

## POTATISMOS MED FÄRG 4 PERSONER

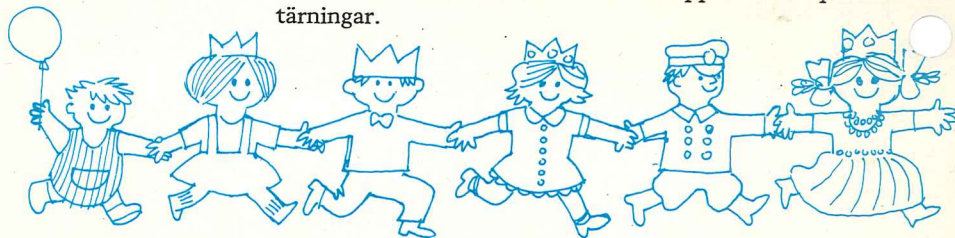
snabbpotatismos  
2 dl rårivna kålrötter  
eller morötter  
eller 1 pkt (175 g) djupfryst spenat

Gör potatismoset enligt anvisningar på förpackningen. Blanda sedan fint rivna kålrötter, morötter eller tinad spenat i potatismoset. Servera det till köttbullar, korv eller stekt fisk.

## PANNKAKOR MED FÄRG 4 PERSONER

4 ägg  
3 dl vetemjöl  
6 dl mjölk  
1/2 tsk salt  
eller 1 pkt snabbakspannkaka (300 g)  
7 1/2 dl vatten  
1 ägg  
1 pkt djupfryst spenat (175 g)  
eller 4 morötter  
margarin

Vispa samman äggen med hälften av mjölken, tillsatt mjöl och salt och vispa till en jämn smet. Blanda sedan i resten av mjölken. Eller vispa samman en smet av snabbakspannkaka, vatten och ett extra ägg. Tina spenaten i litet margarin i en kastrull och blanda den med smeten eller råriv morötter och blanda i smeten. Grädda den som tunna pannkakor eller plättar. Servera pannkakorna med finstrimlad vitkål blandad med rårivna äpplen eller apelsintärningar.



## FYLLEDA KORVBROD TILL BARNKALASET

6 STYCKEN

6 korvbröd eller 6 skivor vitt formbröd

smör eller margarin  
ÄGGSALLADSFYLLNING:

3—4 hårdkokta ägg  
1 dl hackad dill och persilja  
1 hackad ättiksgurka  
1/2 dl majonnäs

RÖM- ELLER TONFISK-  
FYLLNING:

6 salladsblad  
1 dl torskrom eller tonfisk  
1 1/2 hg ost  
3 tomater

Gör en djup skåra i korvbröden och bred på margarin eller smör eller bred smör på brödskiivorna.

*Till äggsalladsfyllningen:* Hacka de hårdkokta äggen och blanda med dill, persilja, ättiksgurka och majonnäs. Lägg salladsfyllningen i korvbröden eller bred den på brödskiivorna. Strö hackad persilja över.

*Till rom- eller tonfiskfyllningen:* Strimla salladen. Skär torskrom eller tonfisk, ost och tomat i tärningar. Blanda alltsammans och fyll korvbröden eller lägg salladen på brödskiivorna.

## FRUKTSALLAD TILL BARNKALASET 6 PERSONER

3 äpplen  
4 bananer  
1—2 apelsiner  
1 burk krossad ananas

Skala den färska frukten. Skär äpplena i tärningar, bananerna i skivor och apelsinerna i klyftor. Blanda den färska frukten med den krossade ananasen och servera gärna salladen i portionsskålar.

## BANANDRINK 1 GLAS

2 dl mjölk  
1 banan  
1 stor sked choklad- eller jordgubbsglass

Mosa sönder bananen och blanda den med mjölken. Toppa med choklad- eller jordgubbsglass.

RECEPT FRÅN



ANNOIS-SVEA 14021-11/ALLKOPPA

KONSUMS RÅD OCH RECEPT • 5 • 1964



# MAT FÖR SMÅTT FOLK



IDÉ MED KVALITÉ / KONSUM

## MAT FÖR SMÅTT FOLK

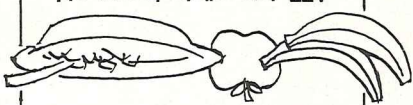
Nog har vår tids mammor det bekvämt och bra på många sätt. Välling finns att köpa i paket och när barnet blivit lite större finns det också burkmat av alla slag. Det är skönt att det finns ett så stort sortiment av barnmat på burk. Det är också tryggt för man vet att burkmaten är näringsmässigt riktigt sammansatt. Men att köpa enbart burkmat blir både dyrt och är faktiskt onödigt när barnet snart nog kan anpassas till familjens vanliga matrutin. Detta kan emellertid inte ske utan vidare, men med några små tillägg och förändringar brukar det gå bra. De här råden och recepten, tillrätalagda för barnen, har vi gjort i hopp om att de skall kunna inspirera mammor, som ibland tycker att det är besvärligt att hitta på nyttig och rolig mat till smått folk.

## TÄNK PÅ

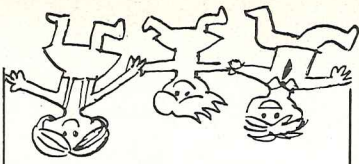
ATT ge barnet tillräckligt med äggvita: mjölk eller dricka och kött, fisk eller ägg till minst ett mål per dag.

ATT ett bra sätt att äggviteberika maten är att tillsätta mjölkpulver i vanliga rätter som gröt, pannkakor, mjölk-säser, stuvningar, potatis-mos, äggöra, köttfärs.

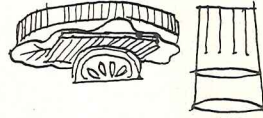
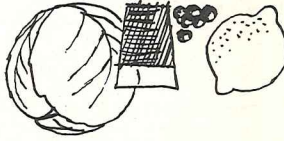
ATT filmjölk med stötta skorper eller hårt bröd är en bra omväxling till väl-välmat mat. Använd inte så söt mat. Använd inte så mycket socker vid matlagningen och låt bli att tex socka på filmjölken och äta. Barn dricker sig fort för mycket innan de börjar "mätta". Vänj inte barnen vid att dricka söt saft till maten.



ATT inte vänja barnet vid äpple. Detta för att ge tänderna gymnastik, men också för att hålla magen igång. ATT första målet på dagen är minst lika viktigt för de små som för oss vuxna. Ett bra morgnomål är en god start även för barnen.



ATT vi alla, inte minst barnen, måste ha C-vitamin varje dag. Vi får rikligt med C-vitamin i nyponsoppa, citrusfrukter, svart vinbärs-saft, olika kalslag.



ATT smörgåsar med tex ost, leverpastej och någon gröntillsammans med ett glas mjölk är ett lika fullvärdigt mål som lagad mat.

## LEVER- OCH KÖTTFÄRSBIFAR 4 PERSONER

Fräs margarin och mjöl och späd med mjölken. Smaksätt med salt och vitpeppar. Skär fiskblocket i kuber ca 10 minuter under lock. Strö över hackat hårdkokt ägg och persilla och servera med kokt potatis.

- 2 msk margarin
- 2 msk vetemjöl
- 2 1/2-3 dl mjölk
- 1 tsk salt
- 1 paket djupfrost torsk (450 g)
- 2 hårdkokta ägg
- vitpeppar
- persilla

Mal eller hacka nötlevern fint. Mosa sönder potatisen. Blanda lever, kött, potatis och kryddor. Späd med mjöl-ken och arbeta till en smidig smet. Bryn margarin i en stekpanna och klicka ned smeten. Plattar till och stek bif-farna vackert bruna. Servera kokt potatis och en sallad till, tex av räporna äpplen och morötter. Stekt lök passar bra att servera till de vuxna i familjen.

- 2 hg nötlever
- 2 hg maled kött
- 2 kokta kalla potatisar
- 1 tsk salt
- vitpeppar
- 2-2 1/2 dl mjölk
- TILL STEKNING:
- 2 msk margarin

## TOMAT- OCH BROCCOLISOPPA 4 PERSONER

Skär det djupfryssta broccoli-blocket tvärs över i bitar. Koka upp vatten och salt, lägg ner broccoli och låt den koka ca 5 minuter. Tillsätt tomatsoppa och mjölk och varm det hela. Smaka av soppan väl och servera den med ostsmörgås.

- 1 pkt djupfrost broccoli
- 1/2 tsk salt
- 1 burk tomatsockpa
- 1 burk mjölk

## ROMLÅDA 4 PERSONER

Mosa sönder rommen med en gaffel. Vispa samman ägg och mjölk och blanda ned äggstamningen i massan. Tillsätt hackad dill och håll smeten i en smord, ugnsfäst form. Grädda i medelvarm ugn (200-225°) 25-30 minuter. Servera med kokt potatis och en sallad av tex konserver-rade tomater.

- 1 burk torskrom (400 g)
- 2 ägg
- 2 dl mjölk
- 2 msk hackad dill

## AGGRÖRA 4 PERSONER

Vispa lätt samman ägg, mjöl, salt och mjölk. Smält lite margarin i en tjockbottad kastrull och håll i äggsmeten. Hetta upp ägggröran på svag värme och rör hela tiden mot botten med en träskaed tills ägggröran stannat. Servera den med tomat, stuvad spenat eller någon kokt grönsak, eller stekt fisk.

En portion kan man göra så här: Smörj en kopp eller ett kastrull med kokande vatten. Efter ca 10 minuter är ägg-stamningen färdig.

- 4 ägg
- 4 tsk vetemjöl
- 4 dl mjölk
- 1 tsk salt
- 4 dl mjölk
- margarin

## VITAMINDRINK 1 GLAS

Pressa apelsinen och vispa ner en rå äggula. Den här drin-ken är speciellt bra när man vill att barnet skall få någon-ting verkligt nyttigt i sig när det är sjukt och kanske inte har så stor matlust.

- 1 äggula
- 1 apelsin