

## 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 – delikatesspotatis .....	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	Härdost.....	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 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 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.konsumentforeningenstockholm.se](http://www.konsumentforeningenstockholm.se) och ladda ner broschyren "Släng inte maten" som ger fler tips på hur man tar tillvara maten.



## Inköpslista till påskbordet

för dig som ställer  
höga krav på maten



Konsumentföreningen  
Stockholm

Vi skapar medlemsnytta och stärker dina rättigheter som konsument. [www.konsumentforeningenstockholm.se](http://www.konsumentforeningenstockholm.se)



# För dig som vill servera ett hållbart påskbord

Kryssa för det du behöver och ta med dig listan när du handlar. Alla varor är märkta med Krav eller MSC.

## GRÖNSAKER – FÄRSKA

- potatis
- vitkål
- blomkål
- fänkål
- broccoli
- aubergine
- zucchini
- svamp
- morötter
- palsternacka
- persiljerot
- rödbetor
- svartrot
- kålrot
- jordärtskocka
- tomat
- paprika
- gurka
- sallader
- spenat
- lök /röd, gul, vit
- purjolök
- färska örter
- groddar, krasse
- avocado \*\*

## GRÖNSAKS-KONSERVER

- smörgåsgurka
- delikatesspotatis
- rödbetor
- majs
- tomat
- bönor
- kaporis

## GRÖNSAKS-KONSERVER – KYLDA

- kimchi
- syrad gurka
- syrade morötter
- pesto

## FÄRSK FRUKT

- apelsiner \*\*
- äpplen
- päron
- bananer \*\*
- clementiner
- kiwi
- vindruvor
- citroner, lime
- ananas \*\*\*

## TORKAD FRUKT

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

## BRÖD

- knäckebröd
- tunnbröd
- riskakor \*\*
- mjukt matbröd
- smörgåskex, rån
- kakor
- skorpor
- tortillas

## BAKA

- mjöl /vete, råg, graham, dinkel
- mjöl /soja, bovete, majs, ris
- socker, strö, bit
- råsocker, strö, bit \*\*
- florsocker \*\*
- sirap
- honung \*\*
- vaniljsocker \*\*\*
- vaniljpulver, stång
- mandelmassa
- kakao \*\*
- kokosflingor
- sötmandel och valnötter
- hasselnötskärnor
- kryddor
- ströbröd
- potatismjöl
- jäst

## MEJERI

- eko-mjöl
- gammaldags mjölk
- fil
- yoghurt, naturell, frukt
- vispgrädde
- crème fraiche
- turkisk yoghurt
- gräddfil
- smör
- bregott

- hårdost i bit, skivor
- dessertost
- parmesanost
- fetaost
- mozzarella
- halloumi
- riven ost
- ägg /eko, sprätt
- havredryck
- soja /dryck, yoghurt
- mellanmjölk, laktosfri
- grädde laktosfri

## FISK

- lax, färsk
- lax, kallrökt
- lax, varmrökt
- lax, gravad
- sill (MSC-märkt)
- kaviar i tub (MSC-märkt)

## KÖTT & CHARK

- köttbullar
- grillkorv
- prinskorv \*
- chorizo
- kabanoss
- bacon \*
- skinka – rökt \*, kokt \*
- rökt korv
- leverpastej \*
- färs – av nöt, fläsk, lamm och blandfärs
- nötstek
- skinkstek
- lammstek
- fläsklägg \*
- picnicbog
- kassler \*
- färsk kyckling

## FRYST

- grönsaker
- wokmix
- potatisprodukter
- köttbullar
- hamburgare
- räkor (MSC-märkt)
- bär
- glass \*\*
- sorbet
- svamp
- fisk (MSC-märkt)

## FÄRDIGLAGAT

- färsk pasta
- vegetariska maträtter
- pannkakor, plättar
- stuvad potatis, morötter
- risgrönsgröt

## DRYCK

- kaffe \*\*
- snabbkaffe \*\*
- te \*\*
- chokladdryck \*\*
- saft
- juice
- frukt- och bärdryck
- öl
- cider
- cola – läsk \*\*\*
- smakis stilldrinks
- vatten

## SNACKS & KONFEKTYR

- chips
- tortillachips
- nötter \*\*
- russin, små paket
- smågodis påse \*\*\*
- chokladkaka \*\*

## ÖVRIGT

- citronjuice
- majonnäs
- soya
- marmelad \*\*
- olivolja
- rapsolja
- salladsdressing
- senap
- ketchup
- tomatpuré
- tacosås, salsa
- sylt \*\*
- vinäger
- äppelmos
- buljong
- rosor \*\*\*
- ris, quinoa, couscous
- oliver
- müsli, gryn, flingor
- pumpakärnor
- solrosfrön
- rostad lök
- örtsalter

\* Krav-godkända råvaror från ekologiska gårdar. Produkten är ej Kravmärkt.

\*\* Krav- och Fairtrademärkt

\*\*\* Fairtrademärkt

