

Vi äter tillsammans

Bemärkelseåret Finland 100 år erbjuder ett unikt tillfälle att samlas och äta en festlig måltid tillsammans. Så varför inte bjuda in familjen, vänner och bekanta, grannar eller någon ni vill lära känna närmare till en gemensam festmåltid?

Marthaförbundets hushållsteam har skapat säsongsbetonade menyer som ni kan ha nytta av då ni ställer till med fest. Vi hoppas att menyerna ska inspirera er att sprida matglädje och få er att känna gemenskap hela året! Publicera gärna era måltidsinspirerade bilder på sociala medier och tagga dem med #viätertillsammans, så kan också andra ta del av era unika feststunder.

Tips! Satsa på en vacker dukning enligt säsong och duka festbordet med naturen som inspiration. Sommartid kan ni flytta ut kalaset i trädgården, då behövs inte heller så mycket extra pynt, eftersom naturen är som vackrast.

Vinterns festmeny

Förrätt

Rödbetscarpaccio med pepparrotskyoghurt-dressing och krispiga pitabröd

Huvudrätt

Hjortgryta med rödvin och kanel
Pressad potatis
Rostade rotsaker

Efterrätt

Äppelkräm med crunch och vispad grädde



Vårens festmeny

Förrätt

Havssallad

Huvudrätt

Fiskfilé i ugnen med gremolata

Efterrätt

Inbakad rabarberpaj



Recepten till rätterna hittar du här:

Förrätten: Sidorna 19 och 21 i mjölkbroshyren

Huvudrätten: Hjortgryta, <http://martha.fi/sv/radgivning/recept/view-93381-4196?str-93381=hjort>

Rostade rotsaker, (sidan 85 i Kokbok för alla, men ändra rotsaker till: 1 palsternacka, 5 morot, 2-4 rovor)

Efterrätten: Äppelkräm, sidan 40 i potatismagasinet

Recepten till rätterna hittar du här:

Förrätt: Havssallad <http://martha.fi/sv/radgivning/recept/view-93381-3606?offset-93381=45&def-93381=296>

Huvudrätt: Fiskfilé i ugnen med gremolata <http://martha.fi/sv/radgivning/recept/view-93381-4673?def-93381=292>

Efterrätt: Inbakad rabarberpaj <http://martha.fi/sv/radgivning/recept/view-93381-3749?def-93381=334>

Sommarens festmeny

Buffé

Mormors sommarsallad
Salade Niçoise à la Martha
Sommarsallad
Speltbaguetter med nässla
Bondost

Dryck

Gurkvatten (vatten i kanna med gurkskivor)

Efterrätt

Marthabakelsen
Kaffe
Svartvinbärsbladssaft



Recepten till rätterna hittar du här:

Salade Niçoise à la Martha: <http://martha.fi/sv/radgivning/recept/view-93381-4851>

Sommarsallad: <http://martha.fi/sv/radgivning/recept/view-93381-4856> eller <http://martha.fi/sv/radgivning/recept/view-93381-4153>

Speltbaguett med nässla: <http://martha.fi/sv/radgivning/recept/view-93381-4178>

Svartvinbärsbladssaft: <http://martha.fi/sv/radgivning/recept/view-93381-4847?def-93381=483>

Marthabakelsen: <http://martha.fi/sv/radgivning/recept/view-93381-4083>

Hemlagad bondost: <http://martha.fi/sv/radgivning/recept/view-93381-3952?offset-93381=15&def-93381=335>

Tips! Prova att fira till exempel Marthadagen 26.7 med ett kaffekalas i bersån. Bjud på en Marthabakelse, kaffe och saft av svartvinbärsblad.

Höstens festmeny

Förrätt

Soppa på skogssvamp
Platt speltbröd med spenat, frön och landeskinka
(inhemsk lufttorkad skinka från Västnyland)

Huvudrätt

Gös à la Mannerheim med palsternacks-
och purjolökspuré
Kokta gröna bönor med dressing

Efterrätt

Svartvinbärsparfait



Recepten till rätterna hittar du här:

Förrätterna:

Svampsoppa: <http://martha.fi/sv/radgivning/recept/view-93381-3858?offset-93381=30&def-93381=306>

Platt speltbröd: <http://martha.fi/sv/radgivning/recept/view-93381-4204?def-93381=297>

Huvudrätterna:

Gös à la Mannerheim: <http://martha.fi/sv/radgivning/recept/view-93381-4301>

Palsternacks- och purjolökspuré: <http://martha.fi/sv/radgivning/recept/view-93381-4200?def-93381=338>

Bönor med dressing: <http://martha.fi/sv/radgivning/recept/view-93381-4163?offset-93381=60&def-93381=308>

Efterrätten:

Svartvinbärsparfait: <http://martha.fi/sv/radgivning/recept/view-93381-3756?offset-93381=30&def-93381=300>

10 Hållbara festtips

1. Skicka inbjudan som SMS eller e-post
2. Lyft in naturen i dekorationen: stenar, ris, ängsblommor, kvistar...
3. Välj säsongbetonat, ekologiskt och närproducerat, använd naturen som skafferi.
4. Planera för att undvika svinn, använd marthatips!
5. Häll upp kranvatten i snygga kannor eller flaskor, garnera med gurkskivor, äppelringar eller örter!
6. Använd resttyger till bordduk.
Personliga servietter får du genom att sy dem av resttyger.
7. Gratis hjälp i köket får du genom att skapa en "tjänstepool" med vänner och grannar.
8. Undvik engångskärl, låna ihop kärl och bestick av vänner om bjudningen är stor.
9. Satsa på bra bjudmat och nyttiga snacks såsom solrosfrön, mandlar, rostade kikärtor.
10. Satsa på samvaro och undvik stress, ditt goda humör smittar av sig bland gästerna!



BERÄKNA RÄTT – MINSKA MATSVINNET!

MATBJUDNING, PER PERSON

FÖRRÄTTER

Sallad 100–150 gram
 Gravad fisk 100 gram
 Rökt fisk 75 gram
 Skaldjur (sallad) 50 gram
 Uppskärningar 50–75 gram
 Grönsaker 75 gram
 Kyckling (färdig, i sallad) 75 gram

BIRÄTTER

Kokt potatis 200 gram
 Nypotatis 300 gram
 Ris, pasta 60 gram
 Sallad 75 gram
 Sås ½ deciliter
 Stuvning 1 deciliter

HUVUDRÄTTER

Sallad 150–200 gram
 Låda/frestelse 300–350 gram
 Fiskfilé 150 gram
 Hel fisk 250 gram
 Rökt fisk 150–200 gram
 Kötsås 150–200 gram
 Stek/rostbiff 100–150 gram
 Biffar/uppskärningar 130–150 gram
 Köttfärs 100–150 gram
 Rätter på köttfärs 100–150 gram
 Kyckling (hel) 250 gram
 Kyckling bröstfilé 100 gram

SOPPOR

Buljong/förrätt 1,5–2 dl
 Soppa/huvudrätt 2,5–3 dl

EFTERRÄTTER

Bär 100–150 gram
 Glass, parfait, sorbet 100–125 gram
 Gelatindrätter 100–125 gram
 Ostbricka 75–100 gram
 Efterrättssås 50–75 gram

DRYCKER

Vatten 2 glas
 Vin 1–2 glas
 Starksprit, snaps 4 cl
 Välkomstdryck, bål 1–2 glas

KAFFEBJUDNING, PER PERSON

Kaffe 2–3 koppar
 Te 2 koppar
 Socker 1 kg/50 personer
 Kaffemjök 1,5 liter/50 personer
 Bulle 1 skiva eller liten bulle
 Kaffekaka 1 kaka/30 personer
 Rulltårta 1/20 personer
 Småbröd 1 per sort och person

Fylld tårta

Tårta på fyra ägg för
 10–15 personer
 Tårta på åtta ägg för
 25–30 personer
 Cocktailsmörgåsar 3 st
 Smörgåskaka 1 cm
 Pirog 1 plåt/25 personer

MÅTTABELL FÖR KAFFE

10 personer:
 3 liter vatten + 5 dl kaffe
 50 personer:
 15 liter vatten + 1 kg kaffe

MÅTTABELL FÖR VETEBRÖD

5 dl deg blir:
 45 bullar, 2 längder,
 1–2 kransar, 50 skivor

