



Inköpslista & portionsguide till julbordet



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
- ☐ vit- och rödkål
- ☐ blomkål
- ☐ fänkål
- ☐ broccoli
- ☐ aubergine
- ☐ zucchini
- ☐ morötter
- ☐ palsternacka
- ☐ persiljerot
- ☐ rödbetor
- ☐ kålrot
- ☐ jordärtskocka
- ☐ tomat
- ☐ paprika
- ☐ gurka
- ☐ sallader
- ☐ spenat
- ☐ lök - röd, gul, vit
- ☐ purjolök
- ☐ ingefära
- ☐ färska örter
- ☐ avocado **

GRÖNSAKS-KONSERVER

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

FÄRSK FRUKT

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

TORKAD FRUKT

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

BRÖD

- ☐ knäckebröd
- ☐ hårt tunnbröd
- ☐ riskakor **
- ☐ mjukt matbröd
- ☐ smörgåskex, rån
- ☐ pepparkakor
- ☐ kakor
- ☐ skorpor

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
- ☐ brödmix
- ☐ pepparkaksdeg

MEJERI

- ☐ mjölk
- ☐ fil
- ☐ yoghurt
- ☐ vispgrädde

- ☐ crème fraîche
- ☐ turkisk yoghurt
- ☐ gräddfil
- ☐ smör
- ☐ bordsmargarin
- ☐ hårdost i bit, skivor
- ☐ dessertost
- ☐ parmesanost
- ☐ fetaost
- ☐ mozzarella
- ☐ riven ost
- ☐ ägg - eko, sprött
- ☐ havredryck
- ☐ soja - dryck, yoghurt
- ☐ mellanmjölk, laktosfri
- ☐ grädde laktosfri

FISK

- ☐ lax - färsk
- ☐ lax - kallrökt
- ☐ lax - varmrökt
- ☐ lax - gravad
- ☐ kaviar i tub
- ☐ musslor

KÖTT & CHARK

- ☐ köttbullar
- ☐ grillkorv
- ☐ prinskorv *
- ☐ chorizo
- ☐ kabanoss
- ☐ bacon *
- ☐ skinka - rökt *, kokt *
- ☐ rökt korv
- ☐ leverpastej *
- ☐ färs - av nöt, fläsk, lamm och blandfärs
- ☐ nötkött
- ☐ rimmad skinka
- ☐ lammstek
- ☐ fläsklägg *
- ☐ picnicbrog
- ☐ kassler Eko *
- ☐ färsk kyckling

FRYST

- ☐ grönsaker
- ☐ potatisprodukter
- ☐ köttbullar
- ☐ hamburgare
- ☐ räkor
- ☐ bär
- ☐ glass **
- ☐ sorbet
- ☐ fisk

FÄRDIGLAGAT

- ☐ färsk pasta
- ☐ vegetariska maträtter
- ☐ rotmos
- ☐ stuvad potatis
- ☐ bruna bönor
- ☐ risgrynsgröt

DRYCK

- ☐ kaffe **
- ☐ snabbkaffe **
- ☐ te **
- ☐ chokladdryck **
- ☐ saft
- ☐ juice
- ☐ frukt- och bärddryck
- ☐ öl
- ☐ cider
- ☐ läsk ***
- ☐ vatten

SNACKS & KONFEKTYR

- ☐ chips
- ☐ nötter **
- ☐ russin, små paket
- ☐ smågodis påse **
- ☐ chokladkaka **

ÖVRIGT

- ☐ majonnäs
- ☐ soya
- ☐ marmelad **
- ☐ olivolja
- ☐ rapsolja
- ☐ salladsdressing
- ☐ senap
- ☐ ketchup
- ☐ tomatpuré
- ☐ sylt **
- ☐ vinäger
- ☐ äppelmos
- ☐ buljong - kött, höns, grönsaker
- ☐ ris, quinoa, couscous
- ☐ oliver
- ☐ müsli, gryn, flingor
- ☐ pumpakärnor
- ☐ solrosfrön
- ☐ örtsalter

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



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,	Rökta produkter,
totalt..... 50-75 g	kallskuret..... 50 g
Gräddfil..... 1/4 dl, 20 g	Skinka 50 g
Sillsallad 2 msk, 50 g	Rödkål..... 50 g
Potatis 75 g	Små
Löjrom/stenbitsrom/	köttbullar 6 st, 80 g
sikrom..... 15 g	Prinskorv 3 st, 60 g
Grönsallad eller	Janssons frestelse ... 70 g
tomatsallad 50 g	Julkorv..... 50 g
Rökt eller gravad	Hårt bröd..... 15 g
lax i skivor..... 50 g	Mjukt bröd..... 50 g
Varmrökt lax..... 50 g	Hårdost..... 25 g
Gravlaxsås ... 2 msk, 30 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.



**Konsumentföreningen
Stockholm**

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

