

# Måltidsstunder med guldkant 2018

Mat och måltider är livsviktigt för oss alla, och måltidssituationen ska utgöra ett trivsamt avbrott på dagen och tillfredsställa alla sinnen. Så här kan vi välja att uppmärksamma våra kunder på årets olika måltidsdagar och ge dessa en extra guldkant!

## Måndag 1 januari - Nyårsdagen

Det är nyårsdagen, årets största pizzadag. Erbjud gärna att göra en varm macka av kvällsmackan, bred på smör, ett tunt lager ketchup och ost. Krydda med pizzakrydda och grädda av i ugn.

## Lördag 6 januari - Trettondagen

Tretton dagar sedan julafton och om en vecka sägs julen vara över. Idag är historiskt sett en dag för gemenskap och gåvor.

## Lördag 13 januari - Tjugondag Knut

Nu dansas både julen och julmaten ut! Traditionsenligt så plundras granen på polkagris. Den kan man låta smälta ned i en varm kopp kaffe eller choklad.

## Tisdag 13 februari - Fettisdagen

Njuter man bäst en klassisk semla eller en hetvägg? Hetvägg - lägg en semla i ett djupt fat och häll varm men ej kokande mjölk runt om. Den heta mjölken kan smaksättas med ingefära, kardemumma eller kanel. Servera genast.

## Onsdag 14 februari - Alla hjärtans dag

Ge någon en extra omtanke, varför inte i form av en liten bit choklad? Mörk choklad har lugnande egenskaper samt en förmåga att leda till ett ökat välbefinnande.

## Söndag 25 februari - Grapefruktens dag

Grapefrukten innehåller höga halter av C-vitamin som stärker både hud, blodkärl, tänder, skelett, och immunförsvaret samt hjälper till att hålla insulinet på en jämnare nivå. Pressa gärna ett glas till fräsch juice.

## Onsdag 7 mars - Punschrullens dag

Dagens samtal kan vara: kallar du det klassiska bakverket från 1920-talet för punschrulle, arraksrulle eller kanske dammsugare?

## Lördag 10 mars - Final i melodifestivalen

Föreslå en porlande cider i glaset ikväll, gärna ihop med en lyxig räkmacka.

## Måndag 12 mars - Korvens dag

Falukorv, fläskkorv, köttkorv, bratwurst, isterband, grillkorv, wienerkorv... Idag är en bra dag att äta korv!

## Söndag 25 mars - Våffeldagen

Våfflor som är så gott och om möjligt ännu godare i gemenskap med andra. Många av stadens träffpunkter erbjuder våffelcafé. Gå in och läs mer på [helsingborg.se/traffpunkter](http://helsingborg.se/traffpunkter) för att ta del av träffpunkternas olika aktiviteter.

## Lördag 31 mars - Påskafton

Dagens samtal kan vara: vet du hur många ägg det går åt i Sverige i timmen på påskafton? Sex miljoner! Ägg är nyttigt eftersom ägg ger en lång mättnadskänsla och innehåller de proteiner, vitaminer och mineraler som kroppen behöver. Skivat ägg på kvällsmackan är toppen för god mättnad och bättre sömn.

## Måndag 30 april - Valborgsmässoafton

Valborgsmässoafton och Konungens födelsedag! Det uppmärksammar vi, kanske med att se på en brasa. Och värma sig i denna ofta kylslagna kväll med en kopp varm choklad eller te. Varm dryck verkar rogivande.

## Tisdag 1 maj - Första maj

Första maj och vi får anta att våren är här. Kanske kan den firas med att ta en skön promenad och plocka den nu blommande ramslöken?

## Fredag 11 maj - Chokladbollens dag

Detta enkla lilla bakverk som blir allra godast att göra på äkta smör. Den sägs njutas bäst i storlek av en golfboll.

## Söndag 20 maj - Pingstdagen

Ett välsmakande förslag på god mat för att uppmärksamma denna pingstdag är att äta sparrisoppa gjord på färsk sparris, den är som allra grönast och godast nu.

## Söndag 27 maj - Mors dag

Mor lilla mor, vem är väl som du? Vad passar väl bättre än en bakelse till eftermiddagskaffet med mor i åtanke.

## Onsdag 6 juni - Sveriges nationaldag

Hissa flaggan och ta en skål för Sverige. En ingefärsshot biter till och verkar dessutom välgörande. Enkla recept på olika shots hittas på internet.

## Fredag 22 juni - Midsommarafton

Det är midsommarafton och traditionsenligt äts det matjessill, nypotatis, gräslök och härligt röda jordgubbar. Går jordgubbarna inte åt så går de utmärkt att frysa in eller ätas på frukostfilen.

## Lördag 14 juli - Kronprinsessans födelsedag

Idag fyller Kronprinsessan Victoria år, och det firar vi med en prinsessbakelse till dessert. De finns i frysdisk hos de flesta matbutiker eller på konditoriet.

## Torsdag 19 till tisdag 24 juli

Nu är det fruntimmersveckan. Margareta har en tårta uppkallad efter sig, men hur är det med Sara, Johanna, Magdalena, Emma och Kristina? Kanske gratulerar du någon av dessa på namnsdagen?

## Söndag 29 juli - Lasagnens dag

Om man väljer att göra en klassisk lasagne, en med lax eller kanske en grönsakslasagne så är den perfekt att frysa in bitar utav och lätt att ta upp efterhand. En krispig grönsallad är smarrigt till.

## Fredag 3 augusti - Vattenmelonens dag

Är det varmt så kan man passa på att frossa extra mycket i melon idag, för det är nämligen vattenmelonens dag!

## Onsdag 8 augusti - Kräftpremiär

Enligt tradition är detta datumet för kräftpremiären. Då passar det extra bra med lite god ostpaj och kräfröra till kvällsmat. Vill eller kan man inte baka så finns det färdigt att köpa.

## Torsdag 23 augusti - Köttbullens dag

Serveras köttbullen bäst med god gräddsås, lingon och kokt potatis eller i sällskap med stuvade makaroner. Kanske vill någon dela med sig av sitt bästa recept?

## Tisdag 25 september - Äpplets dag

Aroma, Gravenstein, Cox Orange och Ingrid Marie vill gärna firas nu. Ett gott mellanmål kan vara att klyfta äpplen och rulla dessa i en blandning utav kanel och lite socker.

## Torsdag 4 oktober - Kanelbullens dag

Just idag förärar vi kanelbullen sällskapet av ett kallt glas mjölk istället för kaffet.

## Lördag 6 oktober - Nationella anhörigdagen

Idag passar det väl extra bra att uppmuntra till att bjuda in anhöriga för en trevlig fikastund.

## Onsdag 10 oktober - Grötens dag

Gröt kan vara gott och skönt i magen att få till kvällsmat. Risgröns-, manna- eller grahamsgrot?

## Söndag 14 oktober - Räkmackans dag

Majonnäs, ägg, räkor och dill, vad kan man dricka för gott till? Mjolk, juice, saft eller lättöl ger mest energi.

## Torsdag 18 oktober - Måltidens dag

Idag passar det bra att ta en extra pratstund om maten. Kan något göras för att göra så att måltiden upplevs bättre för kunden?

## Fredag 26 oktober - Potatisens dag

En härligt krämig potatisgratäng kan köpas färdig och smaksättas med goda kryddor innan den toppas med en smakrik ost och gräddas.

## Lördag 3 november - Alla helgons afton

Nu har verkligen den mörkare årstiden anlänt. Passa på att äta uppiggande och c-vitaminrika citrusfrukter, de är som godast så här års. Orkar man inte skala en, då kan man pressa sig en god juice.

## Söndag 11 november - Fars dag

En extra omtanke just idag, kanske gör någon far riktigt glad.

## Onsdag 14 november - Ostkakans dag

Det råkar vara ostkakans dag, den är godast att njuta ljummen med en klick gräddde och lite sylt.

## Fredag 30 november - Kåldolmens dag

Med potatis och skysås avrundad med en skvätt gräddde blir detta till dagens höjdpunkt!

## Söndag 2 december, 9 och 16 december

- 1, 2:a och 3:e advent

Föreslå gärna lite värmande glögg till eftermiddagsfikan. Den 9 december är också pepparkakans dag. Pepparkakan som kan kittla matlusten väl toppad med en klick ädelost från tub.

## Måndag 10 december - Nobeldagen

Kanske kan man inspirera till att laga en förenklad rätt ifrån föregående års Nobelmeny?

## Torsdag 13 december - Lucia

Lussebullar eller lussekatter är ett måste just idag.

## Måndag 24 december till onsdag 26 december - Jul

Årets kanske största mathögtid njuts bäst med julens läckerheter. Tänk på att flera butiker erbjuder möjlighet att köpa med sig en färdig jultallrik hem.

## Måndag 31 december - Nyårsafton

Idag är en av årets viktiga mathögtider. Tipsa om att det finns massor av matinspiration att hämta på internet. Annars finns också ett gott utbud av festlig mat till både avhämtning och utkörning.



Vi arbetar med alla sinnen

#guldkantHV



HELSINGBORG