

## LAGA LAGOM!

- JU FLER RÄTTER, DESTO MINDRE AV VARJE

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

Så här mycket mat går det åt per person:

Sill, tre sorter, totalt	50–75 g	Rökta produkter, kallskuret	50 g
Gräddfil	¼ dl, 20 g	Skinka	50 g
Sillsallad	2 msk, 50 g	Rödkål	50 g
Potatis	75 g	Små köttbullar	6 st, 80 g
Löjrom/stenbitsrom/ sikrom	15 g	Prinskorv	3 st, 60 g
Grönsallad eller tomatsallad	50 g	Janssons frestelse	70 g
Rökt eller gravad lax i skivor	50 g	Julkorv	50 g
Varmrökt lax	50 g	Hårt bröd	15 g
Gravlaxsås	2 msk, 30 g	Mjukt bröd	50 g
		Hårdost	25 g
		Dessertost	15–25 g

## ATT TÄNKA PÅ

- Hur hungriga är gästerna? Vilken tid på dagen serveras julbordet? 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.
- 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 julbordet.
- 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 i mellandagarna. 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



KONSUMENT  
FÖRENINGEN  
STOCKHOLM

## PORTIONSGUIDE: FÖR DITT JULBORD



## PIZZA MED JULSKINKA OCH GRÖNKÅL

God jul-pizza för sköna mellandagar

### 6 BITAR

- 1 färdig pizzadeg (ca 500 g)
- 2 dl crème fraiche
- 5 dl färsk grönkål, plockade blad
- 0.5 msk olivolja
- 0.5 tsk flingsalt
- 2 färskt fikon, i klyftor
- 1 dl valnötter
- 0.5 liten rödlök, strimlad
- 150 g tunt skivad julskinka
- svartpeppar

### GÖR SÅ HÄR

1. Rulla ut pizzadegen på en plåt med bakplåtspapper. Bred på crème fraiche. Krama grönkålen med olja och salt tills den mjuknat något. Toppa pizzan med grönkålen, fikon, nötter och lök.
  2. Grädda mitt i ugnen ca 20 min. Toppa med skinkskivor och dra ett varv med pepparkvarnen.
- Exakt vad du lägger på pizzan är inte så noga. Utgå från vad du har hemma.

### GODA TIPS OM DU FÅR MAT ÖVER

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

**TIPS**  
Riv den sista biten  
av julbordets  
cheddarost och  
strö över.



## FÖRNYA JULBORDET VEGETARISKT

- Vegetarisk Janssons frestelse där du ersätter ansjovis med sylrig syltlök.
- Grönkål är ett gott tillbehör och fylld med nyttiga vitaminer. Riv grönkålen i småbitar, massera in olivolja och på med flingsalt. Efter 1 timme i ugnen på 125°C har du fantastiskt goda chips.
- Senapsill på aubergine. Byt ut sillen mot aubergine och du får ett gott bidrag till julbordet.
- Julig grönkålssallad med apelsin, fänkål och solrosfrön.
- Gratinerade polkabetor med getost och tryffelhonung är både vackra och goda att bjuda på som tillbehör på julbordet.
- Potatisterrine passar till det mesta på julbordet.
- Risotto med saffran och fänkål är enkel att göra och väldigt smakrik.
- Byt ut den ordinarie julsinkan mot senapsgriljerade quornfileér.

## JULMAT I LÅDAN

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

## 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.
- Titta, lukta, smaka och väga 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.

**NÖTTER** och **FRÖN** ska nästan alltid förvaras i kylskåp.



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



Frys in **FRUKT** du inte hinner äta, perfekt till smoothies.



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



**ASC** är en certifiering för hållbart odlade fisk- och skaldjursprodukter. Certifiering och kontroll görs av ett oberoende tredjepartsorgan. Kriterier finns för både miljö- och social hållbarhet.



**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 djuromsorg, 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 djuromsorg, miljöhänsyn och öppna landskap. Att reglerna följs garanteras av oberoende certifieringsorgan. GMO är inte tillåtet. LRF står bakom märket.