# Tips för att laga mat

Mat  
Att hitta på rolig mat till många personer kan vara knepigt, men just maten är väldigt viktig för att skapa ett bra klimat under arrangemanget. Skriv en matsedel och inköpslista över vad som kommer behövas och fundera över vem som ska laga maten. Tänk på att handla mat tar rätt lång tid, det är bra att ha skrivit en tydlig handlingslista och vara flera personer för att göra handlingen tidseffektiv.

När man beräknar matkostnader för en helg så är 100 kr per person och heldag ett bra mått. Oftast handlas det mer mat än vad som faktiskt går åt, så för att undvika att behöva slänga mat så går det att handla lite mindre innan och istället komplettera vartefter saker tar slut om möjlighet finns.

Ett annat tips är att vänta med att handla till söndagens lunch och istället se vilka rester som fått kvar från helgen. Kanske finns det ingredienser kvar som räcker till lunch?

Att veta hur mycket mat som går åt kan vara knepigt. Nedan finns en tabell med hur mycket som går åt i genomsnitt. Tänk dock på att siffrorna är genomsnittliga, om det t.ex. bara finns mackor och inte yoghurt/fil till frukost äter en del mer än 2 brödskivor till frukost. Finns det ingen sallad till lunchen äter en del 4 hårdbrödskivor istället för 2.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Antal | 1 person | 10 | 20 |
| Pasta/ris | 1,5 dl/måltid | 1,5 L | 3 L |
| Köttfärs/korv | 100 g (vid tacos, ca 130g/person) | 1 kg | 2 kg |
| Potatis | 2 medelstora |  |  |
| Kyckling | 120-150g | 1,5 kg | 3 kg |
| Bröd | 2 skivor till t.ex. frukost |  |  |
| Frukt | 1 frukt per person vid t.ex. fika |  |  |
| Mjölk | 2 dl/måltid |  |  |

Behöver ni hjälp med inspiration och recept är Google er bästa vän. En rolig idé kan vara att distriktet skapar en egen receptbok. I den kan medlemmarna själva fylla på med förslag på rolig mat och bra recept. Använd en vanlig pärm och gör ett snyggt omslag sen är det bara att sätta in lösa blad vartefter ni kommer på nya idéer.

Kostval och allergier  
Nedan följer lite tips och råd kring planering, hantering och tillagning. Alla är olika och har olika grader av allergi, så fråga deltagaren om vad som gäller om ni är osäkra. Det är bättre att fråga en gång för mycket än en gång för lite för att alla ska må bra!

Tillagning  
Vid allergier är det viktigt att hanteringen av produkterna sker på rätt sätt. Tänk på att ha separata kärl och slevar för specialkosten och tvätta alltid händerna noga innan ni påbörjar tillredningen. Undvik att tillaga specialkost samtidigt som annan mat eftersom det stänker och dammar även om det inte syns. Använd gärna ”tvärtomregeln” och gör färdigt specialmaten först och täck över och ställ undan den innan ni påbörjar den vanliga maten. Var noga med att inte flytta uppläggningsbestick mellan den vanliga och den särskilda maten. Den som äter special-bröd ska ha eget smörpaket och smörkniv för att undvika att brödsmulor från det vanliga brödet fastnar på smörkniven. Råkar du blanda eller lägga upp fel så funkar det inte alltid att bara peta bort det som blev fel. Var noga med att kolla upp med deltagaren innan för att se hur överkänslig personen är och tänk på detta när ni tillagar maten.

## Allergier och andra matpreferenser

Mer information kring hantering och tips på recept finns exempelvis på www.allergimat.com.

Nedan finns en tabell över olika varianter av vegetarisk och vegansk kost.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Namn** | **Kött** | **Ägg** | **Mejeriprodukter** | **Fisk och skaldjur** |
| Lakto-ovo-vegetarian | Nej | Ja | Ja | Nej |
| Laktovegetarian | Nej | Nej | Ja | Nej |
| Ovovegetarian | Nej | Ja | Nej | Nej |
| Demivegetarian | Nej | Ja | Ja | Ja |
| Vegan | Nej | Nej | Nej | Nej |