



NATURLIGT
NÄRINGSRIKT
FÖR ÄLDRE



VARDAGSGOTT MED FINESS

– från årets seniorkock



Skånemejerier



White Guide Senior-vinnaren Annika Ingelson Cales tillsammans med Anne Hallbäck, specialist-sjuksköterska och Skånemejeriers expert på mat för äldre.

FRUKOST, FIKA, MELLANMÅL ELLER NATTAMAT?

– Annika Ingelson Cales sprider glädje i vardagen

”För att du med ett mästerligt handlag och en sann omsorg om både matgäster och miljö, lagar klassiska rätter som är så goda att de kan väcka den mest avtrubbade smaklök till liv”. I White Guide Senior fick Annika Ingelson Cales utmärkelsen Årets Seniorkock 2019. Till vardags är hon köksmästare på seniorboendet Johannesbergsgatan 2 i Sala.

– Att laga mat till äldre är en utmaning på sitt eget sätt. Moderna inslag är inte alltid så populära, så jag försöker hitta en variation av bra, klassiska rätter med finesse. Maten ska kännas lustfylld, med vackra färger och dofter som väcker aptiten.

– För att öka proteininnehållet använder jag gärna proteinrika mejerivaror. En av mina favorit- ingredienser till mellanmål och desserter är cottage cheese. Ett tips är att blanda ner lite vaniljpulver utan socker för en enkel bas att servera som den är eller att använda i olika mellanmål och desserter.

Annikas engagemang och uppfinningsrikedom avspeglar sig i maten som hon serverar. Här delar hon med sig av en samling enkelt raffinerade recept på smårätter, mellanmål och fikabröd. Att sprida ut energiintaget över dygnet är centralt för äldre människors hälsa, och lite extra kärlek i maten är ett enkelt sätt att sprida glädje i vardagen.

DÄRFÖR ÄR MELLANMÅLEN VIKTIGA

Hos äldre människor är det vanligt med minskad aptit. För att de ska få i sig tillräckligt med energi och näringsämnen bör äldreomsorgen erbjuda fler men mindre måltider, utspridda över dygnet. Livsmedelsverket rekommenderar sex måltider per dygn och att mellanmålen står för 30–40 procent av näringsintaget.



WHITE GUIDE JUNIOR/SENIOR

Skånemejerier samarbetar med både White Guide Junior och White Guide Senior och syftet med tävlingarna är att ”bidra till att höja kvaliteten på den offentliga gastronomin genom att lyfta fram och sprida goda exempel”.

White Guide Junior som testar och rankar skolkök anordnades första gången 2013 och två år senare utökades konceptet med White Guide Senior. Tävlingarna har också blivit till böcker där du kan läsa om hur de bästa köken arbetar med smaker, råvaror och stämning i sina restauranger. Beställ på whiteguidejunior.com



ÄGGKOKOTT

4 PORTIONER

1 st schalottenlök
Hjordnära Smör att steka i
70 g bladspenat
1 dl Hjordnära Vispgrädde
30 g Allerum Präst
12 mån, riven
4 st ägg
salt och peppar

TILL SERVERING
rostat bröd

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200°C.
Fräs lök och spenat i en klick smör, salta och peppra. Smörj 4 kokott-formar och fördela fräset i dessa. Häll över grädde och ost. Knäck i ett ägg i varje form. Rör om lite utan att skada äggulan. Grädda i ca 15 min. Äggulan ska fortfarande vara lite krämig. Servera med rostat bröd att doppa i äggulan.



EN HEL MÅLTIDSMUFFIN

15 STYCKEN

8,5 dl rågsikt
3 tsk bakpulver
2 tsk salt
3 st ägg
4 dl Hjordnära Filmjolk
1 msk honung
½ dl olivolja
1 msk Allerum Präst
12 mån, riven
100 g rökt kalkon, strimlad
1 st vitlöksklyfta, finriven
1 liten röd paprika, hackad
1 dl gröna sojaböner, grovhackade
1 tsk anis
1 tsk fänkål

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 150°C.
Blanda alla torra ingredienser. Vispa äggen pösigt och blanda i filmjolk, honung och olivolja. Blanda ner alla övriga ingredienser i äggvispet och häll i muffinsformar. Grädda i ca 30 min.

PISSALADIÈRE

15 PORTIONER

3 st stora gula lökar
2 st vitlöksklyftor
1 dl olivolja
1 pkt smördeg, rullad
1 tsk Herbes de Provence
80 g sardeller, finhackade
1 dl svarta Niceoliver eller andra svarta oliver, hackade
1 dl Allerum Präst 12 mån, riven

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200°C.
Skiva lök och vitlök och fräs på låg temperatur i olivolja. Krydda med örtkryddan och låt löken bli mjuk. Rulla ut smördegen på en plåt med bakplåts-papper. Bre ut lökblandningen och strö över oliver, sardeller och ost. Grädda i ca 15 min. Skär upp i munsbitar när den svalnat.



OST MED LÖKMARMELAD

EN LITEN BURK

4 st rödlökar
1 st vitlöksklyfta
olivolja till stekning
2 st lagerblad
½ dl rödvinvinäger
1½ dl syltsocker
1 dl russin
salt och peppar, grovmalen

TILL SERVERING

Allerum Grevé 12 mån
rågbröd

GÖR SÅ HÄR

Skiva löken och vitlöken.
Fräs i lite olivolja. Tillsätt de övriga ingredienserna. Koka i ca 30 min. Gör marmeladprovet. Servera rågbröd i portionsbitar med en ostbit. Toppa med lite marmelad.





SMOOTHIE

10 PORTIONER

1 l Hjordnära Mild Naturell
Yoghurt 3 %
1 dl Lindahls Kvarg 9,2 %
1 dl frysta körsbär
ett par kvistar färsk
grönmynta
4 msk honung

TILL SERVERING

råsocker
myntablad till servering

GÖR SÅ HÄR

Mixa alltsammans. Servera
i höga glas och toppa med
färska myntablad och
råsocker.

SAFFRANSOSTKAKA ↴

10 PORTIONER

4 st ägg
1 dl socker
½ dl vetemjöl
500 g Lindahls Cottage
Cheese
3 dl Hjordnära Vispgrädde
1 dl sötmandel, finhackad
1 st bittermandel, riven
0,5 g saffran

TILL SERVERING

sylt
Hjordnära Vispgrädde

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 170°C. Rör
ihop alla ingredienserna
till en jämn smet. Grädda i
en välsmord form i ca 40
min. Kakan ska vara lite
dallrig i mitten. Servera
med sylt och grädde.



CLAFOUTIS →

10 PORTIONER

50 g Hjordnära Smör,
smält
4 st ägg
1,5 dl socker
1 dl Lindahls Cottage
Cheese
1,5 dl vetemjöl
500 g urkärnade frysta
körsbär, upptinade

TILL SERVERING

Hjordnära Vispgrädde

GÖR SÅ HÄR

Värm ugnen till 175°C.
Blanda alla ingredienser
utom körsbär till en jämn
smet. Lägg körsbären i
botten på en smord rund
form med löstagbar
botten. Häll på smeten
och grädda i ugnen i
ca 30 min. Servera med
vispad grädde.





ÖVERNATTENGRÖT

4 PORTIONER

- 1 st mogen banan
- 4 msk jordnötssmör
- 2 dl havregryn
- 3 dl Hjordnära Mjök 3 %
- 2 msk linfrön

TILL SERVERING

- Hjordnära Mjök 3 %
- Valfria bär

GÖR SÅ HÄR

Mosa banan med jordnötssmör. Blanda med övriga ingredienser och häll i fyra portionsglas. Låt stå i kylskåp över natten. Toppa med mjök och valfria bär.



GRANOLABAR MED GRÄDDE

8-10 PORTIONER

- 1 dl fiberhavregryn
- 1 dl solrosfrön
- 1 dl riven kokos
- ½ dl sesamfrön
- ½ dl pumpafrön
- ½ dl hasselnötter, grovhackade
- ½ dl linfrön
- 2 msk rapsolja
- ½ dl hackad torkad frukt
- 4 äggvitor
- Hjordnära Smör

TILL SERVERING

- Hjordnära Vispgrädde
- bär

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 170°C. Blanda alla torra ingredienser plus olja och bre ut på en plåt med bakplåtspapper. Rosta i ca 12 min, rör om då och då. De ska bli lätt rostade. Låt svalna. Dra ner ugns-temperaturen till 125°C. Blanda i torkad frukt och äggvitor. Bre ut i en välsmord brödform. Baka av i ca 10 min. Låt svalna och skär i bitar. Servera med vispad grädde och bär.

IMPOSSIBLE BUTTERMILK PIE

12 BITAR

- 2 msk pressad citron
- 2,5 dl Hjordnära Mjök 3 %
- 3 dl socker
- 1 dl sconesmix
- ¾ dl Hjordnära Smör, smält
- 3 st ägg
- 1 tsk vaniljsocker

TILL SERVERING

- Hjordnära Vispgrädde

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 170°C. Smörj en rund form med löstagbar botten. Blanda citron med mjök och låt stå i fem minuter. Rör ner resten av ingredienserna och blanda till en jämn smet. Grädda i ca 30 min. Servera med lättvispad grädde.



FLUFF MED BÄR

8 PORTIONER

- 500 g Lindahls Cottage Cheese
- 4 msk strösocker
- 2 tsk vaniljsocker
- 1 krm kardemumma, stött
- 2 dl blandade bär eller frukt
- 1 dl rostade frön och/eller nötter

GÖR SÅ HÄR

Mixa cottage cheese, socker, vaniljsocker och kardemumma i mixer tills det liknar marängsmet. Lägg upp i skålar. Toppa med bär och frön.





KYCKLINGLEVERPASTEJ

15 STYCKEN

4 st schalottenlökar eller
2 st gula lökar
½ vitlöksklyfta
400 g kycklinglever
Hjordnära Smör att steka i
2 dl Hjordnära Vispgrädde
½ dl koncentrerad svart-
vinbärssaft eller ännu
hellre portvin
1 nypa timjan
100 g Hjordnära Smör
salt och peppar

GÖR SÅ HÄR
Fräs lök, vitlök och kyckling-
lever i smör tills de blir
gyllenbruna. Tillsätt grädde,
saft, timjan och låt det
koka ihop tills levern är
precis genomkokt. Kör allt i
en mixer till en slät smet.
Rör i smöret lite i taget i
den varma massan. Smaka
av med salt och peppar.
Häll i en form och låt stå
över natten.



TUNNBRÖDSQUESADILLA

8 PORTIONER

4 st runda tunnbröd
200 g Président Färskost
Tartimalin
2 msk pepparrotskräm
1 dl Allerum Präst 12 mån,
riven
1 dl pumpafrön, rostade
Hjordnära Smör att steka i
100 g kallrökt lax

TILL SERVERING
citron
färskriven pepparrot
smörgåskrasse

GÖR SÅ HÄR
Blanda färskost med
pepparrotskräm. Fördela
färskost och hårdost på
2 tunnbröd. Strö över
pumpafröna och lägg på
de andra 2 bröden. Stek
bröden i smör på bägge
sidor tills de bli gyllen-
bruna. Skär dem i trianglar
i munsbitsstorlek. Toppa
med lax, citron, pepparrot
och smörgåskrasse.

FRÖKNÄCKE MED POTKÄS

Potkäs

Betyder helt enkelt krukost
och är en lite bortglömd
svensk klassiker. Samla alla
härliga ostbitar du kan
hitta, riv dem och blanda
med rumsvarmt smör och
en gnutta brännvin, sherry
eller vilken slatt du har.
Någon form av alkohol är
viktigt om du vill ha lång
hållbarhet på potkäsen.
Rör samman ingredienser-
na till en krämig smet som
du sedan packar i ett krus
av höganästyp. Sedan ska
potkäsen stå och gotta till
sig i några dygn.

Fröknäcke

1 l torkat mixat bröd
1 dl torkad kaffesump
1 dl frön av valfri sort
1 tsk brödkrydda
2 tsk salt
1 dl oliv- eller rapsolja
2 st äggvitor
lite vatten om det behövs
Sätt ugnen på 175°C.
Blanda ihop ingredienserna
till en deg. Kavla ut degen
mellan två bakplåtspapper.
Baka i ugnen i ca 20 min,
det ska börja bubbla lite
på ytan. Ta ut och låt
svalna på galler, bryt i
munsbitsstora bitar.



VARM MAKRILLMACKA

4 PORTIONER

4 st skivor grovt bröd
Hjordnära Smör
1 st rödlök, finskivad
1 burk makrill i tomatås
1 näve gröna blad, spenat,
mangold eller rucola
8 st skivor Allerum Grevé
Hjordnära Smör att steka i

GÖR SÅ HÄR
Bre mackorna. Mosa
makrillen med en gaffel
och lägg på två av skivorna
tillsammans med övriga
ingredienser. Lägg på de
resterande brödsnivorna.
Stek i smör tills osten
smälter och de är krispiga.



DINA VÄNNER I KÖKET

Mjölk, ost, yoghurt och kvarg är mångsidiga vardagsprodukter fyllda med nyttigheter. Med naturligt näringsrika råvaror i maten kan våra äldre få i sig all den näring de behöver på ett naturligt sätt. Här är några proteinrika mejerivaror som passar särskilt bra i äldreomsorgen.



**HJORDNÅRA
MJÖLK 3%**
Art nr: 50135



**HJORDNÅRA
VISPGRÄDDE 40%**
Art nr: 52497



**HJORDNÅRA
FILMJÖLK**
Art nr: 51420



**HJORDNÅRA
NATURELL YOGHURT**
Art nr: 53420



**HJORDNÅRA
SMÖR**
Art nr: 55020



**LINDAHL'S
NATURELL KVARG**
Art nr: 54640



**LINDAHL'S
COTTAGE CHEESE**
Art nr: 54700



**PRÉSIDENT FÄRSKOST
TARTIMALIN**
Art nr: 1450



**ALLERUM
PRÄST**
Art nr: 108211



**ALLERUM
GRÈVE**
Art nr: 1072211



Skånemejerier

storhushall.skånemejerier.se