

Kål av olika slag vinterns billigaste C-vitaminkälla. Vitkål, rödkål, grönkål, blomkål, brysselkål, broccoli, kål av olika utseende och smak men med *ett* gemensamt, de är alla mycket goda C-vitaminkällor. I vissa fall innehåller de också A-vitamin, järn och kalk. Grönkålen är kanske den allra värdefullaste kålsorten.

Använd gärna kål av någon sort flera gånger i veckan under vinterhalvåret. Alla kålsorter passar med undantag för grönkål och broccoli lika bra att servera i råsallader som kokta.

VITKÅLSSALLAD PÅ MÅNGA SÄTT 4 pers

Det här behövs

- 4 dl finstrimlad vitkål + 1 dl lingonsylt.
- 2 dl finstrimlad vitkål + 2 rårivna morötter + 2 apelsiner i tärningar.
- 4 dl finstrimlad vitkål + 1–2 dl gräddfil + 1–2 msk riven pepparrot.
- 3 dl finstrimlad vitkål + 1 rårivet äpple + 1 saltgurka i tärningar + 1 dl tjock grädde eller gräddfil + 1–2 msk riven pepparrot.
- 4 dl finstrimlad vitkål + 1 dl majonnäs + 1–2 msk ädelost, som blandas med majonnäs.
- 3 dl finstrimlad vitkål + 1 1/2 dl (ca 1/2 burk) krossad ananas eller 1 grapefrukt i klyftor + hackad persilja

Gör så här

Strimla vitkålen mycket fint med en osthyvel eller en vass kniv. Blanda vitkålen med de föreslagna ingredienserna i de olika förslagen. Vitkålen kan bytas ut mot rödkål eller sellerikål om så önskas.

SNABBSOPPA PÅ BROCCOLI 4 pers

Det här behövs

- 1 paket Björnekulla djupfryst broccoli
- 1 l vatten, 1 tsk salt
- 2 msk Juvelkronan vetemjöl
- 2 msk Eve margarin
- 1 Jong-tärning
- 1 äggula
- 1 dl grädde
- 1 dl riven ost

Gör så här

Koka upp vatten och salt. Skär den frysta broccolin i ett par cm långa bitar och koka dem mjuka ca 10 min. Blanda samman vetemjöl och margarin till en pasta och lägg ner den i soppan. Koka soppan ytterligare några minuter. Lägg därefter i buljongtärningen. Vispa samman äggulan och grädden och håll redningen i soppan sedan den tagits från värmen. Smaka av med riven ost och salt.

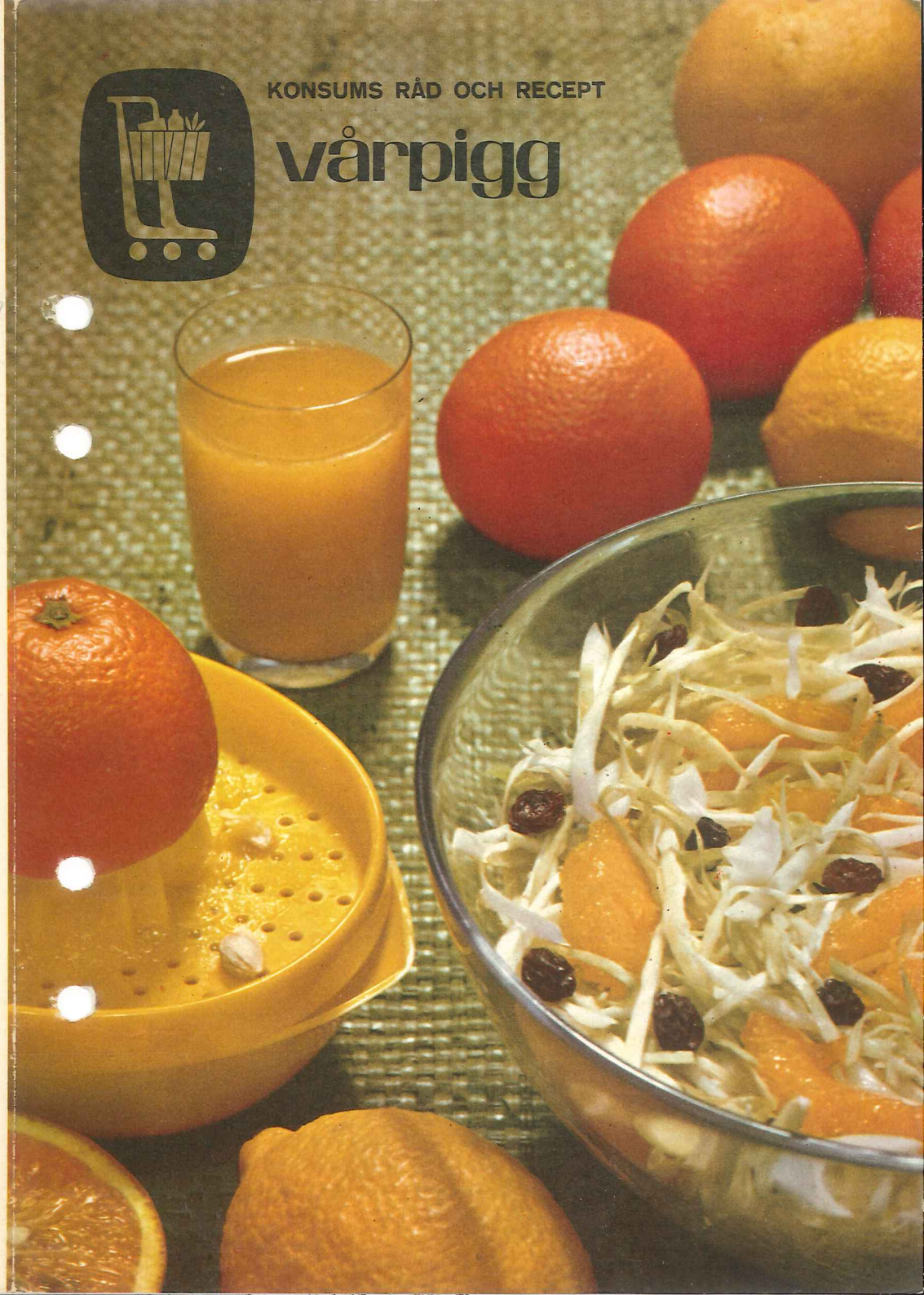
Spenat, året-runt-grönsak tack vare djupfrysningen. Den hör också till de mera A- och C-vitaminrika grönsakerna och är väl värd sitt pris. Vill Ni göra en grönsoppa, försök med att blanda ett paket djupfryst spenat och ett paket grönkål. Det blir en ny smaksensation.

Litet klippt persilja. Många matrecept slutar ofta med orden servera rätten överströdd med litet klippt eller hackad persilja. Förutom att persiljan förhöjer utseende och smak på anrättningen berikas den också med en hel del A- och C-vitamin samt järn. Låt alltså persilja bli en viktig ingrediens i maten och inte endast en garnering.



KONSUMS RÅD OCH RECEPT

vårpigg



Vårpigg. Ja, vem vill inte vara det i stället för vårtrött!
Det beror förstås mycket på vad man äter, om man känner sig pigg året runt. Vad skall man då välja för mat?

Kosten bör naturligtvis vara så allsidigt sammansatt som möjligt med kött, fisk, ägg, ost, mjölk, bröd, ärtor, potatis, grönsaker, frukt.

Men många äter nog lite fel, de får ofta lite av t ex frukt och grönsaker. Just dessa livsmedel innehåller de vitaminer och salter, som betyder så mycket för en god vigör och just så här års är det ganska vanligt att vi får för lite av speciellt A- och C-vitamin.

Med den goda tillgången på frukt och grönsaker som vi har i dag är det dock inte så svårt att få en god balans i kosten.

Citrusfrukter, dvs apelsiner, grapefrukt, citroner, är mycket goda C-vitaminrikallor. 1/2 apelsin anses normalt täcka hela vårt dagsbehov av C-vitamin. Djupfrys eller konserverad citrusjuice är likvärdig med färskpressad saft.

Apelsin passar till mycket

- Naturell eller pressad till morgonmål eller som mellanmål.
- Som ingrediens i olika fruktdrycker, t ex drinkar, balar.
- Naturell eller i form av sallad enbart eller tillsammans med annan frukt som efterrätt.
- Som ingrediens i en räsallad tillsammans med t ex vitkål.

Grapefrukt kan vi äta så här:

- Naturell, halverad eller pressad till morgonmål.
- 1/2 grapefrukt art inleda en middag med.
- Som ingrediens i en räsallad tillsammans med t ex rödkål eller vitkål och äpple.

Citron – gott till mat och dryck.

- Citron ger många maträtter, t ex stekt eller kokt fisk, extra god smak Servera citronen i klyftor i stället för skivor. Det är då lättare att pressa ut saften.
- Både citronskal och saften ger god smak åt en mängd drycker, såväl varma som kalla.
- Som smaksättning i många såser, bakverk m m.

TV-DRINK 2 glas

Det här behövs

- 1 ägg
- 2 msk socker
- 1 apelsin
- 1 grapefrukt
- 1/2 citron
- rivet muskotnöt

Gör så här

Vispa ägg och socker till skum. Pressa frukten och blanda saften med äggskummor. Häll upp blandningen i seltorglas, lägg gärna en eller två isbitar i varje glas och riv litet muskotnöt över. Serveras helst med sugrör.

MARINERADE APELSINER 4 pers

Gör så här

- 1 vitlöksklyfta
- 3—4 apelsiner
- 1—2 endiver
- 2 msk olja
- salt
- vitpeppar
- cayennepeppar
- kryddkrasse
- eller
- hackad persilja

Det här behövs

4 pers

Gör så här

Koka upp vattnet. Rör ut potatismjölet med lite apelsinjuice 8—9 dl vatten 1/2 msk potatismjöl 2—3 msk socker garnityr. en apelsin i tärningar och lägg i soppan som därefter i juicen och sockret. Skär ev. ett äpple eller vatten och häll i det. Låt redningen svalna. Blanda 1 burk djupfrys vitapelsinjuice

Servera nyponsoppa

- Som efterrätt med t ex skorpar, rostad mandel eller vispgräddde. Laga en kräm eller sås av burkens innehåll. Servera såsen till kall risgröns-göt, mannaagrynsskaka o dyl.
- Blanda nyponsoppa med varmt eller kallt vatten och servera den som morgondryck.

Svart vinbärssaft

och så den från Björnekulla är en annan förnämlig vitamindryck. Den har garanterad C-vitamininnehåll. Servera saften som måltidsdryck blandad med kallt vatten eller med hett vatten som morgondryck eller värmande dryck efter en skidtur eller långpromenad. Saften kan också smaksättas med kryddor. Se recept.

VITAMINTODDY 4 glas

Det här behövs

Gör så här

- 1/2 l vatten
 - 10 kryddnellikor
 - 1 bit ingefära
 - eller kanel
 - 2 dl svart vinbärssaft
 - 1/2 citron
- Koka upp vattnet med kryddorna, låt dem gärna stå och dra en stund. Häll i saften och låt alltsammans bli varmt. Skär citrohalsvan i fyra klyftor och lägg dem i glaset. Häll över saften och servera omedelbart.