NATURLIGT NÄRINGSRIKT FÖR ÄLDRE

FRÅN MORGON TILL KVÄLL

Skånemejerier

Se Anne och Brian på film på storhushall. skanemejerier.se

ETT SLAG FÖR PROTEINER, RIKTIGA RÅVAROR – OCH MATGLÄDJE

När vi vill skapa livskvalitet för våra äldre finns det få saker som är så viktiga som maten. Vi förde samman specialistsjuksköterskan Anne Hallbäck och kocken Brian Mårtensen och gav dem uppdraget att ta fram en samling riktigt bra recept för ett dygn i äldreomsorgen. Medan de lagade till en rad frestande anrättningar i Brians restaurang-kök bad vi dem dela med sig av sina kunskaper.

Anne, vad kännetecknar bra kost för äldre?
– I grunden är våra behov av näringsämnen, vitaminer och mineraler de samma när vi blir äldre. Det finns några ämnen som är lite extra viktiga som till exempel kalcium, D-vitamin och vitamin B12. Men den stora utmaningen handlar helt enkelt om att få i sig tillräckligt mycket näring. De flesta äldre har minskad aptit och många riskerar att bli undernärda.

Det allra viktigaste är att kosten är proteintät, menar Anne, för när man äter en mindre mängd mat gäller det att det man faktiskt äter innehåller tillräckligt med näring.

– Muskelnedbrytning, sarkopeni, är ett stort problem bland äldre. När muskelmassan minskar försämras också rörligheten, vilket bland annat ökar risken för fallskador. Det bästa sättet att förebygga muskelnedbrytning har visat sig vara fysisk aktivitet i kombination med en proteinrik kost. För äldre bör 15–20 % av energiintaget bestå av proteiner.

Hur får man i sig tillräckligt med näring trots begränsad aptit?
– Med fler måltider, utspridda över dygnet, blir det lättare att få i sig tillräckligt med energi och näringsämnen. Det finns en rekommendation från Livsmedelsverket som säger sex måltider per dygn och att mellanmålen ska stå för 30–40 % av näringsintaget. Så rådet att låta bli att småäta, som vi andra brukar få höra, gäller inte riktigt för våra äldre.

Anne, som i sitt arbete också har skrivit boken ”Läkemedelsbehandling av äldre” vill även lyfta fram muntorrhet som något man kan arbeta med.

– De flesta äldre tar flera läkemedel varje dag och då är muntorrhet en vanlig biverkning. Torrheten gör det svårare för de äldre att äta ordentligt, men det finns bra knep att ta till. Med syrliga smaker ökar salivproduktionen och aptiten. Livsmedel med visst tuggmotstånd, som grovt bröd och råa grönsaker, är också bra för att få fart på saliven.

Brian, varifrån kommer ditt engagemang i näringsfrågor?
– Det började med att jag fick upp ögonen för min egen livssituation. Jag drev tre olika företag, jobbade så mycket att jag knappt hann träffa mina barn och min form var inte den bästa. Min läkare gav mig en enkel ordination: jobba mindre, motionera mer och se till att äta mer hälsosamt. Jag följde råden och även om det tog sin tid så gav det resultat. På ett år gick jag ner över 20 kg.

BRIAN MÅRTENSEN har en gedigen kockbakgrund med både finkrogar och patientboenden på meritlistan. Från sitt restaurangkök i skånska Löddeköpinge arbetar han idag bland annat som måltidsutvecklare för Skånemejerier Storhushåll.

ANNE HALLBÄCK är specialistsjuksköterska med mångårig erfarenhet från äldreboenden, hemtjänst och sjukhus. Sitt intresse för bra mat lagad från grunden har hon med sig sedan uppväxten på familjens gård i småländska Lenhovda.

2009 fick Brian en förfrågan av professorn och hjärt-kärlforskaren Stig Steen som driver forskningscentrumet Igelösa gård norr om Lund. Här fick Brian vara med och arbeta fram en särskild patientdiet inspirerad av uråldriga mattraditioner från den japanska ön Okinawa.

– Människorna på Okinawa har en hög genomsnittlig livslängd och drabbas sällan av hjärt-kärlsjukdomar och diabetes. Förklaringen ligger i en livsstil där fysisk aktivitet och socialt umgänge tar en naturligt stor plats, men också i en speciell, grönsaks- och fullkornsrik kost. På Igelösa utvecklade vi vår egen, lokalanpassade variant av dieten och den har visat sig mycket framgångsrik som en del av behandlingen av patienterna på Igelösa.

Hur tänker du när du tar fram recept för äldreomsorgen?

– Det ska både se gott ut och smaka gott. Man får inte glömma att mat handlar om så mycket mer än att bara tillgodose näringsbehov. En trevlig dukning och presentation av maten kan vara betydelsefull. Jag vill att varje måltid ska upplevas som en höjdpunkt i vardagen, oavsett om det handlar om middagsmaten eller bara ett litet mellanmål.

– Sedan måste recepten vara enkla, för det är inte alltid som det är utbildade kockar som i slutändan ska laga till recepten ute på äldreboendena. Man kan gärna använda sig av få, men noga utvalda råvaror, som går att använda till mycket. Sedan är det bra om man har möjlighet att arbeta på ett sådant sätt att kockarna fixar de förberedande momenten och till exempel ställer in färdiga portionsskålar i kylen, som vårdpersonalen sedan bara kan sätta in i mikron när det är dags.

Brian och Anne, vilken roll ser ni att mejeriprodukter fyller?

– I grund och botten är användningsområdena de samma som i vilken matlagning som helst. Smör, grädde och crème fraiche är fantastiska smaksättare och man kan man med gott samvete använda en hel del fett i recepten. Det är vanligare att äldre får i sig för få kalorier under dagen än tvärtom, säger Brian.

Anne vill slå ett särskilt slag för de mejeriprodukter som innehåller lite extra mycket protein.

– Mjölk innehåller 18 av de 22 näringsämnen som är livsviktiga för människan. Sedan finns det mejerivaror som är särskilt bra just när man vill öka proteinintaget. Kvarg är en utmärkt proteinkälla som har fått stor uppmärksamhet under senare år, men det är nog inte alla som vet att vanlig svensk hårdost innehåller uppåt 30 % protein.

– Använder man bara tillräckligt med naturligt näringsrika råvaror i matlagningen finns det sällan några behov av separata proteintillskott, avslutar Anne.

FRÅN MORGON TILL KVÄLL

ALLA RECEPT ÄR BERÄKNADE FÖR 10 PORTIONER

GODMORGONSMOOTHIE

Bjud på en uppiggande liten ”shot” före frukost. Yoghurten ger en bra dos protein och frön innehåller nyttiga fibrer och omega-3.

4 dl Bravo äppeljuice
4 dl Salakis turkisk yoghurt
1,5 st banan
5 st äggulor
½ tsk fröblandning

Blanda i mixer och servera i små glas. Toppa med frön.

HAVREGRYNSGRÖT MED ÄPPLE OCH SMÖRGÅS MED MAKRILL I TOMATSÅS

Varm äppelgröt tillsammans med en makrillmacka på grovt bröd blir en rejäl och näringsriktig frukost.

1 l havregryn
2 l vatten
1 msk salt
2 st äpplen, tärnade
3 dl Hjordnära crème fraiche

Portionera upp en del havregryn och två delar vatten och salt i små portionsskålar. Koka en form åt gången i mikrovågsugn på full effekt i ca 1 minut. Toppa med tärnade äpplen och en klick crème fraiche.

10 skivor kavring
Skånegott smör
300 g makrill i tomatsås
50 g sallad
150 g gurka i stavar
150 g röd paprika i stavar

Strimla salladen och skär gurkan och paprikan i stavar. Bred brödskivorna och lägg på sallad och makrillbitar. Garnera med gurk- och paprika-stavar vid sidan om.

ÄGGSALLAD MED RÖKT SKINKA/LAX

En liten men energität måltid med massor av smak.
Servera som mellanmål eller förrätt i två goda varianter.

1 dl majonnäs
1 dl Lindahls kvarg 9,2 %
3 hårdkokta och grovhackade ägg
20 g dill + kvistar till dekoration
300 gram strimlad rökt skinka eller varmrökt lax

Rör samman ägg, kvarg, majonnäs och dill och lägg upp blandningen i glas. Toppa med strimlad skinka eller lax och en dillkvist.

Använder man bara tillräckligt med naturligt näringsrika råvaror i matlagningen finns det sällan några behov av separata proteintillskott.

WALLENBERGARE MED POTATISPURÉ, LINGON OCH ÄRTOR. TURKISK YOGHURT MED ANANAS OCH HONUNG

Husmanskost när den är som allra bäst. Smör och grädde lyfter smakerna och ger gott om välbehövlig energi. Med sin friska smak och krämiga konsistens är turkisk yoghurt en perfekt bas för enkla desserter.

750 g blandfärs
7 ägg
7,5 dl Hjordnära vispgrädde
4 tsk salt
2,5 dl ströbröd

500 g gröna ärtor
5 dl rårörda lingon

75 g Hjordnära smör, skirat

1 800 g potatis
50 g Hjordnära smör
5 dl Skånemejerier matlagningsgrädde
2,5 tsk salt
1,5 tsk muskot

1 l Salakis turkisk yoghurt
500 g ananas, tärnad
4 msk mörk choklad, riven

Wallenbergare
Separera äggvitorna från äggulor. Mixa snabbt blandfärs tillsammans med äggulor och kryddor i en matberedare. Tillsätt grädde och fortsätt mixa till en slät, krämig konsistens.

Strö ut ströbröd över en plåt med smörpapper. Klicka ut färsen till små biffar med hjälp av två skedar. Platta till biffarna med stekspade och strö över en nypa ströbröd. Stek biffarna gyllenbruna i panna eller ugn.

Potatispuré
Koka potatisen och häll av vattnet. Använd elvispens degkrokar och mosa potatisen direkt i kastrullen. Klicka ner i 3 msk smör och tillsätt uppvärmd matlagningsgrädde. Smaka av med salt, muskot och ev. peppar.

Servera tillsammans med kokta gröna ärtor, rårörda lingon och skirat smör.

Dessert
Klicka upp turkisk yoghurt i ett glas och toppa med ananas. Ringla över honung och avsluta med lite riven choklad.

TORSK MED ÄPPLE, PEPPARROT, LIMECRÈME OCH GRÖNSAKSBULGUR

Glöm inte att variera menyn med nyttiga fiskrätter. Med Ljuva Ostcrème får den ugnsbakade torsken en härligt mustig sås.

1 200 g torskrygg/-filé
4 dl Ljuva Ostcrème Stark
6 dl Hjordnära vispgrädde
150 g grönt äpple, tärnat
6 msk pepparrot, finriven
200 g bladspenat
1 citron, zest och saft
2 tsk salt
2 msk persilja, hackad
2 msk ströbröd

Sätt ugnen på 175°C. Skär torsken i portionsbitar. Rör ihop Ljuva Ostcrème, grädde, äpple, pepparrot, spenat och citronsaft. Fördela blandningen i en ugnssäker form och lägg torsken ovanpå. Blanda citronskal, salt, persilja och ströbröd och strö över torsken. Stek i mitten av ugnen i ca 25 min tills fisken är klar.

Limecrème
3 dl Hjordnära crème fraiche
3 st lime, zest
1 st lime, pressad

Vispa crème fraichen hårt, rör ner limezest och limesaft. Servera den resterande limen i klyftor till fisken.

Grönsaksbulgur
4 dl bulgur
2 st zucchini
300 g champinjoner
200 g Hjordnära smör
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
120 g ruccola

Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen. Dela zucchinin på längden och skär i grova bitar. Skölj och skiva champinjonerna. Fräs zucchinin och champinjonerna i smör i stekpanna. Salta och peppra. Vänd därefter ner grönsakerna i bulgurn. Dekorera med ruccola.

”Varje måltid ska upplevas som en höjdpunkt i vardagen, oavsett om det handlar om middagsmaten eller bara ett litet mellanmål.”

FRUKTSALLAD MED KRISPIG TOPPING

Enkelt att göra, enkelt att tycka om. Massor med C-vitamin från frukten och en frisk smakbrytning och lite extra protein från kvargen.

8 dl Lindahls kvarg 9,2 %
200 g färsk frukt, tärnad
0,5 dl flytande honung
30 g mörk choklad, riven
0,5 dl havre och kokos, rostad

Lägg upp kvargen i portionsskålar eller glas. Lägg över den tärnade frukten och ringla över honung. Toppa med riven choklad och havreblandning.

ÄGGSANDWICH

Vem tackar nej till en mumsig äggmacka? Den friska crème fraichen ökar salivproduktionen och väcker aptiten.

1 dl Hjordnära crème fraiche
4 st ägg, hårdkokta och grovt hackade
6 st skivor fullkornsbröd utan kanter
5 g gräslök, skuren
salt och peppar

Vispa crème fraiche och blanda i hackade ägg. Tillsätt gräslök, salt och peppar. Bred ut äggblandningen på brödet och toppa med ytterligare en skiva bröd. Dela upp sandwichen i mindre bitar.

Servera med ett glas varm eller ljummen blåbärssoppa, gärna med sugrör.

KRÄMIG OMELETT MED KALLRÖKT LAX

En liten matbit före sänggåendet ger ofta förbättrad sömn under natten. Med vispgrädde blir omeletten extra god.

4 ägg
1 dl Hjordnära vispgrädde
100 g färsk tomat, tärnad
15 g persilja, hackad
150 g kallrökt lax, strimlad eller tärnad.
salt och peppar

Alternativ: Byt ut laxen mot bacon eller stekt svamp.

Vispa ihop ägg och grädde. Tillsätt tomat, persilja, salt och peppar. Slå upp i små glas och värm en åt gången i mikrovågsugn på full effekt i cirka 1 min. Toppa med lax. Serveras ljummen eller kall.

DINA VÄNNER I KÖKET

SALAKIS TURKISK YOGHURT
Art nr: 30400

HJORDNÄRA CRÈME FRAICHE
Art nr: 52540

SKÅNEGOTT
Art nr: 55052

LINDAHLS KVARG 9,2 %
Art nr: 54640

HJORDNÄRA VISPGRÄDDE
Art nr: 52497

HJORDNÄRA SMÖR
Art nr: 55020

MATLAGNINGSGRÄDDE
Art nr: 52360

LJUVA OSTCRÈME STARK
Art nr: 29001

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**

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

Art nr 10008-1