

SMÅK

Receptbok • Del 2



- Apetitretare
- Proteinrika mellanmål/ bakverk
- Guldkant
- Dessert/drinkar



VÄSTERÅS STAD

Mersmak!

Mersmak!

Recepten är goda, ger mycket energi och är lätta att tillreda. Erbjud mellanmål så att näringsintaget sprids under dygnets alla timmar. Servera alla måltider på ett inbjudande sätt, gärna med sällskap och "guldkant".

Det här materialet togs fram i Projektet SMAK under 2018. Det är tänkt som ett komplement till befintligt material för äldre på särskilt boende men kan med fördel även användas av hemtjänstpersonal i ordinärt boende.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Introduktion	2
Matglädje kan delas upp i fem delar	3
Fördela näringsintaget under dygnet	4
Aptitretare	5
Proteinrika mellanmål/bakverk	8
Guldkant – Rätt tillbehör till maten	14
Dessert/drinkar	18

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

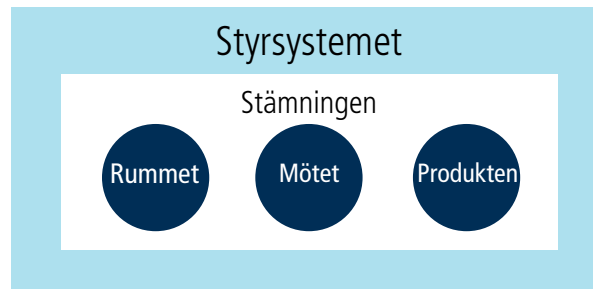
Hur är maten och drycken? (utseende, uppläggningsen, njutning, fest)

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)

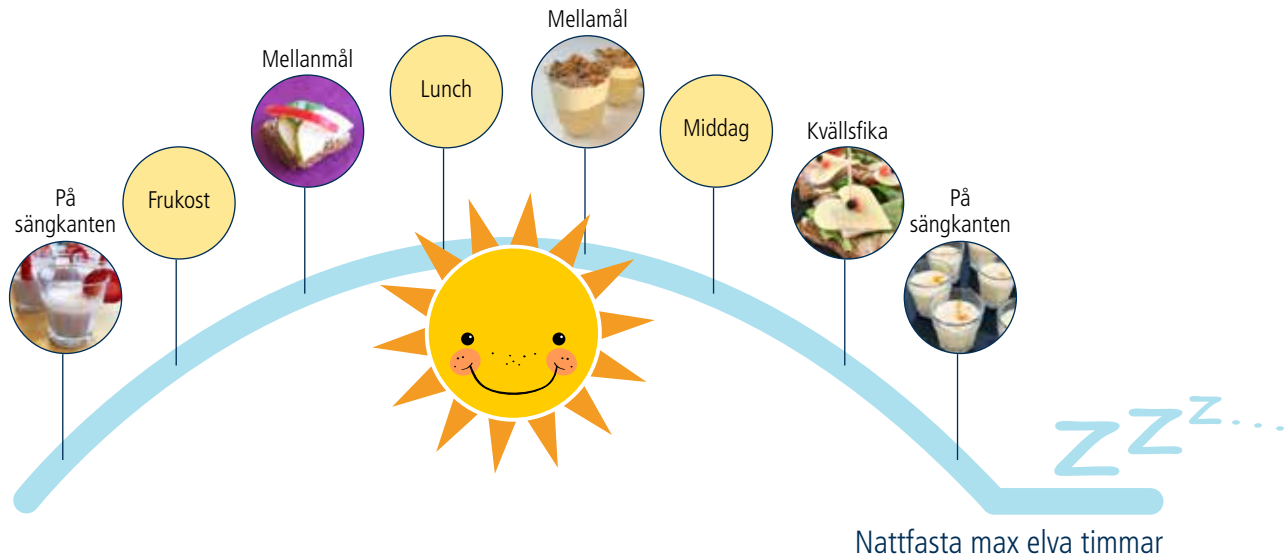


Modellen heter FAMM (Five Aspects Meal Model)

Fördela näringsintaget under dygnet

Personer över 65 år med nedsatt aptit behöver en större andel proteiner för att bevara muskelmassan, för immunförsvaret, sårhäkning och rehabilitering.

Varje måltid behöver därför innehålla bra proteinkällor samt serveras på ett aptitligt sätt!



Aptitretare

Gör susen om den är liten



Syftet är att aptitretaren ska öka salivproduktionen och bidra till mer matlust.

Aptiten stimuleras av salt och syrligt. Servera till exempel salta kex, ostbågar, soppa, inlagd sill eller varför inte något från SMAKs receptböcker strax före måltiden.

Dekorera så fint du kan, så kommer du lyckas locka dina gäster att smaka.

Päronsnittar

10 aptitretare

2 ½ skiva grovt rågröd
100 g färskost med örter
1 stort päron

Bred på färskost på bröden.
Dela varje brödskiva i fyra bitar.
Skiva päronet och fördela på bröden.
Garnera till exempel med röd paprika,
gurka eller färska örter.

TIPS!

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



Sill i glas med fräsch röra

8 portioner

4 kokta potatisar
4 kokta ägg
1 rött äpple
150 g sill (valfri sort)

Röra

2 dl crème fraiche
2 msk riven pepparrot i tub/burk
1 msk hackade örter, salt och svartpeppar
några kvistar dill till dekor

Skär den kokta kalla potatisen, de kokta äggen
och äpplet i mindre bitar.

Hacka örterna fint.

Blanda crème fraichen med riven pepparrot
och smaka av med salt och peppar.

Klicka ut röran i små glas, fördela sedan potatis,
äpple, sill och ägg. Toppa med en dillkvist.

Ärtcrème

Gröna ärtor väcker smakminnen och är omtyckta av de flesta!

Ca 4 dl crème

2 dl gröna ärtor
2 msk citronsaft
1 msk hackade örter
2 dl/200g naturell färskost
Salt & peppar

Tina ärtorna och mixa med citronsaften och örter så slätt som möjligt med en mixer.
Blanda ärtröran med färskosten till en slät crème.
Smaka av med salt & peppar.
Serveras som aptitretare på till exempel hårt/mjukt bröd med lite rökt skinka.
Garneras med en röd grönsak.

TIPS!

Ärtkrämen kan användas som dipp till grönsaker eller chips. Varför inte som kall sås till stekt fisk.

Potatissnittar med kaviarkräm

10 aptitretare

4 kalla kokta potatisar
1 dl crème fraiche
3 msk smörgåskaviar
1 msk gräslök, finhackad
svartpeppar

Skär potatisen i tjocka skivor.
Lägg upp på ett vackert fat.
Vispa crème fraichen med elvisp tills den blir fluffig.
Smaksätt med kaviar och gräslök till en tjock kräm.
Smaka av med peppar.
Fördela krämen på potatise, gärna med en spritspåse.
Toppa med extra gräslök och peppar.



Proteinrika
mellanmål/
bakverk



Proteinet är ett näringsämne som kroppen behöver för att bevara muskelmassan, för immunförsvaret, sårläkningen och rehabiliteringen.

Varje måltid – även mellanmålen – bör därför innehålla bra proteinkällor. Här finns några lättlagade alternativ. Hoppas det ska smaka för alla era gäster.

Pizzabullar

Sprider en ljuvlig doft under gräddningen

cirka 22 stycken

Deg

200 g smör
4 dl vetemjöl
250 g keso
½ tsk salt
1 ½ tsk bakpulver

Fyllning

200 g rökt skinka
Skivad eller riven ost
Ägg till pensling

Sätt ugnen på 200 grader.
Fördela smöret i mjölet, blanda i keso, salt och bakpulver. Rör ihop till en smidig deg.
Kavla ut degen rektangulär.
Lägg på skinkan, täck med ost och rulla ihop som en rulltårta.
Skär 2 cm skivor och lägg på plåtar med bakplåtspapper.
Pensla med uppvispat ägg.
Grädda i 15-20 minuter.

Kesoplättar

1 portion, cirka 3 plättar

125 g keso
1 ägg
1 ½ msk mjöl
½ krm salt
Smör till stekning

Blanda alla ingredienser i bunke.
Klicka ut smeten i stekpannan när smöret har smält. Stek på medelvärme till en fin färg.
Servera med frukt eller bär.
Ringla över lite honung.

TIPS!

Passar bra med Lyxgrädde till
(recept på sidan 22)



Bananplättar

Både nyttiga och goda!

1 portion, cirka 3 st plättar

1 banan

2 ägg

1 krm salt

smör till stekning

Mosa bananen med gaffel i en bunke.

Knäck ner äggen och blanda ihop till en kladdig massa.

Klicka ut smeten som små plättar i en stekpanna.

Grädda bananpannkakorna på båda sidorna på låg värme.

Servera gärna med en klick lyxgrädde (recept på sidan 22) och färsk frukt eller favoritsylten.

TIPS!

Gott sätt att ta vara på de kvarglömnda bananerna.

10

Kalla såser med kvarg

2 dl kvarg

2 dl crème fraiche

Blanda ihop ingredienserna och smaksätt sedan med till exempel:

- örter och citron – passar till fisk
- senap och dragon – passar till fisk
- ketchup och svartpeppar – passar till färsrätter
- sweetchilisås – passar till kyckling

Smaka av med salt och peppar



Bärkvarg – Rahka

Finsk klassiker

5 portioner

1 dl vispgrädde

250 g kvarg

3 dl bärsocker och vaniljsocker efter smak

Färska eller frysta bär

Vispa grädden, blanda i kvargen.

Smaksätt med socker och vaniljsocker.

Rör sist i bären (tinade om du använder frysta).



Brownies

12 bitar

1 burk valfria kokta bönor, cirka 230 g

2 ägg

3 msk rapsolja

1 ½ dl socker

1 dl kakao

½ tsk salt

1 tsk vaniljsocker

1 ½ tsk bakpulver

2 msk starkt kaffe

75 g nötter

Sätt ugnen på 175 grader.

Skölj bönorna väl. Lägg sedan alla ingredienserna i en matberedare förutom nöterna och mixa till en jämn smet. Hacka nöterna grovt och rör i dem. Häll smeten i en 1-litersform, gärna klädd med bakplåtspapper.

Grädda cirka 20 min. Servera med grädde och bär.

Baka bröd med baljväxter

Ett förstklassigt brödrecept som ger saftiga och härliga småbröd.

12 stycken småbröd

250 g kokta, avrunna och sköljda linser,
kikärter eller sojaböner

Cirka 4 ½ dl vatten

1 påse torrjäst

2 tsk salt

½ dl rapsolja

1 msk ljus sirap

5 dl rågsikt

7 ½ dl vetemjöl



Mixa bönorna med cirka hälften av vattnet i mixer eller med mixerstav tills det blir en tunn vätska. Tillsätt resten av vattnet så att det tillsammans blir cirka 7 dl degvätska.

Värm degvätskan i en kastrull till 42°C .

Häll jästen i en bunke och häll degvätskan över, blanda till jästen löst sig.

Tillsätt salt, olja, sirap, rågsikt och till sist hälften av vetemjölet.

Arbeta in resten av mjölet efter hand.

Arbeta degen med trägaffel tills den släpper från bunkens kanter.

Låt degen jäsa övertäckt i bunken 30 minuter.

Sätt ugnen på 225°C.

Dela degen i 12 lika stora bitar och forma till bullar, låt jäsa övertäckta ytterligare 15 min.

Grädda i cirka 13-15 minuter mitt i ugnen.

Lättbakad filmjölkslimpa

1 limpa

- 3 dl rågsikt
- 3 dl grahamsmjöl
- 1 ½ dl vetemjöl
- 1 dl russin
- 1 tsk salt
- 4 tsk bikarbonat
- 1 ½ dl lingonsylt
- ½ dl sirap
- 3 dl filmjök
- 1 dl solroskärnor

Sätt ugnen på 175 grader.

Blanda mjölsorterna och russin med salt och bikarbonat i en bunke.

Tillsätt lingonsylt, sirap och filmjök.

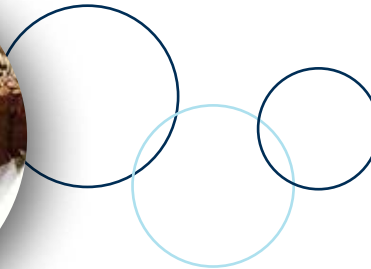
Arbeta snabbt ihop degen, annars blir den seg.

Lägg degen i en smord form som rymmer cirka 1 ½ liter. Släta till ytan.

Strö över solroskärnor.

Grädda i nedre delen av ugnen i cirka 60 minuter.

Stjälp upp brödet ur formen och låt det kallna på galler under bakduk.



Berikad sockerkaka

10 portioner

2 ägg

2 dl socker

2 dl berikning (majsvälling)

1 dl vetemjöl

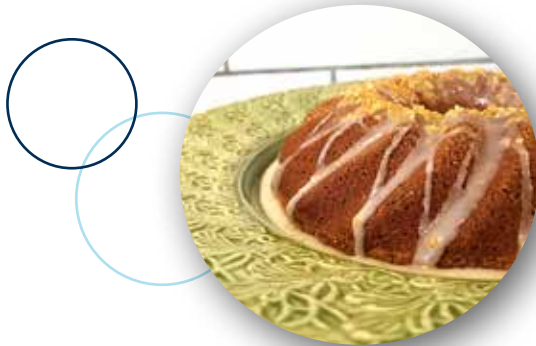
2 tsk bakpulver

2 tsk vaniljsocker

50 g smör

1 dl mjölk

Matfett och ströbröd till formen



Sätt ugnen på 175 grader.

Smörj och bröa sockerkaksformen.

Vispa ägg och socker poröst.

Blanda samman berikning, mjöl, bakpulver och vaniljsocker.

Smält smöret och häll i mjölken, så allt blir ljummet.

Häll mjölblandningen i sockerblandningen och blanda om.

Rör sist i vätskan och häll smeten i formen.

Grädda i 175 grader i cirka 30 min.

TIPS!

Smaksätt sockerkakssmeten med 2 msk citronsaft.

Toppa den gräddade kakan med glasyr av

4 dl florsocker och 2 msk citronsaft.

Berikade småkakor

Grunddeg till cirka 30 stycken småkakor

200 g smör

2 tsk vaniljsocker

1 dl strösocker

2 dl berikning (majvällning)

2 msk vatten

3 ½ dl vetemjöl

Smaksättning

1 dl fast sylt eller gelé

1 dl strösocker och några droppar livmedelsfärg

Arbeta ihop alla ingredienser i en matberedare eller på en arbetsbänk.

Låt degen vila minst 30 min i kylan.

Sätt ugnen på 175 grader och baka ut degen till de olika alternativen.

Grädda i mitten av ugnen cirka 10 min.

Syltkakor

Rulla små bollar av degen. Gör en grop och lägg i sylten.

Brysselkex

Rulla ut degen till längder, 4 cm i diameter.

Rulla längderna i strösocker färgat med livsmedelsfärg. Skär längderna i cirka 1 cm skivor.



Guldkant

Rätt tillbehör till maten



Upplevelsen av måltiden höjs till en guldplacering med rätt tillbehör som passar – både i smak och för ögat. Smaksinnet är känsligt och triggas av våra grundsmaker sött, surt, salt, beskt och umami.

Pressgurka är en klassiker!
Våga prova picklad rödlök som passar väldigt bra till stekt strömming.

Rårörda lingon

Receptet gäller för cirka 6 dl

500 g lingon, frysta/färska
2 dl strösocker

Lägg lingonen i en bunke, häll sockret över dem och rör tills sockret har löst sig.
Förvara i en ren glasburk i kyl.
Blandningen håller en vecka i kyl.



Pressgurka

Nästan ett måste till köttbullar

½ dl ättika (12%)
3 msk socker
1 gurka
2 msk persilja, finklippt
1 nypa salt
1 nypa peppar

Skiva gurkan med kniv eller osthyvel och lägg i en skål.

Blanda ner ättika och socker, rör tills sockret har smält. Tillsätt hackad persilja.

Låt stå i minst 30 minuter innan servering.

Smaka av med salt och peppar.

Håller en vecka i kylan.



Picklad rödlök

2 stora rödlökar
2 dl vatten
2 dl strösocker
1 dl ättikssprit (12%)

Mät upp vatten, socker och ättika i en kastrull och låt koka upp på spisen.

Skär rödlöken tunt!

När ättikslagen svalnat så häll över löken och förvara i en burk med lock.

Allra godast efter en dag eller två då den blivit mjuk och alla smakerna trängt in.

TIPS!

Tillsätt även morot i tunna skivor och hackad persilja. Mycket gott och vackert för ögat.

Örtdressing

Det här receptet kan bli er mest använda dressing och smaksättare. Passar till alla maträtter och blir vackert för ögat. På salladen, kokt potatis, några droppar på en soppa med mera. Citronsaften fungerar konserverande och håller dessutom den gröna färgen levande.

2 dl blandade örter med stjälken kvar (Går även bra med fryst!)

½ dl citronsaft

1 dl rapsolja eller olivolja

salt, svartpeppar



Mixa örter, citronsaft och olja. Smaka av med salt och peppar. Späd eventuellt med lite vatten eller mer olja om dressingens känns för tjock.

Treveckorssallad

4 stora morötter	1 dl olja
600 g vitkål	1 dl vatten
200 g rödkål	1 dl vinäger
1 st paprika	½ dl socker
1 lök (gul, röd eller purjo)	2 tsk salt
färsk eller fryst persilja	1 tsk svartpeppar

Skala och riv morötterna grovt.
Strimla kålen fint i matberedaren.
Skär paprikan i tunna skivor.
Finhacka löken och persiljan.
Lägg allt i en stor skål och blanda om ordentligt.
Blanda alla ingredienser till lagen i en kastrull och låt koka upp. Slå den varma lagen över salladen.
Sätt på lock och låt stå i kylan.

Ugnsbakade tomater

3 tomater
2 msk olja
2 krm salt
1 krm peppar
½ tsk örter

Sätt ugnen på 225 grader.
Skölj och dela tomaterna i halvor.
Lägg i en ugnform och vänd runt i olja.
Lägg tomaterna med snittytan uppåt.
Strö över salt, peppar samt örter.
Baka tomaterna i 25 minuter.

.....

TIPS!
Strö över lite ost sista 10 min.



Desserter/ drinkar



En liten och trevlig avrundning på måltiden, samt ett enkelt sätt att öka på energi- och näringsinnehållet.

Desserten kan vara kall, varm, söt och salt eller varför inte syrlig. Endast fantasin och önskemålen som sätter gränser.

Extra lyxig blir en dessert när det finns varierade konsistenser, hård, mjuk eller krispig.

Persikopaj med kvarg

8 portioner

Botten

150 g rumstempererat smör

1 dl socker

1 ägg

3 dl vetemjöl

1 ½ tsk bakpulver

½ tsk salt

Fyllning

250 g kvarg

1 dl vispgrädde

2 ägg

1 dl socker

1 msk vaniljsocker

1 burk konserverade persikor

Sätt ugnen på 200 grader.

Vispa smör och socker. Rör sedan ned ägget.

Blanda mjöl, bakpulver och salt och rör samman med smörblandningen.

Tryck ut degen i en rund pajform.

Lägg persikorna på pajdegen, dela dem om de är stora.

Rör ihop ingredienserna till fyllningen och häll över persikorna.

Grädda mitt i ugnen i cirka 30 minuter.

Låt kakan svalna något innan servering.



Lyxgrädde

2 dl vispgrädde
2 dl kvarg
2 msk vaniljsocker

Vispa grädden löst och blanda med kvarg.
Smaksätt med vaniljsocker.
Serveras till kakor, desserter och varför inte även till torsdagspannakorna för öka protein innehållet på måltiden.

TIPS!

Smaksätt med kanel, bär eller sylt.
Använd fantasin utifrån vad som finns hemma.

Hallondessert

6-8 portioner

60 g geléhallon eller andra liknande varianter
3 dl grädde
Eventuellt röd livmedelsfärg

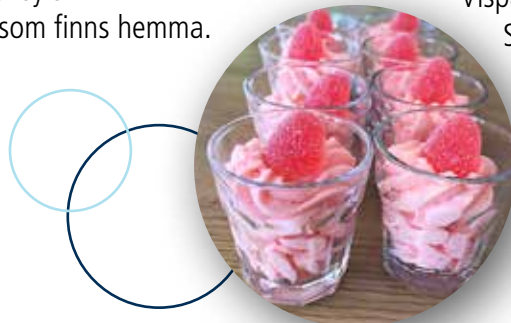
Lägg grädde och geléhallon i en kastrull.
Låt geléhallon smälta i grädden på svag värme.
Se till att det inte kokar.

Tillsätt lite röd livsmedelsfärg om du vill ha grädden mer rosa än den blir.

Lägg i en bunke och täck med plast. Låt den bli riktigt kall i kylan. Det tar minst 4-5 timmar.

Vispa upp godisgrädden med en elvisp.

Spritsa eller skopa upp den ljuvliga desserten i glas och dekorera med till exempel godis, bär, kaksmulor eller chokladdekor.



Radiokaka

En riktig 50-talsklassiker

Receptet gäller för 20 bitar

150 g smör
300 g blockchoklad mörk
1 dl florsocker
2 äggulor
20 mariekex

Smält smöret i en kastrull. Ta den från värmen. Bryt blockchokladen i bitar. Lägg ner dem i smöret och rör tills de smälter. Rör ihop florsocker och äggulor. Rör ner den ljumma chokladsmeten. Klä en avlång form, cirka 1 liter, med plastfolie. Bred ut ett lager chokladsmet i botten. Varva sedan kex och smet. Avsluta med smet. Låt stelna i kyl över natten. Skär kakan i skivor.

TIPS!

Kakan går bra att frysa. För variation – använd pepparkakor i stället för mariekex.

Varm äppelmjök med honung

2 portioner

2 ½ dl standardmjölk
1 msk honung
0,75 dl vispgrädde
1 dl äppelmos

Vispa grädden och blanda försiktigt ner äppelmos. Värm mjölk och honung under omrörning i en kastrull. Häll den varma mjölken i två glas. Fördela äppelgrädden ovanpå mjölken.

TIPS!

Pudra med lite kanel.



Äggtoddy

4 portioner

2 ägg

2 ½ msk socker

Vispa ägg och socker tills toddyn blir luftig och nästan vit.
Servera ur en liten vacker kaffekopp.

TIPS!

Pudra med kakao, pressad apelsinsaft och toppa med rivet apelsinskal eller varför inte några droppar av till exempel mörk rom.



Säröbomb

1 portion

1 äggula

½ dl grädde

½ dl fil eller yoghurt

3-4 msk koncentrerad juice eller frysta bär

Socker eller florsocker

Rör ihop alla ingredienser väl och servera ur ett fint glas.

Passar bra att äta med sked eftersom konsistensen är lite tjockare.



Nyponkärlek

6 portioner

5 dl färdig nyponsoppa

3 dl grädde

2 dl berikning (majsvälling)

Smaka av med malen kanel

Mixa ihop alla ingredienser i en kanna och servera gärna drycken i glas med sugrör.

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

Våra egna favoritrecept

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



VÄSTERÅS STAD



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