Portionsguide till julbordet

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. Ju fler rätter på julbordet, desto mindre portionsstorlekar.

Så här mycket mat går det åt per person

Sill, tre sorter, totalt..... 50-75 g
Gräddfil..... ¼ dl, 20 g
Sillsallad ..... 2 msk, 50 g
Potatis ..... 75 g
Löjrom/stenbitsrom/sikrom..... 15 g
Grönsallad eller tomatsallad..... 50 g
Rökt eller gravad lax i skivor..... 50 g
Varmrökt lax..... 50 g
Gravlaxsås ... 2 msk, 30 g

Rökta produkter, kallskuret..... 50 g
Skinka..... 50 g
Rödkål..... 50 g
Små köttbullar ..... 6 st, 80 g
Prinskorv..... 3 st, 60 g
Janssons frestelse ... 70 g
Julkorv..... 50 g
Hårt bröd..... 15 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.konsumentforeningenstockholm.se och ladda ner broschyren ”Släng inte maten” som ger fler tips på hur man tar tillvara maten.

Vi skapar medlemsnytta och stärker dina rättigheter som konsument.
www.konsumentforeningenstockholm.se

Inköpslista & portionsguide till julbordet

Ris á la Malta med apelsin och krossade pepparkakor

Ris à la Malta är en riktig klassiker. Här med smak av honung, pepparkakor och apelsin.

4 PORTIONER
2 dl vispgrädde
5 dl kall risgrynsgröt
1 vaniljstång
3 apelsiner
4 msk honung
12 pepparkakor

Tips: Köp färdig gröt!

GÖR SÅ HÄR

1. Vispa grädden och blanda den med gröt och frön från en vaniljstång. Skala apelsinerna så att fruktköttet blir synligt med en vass kniv och skär ut varje filé för sig.
2. Varva gröt, apelsiner och honung i en stor skål eller mindre portionsformar. Toppa med krossade pepparkakor.

Goda tips om du får julmat över

• Coop.se, sök på *recycla julmaten*
• Slangintematen.se/restrecept

För dig som vill servera ett hållbart julbord

Kryssa för det du behöver och ta med listan till affären när du handlar. Alla varor är Krav-märkta och finns i Coops sortiment.

GRÖNSAKER – FÄRSKA

- ☐ potatis
- ☐ grön-, röd- och svartkål
- ☐ blomkål och vitkål
- ☐ fänkål
- ☐ broccoli
- ☐ aubergine
- ☐ zucchini
- ☐ morötter
- ☐ palsternacka
- ☐ persiljerot
- ☐ rödbetor
- ☐ kålrot
- ☐ tomater
- ☐ paprika
- ☐ gurka
- ☐ sallader
- ☐ spenat
- ☐ svamp
- ☐ lök - röd, gul, vit
- ☐ purjolök
- ☐ ingefära
- ☐ färska örter
- ☐ avocado [2]

GRÖNSAKS-KONSERVER

- ☐ smörgåsgurka
- ☐ tomater
- ☐ rödbetor
- ☐ majs
- ☐ bönor
- ☐ kikärtor
- ☐ kapris
- ☐ surkål
- ☐ kimchi
- ☐ syrad gurka
- ☐ syrade morötter

FÄRSK FRUKT

- ☐ apelsiner [2]
- ☐ clementiner
- ☐ citroner, lime
- ☐ grapefrukt
- ☐ physalis
- ☐ äpplen
- ☐ päron
- ☐ bananer [2]
- ☐ kiwi
- ☐ vindruvor
- ☐ mango
- ☐ ananas [3]

TORKAD FRUKT

- ☐ aprikoser
- ☐ fikon
- ☐ plommon
- ☐ russin
- ☐ dadlar
- ☐ gojibär, blåbär, tranbär
- ☐ mango, ananas, äpple

BRÖD

- ☐ knäckebröd
- ☐ tunnbröd, hårt och mjukt
- ☐ riskakor [2]
- ☐ mjukt matbröd
- ☐ smörgåskex, rån
- ☐ grissini
- ☐ pepparkakor
- ☐ kakor
- ☐ skorpor

BAKA

- ☐ mjöl - vete, råg, graham, dinkel
- ☐ mjöl - soja, bovete, majs, ris, mandel, kokos
- ☐ socker, strö
- ☐ råsocker, strö, bit [2]
- ☐ muscovadosocker
- ☐ florsocker [2]
- ☐ sirap [3] och agavesirap
- ☐ honung [2]
- ☐ vaniljsocker [3]
- ☐ vaniljpulver, stång
- ☐ mandelmassa
- ☐ kakao [2]
- ☐ kokosflingor
- ☐ sötmandel och valnötter
- ☐ hasselnötskärnor
- ☐ kryddor
- ☐ ströbröd
- ☐ potatismjöl
- ☐ jäst
- ☐ pepparkaksdeg

MEJERI

- ☐ mjölk (även laktosfri)
- ☐ vispgrädde (även laktosfri)
- ☐ crème fraiche
- ☐ fil
- ☐ yoghurt
- ☐ grekisk yoghurt
- ☐ turkisk yoghurt
- ☐ gräddfil
- ☐ keso
- ☐ smör
- ☐ bordsmargarin
- ☐ hårdost i bit, skivor
- ☐ dessertost
- ☐ fetaost
- ☐ mozzarella
- ☐ ägg - eko, sprätt
- ☐ havredryck
- ☐ mandeldryck
- ☐ risdryck
- ☐ soja - dryck, yoghurt

FISK

- ☐ lax - färsk [4]
- ☐ lax – kallrökt [4]
- ☐ lax – varmrökt [4]
- ☐ lax - gravad [4]
- ☐ lutfisk
- ☐ sill [4]
- ☐ räkor [4]
- ☐ kaviar i tub [4]
- ☐ musslor [4]

KÖTT & CHARK

- ☐ julskinka
- ☐ köttbullar
- ☐ hönsbullar (av hönsfärs)
- ☐ grillkorv
- ☐ prinskorv [1]
- ☐ chorizo
- ☐ kabanoss
- ☐ bacon [1]
- ☐ skinka – rökt [1], kokt [1]
- ☐ rökt korv
- ☐ leverpastej [1]
- ☐ revbensspjäll
- ☐ färs – av nöt, fläsk, lamm och blandfärs
- ☐ nötstek
- ☐ lammstek
- ☐ oxfilé
- ☐ fläskfilé
- ☐ fläsklägg [1]
- ☐ kassler Eko [1]
- ☐ färsk kyckling

FRYST

- ☐ grönsaker
- ☐ potatisprodukter
- ☐ kyckling
- ☐ köttbullar
- ☐ räkor [4]
- ☐ bär
- ☐ glass [2]
- ☐ sorbet
- ☐ fisk [4]

FÄRDIGLAGAT

- ☐ risgrynsgröt
- ☐ bruna bönor
- ☐ färsk pasta
- ☐ vegetariska maträtter
- ☐ rotmos
- ☐ stuvad potatis
- ☐ stuvade morötter
- ☐ pannkakor, plättar

DRYCK

- ☐ glögg
- ☐ kaffe [2]
- ☐ snabbkaffe [2]
- ☐ te [2]
- ☐ chokladdryck [2]
- ☐ saft
- ☐ juice [2]
- ☐ frukt- och bärdryck
- ☐ öl
- ☐ cider
- ☐ läsk [3] och julmust
- ☐ vatten

SNACKS & KONFEKTYR

- ☐ chips
- ☐ nötter [2]
- ☐ russin, små paket
- ☐ smågodis påse [2]

ÖVRIGT

- ☐ majonnäs
- ☐ marmelad [2]
- ☐ olivolja
- ☐ rapsolja
- ☐ senap
- ☐ ketchup
- ☐ tomatpuré
- ☐ sylt [2]
- ☐ vinäger
- ☐ äppelmos
- ☐ buljong – kött, höns, grönsaker
- ☐ fonder
- ☐ ris, quinoa, couscous
- ☐ oliver
- ☐ pumpakärnor
- ☐ solrosfrön
- ☐ julstjärnor

1 Krav-godkända råvaror från ekologiska gårdar. Produkten är ej Kravmärkt.
2 Krav- och Fairtrademärkt
3 Fairtrademärkt
4 MSC-märkt