

KONSUMENT  
FÖRENINGEN  
STOCKHOLM**PORTIONSGUIDE:  
FÖR DINA STORA  
KALASBUFFÉER****LAGA LAGOM!****- JU FLER RÄTTER, DESTO MINDRE AV VARJE**

PORTIONSBERÄKNINGAR	VID EN RÄTT	VID BUFFÉ
Pastasallad	200 – 250 g	100 g
Matpaj	200 – 250 g	75 g
Kokt potatis	175 – 200 g	75 g
Kokt ris	200 – 250 g	75 g
Små köttbullar	100 g	80 g, 6 st
Rostbiff, pastrami m m	100 – 150 g	50 g
Kycklingklubba, lår	250 g	1 – 2 st
Räkor, oskalade	250 g	50 g
Lax, rökt, gravad	100 – 150 g	50 g
Sallad, blandad (som tillbehör)	50 g	50 g
Dressing, vinäggrett	2 msk	2 msk
Gravlaxsås	½ dl	2 msk, 30 g
Bröd mjukt	50 – 75 g	50 g
Bröd hårt	25 g	15 g
Ost hård	30 g	15 g
Dessertost	30 g	15 g
Glass	1 ½ dl	1 ½ dl

Kaffe	500 g räcker till 50 koppar.
Te	100 g räcker till 50 koppar
Vin	1 flaska räcker till 5–6 vinglas
Starkvin	1 flaska räcker till 12–14 starkvinsglas
Champagne	1 flaska räcker till 8–10 champagneglas

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

**ATT TÄNKA PÅ**

- Hur hungriga är gästerna? Vilken tid på dagen serveras buffén? På kvällen går det åt mer mat för då har man mer tid på sig än vid en lunch.
- Är det kvinnor eller 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. Det ser mer ut om du använder små skålar.
- 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 måltiden.
- 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.
- Ha ägg hemma. Det går att slänga ihop en omelett av i stort sett vilka rester som helst.

Läs mer på [www.kfstockholm.se](http://www.kfstockholm.se) och ladda ner broschyren **SLÄNG INTE MATEN** som ger fler tips på hur man tar tillvara maten.

[www.kfstockholm.se](http://www.kfstockholm.se)KONSUMENT  
FÖRENINGEN  
STOCKHOLM**MELON- OCH  
FETAOSTSALLAD**

Fräsch och god sallad som passar bra till grillat.

**4 PORTIONER**

- 1 kg honungsmelon
- 225 g tärnad fetaost i marinad
- 1 msk rosépeppar
- 10 basilikablåd

**GÖR SÅ HÄR**

1. Dela melonen och ta bort kärnorna.
2. Skär bort skalet med en kniv och skär melonen i bitar.
3. Blanda melon med fetaost och lite av oljan osten ligger i.
4. Smula ner rosépeppar och strö över basilikablåd.

Den här rätten  
passar bra på en  
buffé. Räkna då med  
att receptet räcker  
till 8 personer.

**GODA TIPS OM DU FÅR MAT ÖVER**

- [Coop.se](http://Coop.se)
- [kfstockholm.se](http://kfstockholm.se)

## TIPS OM FRUKT & GRÖNT

**GULBETOR, RÖDBETOR** och **RÄDISOR** mår bäst av att blasten tas bort, vatten och näring tas annars från roten. Spara några centimeter av blasten så att inte roten skadas. Blasten kan till exempel användas i wok-rätter.

**GURKA** är känslig för både höga och låga temperaturer.

**TOMAT** är känslig för kyla. Får en mer framträdande smak om den förvaras i rumstemperatur.

**ALLA FRUKTER** och **GRÖNSAKER** avger etylengas, den gör att de mognar. Tomat, plommon, äpple och melon avger mycket etylengas. För att påskynda mognadsprocessen för avokado, kan man lägga dem i en påse tillsammans med äpplen.

## 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 och i obruten förpackning.

**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.
- Kockt pasta, ris och bönor går bra att frysa.
- Kött som förvaras i obruten kylkedja från butik till matlagning, luktar fräscht och inte är kladdigt på ytan, går att tillaga även efter bäst före-datum.

Är **MORÖTTERNA** mjuka – lägg dem i vatten så återfår de sin spänst.

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

Skiva ned och frys in **FRUKT** du inte hinner äta, perfekt till smoothies.

**SALLADSBLAD** piggnar till efter en timme i iskallt vatten.

**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 kvalitetssäkringssystem.



® **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 livsmedelstillsatser. 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, uppfödda 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.