

NATURLIGT
NÄRINGSRIKT
FÖR ÄLDRE



En handbok
för dig som jobbar
i äldreomsorgen



Skånemejerier

ENKELT OCH ENERGIRIKT

med
riktiga
råvaror

Anne Hallbäck är specialistsjuksköterska med gedigen erfarenhet från äldreomsorgen. Hon är även författare till boken "Läkemedelsbehandling av äldre".

Mellanmål och desserter är viktiga för att våra äldre ska få i sig tillräckligt med energi. Tillsammans med specialistsjuksköterskan Anne Hallbäck från Norrtälje har vi tagit fram en samling recept som är näringsriktiga, snabbfixade – och goda förstås.

Varför är mellanmålen så viktiga?

De flesta äldre har minskad aptit och många riskerar att bli undernärda. Med fler måltider, utspridda över dygnet, blir det lättare att få i sig tillräckligt med energi och näringsämnen. Livsmedelsverket rekommenderar sex måltider per dygn och att mellanmålen står för 30–40 % av näringsintaget.

Hur gör man ett bra mellanmål?

Det kan vara väldigt enkelt. Några få ingredienser kan bli till ett härligt mellanmål. Genom att använda naturligt näringsrika råvaror behöver man heller inte lägga till några separata energitillskott. Jag tror att det finns ett stort värde för de äldre i att veta att det faktiskt är riktig mat som de får.

Hur ska personalen hinna?

Jag har själv arbetat med äldre och vet hur stressigt det kan vara. Maten är bara en del av allt som ska

hinnas med. För att få bra rutiner kring mellanmålen är det viktigt att de ansvariga planerar inköpen och ser till att det finns tips och enkla recept som hjälp för personalen.

Vilken är din bästa mejeriprodukt?

Smaksatt lättkvarg har ju blivit väldigt populärt, men för matlagning är den naturella kvargen, med högre fetthalt, ett riktigt guldskrud. Den passar i allt från kalla rätter till bakning och desserter, och så är den naturligt rik på protein.

Har du något tips till vårdpersonalen?

Mat för äldre handlar om mycket mer än att bara tillgodose näringsbehov. Minst lika viktig är den sociala samvaron kring måltiderna. Låt de äldre bli delaktiga: berätta vilka nyttigheter som finns i mellanmålen och låt dem välja ut sina personliga favoriter. Låt maten bli något roligt!



MÄTTANDE MJÖLKDRINKAR

Här är en klassiker som lär väcka kära barndomsminnen hos många äldre. Mjölken är full av viktiga näringsämnen och får en uppfriskande smak av bär eller frukt. Servera mjölkdrinken varm eller kall beroende på årstid och önskemål.

Ett glas
mjölk gör
mycket
gott!

VÄRT ATT VETA OM MJÖLK

- Innehåller 18 av 22 essentiella näringsämnen
- Kalcium som hjälper till att bygga upp skelettet
- Vitamin B₁₂ som bl.a. behövs för bildningen av blodkroppar
- D-vitamin som bl.a. är viktigt för musklernas funktion

MÄTTANDE ÄPPELMOSDRYCK

1 PORTION

1 dl Hjordnära Mjök 3 %
1 dl äppelmos
Kanel

Blanda mjök och mos.
Toppa med kanel.

MÄTTANDE PLOMMONDRYCK

1 PORTION

1 dl Hjordnära Mjök 3 %
1 dl plommondryck
Kardemumma

Blanda mjök och dryck.
Toppa med kardemumma.

MÄTTANDE LINGONDRYCK

1 PORTION

1 dl Hjordnära Mjök 3 %
1 dl lingonsylt
Kanel

Blanda mjök och sylt.
Toppa med kanel.



VARMA MACKOR

De här recepten är perfekta när du vill servera en lite matigare smårätt, till exempel inför nattfastan. Mackorna är garanterat smak- och proteinrika och med lite grön garnering blir de till riktiga små festmåltider.

VÄRT ATT VETA OM HÄRDOST

- Ett av de mest energitäta livsmedlen – optimalt för äldre
- Allerum Präst innehåller 22 % protein och 35 % fett
- Tre glas mjölk och fyra skivor ost om dagen täcker hela kalciumbehovet

TACOFRESTELSE

1 PORTION

1 skiva vitt bröd
1 skiva ananas
1 dl Lindhals Kvarg 9,2 %
½ dl majonnäs
1 tsk tacokrydda
½ dl riven Allerum Prästost
Tomat
Grönt

Sätt ugnen på 225 grader. Skär gärna brödskivan på sniskan till två trekant-er. Lägg på en halv ananasskiva på varje brödhalva. Blanda kvarg, majonnäs och tacokrydda och ost till en röra. Lägg röran på brödsnivorna. Sätt in dem i ugnen i cirka 10 minuter. Mackan är färdig när den är lite brun på toppen. Toppa med tomat och grönt.

BACONMACKA

1 PORTION

1 skiva vitt bröd
2 skivor Allerum Prästost
Skånemejerier smör (till stekning)
2 skivor bacon
2 skivor lök
1 dl Lindahls Kvarg 9,2 %
1 tsk riven pepparrot
Tomat
Grönt

Stek brödskivan i smör. Skär gärna skivan på sniskan till två trekant-er. Lägg på en ostskiva på varje brödhalva. Stek baconskivorna och löken. Lägg bacon och lök på brödsnivorna. Blanda kvarg och pepparrot till en kräm. Lägg en klick kräm på toppen av mackorna. Servera mackan tillsammans med tomater och grönt.

SNITTAR MED KALLA RÖROR

Snittar gjorda på mjukt bröd och proteinrika röror är perfekta mellanmål för äldre. De är lättuggade och enkla att dela i mindre bitar. Med de här recepten blir snittarna dessutom oemotståndligt goda. Allt du behöver göra är att röra ihop ingredienserna och toppa med något litet grönt.

VÄRT ATT VETA OM CRÈME FRAICHE

- Passar till både varm och kall matlagning
- Välj gärna varianten med 34 % fett – den är enkel att jobba med och ger lite extra energi åt de äldre

VÄRT ATT VETA OM TURKISK YOGHURT

- Utmärkt till kalla såser, röror och desserter
- Behagligt syrlig med krämig konsistens
- Syran stimulerar salivproduktion – bra mot muntorrhet hos äldre

TONFISKRÖRA

1 PORTION

- 1 skiva vitt bröd som skärs i två trekanter
- ½ dl Lindahls Kvarg 9,2 %
- ½ dl tonfisk
- ½ kryddmått grovmalen svartpeppar
- ½ kryddmått salt
- Dill
- Citron

BÖNRÖRA

1 PORTION

- 1 skiva vitt bröd som skärs i två trekanter
- ½ dl Lindahls Kvarg 9,2 %
- 1 dl gröna bönor
- ½ kryddmått grovmalen svartpeppar
- ½ kryddmått salt

TOMATRÖRA MED CURRY

1 PORTION

- 1 skiva vitt bröd som skärs i två trekanter
- ½ dl Salakis Turkisk yoghurt
- 1 tsk curry
- 1 tsk grovmalen svartpeppar
- ½ dl hackade saltorkade tomater
- ½ dl krossad ananas



RÄKRÖRA MED VITLÖK

1 PORTION

1 skiva vitt bröd som skärs i två trekanter
½ dl Salakis Turkisk yoghurt
1 tsk vitlökssalt
1 tsk grovmalen svartpeppar
½ dl skalde räkor
½ dl riven fänkål

DRAGONRÖRA MED LAX

1 PORTION

1 skiva vitt bröd som skärs i två trekanter
½ dl Lindahls Kvarg 9,2 %
½ dl finskuren rökt lax
½ dl gröna bönor
1 tsk torkad dragon
½ tsk salt och
½ tsk grovmalen svartpeppar



KYCKLINGRÖRA

1 PORTION

1 skiva vitt bröd som skärs i två trekanter
½ dl Skånemejeriers Crème Fraiche
1 msk mango chutney
½ dl hackad grillad kyckling

SKINKRÖRA MED CURRY

1 PORTION

1 skiva vitt bröd som skärs i två trekanter
½ dl Salakis Turkisk yoghurt
1 tsk curry
1 tsk grovmalen svartpeppar
½ dl hackad smörgåsskinka
½ dl krossad ananas



Kvarg och
Turkisk yoghurt
är utmärkta
proteinkällor!

CASHEWRÖRA

1 PORTION

1 skiva vitt bröd som skärs i två trekanter
½ dl Skånemejerier Crème Fraiche
1 msk mango chutney
1 dl hackade cashewnötter



DRAGONRÖRA MED BÖNOR

1 PORTION

1 skiva vitt bröd som skärs i två trekanter
½ dl Lindahls Kvarg 9,2 %
1 tsk färsk dill
½ dl gröna bönor
1 tsk torkad dragon
½ tsk salt och
½ tsk grovmalen svartpeppar



LAXRÖRA

1 PORTION

1 skiva vitt bröd som skärs i två trekanter
½ dl Lindahls Kvarg 9,2 %
½ dl rökt lax
½ kryddmått grovmalen svartpeppar
½ kryddmått salt
1 tsk hackad dill



EFTERRÄTTER

En mumsig efterrätt är ett bra sätt att hjälpa äldre människor att få i sig tillräckligt med näring. Låt dig inspireras av våra enkla recept, där Lindahls Kvarg Naturell ger en frisk smak och ett välbehövligt proteintillskott.

HALLONDRÖM

1 PORTION

2 digestivkex
20 g Skånemejerier smör, smält
1 dl Lindahls Kvarg 9,2 %
½ dl hallon
1 tsk rörsocker

Smält smöret och låt svalna. Smula sönder digestivekexen och blanda med smöret. Häll smulet i ett glas. Lägg i kvargen och toppa med hallon. Strö över rörsocker.

KVARGFRESTELSE

1 PORTION

1 dl Lindahls Kvarg 9,2 %
1 dl bär (hallon och blåbär eller bara blåbärssylt)
1 msk honung

Lägg kvargen i en skål. Häll över bär och avsluta med att ringla honung över.

VÄRT ATT VETA OM KVARG

- Egentligen ett slags färskost, gjord av syrad mjölk
- Högt proteininnehåll – bl.a. viktigt för att kunna behålla muskelmassan
- Har en syrlighet som stimulerar salivproduktionen – bra mot muntorrhet

1 tsk vaniljsocker

1 tsk kakao
1 tsk rörsocker

1 msk jordgubbssylt

Ta 1 dl
Lindahls Kvarg
9,2 % och blanda
ner valfri smak-
sättning.

1 tsk lakritspulver
1 tsk florsocker

1 tsk Oboy-pulver

1 tsk snabbkaffe
1 tsk rörsocker

Toppa gärna med kex,
bär och vispgrädde.

En liten
tårtbit kan
ge mycket
glädje!

CHEESECAKE PÅ PEPPARKAKA OCH LINGONSYLTV

10 PORTIONER

Springform 30 cm

150 g Skånemejerier Smör

300 g pepparkakor

7 dl Lindahls Kvarg 9,2 %

3 dl lingonsylt

1 msk rörsocker

1 tsk kanel

Citronmeliss

Smält smöret och låt svalna. Smula sönder pepparkakorna och blanda med det smälta smöret. Lägg smulet i en rund form med avtagbara kanter. Blanda kvarg och lingonsylt. Lägg blandningen ovanpå pepparkakssmulet. Ställ formen i frysen i minst 4 timmar. Blanda rörsocker och kanel och strö över cheesecaken innan servering. Dekorera med gröna blad.

CITRONMARÄNGPAJ

8 PORTIONER

2 färdiga marängbottnar

1 dl Lindahls Kvarg 9,2 %

1 dl lemoncurd

½ dl florsocker

1 tsk snabbkaffe (pulver)

Citronmeliss

Jordgubbar

Vispa ihop kvarg, lemoncurd och florsocker till en massa. Bred massan mellan marängbottnarna. Toppa med kaffepulver, citronmelissblad och jordgubbar.

NÅGOT LITET EXTRA

När aptiten är begränsad är det små men energirika portioner som gäller. Vispgrädde som du smaksätter och garnerar med till exempel bär eller riven choklad är ett enkelt ”knepp” som ofta går hem.

VÄRT ATT VETA OM VISPGRÄDDE

- Brukar vara särskilt omtyckt bland äldre
- Den höga fetthalten är utmärkt för äldre som ligger i riskzonen för undernäring
- En bra A-vitaminkälla

KAFFE + GRÄDDE

1 PORTION

1 dl Hjordnära Vispgrädde
½ tsk snabbkaffe, pulver
2 msk vispad Hjordnära Vispgrädde
Choklad, riven

Blanda grädde och kaffepulver.
Toppa med vispgrädde och riven choklad.

OBOY + GRÄDDE

1 PORTION

1 dl Hjordnära Vispgrädde
1 tsk Oboy-pulver
2 msk vispad Hjordnära Vispgrädde
Kardemumma

Blanda grädde och Oboy-pulver.
Toppa med vispgrädde och kardemumma.

VANILJ + GRÄDDE

1 PORTION

1 dl Hjordnära Vispgrädde
1 tsk vaniljsocker
2 msk vispad Hjordnära Vispgrädde
Bär

Blanda grädde och vaniljsocker.
Toppa med vispgrädde och bär.

Glöm inte
att vi äter
med ögonen
också!

DINA VÄNNER I KÖKET



HJORDNÄRA MJÖLK
Art nr: 50135



SALAKIS TURKISK YOGHURT
Art nr: 30400



HJORDNÄRA MILD YOGHURT
Art nr: 53420



LINDAHL'S COTTAGE CHEESE
Art nr: 54703



GALBANI MOZZARELLA COCKTAIL
Art nr: 2424

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.

Upptäck mer av vårt sortiment på storhushall. skanemejerier.se



ALLERUM PRÄST
Art nr: 109211



ALLERUM PRÄST RIVEN
Art nr: 27701



LINDAHL'S KVARG 9,2%
Art nr: 54640



SALAKIS GREKISK YOGHURT
Art nr: 10450



HJORDNÄRA CRÈME FRAICHE
Art nr: 52540



HJORDNÄRA SMÖR
Art nr: 55020



HJORDNÄRA VISPGRÄDDE
Art nr: 52497



PRÉSIDENT BRIE
Art nr: 1149





NÄRA VÅRT URSPRUNG, NÄRA DIG

På Skånemejerier lever vi nära bonden och ursprunget, med kretsloppet från gård till kök som en självklar utgångspunkt. Hälsosamma produkter utan onödiga tillsatser har alltid varit en ledstjärna för vår verksamhet – och vi är glada att kunna konstatera att detta är något som våra kunder sätter ett högt värde på.

Skånemejerier Storhushåll är den del av vår verksamhet som vänder sig till professionella användare av våra produkter. Vi är specialiserade på det professionella kökets förutsättningar och behov, och utvecklar kontinuerligt vårt sortiment i samarbete med skickliga kockar, kostchefer och inköpare.



Skånemejerier

storhushall.skanemejerier.se