

NATURLIGT
NÄRINGSRIKT
FÖR ÄLDRE



SOMNA GOTT *och* VAKNA LÄTT

Enkla recept för sena och tidiga mellanmål



Skånemejerier

”Naturligt näringsrikt för äldre” är en serie med kunskap och inspiration från Skånemejerier Storhushåll till dig som arbetar inom äldreomsorgen.

EN BRA DAG BÖRJAR MED EN GOD NATTS SÖMN

De flesta äldre har minskad aptit och därför bör de få fler men mindre måltider, utspridda över dygnet. Livsmedelsverket rekommenderar sex måltider per dygn och att mellanmålen står för 30–40 procent av näringsintaget. Mellanmålen ska förstås vara så näringsriktiga som möjligt, men lika viktigt är att de smakar gott. En trevlig servering och inramning hjälper också till att öka matlusten.

Sist på kvällen och först på morgonen

Det är särskilt vid två tillfällen under dygnet som ett litet extra mål mat kan göra stor nytta.

En portion ”nattamat” strax före sänggåendet kan vara till stor hjälp för en god nattsömn. Använd gärna någon proteinrik ingrediens som yoghurt, kvarg eller hårdost. Protein ger en behaglig mättnadskänsla och hjälper till så att inte muskelmassa bryts ner under natten. Mejerivarorna är också rika på ämnen som kalcium, D-vitamin och vitamin B12.

Det är viktigt att inte låta nattfastan bli för lång. En låg blodsockernivå kan orsaka yrsel, vilket ökar risken för fallolyckor under natten. För dem som vaknar tidigt kan det också vara bra att erbjuda något litet att äta före frukosten. Här handlar det om att höja blodsockret för att få energi inför dagens aktiviteter och för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig näring under resten av dagen.

Lycka till!



Recepten är framtagna i samarbete med Anne Hallbäck är specialist-sjuksköterska med mångårig erfarenhet från äldreboenden, hemtjänst och sjukhus.



SOMNA GOTT!



OMELETT MED BANAN

1 PORTION

1 st ägg
1 dl Skånemejerier Vispgrädde
1 st banan
strösocker

GÖR SÅ HÄR

Rör ihop ägg och grädde med en gaffel och häll det i en liten uppvärmd stekpanna med smör i botten. Låt stelna. Servera med en skivad banan och lite socker.

SERVERA PÅ
KVÄLLEN



MUMSBOLLAR

40 SMÅ BOLLAR

3 dl havregryn
½ dl socker
1 dl Président Tartimalin Färskost
1 msk kakao
1 msk kallt kaffe

GÖR SÅ HÄR

Blanda alla ingredienser
och rulla till små bollar
lagom stora att
stoppa i munnen.

SERVERA PÅ
KVÄLLEN



YOGHURTSOPPA

8 PORTIONER

4 dl Salakis Turkisk Yoghurt
4 dl finkrossade tomater
4 dl vatten
3 dl persilja, finhackad
1 msk salt
1 msk svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Blanda alla ingredienser.
Servera kall eller varm
till lagom temperatur
under omröring.

SERVERA PÅ
KVÄLLEN



ENKEL CHEESECAKE

8 PORTIONER

14 st Digestivekex
75 g smör, smält
3 dl Président Tartimalin Färskost
3 st ägg
1 dl socker
frysta hallon och blåbär

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200°C. Smula
sönder kexen och blanda med
det smälta smöret. Sprid ut
massan i botten på en rund
ugnsform (ca 20 cm i diameter)
med löstagbar kant. Vispa ägg, ost
och socker och häll över. Grädda
i ugn på 200°C i ca 13 minuter.
Kakan ska vara lite lös i mitten,
så blir den krämig och god. Sprid
ut de fysta bären över kakan
direkt när den kommer ut
ur ugnen. Lägg på ett
lock och låt den varma
kakan tina bären.

SERVERA PÅ
KVÄLLEN



OSTMUFFINS

12 STYCKEN

2 dl Allerum Präst, riven
1 dl lingonsylt
2 dl Salakis Turkisk Yoghurt
½ tsk salt
½ tsk svartpeppar
3 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 225°C. Rör ihop allt utom mjöl och bakpulver. Blanda mjöl och bakpulver. Häll mjölblandningen genom en sil när du rör ihop smeten så klumpar sig inte mjölet. Häll upp i muffinsformar. Grädda i ugn i 10–15 minuter. Låt muffinsen svalna lite innan de serveras.

SERVERA PÅ
MORNINGEN



BUSENKE CRÈME BRÛLÉE

12 STYCKEN

3 st ägg
3 dl Skånemejerier Vispgrädde
3 msk rörsocker

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200°C. Vispa ihop ägg och grädde och häll smeten i muffinsplåt, fyll dem till hälften. (Har man ingen muffinsplåt kan man använda muffinsformar men då måste de vara lite kraftigare.) Grädda i ugn i 10 minuter. Häll på rikligt med rörsocker när de kommer varma ur ugnen.

SERVERA PÅ
MORNINGEN

VAKNA LÄTT!



MUFFINSPANNKAKA

CA 24 STYCKEN

3 st ägg
6 dl Skånemejerier Mjöl
½ dl strösocker
3 dl vetemjöl
½ tsk bakpulver
vispgrädde
jordgubbsylt

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 225°C. Vispa ihop ägg, mjöl, strösocker, vetemjöl och bakpulver. Smörj en muffinsplåt och fyll på med smet, men inte ända upp. Grädda i ugn i ca 20 minuter. Muffinsen sjunker ihop lite efter gräddning. Servera med vispad grädde och jordgubbsylt.

SERVERA PÅ
MORNINGEN



FIKONGOTT

1 PORTION

1 dl Lindahls Kvarg 9,2 %
1 msk fikonmarmelad
bär

GÖR SÅ HÄR

Blanda kvarg och
marmelad. Toppa
med bär.

SERVERA PÅ
MORNINGEN



OVERNIGHT OAT

1 PORTION

1 dl havregryn
1 dl Skånemejerier Mjök
½ dl äppeljuice
lingonsylt

GÖR SÅ HÄR

Blanda havregryn, mjök och
juice. Häll upp i en serveringsskål,
täck med plastfilm och låt stå
i kyl över natten
(minst 8 timmar).
Servera med lingon-
sylt.

SERVERA PÅ
MORNINGEN



CITRUSFRESTELSE

1 PORTION

1 dl Lindahls Kvarg 9,2 %
1 msk apelsinmarmelad utan bitar
choklad, riven

GÖR SÅ HÄR

Blanda kvarg och
marmelad. Toppa
med riven choklad.

SERVERA PÅ
MORNINGEN



PEPPARKAKOR MED SAFFRANSOST

CA 24 STYCKEN

3 dl Président Tartimalin Färskost
1 påse saffran à 0,5 gram
1 msk citronsaft
pepparkakor

GÖR SÅ HÄR

Blanda alla ingredi-
enser. Servera med
pepparkakor.

SERVERA PÅ
MORNINGEN

DINA VÄNNER I KÖKET

Mjolk, 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.



PRÉSIDENT TARTIMALIN

- 7,6 % protein
- 18 % fett
- Använd till spread, röror, bakverk och desserter

Art nr: 1450



TURKISK YOGHURT

- 4,2 % protein
- 10 % fett,
- Använd till röror, desserter och kalla såser

Art nr: 10411



NATURELL KVARG

- 9 % protein
- 9,2 % fett
- Använd till desserter, mellanmål och bakning

Art nr: 54640



COTTAGE CHEESE

- 12,5 % protein
- 4,5 % fett
- Använd till mellanmål, desserter och som pålägg

Art nr: 54700



MJÖLK

- 3,4 % protein
- 3 % fett
- Använd som dryck och till matlagning/bakning

Art nr: 50135



VISPGRÄDDE

- 2,1 % protein
- 40 % fett
- Använd till desserter och bakning

Art nr: 52497



HÄRDOST

- 22 % protein
- 35 % fett
- Använd till kalla och varma mackor, sallader, matlagning

Art nr: 109211

MEJERIVAROR ÄR NATURLIGT RIKA PÅ

- 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



Tre glas mjölk och fyra skivor ost om dagen täcker hela kalciumbehovet.

SMÅ APTITRETANDE SNITTAR

8 STYCKEN STORA ELLER 16 SMÅ

Picklad rödlök

2 st rödlök, tunt skivad
2 dl vatten
1 dl strösocker
½ dl ättika 12 %

2 dl Lindahls Kvarg 9,2 %
2 dl majonnäs
6 ägg, kokta och hackade
8 skivor rågröd
salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

Picklad rödlök: Koka upp vatten, strösocker och ättika. Lägg i den skivade rödlöken. Löken går att använda så fort den svalnat lite.

Blanda kvarg, majonnäs och ägg. Fördela blandningen på mackorna. Toppa med picklad rödlök. Salta och peppra.

SERVERA PÅ MORGONEN



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