

SERVERA MERA

frukt och grönt!



DET BLIR EN GODARE DAG
FÖR ALLA OM VI FOKUSERAR
PÅ DET SOM ÄR BRA ATT ÄTA.

Med rätt bränsle till mellanmål, på mötet,
på utflykten, på idrottsevenemang eller
på discot orkar du prestera och vara
på gott humör hela dagen.

SÅ HÄR ENKELT ÄR DET:

Beräkna ungefär 200 gram frukt till varje mugg. Om du handlar 5–6 kilo frukt och grönsaker så räcker det till cirka 25–30 muggar. Variera så att du köper cirka fem olika sorter.

Till cirka 30 muggar kan du till exempel ta:

1 kg banan	28 bitar
1 kg melon	35 bitar
1 kg morot	40 stavar
1/2 kg äppel	32 bitar
2 kg vindruvor	32 portioner

Om frukten och grönsakerna i medeltal kostar 2,5–3€/kg så bli kostnaden för en mugg cirka 50 cent. Därtill kommer kostnaden för plastmuggen, 10 cent. Om ni säljer muggen för 2–2,50€ så får du en förtjänst på cirka 1,50€ per såld mugg.

Om du ska sälja eller servera frukt och grönsaker på större evenemang ska du göra en anmälan till din lokala hälsoinspektör. Det viktigaste är att grönsakerna är väl tvättade och att de hålls kalla.

DET HÄR BEHÖVER DU:

Kylväska
Kniv
Skalare
Äppelklyvare
Skärbräde
Plastburkar och/eller plastmuggar
Plastfilm
Plasthandskar



HYGIEN

1. Tvätta dina händer
2. Tvätta frukten och grönsakerna noggrant
3. Använd gärna plasthandskar.



SKÄR UPP

1. Skär frukten/grönsakerna i lämpliga bitar, till exempel bätar eller stavar.
2. Lägg upp varierat med frukt och grönsaker i muggarna. Använd plasthandskar när du portionerar.
3. Alternativt lägg fruktbitarna i skålar som en buffé, så att kunden själv får välja vilka 5 portioner man lägger i sin mugg.

SERVERA MERA frukt och grönt!

FÖRVARA

1. Efter att frukten är uppskuren är det viktigt att den förvaras kallt. Förvara i kylskåp eller i en kylväska med fryspatroner.
2. Hel frukt kan förvaras i rumstemperatur.





DET ÄR BÅDE BILLIGARE OCH GODARE ATT HANDLA ENLIGT SÄSONG:



- Januari–mars:** apelsin, blodapelsin, klementin, satsumas, grapefrukt, kivi, ananas, melon, morot, gurka
- April–juni:** nektarin, apelsin, grapefrukt, kivi, melon, ananas, plommon, päron, morot, tomat, gurka, blomkål
- Juli–september:** äpple, plommon, nektarin, jordgubbar, körsbär, melon, vindruvor, apelsin, morot, tomat, blomkål
- Oktober–december:** kivi, apelsin, äpple, päron, vindruvor, grapefrukt, plommon, morot, kålrot



Läs mera: www.folkhalsan.fi/gimme5 och www.kasvikset.fi

(Här finns länkar till de norska, svenska och danska sidorna.)



Du kan skriva ut både det här häftet
och en tillhörande plansch
på Gimme5-webbsidan.

www.folkhalsan.fi/gimme5