

SMÅK

Receptbok

- Frukost
- Mellanmål/
kvällsmål
- Apéritif
- Efterrätt



Introduktion

Recepten är goda, ger mycket energi och är lätta att tillreda. Det ska vara enkelt och gå hyfsat snabbt att erbjuda ett bra mindre mål mellan huvudmålen. Maten blir mer aptitlig om den serveras på ett inbjudande sätt.

Det här materialet togs fram i projektet SMAK under 2017. Det är tänkt som ett komplement till befintligt material för äldre på särskilt boende men kan med fördel även användas av hemtjänstpersonal till ordinärt boende.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Introduktion	2
Hur skapar vi en bra måltid?	4
Matglädje kan delas upp i fem delar	3
Frukost	5
Mellanmål/kvällsmål	8
Efterrätt	14

Matglädje kan delas upp i fem delar

ALLA ÄR LIKA VIKTIGA FÖR ATT MÅLTIDSSITUATIONEN SKA BLI BRA

RUMMET

Hur ser det ut där vi äter? (ljus, ljud, rekvisita, färg, form)

MÖTET

Hur bemöter vi matgästen? (mötet mellan människor, gäst, personal)

PRODUKTEN

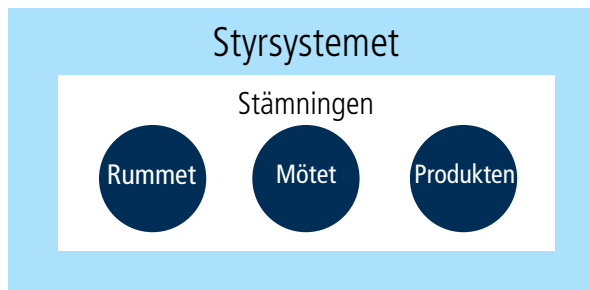
Hur är maten och drycken? (utseende, uppläggningsen, njutning, fest)

STÄMNINGEN

Hur är måltiden som helhet, "atmosfären"? (sinnen, service, känsla)

STYRSYSTEMET

Finns det lämpliga lokaler att äta i, är schemat för personalen anpassat till den äldres matsituation? (ekonomi, hygien, koncept)



Modellen heter FAMM (Five Aspects Meal Model)

Hur skapar vi en bra måltid?

- Genom att vara medveten om alla fem delar som påverkar hur måltidsstunden upplevs.
- Vem är måltiden gjord för? Tänk på vilka behov matgästen har: ser personen dåligt, kan hen tugga ordenligt, har hen liten aptit?
- Samma måltid kan upplevas olika beroende på var och hur den serveras.
- En måltid skapas av både de som lagar maten och de som lägger uppoch serverar den till matgästen. Båda parterna har ett stort ansvar.



Det är alltså inte bara maten på tallriken som är avgörande för att det ska bli bra.

Frukost



Frukosten är dagens viktigaste mål påstår många och kanske stämmer det. En god start på dagen är viktigt.

Frukosten bryter nattens fasta och ska hålla dig mätt fram till förmiddagens mellanmål. Variera gärna din frukost. Varför inte prova lyxgröt eller cirkusgröt?

Energifil

1 portion

1 dl filmjök

1 dl gräddfil

2 msk majsvälling berikning alt. proteinpulver
(23 g protein per 100 g)

Blanda alla ingredienser.

Smaksätt gärna med vanilj, kanel eller bär.

Servera med dina favoritflingor.



Lyxhavregrynsgröt

1 portion

1 dl havregryn

2 dl vatten

en nypa salt

1 ägg

lite äppelmos

lite kanel

mjök

Blanda havregryn, vatten och salt. Koka upp.

Blanda i ett rått ägg och rör om hastigt.

Servera gröten pudrad med lite kanel,
äppelmos och mjök.

Cirkusgröt

1 portion

1 banan

1 ägg

1 dl havregryn

1 dl mjölk

en nypa salt

smör till stekning

Mosa bananen. Stek moset med smör i en kastrull under omrörning cirka 1-2 minuter.

Knäck i ett ägg och fortsätt röra om.

Det ska bli som ägggröra i konsistensen.

Tillsätt havregryn, mjölk och salt och låt koka ihop.

Servera med sylt och mjölk.

Pajalagröt

1 portion

1/2 dl psylliumfrön/linfrön

1/2 tsk salt

1/2 dl russin

7 dl vatten

1/2 dl torkade katrinplommon

1 dl havrekli

1/2 dl torkade aprikoser

2 dl fiberhavregryn

Hacka katrinplommon och aprikoser i små bitar.

Blanda linfrö, russin, katrinplommon och aprikoser i bitar med salt och vatten.

Låt stå över natten.

Tillsätt havrekli och fiberhavregryn på morgonen.

Koka blandningen i 3-5 minuter under omrörning.

Tillsätt mer vatten om det behövs.

Färdig gröt kan förvaras i kylskåp i max fem dygn och värmas i mikrovågsugn.

Aptitretare



Meningen med en aptitretare är just att reta aptiten – därför är det viktigt att aptitretaren är smakrik, gärna syrlig eller salt, för att sätta igång salivproduktionen och göra den äldre sugen på mer. Den ska därför vara liten så att man inte blir mätt.

Sedan ska den vara fin så att man lockas att smaka.
Dekorera gärna.

Sill- och ostsnitt

10 aptitretare

2 ½ skiva grovt rågröd

40 g matfett

10 bitar sill

10 ostskivor

10 tandpetare

salladsblad

Bred matfett på brödet.

Dela varje brödskiva i fyra bitar.

Lägg eventuellt på en bit salladsblad, en vikt skiva ost och fäst sedan sillbiten med tandpetaren.

Snitt med färskost och rom

10 snittar

2 ½ skiva grovt rågröd

100 g färskost med örter

60 g röd (stenbits)rom

finhackad rödlök

Bred på färskost på bröden. Dela varje brödskiva i fyra bitar. Garnera med rom och lite rödlök.

Servera gärna med en kyld dryck.

TIPS!

För att få runda snittar: stansa ut med ett snapsglas.



Äggsallad på knäckebröd

3 kokta ägg
lite majonnäs
fransk senap/kaviar/chilisås/dill/curry
knäckebröd, gärna tunt

Tryck och vispa sönder de kokta äggen i en skål.
Blanda ner lite majonnäs och valfri smaksättning.
Lägg en klick äggsallad på en bit tunt knäckebröd.
Garnera gärna med en grön kvist.
Servera.



Fyllda salamirollar

salami eller skinka eller kalkon
färskost, till exempel philadelphia
eventuellt tandpetare
eventuellt saltorkad tomat, oliv, inlagd gurka

Lägg ut en skiva salami och bred på ett generöst
lager färskost. Rulla ihop till en rulle.
Upprepa med så många skivor som du tänkt
tillreda. Ställ kallt tills servering.
Vid serveringsdags skär du rullarna på mitten,
sticker ner en tandpetare i varje bit och dekorerar
med till exempel en bit saltorkad tomat eller
en oliv.

Gubbröra

8 portioner

2 hårdkokta ägg
4 medelstora kokta potatisar
100 g ansjovisfiléer
2 msk gräslök
2 msk dill
1 dl crème fraiche
2 msk majonnäs
2 msk kaviar
salt och svartpeppar

Skala och tärna äggen.

Tärna potatisen i 1/2x1/2 centimeter stora tärningar.

Låt ansjovisen rinna av och tärna den fint.

Hacka gräslök och dill fint. Blanda crème fraiche, majonnäs, kaviar, gräslök och dill.

Vänd ner ägg, potatis och ansjovis.

Smaksätt med salt och peppar.

Servera en klick på ett gott knäckebröd.

Ostchips med fyllning eller dipp

Chips

- Ost, till exempel gräddost, västerbotten, parmesan eller annan ost. Riv osten, strö ut i små högar på bakplåtspapper. Grädda i ugnen i 200 grader i 5-10 min tills de börjar få färg. Låt svalna. Servera med fyllning eller dipp.

Fyllning

- Färskost med gräslök/örter (eller ta vanlig philadelphia och blanda med fryst gräslök). Bryt itu ett chips. Blanda eventuellt färskosten med gräslök eller tag färdig färskost med smak och bred på den ena chipshalvan. Lägg sen den andra halvan ovanpå.

Dipp

- Dipp-tzatziki eller smaksatt gräddfil. Lägg dippen i små snapsglas eller äggkoppar och bjud som dipp till chipsen.

Tapenade- eller pestotilltugg

- Tapenade eller pesto, färdig på burk
- Crostini eller salta kex

Bred en tesked tapenade eller pesto på crostinin.
Dekorera gärna med en liten citronskiva eller en färsk ört.

.....

TIPS!

Särskilt gott att servera till
bubbeldryck vid festlighet.



Röd nötröra på kex

2 dl naturella nötter, till exempel cashew
1 röd paprika, urkärnad och delad
8 soltorkade tomater
5 kvistar bladpersilja eller 1 msk fryst persilja
1 krm chilipulver eller cayennepeppar
½ krm salt

Dela och kärna ur paprikan.
Mixa allting i en hushållsmixer.
Servera en klick på ett kex.



Plocktallrik

- Salami, skinka, kalkon
- Urkärnade oliver
- Brieost eller annan ost
- Fukt och grönsaker
- Kex, olika sorter
- Lättöl



Mellanmål/ kvällsmål



Vi äter med ögat – försök göra mellanmålet så vackert som möjligt. Erbjud gärna både ett matigt och ett sött alternativ. Om det är en kaka eller bulle som önskas kanske du också kan erbjuda en liten berikad smoothie för att den äldre ska få i sig tillräckligt med energi och näringsämnen.

Apelsinmums med vanilj

4 portioner

250 g cottage cheese
1 dl kvarg med vaniljsmak
2 apelsiner eller mandariner på burk
125 g färska eller frysta bär
malen kanel att pudra över

Skala apelsinerna med kniv och skär ut hinnfria filéer. Se till att få med så lite av det vita som möjligt.

Blanda ihop cottage cheese och kvarg. Lägg blandningen i fyra fina skålar. Fördela vackert apelsinfiléer och bär på blandningen.

Avsluta med att pudra över lite kanel.

Kaffe med mjölk och berikning

1 portion

1,5 dl kaffe
15 g berikning majsvälling (23 g protein per 100 g)
1 msk mjölk eller grädde
eventuellt socker

Vispa ihop hälften av kaffet med berikningen, lite i taget, med en gaffel eller visp. Häll sedan i resten av kaffet och mjölken. Smaksätt med socker.



Klappgröt

8 portioner

5 dl vatten

2 dl lingonsylt

1 dl mannagryn

Koka upp vatten och lingonsylt.

Häll i mannagrynen under vispning.

Låt gröten koka några minuter tills mannagrynen blivit mjuka.

Häll upp gröten i en skål och vispa kraftigt med elvisp tills den är porös. Den ska bli riktigt fluffig.

Låt svalna och servera klappgröten kall med gräddmjölk.

TIPS!

Vispa länge för bästa resultat!

Fruktshake

10 portioner

500 g fruktpuré

3 dl berikning majsvälling (23 g protein per 100 g)

1 l mjölk

500 g glass

Vispa ihop fruktpurén med berikningen tills den är slät.

Blanda sen ner glass och mjölk.

Serveras kyld.



Sängfösaren

1 portion

25 g fruktpuré
2 msk berikning majsvälling (23 g protein per 100 g)
½ dl vaniljyoghurt
½ dl mjölk
½ msk socker
1 tsk rapsolja

7 portioner

175 g fruktpuré
2 dl berikning majsvällning (23 g protein per 100 g)
3,5 dl vaniljyoghurt
3,5 dl mjölk
½ dl socker
2 msk rapsolja

Vispa majsvällingen med den tinade purén tills den är slät. Vispa sedan ihop alla ingredienser. Serveras väl kyld.

Omelett i mikron

2 portioner

2 ägg
2 msk mjölk
1/2 krm salt
peppar

Fyllning

1 skiva ost/skinka
2 msk majskorn/tomatskivor

Knäck äggen i en liten djup tallrik.
Vispa äggen lätt och tillsätt mjölk, salt och några tag med pepparkvarnen.
Skär fyllningen i mindre bitar.
Använd inte majs vid tugg- och sväljsvårighet.
Tillaga 1 minut i mikro på 750 w. Rör om och tillaga ytterligare ungefär 1 minut. Omeletten gör du enkelt vid den tidpunkt som passar den äldre på kvällen. Kan även serveras till frukost.

Efterrätt



För den som inte orkar äta så stora portioner passar det bra att avrunda måltiden med en liten efterrätt.

Om det går enkelt och snabbt att tillaga kan den äldre få njuta av en efterrätt oftare.

Anpassa gärna recepten efter säsong: bär om sommaren, äpple på hösten, citrus runt jul.

Äppelmosdessert

10 portioner

3 dl äppelmos

1 ½ dl vaniljkvarg

10 små pepparkakor, krossade

Lägg äppelmoset i ett fint glas som går att äta ur.

Lägg på vaniljkvarg.

Strö över pepparkakskrosset.



Ris à la Mango

500 g risgrynsgröt, färdig

½ dl grädde

2 dl fryst mango i bitar

Tina mangon. Blanda grädden med gröten.

Rör sist i mangon.

Om du vill kan du toppa med malen mandel.

Har du tid så vispa gärna grädden för en lyxigare efterätt.

Nougatmousse

6 portioner

3 dl vispgrädde, 40 procent

4 msk oboypulver

2 tsk sirap

eventuellt 2 tsk snabbkaffe

Vispa grädden och smaksätt med oboypulver, sirap och eventuellt snabbkaffet.

Servera i fina glas och toppa med till exempel kaksmulor, bär eller en chokladbit.



Änglamat med kvarg

4-5 portioner

2 dl vispgrädde

1 dl kvarg, typ kesella

1/2-1 tsk vaniljsocker

cirka 2 digestivekex eller skorpor

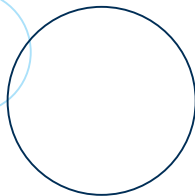
lingonsylt eller rårörda lingon

Lättvispa grädden (inte för hårt, då blir det svårt att blanda sen) och blanda försiktigt med kvarg.

Krossa skorperna till smulor.

Blanda skorpsmulorna med grädden och låt stå (så skorperna mjuknar) i minst 10 minuter.

Dekorera gärna med lite lingonsylt på toppen eller en kvist citronmeliss.



Äppelgrädde

4-5 portioner

3 dl vispgrädde

1 rivet äpple eller 1 dl äppelmos
choklad, gärna mörk

Vispa grädden och blanda med finrivet äpple
eller äppelmos.

Lägg upp i glas eller små skålar.

Riv över choklad.

Servera.



Cheesecake på enkelt sätt

6 portioner

2 digestivekex

3 dl kvarg med vaniljsmak, typ kesella vanilj
cirka 1 dl sylt, till exempel lingon-, hallon- eller
drottningssylt

Lägg lite sylt i botten på ett litet glas.

Klicka över kesella vanilj.

Smula över digestivekex.

TIPS!

Om du endast har naturell kvarg kan du smaksätta
med vaniljsocker, kanel, kardemumma.

Glass med varmt kaneläpple

8 portioner

2 äpplen, gärna röda

kanel

½ dl honung eller sirap

½ liter vaniljglass

Skär äpplena i mindre bitar, till exempel ½ cm tjocka skivor. Häll över rikligt med kanel och honung på äppelskivorna.

Sätt in i mikron på full effekt cirka 1 minut.

Lägg upp glassen i små skålar och fördela de varma kaneläpplena ovanpå.

Tänk på att låta kaneläpplena svalna ordentligt så ingen bränner sig.

Snabb
och god
efterrätt!



Om energibehovet inte täcks

1 msk olja	130 kcal
1 msk flytande margarin	108 kcal
1 msk smör	108 kcal
1 ägg	95 kcal
1 msk honung	70 kcal
1 msk grädde (40 procent)	54 kcal
1 msk socker	49 kcal
1 msk sylt	45 kcal

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



VÄSTERÅS STAD



Sociala nämndernas förvaltning
Kontaktcenter 021-39 00 00
vasteras.se