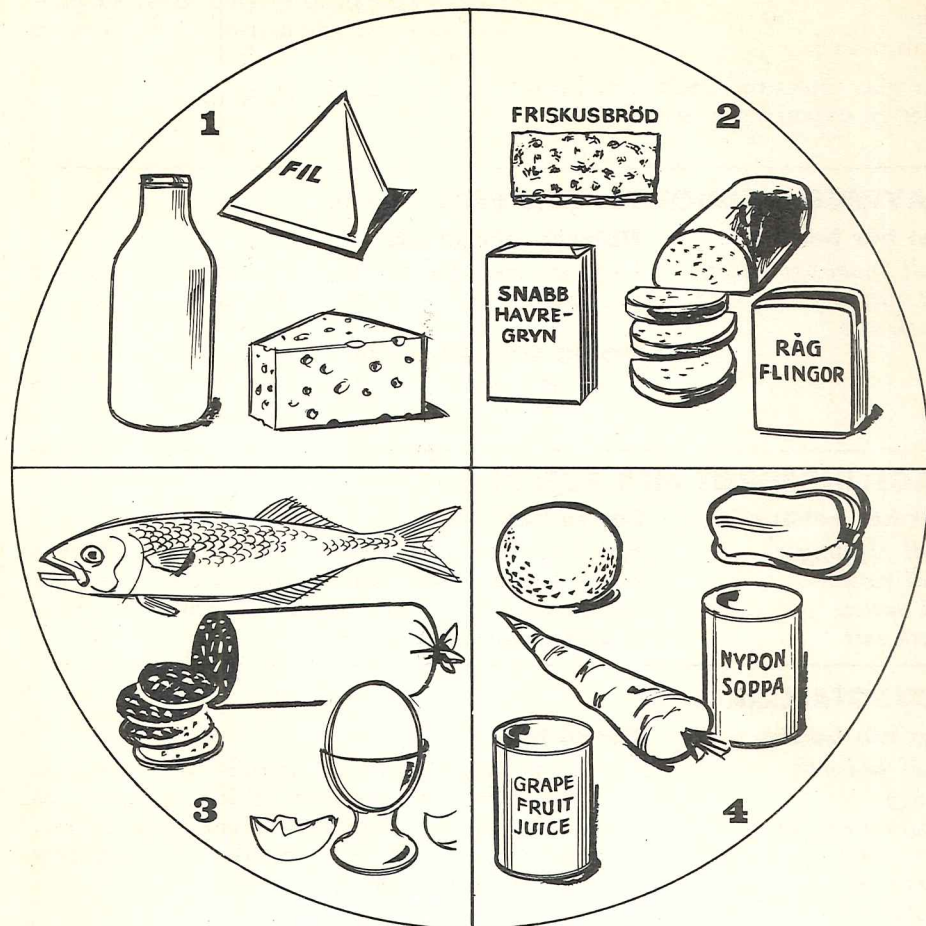


Minst ett livsmedel ur varje grupp bör ingå i dagens alla måltider – också i morgonmålet.



Några exempel på hur man kan få de olika grupperna representerade i morgonmålet

Grupp 1.

Ett glas eller en tallrik, (ca 2 dl) mjölk, skummjölk, kärnmjölk, filmjölk eller yoghurt.

och

1 skiva (ca 15 g) ost, gärna halvfet.

Grupp 3.

Ett ägg eller ett par skivor korv eller en skiva leverpastej eller en sardin, böckling eller annan fisk.

Grupp 2.

Ett par skivor mjukt eller hårt bröd, och ev. en port. gröt eller välling av snabb-havregryn, rågflingor resp. havremust.

Grupp 4.

Färsk frukt, t.ex. apelsin, grapefrukt eller ett glas, (1 dl) apelsin- eller grapefruktjuice eller svart vinbärs-saft eller nypondryck.



KONSUMS RÅD OCH RECEPT

den viktiga kvarten



R - R - R - r - r - r - r - r - r - r - r - r - Väckerlockan ringar, signal att nu borde man stiga upp men bara några minuter till i sängen. Minuterna blir till en kvart — just den där kvarten man skulle ha för att inte behöva jätta. En snabbtvättning, kläderna på i en hast, en kopp kaffe och en bulle på stående fot innan vi rusar iväg till bussen eller spårvarnen.

Nej, det är ju så där morgnarna inte får se ut. Det fina maskineri som vår kropp är stoppar inte i längden för en sådan behandling. När en ny arbetsdag startar är det ett halv dugg under morgon- och förmiddagsstimmarna, om vi inte får mat i magen. ett bra jobb under morgon- och förmiddagsstimmarna, om vi inte får mat i magen. Unga får 1/4 av vårt dagliga kaloribehov bör vi ha på morgonen. Vi behöver därför ett ordentligt morgonmål, riktigt sammansatt, så att vi får alla de näringsämnen kroppen behöver. Det är jobbigt och krångligt att tänka i kalorier, äggviteämnen, vitaminer o. s. v. För att göra det lite lättare har vi på sista tiden tecknat en närings-cirkel indelad i fyra sektorer, där varje sektor representerar en grupp av livsmedel. Om man ser till, att man varje dag får alla dessa grupper i morgonmålet representerade, kan man vara lugn. Det är förresten i och för sig inget fel att äta samma frukost varje dag, bara den rent näringsmässigt är rätt sammansatt. Särskilt viktigt är det, att vi får tillräckligt med äggviteämnen och dessa får vi i mjölk, ägg, ost och andra animaliska produkter. Bröd innehåller också äggvita, som kompletteras på ett utmärkt sätt av mjölkens äggvita. I bröd finns också B-vitaminer och järn. Det viktigaste C-vitaminet får vi bl. a. i apelsin, grapefrukt och nypon. Även om man kan äta samma mat morgon efter morgon, så vill man nog ändå variera något. Vi har därför komponerat några olika morgonmål, som kan tjäna som förebild. En gröt- eller vällingfrukost, som är den som kostar minst, en smörgås- och en filmjölkfrukost, och så en lite mer påkostad söndagsfrukost.

FÖRSLAG TILL MORGONMÅL

Gröt- eller vällingfrukost

Havregrynsgröt eller rågfilingegröt med äppelmos eller råriver äpple eller lingonsylt och mjölk

Havremjölsvälling med karin-

plommon eller russin

Ett litet glas (1 dl) svart vinbärssaft eller apelsin- eller grapefruktsjuice eller en apelsin eller 1/2 grapefrukt.

Två smörgåsar, en med ost, en med

marmelad

Kaffe eller te

Filmjölkfrukost

Filmjölk med hårt bröd eller flingor

En färsk frukt

Två smörgåsar, en med ost, en med tomater och paprika eller Lemoncurd

Kaffe eller te.

En stor kopp mjölkchoklad.

eller

En stor kopp mjölk + kaffe eller te eller

mjölkfrukost blandad i kaffe eller te.

En färsk frukt t.ex. apelsin, äpple.

• Messmör eller marmelad

• Ost med skivad paprika eller gurka

eller gurka

Leverpastej eller falukorv eller annan

korv eller kalvsylt med rödbetor

eller

• Stekt kall strömming eller annan

fisk, böckling eller sardiner med

tomatskravor

Förslag till pålägg:

pålägg

Smörgåsfrukost Tre riktigt matnyttiga smörgåsar med

Söndagsfrukost

Stekt ägg eller fransk omelett med bacon eller korv

Två smörgåsar — en med ost och paprika — en med marmelad eller Lemon curd (se recept)

Ett glas tomatjuice med lite citron i eller en nypondryck, blandad av ny-

HAVREGRYNSGRÖT PÅ TVÅ SÄTT 4—5 pers.

Det här behövs

1 dl Snabbhavregryn

1 l vatten

1 tsf salt

Sältgröt, gör så här

Lägg grynen i kallt vatten, tillsätt salt, koka upp alltsammans och låt gröten sedan koka 3 min.

Grynig gröt, gör så här

Koka upp vatten och salt. Lägg i grynen och koka gröten 3 min.

RÅGFLINGEGRÖT MED RUSSIN 4—5 pers.

Det här behövs

4 dl rågflingor

1 dl russin

1 l vatten

1 tsf salt

Gör så här

Häll alla ingredienserna i en kastrull och låt den hela koka upp. Koka därefter gröten 4 min. Servera den med mjölk. I stället för russin i gröten kan man servera något fruktmos till.

HÄLSOTALRIK 1 port.

Det här behövs

2 dl filmjölk

1 ägg

några droppar

citronsaft

1 morot

1 skiva Frikusbröd

msk russin

msk socker

LEMON CURD

Det här behövs

2 citroner

2 ägg

2 dl socker

100 g margarin

Gör så här

Riv av skallet på citronerna och pressa ur saften. Vispa ägg och socker i en mindre kastrull några minuter. Tillsätt citronskal och saften. Sätt ner kastrullen i en större kastrull med kokande vatten och vispa krämen tills den tjocknar. Lyft upp den och tillsätt margarinet. Rör i krämen någon gång tills den kallnar.

Håller sig i kylskåp ett par veckor.