

SOMMARLUNCH I DET FRIA

● Bredda smörgåsar (se förslag på föregående sida). ● Iste, iskaffe eller chokladmjölk med glass.* ● Färska bär eller frukt t.ex. melon.

CHOKLADMJÖLK MED GLASS

3 msk chokladmjölsblandning Vispa samman chokladblandningen med vatten. Tillsätt glassen och vispa ytterligare tills drycken är tjock och skummig. Servera den omedelbart. (Det är bekvämt att ha en färdig chokladmjölsblandning till såväl varm som kall choklad. Håller sig ett par månader.)

(3 dl mjölkpulver
1/2 dl socker
3/4-1 dl kakao)
1 1/2 dl vatten
2-3 msk vaniljglass
eller chokladriplad glass

7 BITAR I EN RING

PLOCKA UR VARJE BIT VAR DAG

6 Bröd kan tillvaron berika ger oss nyttigt järn tillika

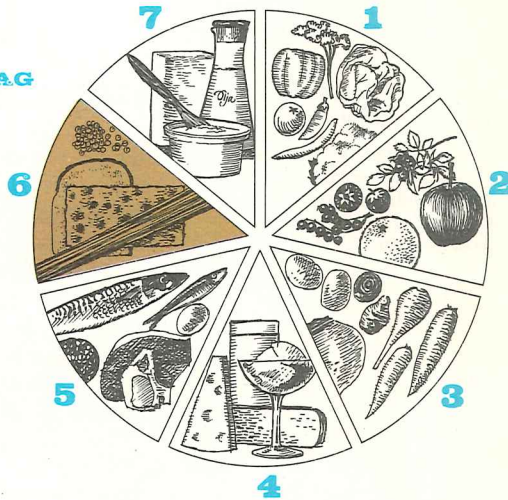
Bit nr 6 handlar om bröd och spannmålsprodukter

Brödet har de senaste åren blivit beskyllt för att vara boven man bör akta sig för, om man inte vill bli tjock. Och för bantande personer har brödet ofta bannlysts. Det är emellertid helt fel att ta bort bröd ur kosten. Matbrödet har en mycket viktig uppgift i vår kost. Sådant bröd som wienerbröd, bakelser, feta småkakor bör man däremot "akta sig för", eftersom det ger onödigt många kalorier från fett och socker.

Brödkonsumtionen har gått stadigt neråt med en del icke önskvärda verkningar. Vad är det då som talar för att vi bör äta bröd - matbröd?

Brödet ger oss en inte föraktlig del av protein (äggviteämnen). Med den konsumtion vi har i dag täcker vi ca 1/4 av vårt proteinbehov genom brödet. Det bör dock kompletteras med något animaliskt livsmedel för att kunna tjänstgöra som byggnadsmaterial i kroppen.

Bröd och spannmålsprodukter är dessutom en av de viktigaste järnkällorna i kosten, och järnet betyder mycket för



vårt välbefinnande. Brist på järn yttrar sig bl a i trötthet, vilket beror på att blodet inte kan ta upp tillräckligt mycket syre för förbränningen i kroppen. Undersökningar har visat att ca 1/4 av alla vuxna kvinnor lider brist på järn. Allt siktat mjöl (vetemjöl och rågsikt) är numera berikat med järn så att järnhalten är ca 70 % högre än vetekornets ursprungliga innehåll. Mjölet berikas dessutom med B₁-B₂ vitamin och niacin till samma mängd som i vetekornet. Makaroner innehåller något mera protein men mindre järn än brödet. Bland grynsorterna har havregryn den högsta halten av protein, järn och vitamin B₁.



räkna med sommarkonsum



RÄKNA MED KONSUM
RÄKNA MED ÅTERBÄRING

I sommarköket vill vi ha god och lättlagad mat. Smörgås finns också mycket att välja på i burk och paket. Men t. ex. med riktigt palägg kan vara ett fullvärdigt mål. Det

PAPRIKARVADDADE FISKBULLAR 4 PERSONER

Skala och hacka löken. Kärna ur och strimla paprikorna. Skär tomaterna i tärningar. Fräs grönsakerna i margarin en god stund och tillsätt paprikapulver, salt samt fiskbul-

lar. Låt det hela bli genomvarmt.

2 gula lökar
2 gröna paprikor
2 msk margarin
1/2—1 tsk paprikapulver
1/2 tsk salt
1 burk fiskbullar i hummersås
(380 g)

SOMMARBÄL MED TOMAT 4 PERSONER

Strimla vitkålen. Skälla, skala och skär tomaterna i skivor. Skala och skiva löken. Smält margarinet i en gryta, samt rätten sedan kan serveras ur. Varva kål, tomater, lök, salt och vitpeppar i grytan. Klipp fläsket i strimlor och lägg detta ovanpå. Låt det hela sjuda under lock 15–20 minuter eller tills kålen nätt och jämnt är mjuk. Serveras över-

strödd med klippt persilja.

1/2 kg finstrimlad sommarbäl
4 tomater
2 lökar
1 msk margarin
1 tsk salt
vitpeppar
2 hg rökt fläsk
klippt persilja

OST- OCH RÅKSALLAD 4 PERSONER

Skölj och strimla salladen. Lägg den på ett fat. Skär osten och gurkan i kuber eller tina de djupfryssta ärtorna. Rensa de färska råkorna eller tina de djupfryssta. Blanda gräddfil och hackad dill, tillsätt ost, råkor och gurka eller ärtar och lägg detta på salladsbådden. Garnera med hackad dill.

1 grönsallads huvud
eller isbergssallads huvud
2 hg ost (sveda eller herrgård)
2 hg gurka
2—3 hg färska råkor
eller 1 pkt dj. fr. ärtor (250 g)
eller 1 pkt dj. fr. råkor (175 g)
1/2 dl gräddfil
hackad dill

ALLT I EN GRYTA 4 PERSONER

Skala löken och dela den i klyftor. Skala och skär potatisen i bitar av ungefär samma storlek som löken. Bryn löken något i margarin i en gryta. Blanda i potatisen och håll på köttbullssåsen. Tillsätt vatten och låt grytan sakta koka under lock tills potatisen är mjuk, 15–20 minuter. Tillsätt köttbullarna och värm. Strö över rikligt med hackad persilja före serveringen.

4 små gula lökar
8 medelstora potatisar
1 msk margarin
1 burk köttbullar i sås (500 g)
1/2 dl vatten
hackad persilja

SOMMARGODA TONFISKS.MORGÅSAR 4 ST.

Klöv tekakorna och bred smör eller margarin på smittytorna. Dela tonfisksken i mindre bitar, skiva äggen och tomaterna. Lägg tonfisk, ägg, tomater och dillkvistar på den undre delen av tekakorna. Blanda majonnäs och curry och fördela detta jämnt över tonfisk, ägg och tomater. Täck med de andra brodhälvorna.

4 tekakor
margarin eller smör
1 burk tonfisk (200 g)
2 härdkoka ägg
2 tomater
dillkvistar
4 msk majonnäs
1/2 tsk curry

Stek hamburgarna enligt anvisningarna på förpackningen. Låt dem svalna. Dela brödkakan i fyra delar och klyv varje del. Bred margarin eller smör på smittytorna och strö på riven pepparrot och hackad persilja. Lägg ihop smörgåsarna med en hamburgare och några skivor inlagd gurka emellan.

4 djupfryssta hamburgare
margarin eller smör
1 grovkaka eller skräddkaka
2 msk riven pepparrot
hackad persilja
färsk inlagd gurka

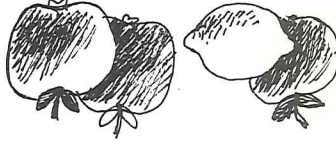
SMÖRGÅSBURGARE 4 STYCKEN

Bred smör eller margarin på brödskitivorna. Skär den urkärnade paprikan i skivor och hacka gräslöken eller skär den gula löken i skivor. Lägg ost och paprika på fyra brödskitivor, täck med fyra andra skivor och bred margarin eller smör på dessa. Täck med salami och lök. Lägg sist på de fyra återstående brödskitivorna.

12 skivor kavring
margarin eller smör
4 skivor ost (ca 50 g)
1/2 grön paprika
1 knippe gräslök
eller 1 gul lök
4 skivor salamikorv (ca 50 g)

DUBBELDÄCKARE PÅ KAVRING 4 STYCKEN

Blanda till en vetedeg enligt anvisningarna på förpackningen. Låt degen jäsa 30–45 minuter. Kavla ut degen till en avlång kaka. Riv mandelmassan och äpplen dirakt på kakan. Strö på rivet citronskal eller kanel. Rulla ihop kakan till en fast rulle. Skär den i 10 bitar och sätt dem på kant i K.F:s patenterade bakform, som smorts och bröats. Låt brödet jäsa i formen ca 30 minuter. Pensla med uppvispat ägg och grädda enligt anvisningarna som följer bakform. Man kan också grädda buttertakan i en annan rund form eller stekpanna i ugn.



1 paket snabbak vetebrod
2 1/2 dl ljumt vatten
2 hg mandelmassa
4 äpplen
rivet skal av 1/2 citron
eller 1 msk kanel
1/2 ägg

BUTTERKAKA MED ÄPPLÉ OCH MANDELMASSA

Blanda körsbärs- eller äppeldryck med vatten och lägg i isbitar. Skär persikorna i klyftor och jordgubbarna i skivor och lägg ner i drycken.

2 grader körsbärsdryck
eller 4 grader äppeldryck
(flaskan är graderad)
2 l vatten, isbitar
4 persikor
1/2 l jordgubbar

LÅSKANDE SOMMARBÄL CA 2,5 LITER

Häll upp kaffe eller nyponsoppa i glas. Smaksätt med lite socker. Lägg den chokladtriplade glassen i kaffet, vanilj- eller nyponsoppan.

1/2 dl kallt kaffe
2 msk chokladtriplad glass
socker
1/2 dl utsudd nyponsoppa
socker

GLASSDRYCK PÅ TVÅ SÄTT 1 GLAS

Vispa samman mjölkpulveret, sockret och vattnet. Mosa jordgubbar eller smultron eller banan eller en blandning av bär och banan och håll på mjölken. Vispa kräftigt tills drycken skummar, tillsätt glassen och vispa ytterligare en stund. Häll upp drycken i ett stort glas och garnera ev med några bär. Servera genast.

3 msk mjölkpulver (fettfri mjölkpulverform)
1 msk socker
1/2 dl vatten
ca 1 dl jordgubbar
eller smultron eller 1/2 banan
2 msk jordgubbsriplad glass

SVÅLKANDE MELLANMÅL 1 GLAS