

KONSUMENT
FÖRENINGEN
STOCKHOLM

PORTIONSGUIDE:

FÖR DITT PÅSKBORD

LAGA LAGOM!

- SÅ MYCKET MAT BEHÖVER DU TILL PÅSKBORDET

En normal bufféportion är ca 500 gram varav kött och fisk 100–150 gram och tillbehör 250–350 gram. Ett recept beräknat för 4 personer räcker till 10–12 bufféportioner. Ju fler rätter på påskbordet, desto mindre portionsstorlekar.

Så här mycket går det åt till en person:

Påskskinka	50 g	Färskpotatis – delikatess- potatis	50 g
Lammstek	50 g	Grönsallad eller tomatsallad	50 g
Sill, tre sorter	50–75 g	Primörmorot	1 st, 30 g
Gräddfil	¼ dl, 20 g	Rädisor	2 st, 30 g
Räkor	3 st	Köttbullar	6 st, 80 g
Varmrökt lax	50 g	Prinskorv	3 st, 60 g
Rökt eller gravad lax i skivor	50 g	Janssons frestelse	70 g
Gravlaxsås	2 msk, 30 g	Hårdost	25 g
Ägg	1 st	Dessertost	15–25 g
Löjrom/stenbitsrom/ sikrom	15 g	Hårt bröd	15 g
Sparris	60 g	Mjukt bröd	50 g

ATT TÄNKA PÅ

- Hur hungriga är gästerna? Vilken tid på dagen serveras påskbordet? På kvällen går det åt mer mat för då har man mer tid på sig än vid en lunch.
- Är det kvinnor, män eller en blandad grupp som ska äta? Män äter i allmänhet mer än kvinnor.
- Finns det någon favoriträtt? (Gäller speciellt barn.) Om någon rätt är extra eftertraktad bör portionerna göras större och tvärtom.
- Lägg upp lite mat i taget, då håller den bättre och räcker längre. Det är också lättare att spara maten om den inte stått framme.
- Lägg upp maten i lagom stora skålar eller fat. Det ser mer ut om du använder små skålar eller små fat.
- Skiva kött, fisk och bröd i tunna och små skivor. Man tar hellre en gång till än sitter och tampas med samma skiva under hela påskbordet.
- Kom ihåg att förvara maten i kallt kylskåp, ca 4–5 grader, då håller den länge.
- Frys snabbt in mat som inte går åt och packa i platta paket som är lätta att tina. Det mesta går utmärkt att frysa.
- Får man ägg kvar efter påsken går det lätt att göra en omelett av i stort sett vilka rätter som helst.

Läs mer på www.kfstockholm.se och ladda ner broschyren **SLÄNG INTE MATEN** som ger fler tips på hur man tar tillvara maten.

www.kfstockholm.seKONSUMENT
FÖRENINGEN
STOCKHOLMLAX- OCH ÄGGSALLAD
MED GRÄSLÖKSDRESSING

Klassiska påskingredienser på nytt sätt.

4 PORT

- 4 ägg
- 100 g mixade salladsblad
- 4 kokta potatisar, tärnade
- 1 knippe rädisor, delade
- 0.5 rödlök, strimlad
- 150 g frysta gröna sojaböner, tinade
- 200 g kallrökt lax
- 2 dl klippta örter, t.ex. dill och gräslök

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg äggen i kokande vatten och koka 5 minuter för en krämig gula.

Gräslöksdressing:

1. Vispa ihop ägg med vinäger och senap. Häll i oljan under konstant vispning, till en tjock majonnäs. Smaka av med salt och cayennepeppar. Rör ner gräslöken.
2. Fördela sallad, potatis, rädisor, lök och sojaböner på ett stort fat. Lägg på laxskivor i små snurror och äggen i halvor. Strö över färska örter och ringla över dressingen.

GODA TIPS OM DU FÅR MAT ÖVER

- Coop.se
- kfstockholm.se

TIPS

Skölj äggen i kallt vatten och skala direkt efter kokning.

FÖRNYA PÅSKEN VEGETARISKT

- Coleslaw med grönkål och äpple. Två sorters kål och lite sesamolja och plötsligt har du en riktig favorit.
- Senapsill på zucchini. Byt ut sillen mot zucchini och du får ett fräscht bidrag till påskbordet.
- Vegetarisk Janssons frestelse där du byter ut ansjovis med sylrig syltlök.
- Färgglad grönkålssallad med apelsin, fänkål och solrosfrön.
- Grönkål är ett suveränt tillbehör, fyllt med nyttiga vitaminer. Riv kålen i småbitar, massera in olivolja och på med flingsalt. Efter 1 timme i ugnen på 125°C har du fantastiskt goda chips.
- Färskostbollar med nötter och torkad frukt. Passar perfekt som tilltugg.

ATT TÄNKA PÅ NÄR DU VÄLJER KÖTT

- Tänk att köttet är ett tillbehör istället för huvudrätt.
- Prioritera svenskt kött.
- Välj certifierat kött som KRAV, EU-ekologiskt och Svenskt Sigill Naturbeteskött.
- Kycklingkött är klimatsmart val, men sämre för den biologiska mångfalden.

TIPS: Använd WWF:s Köttguiden för att göra kloka val i köttdisken.

HUR LÄNGE HÅLLER MATEN?

BÄST FÖRE-DAG Livsmedel märkta med bäst före-dag håller ytterligare en tid efter datumet om de förvaras på rätt sätt.

SISTA FÖRBRUKNINGSDAG Vissa mycket känsliga livsmedel, som färsk fisk, köttfärs, rå korv och färsk kyckling måste vara märkta med sista förbrukningsdag. Det är viktigt att de förvaras i rätt temperatur både i butiken och hemma. Dessa varor får inte säljas efter att sista förbrukningsdagen har passerat. Men om de ser bra ut och luktar okej går de att äta trots att datumet passerat, men då under förutsättning att du hettar upp det till minst 70°C.

TIPS

- Rekommenderad temperatur: Kyl + 4–5°C, sval + 6–12°C, frys -18°C.
- Lägg in en termometer i kylskåpet. Vissa kylskåp är kallast längst ner medan andra är kallast längst upp. Förvara mjölk, kött och fisk där det är kallast och grönsaker där temperaturen är högre.
- Förvara dina rester separat i genomskinliga förpackningar. Då är det lättare att komponera nya rätter av gårdagens middag.
- Titta, lukta, smaka och våga lita på dina sinnen för att avgöra om ett livsmedel går att äta eller inte vid utgången bäst före-datum. Personer som tillhör någon av riskgrupperna för listeriainfektion bör dock följa särskilda kostråd.
- En öppnad sillburk som är industriinlagd med klar lag, och där lagen täcker fisken, håller i cirka 3–4 veckor i kylan.
- Krämig sill i öppnad burk håller vanligtvis 1–2 veckor i kylan.

PÅSKMAT I LÅDAN

Påskmat över? Gör matlådor och stoppa i frysen - att ta med till jobbet när påskledigheten är slut.



Om du förvarar svenska ÄGG i kylskåpet med den spetsiga delen nedåt har de en hållbarhetstid på två till tre månader.

Förvara POTATIS mörkt och svalt och inte tillsammans med lök. Potatisen är känslig för lökens etylengas.

HÅRD OST har lång hållbarhet. Om du upptäcker mögel, skär bort det och en centimeter runtomkring.

Lägg gärna den gravade LAXEN på en isbädd så håller den längre.

Naturbeteskött kommer från nötboskap som betar på svenska naturbetesmarker. Naturbeten är marker som aldrig plöjs eller skördas, därför är kött från djur som betar där ett klimatsmartare alternativ än konventionellt kött. WWF står bakom märkningen och den kontrolleras av IP Sigills kvalitetsstyrningssystem.



® Fairtrade är en oberoende produktmärkning som skapar förutsättningar för odlare och anställda att förbättra sina arbets- och levnadsvillkor. Kriterierna främjar också demokratin, organisationsrätten samt miljöhänsyn i produktionen. Barnarbete och diskriminering motverkas.

KRAV är en miljömärkning som garanterar att produkten är ekologiskt producerad. KRAV står för god djursorg, socialt ansvar och ett hållbart klimat. Kemiska bekämpningsmedel, konstgödsel eller genmodifierade organismer (GMO) får inte användas. KRAV tillåter bara ett fåtal livsmedelstillsetser. All KRAV-certifierad verksamhet kontrolleras minst en gång per år.



Marine Stewardship Council är en oberoende och global organisation, som arbetar för sundare hav och hållbara fiskemetoder via tredjeparts-certifiering. MSC-märket visar att fisk och skaldjur kommer från ett sunt fiskbestånd som inte är överfiskat och fångade på ett sätt som inte skadar havets ekosystem.

Från Sverige är en frivillig ursprungsmärkning och kan användas på alla slags råvaror, livsmedel och växter som är producerade i Sverige. Alla djur är födda, uppfodda och slaktade i Sverige och all odling har skett i Sverige. Märkningen har tagits fram gemensamt av Livsmedelsföretagen, Svensk Dagligvaruhandel och LRF.



Svenskt Sigill är kontrollmärkning för svensk mat och blommor. Märkningen säkerställer att råvarorna kommer från svenska kontrollerade gårdar. Gårdarna ska möta Svensk Sigills krav på livsmedelssäkerhet, god djursorg, miljöhänsyn och öppna landskap. Att reglerna följs garanteras av oberoende certifieringsorgan. GMO är inte tillåtet. LRF står bakom märket.