



Skånemejerier

GRÖNA RÄTTER

till äldreomsorgen



MEJERI GÖR UNDERVERK I GRÖNA RÄTTER

I en tid när vegetarisk mat blir allt vanligare ställer det också nya krav på kosthållningen inom äldreomsorgen. Många äldre kommer till boendet som vegetarianer sedan flera år tillbaka och kan absolut inte tänka sig att äta kött igen. Samtidigt vill anhöriga försäkra sig om att deras närstående serveras hälsosam mat som tar hänsyn till alla utmaningar man möter på äldre dagar, såsom minskad muskelmassa, sväljsvårigheter, muntorrhet, minskad energi och benskörhet.

Mejeriprodukter betraktas ofta som en viktig del av en hälsosam kost på grund av deras näringsprofil. Bland annat innehåller produkterna flera näringsämnen som är särskilt viktiga för äldre personer. De innehåller högkvalitativt protein, som är viktigt för att bevara muskelmassa och styrka, och är rika på kalcium, vilket är avgörande för att upprätthålla starka ben. Dessutom innehåller mejeriprodukter olika B-vitaminer, inklusive B12, som är viktiga för nervsystemets hälsa.

Lika viktigt som att tillföra näring hjälper mejeriprodukter till att addera smak och krämighet i vegetariska rätter. Flera mejeriprodukter, som ost och smör, har en rik och distinkt smak som förhöjer smakupplevelsen. Ost kan användas för att ge rätter en krämig och salt smak, medan smör kan lägga till en rik och nötaktig ton till många recept.

Utöver hälsoaspekten kan vegetarisk mat också vara miljövänlig och hållbar vilket speglar det ökade samhällsengagemanget för att minska konsumtionens påverkan på miljön.

Vi har i samarbete med en dietist och kock tagit fram några recept att inspireras av som innehåller allt som de äldre behöver för att må bra. Recepten är anpassade för att kunna serveras till alla på boendet, även de som inte är vegetarianer. Var med och skapa matglädje för våra seniorer!



NÄRINGSVÄRDEN PER PORTION	
Energi	1130 kJ
Energi	270 kcal
Fett	16 g
Kolhydrater	25 g
Protein	8 g
Fibrer	1 g
Salt	0,91 g

Vår helsvenska grillrost Pannoumi är en utmärkt proteinkälla, den innehåller hela 21% protein.

PANNOUMIBIFFAR MED ROSTAD POTATIS OCH CITRONYOGHURTSÅS

10 PORTIONER

500 g zucchini
300 g morot
12 g salt
2 tsk salt
300 g Pannoumi Ostfärs
2 msk hackad vitlök
4 st ägg
3 dl panko
3 msk majsstärkelse
1 g svartpeppar malen

Till såsen

5 dl Salakis Turkisk Yoghurt
1 msk flytande honung
1 st citron (både saft och zest)

Rostad potatis

1800 g kulpotatis
0,5 dl olja

Till servering

Blandad sallad

GÖR SÅ HÄR

Riv zucchini, morot och salta. Lägg i ett durkslag och låt stå 10 minuter. Pressa sen ur så mycket vätska du kan ur grönsakerna. Blanda Pannoumin med grönsaker, ägg, panko, vitlök, majsstärkelse och smaka av med salt och peppar. Forma biffarna och stek på medelvärme med lite olja i ca 2–3 minuter på varje sida. Blanda potatisen med olja, salt, peppar och rosta i ugnen på 180° i ca 40–45 min. Blanda ingredienserna till citronyoghurtsåsen, smaka av med salt och peppar.

MEDELHAVSPAJ MED VISPAD BRIE

10 PORTIONER

7 st ägg
5 dl Skånemejerier Mjolk, 3 %
5 dl riven Allerum Präst
2 st gröna paprikor
1 st stor rödlök
2 st klyftor vitlök
6 g salt
0,5 g svartpeppar malen
100 g babyspenat (färsk)
250 g körsbärstomater
2 msk olivolja
2 st färdiga pajskal eller 400 g pajskal halvgastroform
2 dl svarta eller gröna oliver
hackad basilika
500 g Président Brie
4 msk Skånemejerier Vispgrädde

GÖR SÅ HÄR

Förgrädda pajskalen. Bryn grönsakerna lätt i lite olivolja, salta och peppra. Vispa ihop ägg, mjölk, ost och basilika, smaka av med salt och peppar. Lägg grönsakerna och babyspenaten i det förgräddade skalet och håll över äggstanningen. Dela och lägg på tomaterna och placera ut oliverna. Grädda i nedre delen av ugnen ca 20 minuter tills äggstanningen stelnat.

Vispad brie: Hyvla bort kanterna på brieosten med en osthyvel. Osten bör stå i kylan i minst en timme innan du börjar hyvla. Skär osten i kuber och lägg ner i en mixer. Mixa osten och grädden till en slät massa. Klicka ut på den färdiga pajen.

NÄRINGSVÄRDEN PER PORTION	
Energi	2546 kJ
Energi	609 kcal
Fett	46 g
Kolhydrater	24 g
Protein	24 g
Fibrer	1 g
Salt	1,73 g





Grädde tillför fett vilket gynnar äldre med sämre aptit. Då behöver de inte äta lika mycket för att få i sig det som kroppen behöver.

NÄRINGSVÄRDEN PER PORTION	
Energi	3923 kJ
Energi	935 kcal
Fett	54 g
Kolhydrater	79 g
Protein	32 g
Fibrer	4 g
Salt	3,11 g

LJUVA PASTAGRATÄNG

- 10 PORTIONER
- 250 g gul lök, hackad
 - 50 g Skånemejerier Smör
 - 1000 g champinjoner, skivade
 - 50 g finhackad vitlök
 - 50 g finhackad persilja
 - 200 g babyspenat, färsk
 - 2 st citroner, finrivet skal
 - 25 g vetemjöl
 - 7,5 dl Skånemejerier Mjölk, 3 %
 - 40 ml koncentrerad grönsaksfond
 - 500 g Ljuva Ostcrème
 - 1200 g kokt pasta t ex penne
 - 100 g riven Allerum Präst

GÖR SÅ HÄR
Fräs lök, vitlök och champinjoner i smöret tills det mesta av vätskan kokat bort. Pudra på mjölet under omrörning och slå sedan i mjölken och fonden under fortsatt omrörning. Låt det koka upp och tillsätt ostcrémé, spenat, citron, persilja och pasta. Rör tills allt är blandat, slå upp på bleck och toppa med den rivna osten. Baka av gratängen i ugn, 160° tills den är genomvarm och fått fin färg.



NÄRINGSVÄRDEN PER PORTION	
Energi	1803 kJ
Energi	431 kcal
Fett	18 g
Kolhydrater	45 g
Protein	19 g
Fibrer	5 g
Salt	2,14 g

KRÄMIG GRYTA MED PANNOUMI OCH TOMAT

- 10 PORTIONER
- 600 g Pannoumi, tärnad
 - 150 ml olja
 - 500 g zucchini
 - 500 g röd paprika
 - 300 g gul lök, hackad
 - 300 g röda linser, torkade
 - 60 g tomatpuré
 - 5 g paprikapulver
 - 1 g oregano, torkad
 - 1 kg finkrossade tomat
 - 500 ml vatten
 - 500 ml Skånemejerier Vispgrädde
 - 75 ml koncentrerad grönsaksfond

Till servering:
150 g babyspenat, färsk
30 ml olivolja
10 portioner kokt risoni
(1 portion risoni = 70 g okokt)

GÖR SÅ HÄR
Skölj linserna och låt rinna av. Strimla lök, paprika och zucchini. Stek grönsakerna i hälften av oljan några minuter i en gryta. Tillsätt tomatpuré och kryddor, stek ytterligare 1 minut. Tillsätt linser, krossade tomat, vatten och fond, låt koka upp och koka sakta i 15 minuter under lock. Stek osten i resterande olja på hög värme tills den fått fin yta, lägg över i grytan och tillsätt grädde. Låt koka ytterligare 5 minuter. Späd med lite vatten om grytan blir för tjock. Smaka av med fond, salt, peppar och kryddor. Hetta upp olivolja i en rymlig kastrull, fräs spenaten 30 sekunder och rör sedan i risoinen. Smaka av med salt och peppar.



NÄRINGSVÄRDEN PER PORTION	
Energi	3120 kJ
Energi	744 kcal
Fett	36 g
Kolhydrater	69 g
Protein	29 g
Fibrer	16 g
Salt	3,78 g

UGNSOMELETT MED POTATIS, ZUCCHINI OCH BRIEOST

- 10 PORTIONER
- 20 st ägg
 - 2 l Skånemejerier Mjölk, 3 %
 - 12 g salt
 - 1 g svartpeppar malen
 - 1300 g kall kokt potatis
 - 500 g zucchini
 - 100 g skivad lök
 - 25 g Skånemejerier Smör
 - 500 g Président Brie

GÖR SÅ HÄR
Vispa ihop ägg och mjölk. Stek löken mjuk i smöret. Skiva den kalla kokta potatisen. Skiva zucchini tunnt och blanda med potatisen. Salta, peppra och lägg i en smord ugnsfast form. Håll på äggstanningen och lägg på skivor av brie. Grädda i ugn ca 25 min på 200°.

SVAMP- & OSTBIFFAR MED POTATISSTOMP OCH KÅLSALLAD

- 10 PERSONER
- | | |
|---|---|
| Biffar
700 g blandad, färsk svamp (ev. tinad, frusen svamp)
1000 g formbar vegofärs
200 g hackad gul lök
50 g Skånemejerier Smör (till stekningen)
4 st ägg
5 dl ströbröd
4 dl riven Allerum Präst
4 msk koncentrerad grönsaksfond
Torkad timjan
6 g salt
1 g svartpeppar malen | Stomp
1600 g potatis
120 g Skånemejerier Smör
4 dl Skånemejerier Mjölk 3 %

Kålsallad
800 g vitkål
700 g morot
0,5 st purjolök
1 st röd paprika
1 st grön paprika
1,3 dl vitvinsvinäger
1,4 dl strösocker
1 dl rapsolja
3 g salt
0,5 g svartpeppar malen |
|---|---|

GÖR SÅ HÄR
Finhacka svamp och lök. Stek på medelvärme tills all vätska har kokat bort. Tillsätt smör och stek tills allt fått en gyllene färg. Låt svalna. Blanda vegofärs, ägg, ströbröd, riven ost och grönsaksfond. Rör ner svamp och lök. Smaka av med salt och peppar. Forma till små biffar med lätt fuktade händer. Stek biffarna gyllene i smör eller olja. Hantera biffarna försiktigt. Det går även bra att steka biffarna på stekbleck i ugn.

Stomp: Skala och koka potatisen mjuk i saltat vatten. Håll av potatisen och mosa den med en potatisstöt eller pressa den i en potatispress. Tillsätt smöret, mosa ihop och späd med varm mjölk till fin konsistens och smaka av med salt och peppar.

Kålsalladen: Strimla alla grönsaker tunt. Lägg alla grönsakerna i en stor bunke. Värm alla ingredienser till dressing under omrörning tills sockret löst sig. Håll den varma dressing över grönsakerna och blanda. Smaka av med socker, vinäger, salt och peppar.



Lättuggad mat är bra för de äldre som har sväljsvårigheter. En omelett är därför en utmärkt måltid. Brie-osten ger rätten en lyxigare känsla.

NÄRINGSVÄRDEN PER PORTION	
Energi	2607 kJ
Energi	624 kcal
Fett	38 g
Kolhydrater	36 g
Protein	33 g
Fibrer	4 g
Salt	2,41 g



Det är viktigt att maten till äldre är smakrik eftersom smaksinnet avtrubbas med åren. Använd hela paletten av sött, surt, salt och bitter för att stimulera smaklökbarna.

NÄRINGSVÄRDEN PER PORTION	
Energi	2123 kJ
Energi	510 kcal
Fett	43 g
Kolhydrater	12 g
Protein	17 g
Fibrer	1 g
Salt	3,24 g

KRYDDIG PANNOUMIGRYTA "KREOL"

10 PORTIONER

- 4 msk olja
- 2 st röd paprika, strimlad
- 100 g strimlad lök
- 25 g hackad vitlök
- 3 dl kärnfria gröna oliver, avrunna
- 3 dl cornichons, avrunna
- 2 dl syltlök, avrunnen
- 1–3 tsk sambal oelek
- 0,75 dl vetemjöl
- 1 msk rökt paprikapulver
- 30 ml koncentrerad grönsaksfond
- 5 dl Skånemejerier Vispgrädde
- 5 dl Skånemejerier Mjöl, 3 %
- 600 g Pannoumi, tärnad

Till servering:
Ris eller matvete

GÖR SÅ HÄR
Hetta upp 2 msk olja i en kastrull och fräs paprika, lök, vitlök, oliver, cornichons och syltlök några minuter på försiktig värme. Pudra på vetemjöl och paprikapulver, låt det fräsa 30 sekunder under omrörning och slå sedan i grädde, mjölk, sambal och fond under fortsatt omrörning. Låt det koka sakta 15 minuter tills det fått fin konsistens. Smaka av med fond, sambal, salt och peppar. Stek Pannoumin i resterande olja, antingen i stekbord eller het ugn. Blanda ner Pannoumin och servera tillsammans med ris eller matvete.

MATMUFFINS MED SALLADSOST OCH BAKADE TOMATER

GER CA 12 STORA MUFFINS

- 200 g cocktailtomater
- 1 tsk torkad timjan
- 1 msk olivolja
- 350 g vetemjöl
- 2 tsk bakpulver
- 1 tsk salt
- 4 st ägg
- 1,5 dl olja
- 300 g små blomkålsbuketter, blancherade, väl avrunna
- 200 g Santorina salladsost, väl avrunnen
- Muffinsplåt till ugnen
- Formspray

GÖR SÅ HÄR

Lägg tomaterna på ett bleck, smaksätt med olivolja och timjan. Rosta i ugn, 4–6 minuter på 220°. Blanda mjöl, bakpulver och salt. Vispa äggen fluffiga, vispa i oljan med tunn stråle och vänd till sist i mjöl-blandningen. Avsluta med att röra i blomkål, tomater och salladsost. Smaka av degen med salt och svartpeppar. Använd formspray till muffinsformarna. Klicka upp degen i formarna och baka dem i ca 30 minuter på 160° tills de är genombakade och fått fin färg.

NÄRINGSVÄRDEN PER PORTION	
Energi	1276 kJ
Energi	307 kcal
Fett	20 g
Kolhydrater	23 g
Protein	9 g
Fibrer	2 g
Salt	0,96 g



Citrusen tillför syrlighet som ökar salivproduktionen. Bra för äldre som har problem med muntorrhet.

NÄRINGSVÄRDEN PER PORTION	
Energi	1373 kJ
Energi	330 kcal
Fett	7 g
Kolhydrater	47 g
Protein	9 g
Fibrer	2 g
Salt	1 g

VÅFFLA MED OST OCH SPENAT

GER CA 10 VÅFFLOR

- 125 g smör
- 300 g vetemjöl
- 2,5 tsk bakpulver
- 150 g hela ägg
- 5 dl Skånemejerier Mjöl, 3 %
- 75 g Pannoumi Ostfärs
- 25 g färsk spenat, grovhackad
- Formspray

Toppingförslag:
Avokado, gräddfil, tångkaviar och ärtskott

GÖR SÅ HÄR

Smält smöret och låt det svalna. Lägg vetemjöl och bakpulver i en blandare. Vispa i ägg, mjölk och smör lite i taget på låg hastighet. Vispa till en jämn smet och rör sedan i ost och spenat. Smaka av smeten med salt och vitpeppar. Spraya våffeljärnet med formspray och grädda fina våfflor. Det går lika bra att steka smeten på stekbord på samma sätt som pannkakor. Servera tillsammans med goda tillbehör.

Ett knep för att lägga till mer protein i maten är att addera ost till en klassiker. Här har vi blandat i riven Pannoumi i våffelsmeten.

NÄRINGSVÄRDEN PER PORTION	
Energi	1130 kJ
Energi	270 kcal
Fett	16 g
Kolhydrater	25 g
Protein	8 g
Fibrer	1 g
Salt	0,91 g



FÄRSKOSTKAKA & CITRUSSALLAD

10 PERSONER

- 500 g Président Tartimalin
- Färskost
- 1,5 dl strösocker
- 3 tsk vaniljsocker
- 3 st ägg
- 1 st citron, det rivna skalet
- 3 dl vetemjöl
- Florsocker till dekorer

Till salladen:

- 8 st apelsiner
- 4 msk florsocker
- 2 msk Bravo apelsinjuice
- 1 tsk vaniljsocker
- 1 msk vatten

GÖR SÅ HÄR

Klä en springform med bakplåts-papper, ca 20 cm i diameter. Rör runt och mjuka upp färskosten. Tillsätt strösocker och vaniljsocker, vispa jämnt. Tillsätt äggen ett i taget. Häll i citronzest och vetemjöl. Vispa till en jämn smet. Grädda kakan ca 30–40 minuter på 175°. Låt den svalna i formen. Sikta florsocker över innan servering.

Citrusallad: Filéa apelsinerna. Rör ihop florsocker, juice och vatten. Häll det över apelsinerna och låt stå kallt i minst 15 min.



PRÉSIDENT BRIE

1 kg
M&S: 442855
Menigo: 205745
Svensk Cater: 102643
SKM: 1123



ALLERUM® PRÄST® 12 MÅN 35 %

1 kg
M&S: 566935
Menigo: 798837
Svensk Cater: 38499
SKM: 109320



HJORDNÄRA EKO SMÖR

500 g
M&S: 601823
Menigo: 209323
Svensk Cater: 59933
SKM: 55020



PRÉSIDENT TARTI- MALIN FÄRSKOST

1 kg
M&S: 267942
Menigo: 211722
Svensk Cater: 88682
SKM: 1450



HJORDNÄRA EKO MJÖLK 3 %

1 liter
M&S: 649764
Menigo: 207399
Svensk Cater: 64417
SKM: 50135



HJORDNÄRA EKO VISPGRÄDDE 40 %

1 liter
M&S: 628917
Menigo: 205075
Svensk Cater: 63371
SKM: 52497



HJORDNÄRA EKO CRÈME FRAÎCHE 32 %

2 kg
M&S: 223107
Menigo: 207402
Svensk Cater: 20387
SKM: 52540



LJUVA OSTCRÈME ORIGINAL

3,2 kg
M&S: 417408
Menigo: 777593
Svensk Cater: 38589
SKM: 2900



SALAKIS EKO TURKISK YOGHURT

1 kg
M&S: 397057
Menigo: 726453
Svensk Cater: 64540
SKM: 30400



PANNOUMI STEK- & GRILLOST OSTFÄRS

1 kg
M&S: 106579
Menigo: 214448
Svensk Cater: 118921
SKM: 29739



PANNOUMI STEK- & GRILLOST TÄRNAD

1 kg
M&S: 106585
Menigo: 214445
Svensk Cater: 118920
SKM: 29738



Skånemejerier

storhushall.skanemejerier.se