

Husmanskost - billig och bra mat till vardags

I dag ägnar svensken mindre än en kvart om dagen till att laga middag. Vi äter allt mer fet och onyttig färdigmat och för lite grönsaker. Övervikt har blivit ett problem, inte minst hos barn och ungdomar. Detta ställer allt högre krav på livsmedelsproducenterna. Företagen Kronfågel och Samfood vill gärna inspirera till nya kombinationer.



Kyckling Rydberg



EN VECKA KAN SE UT SÅ HÄR:

Ordet husmanskost kommer ursprungligen från husmand, ägare till ett litet hus utan tillhörande jord. Det var benämningen på enkel och billig mat som äts på landet.

Ordet står fortfarande för mat med enkla, billiga, råvaror som äts till vardags.

NY TID STÄLLER NYA KRAV PÅ MATEN
De klassiska husmanskost-rätterna nu blivit populära mål på restauranger.

Stekt strömming med potatispuré och små gröna ärtor och blodpudding med råroräda lingon och stekta äpplen har blivit exklusiv och eftertraktad restaurangmat.

Många av de klassiska rätterna togs fram när vi kropparbetade mer och är ofta både feta och innehåller få grönsaker.

Sverige är ju ett av långt land med väldigt olika förutsättningar när det gäller råvaror, vilket också har speglats i maten.

Ri-ss å la malta har smaksatts med hjortron i en region, lingon eller apelsin i en annan.

Samma köttgryta la-

gas med älgkött, ren eller rådjur. Och naturligtvis har rätterna alltid ändrat sig med årtiderna och tillgången på råvaror.

Tillgången på råvaror har förändrat sig med tiden, vilket också gör att husmanskosten förnyas.

Torsk, som för bara n ågra år sedan stod på veckomatsedeln har förvandlats till finmat. Lax däremot är i dag vardagsmat.

KLASSFRÅGA

Ohälsan ökar på grund av dålig kost. Och matfrågan har blivit en klassfråga. Högutbildade äter mer grönsaker, pasta och frukt och mindre smörgäsfett.

Nutritionsfrågorna har också flatt hög prioritet inom EU, där de tidigare har hamnat i bakvattnet av andra folkhälsofrågor.

Stor efterfrågan på bra alternativ till vardags Allt fler efterfrågar bra alternativ till vardagsmat.

Här nedan följer några förslag där man kan kombinera förädlade råvaror och färdiglagade produkter med tillbehör till en bra måltid.

HUSMANSKOST I NYA KLÄDER

Dillkött

Till klassiskt dillkött är kalvkött råvaran, men dillkött kan med fördel också tillagas på kyckling eller kalkon. Tillagningstiden blir dessutom kortare.

Wallenbergare

Att mala ett kalkonbröst eller köra det i matberedaren blir alldeles utmärkt. Därefter blandas färsen enligt traditionellt recept.

Kalops

Kalops kan också göras på kalkon eller kyckling och då minskas även koktiden. Då rekommenderas kycklinglår eller kycklingben som gör kalopsen mustiga och fyllig.

Pepparrotskött

Ta kokt hel kyckling, buljong förstärkt med de typiska kryddorna, och pepparrotssås till som omväxling.

Oxrulader eller kalvru-lader

Pröva med kalkonschnitzel som bas. Kan fyllas på klassiskt sätt eller med modernare fyllningar såsom fetast, oliver, örtekryddor.

Måndag - rotmos

Rotmot med fläsklägg är en svensk klassiker, men rotmot är också gott till mycket annat.

- Byt ut det feta fläsk mot rimmat kalkonbröst. Magert och gott, men ändå med samma salta.

- En helt vegetarisk variant blir Samfods rotmos med stekta äpplen och lingonsylt.

Tisdag - laxpudding

I ett kustland som Sverige har fisk alltid varit en naturlig del av kosten. Laxpudding

med skirat smör återfinns bland annat på många påskbord. - vi gör den lite magrare genom att byta ut smöret.

- Det traditionella skirade smöret byts ut mot en mager yoghurt-sås smaksatt med citron.

- Gremolata är även det ett gott alternativ. Blanda samman hackad persilja, rivet ska av en citron och en finhackad vilöksklyfta och strö över laxpuddingen.

Onsdag - bruna bönor

- Vi byter ut det stekta fläsket mot rökt eller rimmad kyckling.

- Bönor i alla dess former är utmärkt mat för vegetarianer. Servera de bruna börnorna med rostade grönsaker och potatis.

Torsdag - ärtsoppa

Den klassiska torsdagsmaten är både god och nyttig - och går att variera i många former.

- Servera pannkakorna först - med en fyllning av räkor, rom, rödlök och gräddfil. Den mättande soppan blir huvudrätt.

Fredag - chili con

Gör pannbiffen på ett nytt sätt. I stället för den traditionella nöt- eller lammfärsen används chili con carne eller vegetarisk chili som bas. Forma chilin till små biffar och stek i panna. Servera med mycket sallad och en mager yoghurtssås eller gräddfil till.

- Fyll en paprika eller en tomat med chili con carne eller vegetarisk chili. Riv lite ost på toppen och gratinera i ugn.

- Använd chilin i tortillabröd med riven ost, grönsallad och en klick gräddfil eller salsas till.