



Titta på kostcirkeln. Den är inte bara en vacker bild. Välj och köp bra mat efter den. Ta något från varje bit i kostcirkeln. Det blir en väl balanserad och färgstark måltid.

Vi har fotograferat allt i portioner. Naturligtvis finns det andra livsmedel som är lika bra. Man kan också ta flera sorter från varje cirkelbit till en måltid, men då ta mindre av varje sort.

Snåla på fett. Det finns dolt fett i många livsmedel. Högst 35 % av kalorierna bör komma från fett. Det innebär att inte mer än 5 g rent fett kan användas vid matlagningen och 5 g på brödet per person och måltid. 1 tesked margarin-smör väger ca 5 g och är fotograferad i kostcirkeln.

Snåla också på socker och sötsaker som bara ger kalorier.

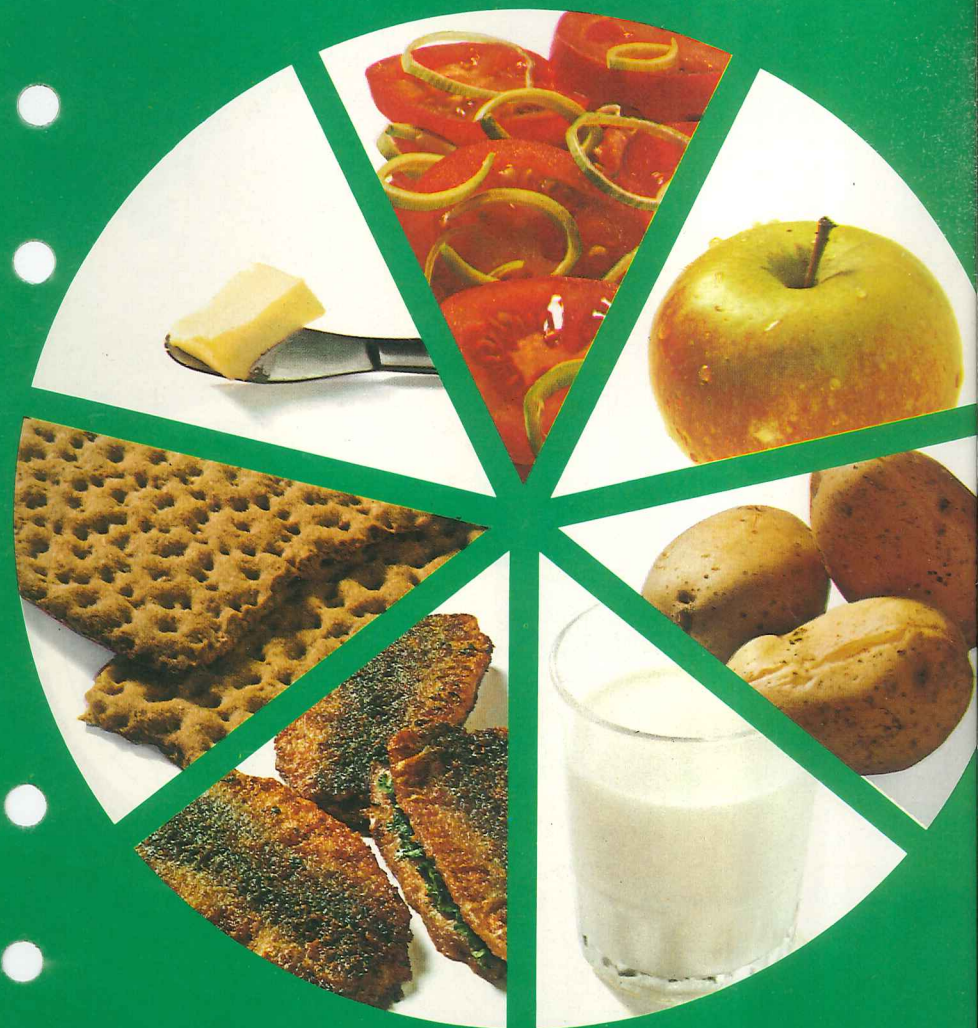
Ät grönsaker och frukt varje dag, de ger få kalorier, rikligt med vitaminer och mineralämnen. Dessutom stimulerar de tuggning och salivavsöndring, vilket är bra för tänder och matsmältning. Köp det som är billigt för säsongen. Det finns också djupfrysta och konserverade grönsaker och frukter.

Ät ordentlig frukost. Minst en fjärdedel av dagens närings- och kaloribehov bör man få med morgonmålet. Ta kostcirkeln till hjälp redan vid dagens första måltid.

Nästa nummer av Råd & Recept heter "Ovanligt gott" och utkommer den 20 september.

Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.

 **PROVKÖKET**



För lite och för mycket skämmer allt. Det här är en måltid som ger valuta för priset, kostar ca 2.50 kr per portion. Något från kostcirkeln alla sju bitar finns med. Portionen är lagom för en vuxen, ger ca 750 kalorier. (Beräknat kaloriintag per dag ca 2200). Dessutom får man ca en tredjedel av de nödvändiga näringsämnena man behöver för en dag.



### Fräsigt i september

För 4. Tillagningstid ca 15 minuter.

3 morötter (ca 3 hg)

1 1/2 msk margarin

4 dl strimlad vitkål (ca 1 1/2 hg)

1–2 purjolökar (ca 3 hg)

1 tsk salt, vitpeppar

färdiga köttbullar (3–4 hg)

**På annat sätt:** Köttbullarna kan bytas ut mot korv av någon sort eller kasseler-skivor.

**Till:** En knäckebrödsmörgås, ett glas lättmjölk, kokt potatis.

**Efteråt:** Stekta äpplen.

Skala och finstrimla morötterna. Fräs margarinet i en stekpanna eller gryta. Lägg i morotsstrimlorna och fräs dem under lock. Finstrimla under tiden vitkålen. Skölj och skär purjolöken i tunna skivor. Blanda vitkål och purjo med morötterna. Krydda med salt och peppar. Lägg köttbullar ovanpå. Fräs alltsammans under lock ca 5 min.

*Hela måltiden ger ca 750 kalorier och kostar ca 3.65 kr/portion. (Stockholmspriser maj 1971)*

### Rombiffar För 4. Tillagningstid ca 15 minuter.

1 burk torskrom (400 g)

2 ägg

2 kryddmått citronpeppar

1 knippa dill

2 msk margarin

1 citron

paprikapulver

**Till:** Stuvad spenat, kokt potatis, ett glas lättmjölk.

**Efteråt:** Ost, bröd och frukt.

*Hela måltiden ger ca 700 kalorier och kostar ca 3.10 kr/portion (Stockholmspriser maj 1971)*

Mosa torskrommen i en skål. Blanda den med ägg, citronpeppar och hackad dill. Fräs margarin i en stekpanna och klicka ut smeten med en matsked. Platta till klickarna med en stekspade. Blir ca 12 biffar. Stek biffarna ca 2 min på varje sida. Lägg på varje biff en tunn citronglyfta med lite paprikapulver.



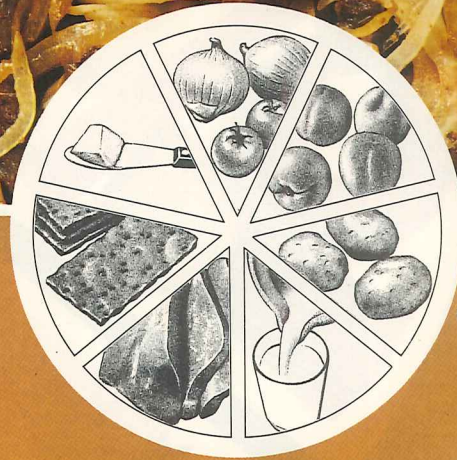
## Söndagssteken För 4. Tillagningstid ca 1½ tim.

2 skivor rökt sidfläsk (50 g)  
6–7 hg nötkött  
(högre med ben)  
1/2 tsk timjan eller oregano  
1 tsk salt, vitpeppar  
1 dl vatten  
6 tomater  
1 grön paprika

Till: Kokt potatis, en bit  
bröd, ett glas lättmjölk.  
Efteråt: Melon.

Hela måltiden ger ca 675  
kalorier och kostar ca 5.50  
kr/portion.  
(Stockholmspriser maj 1971)

Strimla det röka fläsket. Bryn det knaprigt i en stekpanna. Ta upp strimlorna och håll av det mesta av fett. Bryn steken på båda sidor. Salta och krydda den. Späd i pannan med vattnet. Läg de stekta fläskstrimlorna ovanpå steken. Efterstek under lock på svag värme 1 tim. Läg därefter runt steken flådda tomater och strimlad paprika. Fortsätt efterstekningen ytterligare ½ tim. Skär köttet i skivor. Servera gärna direkt ur pannan.



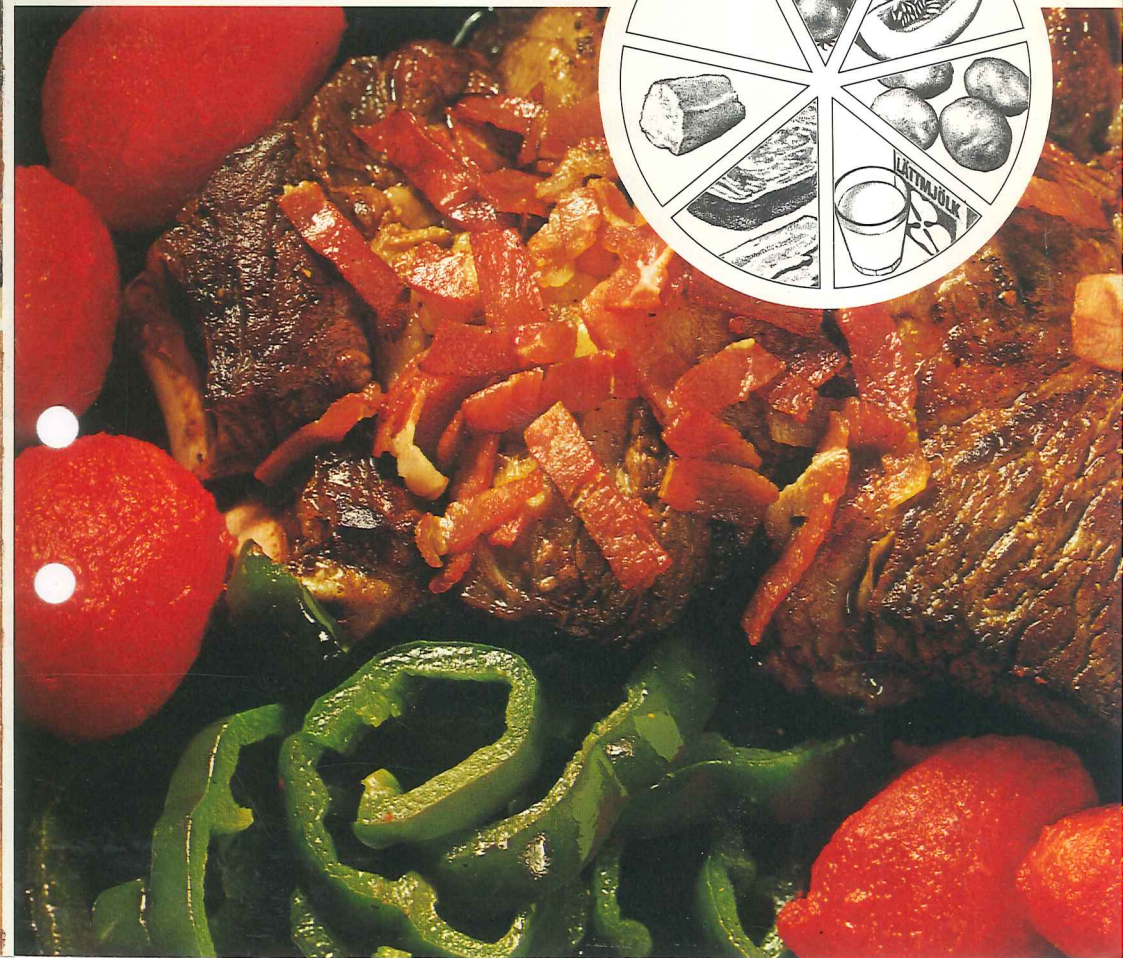
## På turkiskt vis

För 4. Tillagningstid ca 15 minuter  
4–5 hg ungnötlever  
1 1/2 msk margarin  
1 tsk paprikapulver, 1 tsk salt  
2 stora gula lökar (ca 3 hg)

Till: Kokt potatis, tomat, en  
smörgås, ett glas lättmjölk.  
Efteråt: Persikor eller  
plommon.

Hela måltiden ger ca 625  
kalorier och kostar ca 3.75  
kr/portion.  
(Stockholmspriser maj 1971)

Skär levern i drygt centimeterstora kuber. Bryn dem i margarin i en stekpanna. Krydda med paprikapulver och salt. Stek levern ca 5 min. Skala under tiden lökarna och dela dem mitt itu. Skiva dem tunt. Blanda löken med den stekta levern. Löken ska inte stekas bara bli nätt och jämnt mjuk.



Motionera mera. Att röra på sig varje dag gör att man kan äta ordentligt och ändå hålla vikten. Nu startar vi studie- och motionskursen "Friskare liv". Kom med! Ring Konsumentföreningens kontor eller ABF.



En bra middag med kyckling, ca 200 g, kostar ca 3.75 kr/portion. Kycklingkött är proteinrikt, har låg fetthalt, är väl värt sitt pris. Något från kostcirkelns alla sju bitar finns med. Smör-margarin, 5 g, finns i den bakade potatisen istället för på brödet. Ost, bröd och druvor blir fin avslutning. Ger ca 750 kalorier/portion.

