

Vid matbordet på Sunlight satt de här fem damerna: Fr v Norma Ingårda, Elsie Pettersson, Gun Kempe, Solweig Isaksson och Ann Lindeberg. De åt stekt isterband med stuvad potatis, utom Gun, som åt sopp-lunch den dagen. (Foto: Nyköpings Bildtjänst).



Låter du experterna bestämma vad du äter?

Nu äter vi mer vispgräddade, crème fraiche och fet yougurt samtidigt som konsumtionen av lättmargarin och mager mjölk också ökar.

Delar den vanliga konsumenten upp veckan i en mager och förståndig del mellan måndag och torsdag för att sedan kunna ägna sig åt utsvävningar med såser och feta efterrätter över helgerna?

Det går knappast att öppna en tidning utan att kostråd av alla de slag strömmar emot oss. Ät magrare, skär ned på sockerkonsumtionen, banta med kolhydratmetoden. Vettig information blandas med fantasifula bantningsmetoder.

Att vi skall minska på konsumtionen av fett är inte direkt någon nyhet. Men nu har livsmedelskommitténs expertgrupp i kost- och hälsofrågor lagt fram siffror på hur minskningen bör ske. I första hand skall vi skära ner konsumtionen av matfett med 9 gram per dag och i andra hand äta 4 gram mindre fett från mejeriprodukter. Från charkprodukterna, som förser oss med mycket osynligt fett, skall vi minska 2 gram. Tillsammans kommer vi då upp i den minskning på 15 gram som experterna föreslår.

Magrare mjölk, magrare ost och mindre matfett över huvud taget. Det är några av de vägar som expertgruppen rekommenderar. Hur gör vanliga människor då? Äter de förståndigt i veckorna och vispar gräddade och bakar kakor över helgerna?

Daga Nilsson-Lundkvist på Sunlight-fabriken i Nyköping har frågat några lunchätare i matsalen.

Norma Ingårda: — Vi äter smör varje dag under vinterhalvåret och Flora på sommaren. Det blir middag varje dag varierende från ärtsoppa, köttfärs-rätter, pannkaka, fisk osv. Vispgräddade och crème fraiche och liknande "lyx" blir det endast till lördag-söndag. Med två tonårspojkar i

familjen är nog matlagning ett måste varje dag.

Elsie Pettersson: — Vi äter bara lättmargarin till smörgåsen. Luncherna äter vi båda här på jobbet. Vispgräddade, crème fraiche och sådant tycker jag själv inte så mycket om, men min man får det på lördag-söndag i någon form, för han gillar det. Både weekend-maten och veckomaten för övrigt är ganska fettfattig.

Gun Kempe: — Jag äter också mina luncher för det mesta på jobbet. På kvällen blir det sällan "lagad" mat. Lördag-söndag däremot lite fylligare matlagning, men jag hjälper nog inte till att öka försäljningen av vare sig vispgräddade eller crème fraiche. Vispgräddade köper jag någon gång, men crème fraiche aldrig. På smörgåsen blir det Bregott.

Solweig Isaksson: — I veckorna är det nog lite enklare, men fredag-lördag och söndag med förresten, då har man tid att laga lite goda efterrätter och såser. Då går det åt både vispgräddade och crème fraiche. Luncherna äter vi båda på våra arbetsplatser och smörgåsen den har ibland smör, ibland Flora.

Ann Lindeberg: — Precis som Solweig så gör jag också efterrätter och såser på fredag-lördag och ibland söndag. Med både vispgräddade och crème fraiche i. I veckorna får matlagningen inte ta så lång tid så då blir det enkla, snabba grejor. På smörgåsen har vi för det mesta Flora. Lunchen äter jag ganska ofta här på jobbet.