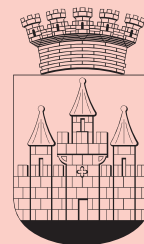


Receptbok

- råd och recept kring maten



LUNDS
KOMMUN

Många äldre har god kännedom om vad som är nyttig, hälsosam mat. Det är inte åldern i sig som avgör vad man bör äta utan man bör utgå ifrån hur man mår. Om man är frisk och aktiv behöver man i princip inte äta på annat sätt än en varierad kost.

Om man blir sjuk, drabbas av någon typ av funktionsnedsättning eller börjar få dålig aptit kan orken eller lusten till mat minska. Då kan man behöva anpassa maten, för att få i sig den näring och energi man behöver. Tänk på att behovet av energi är individuellt.

Denna receptbok innehåller förslag på frukost, lunch, mellanmål och kvällsmål. Den innehåller också lite tips och råd på vägen. Förhoppningsvis kan du använda den som inspiration när du ska välja vad du vill äta. Prova dig fram och gör gärna recepten till dina egna, så att de passar just dig.

Goda vanor för friska

- Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen. Det motsvarar till exempel tre frukter och två rejäla nävar grönsaker.
- Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
- Välj nyckelhålmärkta livsmedel.
- Ät fisk ofta, gärna 3 gånger i veckan.
- Använd flytande margarin/olja i matlagningen.

Goda råd

De flesta mår bra genom att äta regelbundet och väl fördelat över dagen. Gärna tre huvudmål - frukost, middag, kvällsmat samt två till tre mellanmål.

Har du dålig aptit och/eller gått ned i vikt kan du dock vara i behov av fler måltider. Det kan till exempel vara extra mellanmål och/eller något på sängkanten före frukost alternativt ett sent kvällsmål.

På så sätt ökar man möjligheten att täcka sitt energi- och näringsbehov samtidigt som det bidrar till ett jämnare blodsocker.

Ät varierat, måltiden får gärna innehålla olika sorters livsmedel.

Genom att få i sig den näring och energi som kroppen behöver ökar förutsättningarna för att man ska kunna bibehålla sin ork, sin förmåga och sin livskvalitet.

Att tänka på som senior

När man är äldre över 65+ år behöver man ofta mer protein än yngre vuxna. Har du god aptit och äter varierat, täcker du sannolikt ditt behov utan att behöva ändra på maten. Har du däremot nedsatt aptit bör varje måltid innehålla något proteinrikt.

Protein är bland annat viktigt för musklerna, immunförsvaret, sårhäkning och för att orka vara aktiv. Goda källor till protein är kött, fisk, kyckling, ägg, mejeriprodukter, ärtor och bönor.

Personer över 75 år har ett ökat behov av D-vitamin, eftersom hudens förmåga att omvandla solsken till D-vitamin minskar med åren. Du som är över 75 år bör därför ta tillskott med 20 mikrogram D-vitamin varje dag, utöver det som maten tillför.

Vitamin D behövs för att skelettet inte ska mjukas upp och för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig det kalcium som finns i maten.

D-vitamin finns i fet fisk så som lax, strömming, makrill och sill, berikad mjölk/fil och matfetter samt äggula. Även solen ger oss vitamin D, eftersom vitaminet bildas i huden när vi vistas utomhus, främst under sommarmånaderna.

Kalcium finns i mjölk, mjölkprodukter, ost, vitkål, grönkål, bönor och spenat. Det behövs för vårt skelett och våra tänder, för nervernas funktion och blodkoagulering.

Vatten

Förmågan att känna törst minskar med åldern vilket kan leda till att man dricker för lite och därför blir uttorkad. Det är därför viktigt att dricka tillräckligt. Man behöver cirka 1-1,5 liter vätska per dag. Tänk på att du även får i dig vätska via maten till exempel frukt och grönt samt soppor.

Ett dukat bord

- Miljön har stor betydelse för aptiten. En vacker dukning med duk, servetter och kanske en blomma kan förgylla måltidsmiljön.
- Duka gärna med kontrastfärger för att framhäva maten till exempel ljus mat (exempelvis potatis, kokt torsk, sås och grönsaker) på en mörk tallrik.
- Kom ihåg att använda tillbehör till maten så som lingon, gelé och gurka, eftersom de kan bidra med det lilla extra i form av smakförhöjande och färggivande.
- Ha gärna extra kryddor till hands och dekorera med till exempel en citronskiva, dill eller persilja.
- Uppmärksamma gärna högtider genom att duka lite finare än till vardags till exempel genom att plocka fram finporslinet.
- Det är inte alltid roligt att äta ensam, kanske kan man då lyssna på musik som man tycker om eller besöka någon utav kommunens lunchrestauranger för pensionärer.

För att komponera en bra middag/kvällsmat kan man ta hjälp av tallriksmodellen. Modellen visar proportionerna mellan de olika komponenterna i måltiden.

- Fyll den första delen med potatis, ris eller pasta.
- Fyll den andra delen med rotfrukter, grönsaker, frukt.
- Den sista och minsta delen fylls med kött, fisk, ägg eller baljväxter.



Den vänstra bilden visar tallriksmodellen för dig med oförändrad aptit och vikt.

Den högra visar tallriksmodellen för dig som gått ner i vikt och/eller har dålig aptit och därför inte orkar äta så stora portioner. Minska då ned på potatis/ris/pasta och frukt/grönt, men behåll protein delen det vill säga kött, fisk, ägg och baljväxter.

Berika maten med extra fett (till exempel olja eller flytande margarin) och välj gärna en kaloririk dryck så som mjölk, juice, saft eller lättöl.

Tänk på att tallriksmodellen inte säger något om hur mycket man ska äta, mängden mat man behöver är individuell.

Bild: Livsmedelsverket

Aptit

När man blir äldre är det vanligt att man av olika anledningar äter sämre än tidigare. Det kan orsakas av sjukdom, förändrat lukt- och smaksinne eller ensamhet.

Några tips för att stimulera aptiten kan då vara:

- Ät flera, små och energirika måltider. En liten portion kan se mer lockande ut.
- Försök äta jämt fördelat över dygnet.
- Krydda maten mer.
- Att äta dessert ger ett bra avslut på måltiden och bidrar med extra näring och energi.
- Fysisk aktivitet och utevistelse ökar aptiten, så rör gärna på dig efter förmåga.
- Om du inte kan gå ut, vädra rummet före måltid, aptiten stimuleras av frisk luft.

Att berika mat med mat

Om man har dålig aptit och endast klarar av att äta små portioner så kan maten berikas så att den ger extra kalorier och näring.

Förslag på hur energiinnehållet (mängden kalorier) i en måltid/dryck kan ökas:

- Genom att berika maten med till exempel smör, olja, ägg, grädde, crème fraiche och ost.
- Frukostgröten eller vällingen kan kokas på standardmjölk och berikas med 1 msk flytande margarin eller olja. Tillsätt gärna sylt, russin eller mos efter tycke och smak.
- Använd rikligt med margarin och gärna ett protein- och energirikt pålägg så som ägg, sill, makrill, leverpastej, gräddost eller korv på smörgåsen.
- Ha socker och/eller grädde i kaffe/te.
- Byt ut en del av frukostfilen och tillsätt lite gräddfil eller crème fraiche.
- Ringla lite olja eller flytande margarin över potatis/potatismos och/eller salladen/grönsakerna.
- Grädde, gräddglass eller mjölk (minst 3% fett) kan med fördel serveras till desserterna, där det passar.
- Kom ihåg att det är bättre att äta lite än ingenting alls.

Förstoppning

När man blir äldre är det vanligt att man har problem med förstoppning. Det är viktigt att ta reda på vad som orsakar magbesvären. Nedan följer förslag på vad du kan göra för att motverka förstoppning.

- Tänk på att få i dig tillräckligt med vätska.
- Ät fiberrikt. Fiber finns till exempel i frukt och grönt, grovt bröd och grova spannmålsprodukter.
- Rör på dig, motionera, efter förmåga.
- Ha regelbundna toalettvanor.

Hållbarhet och hygien

Tänk på att matens hållbarhet påverkas av hur vi hanterar och förvarar den. Det är därför viktigt att till exempel förvara livsmedel i rätt temperatur och att skölja grönsaker innan konsumering. Felaktigt hanterad mat kan man behöva kassera, eftersom den annars kan göra dig sjuk. Tvätta händerna noga före mathantering och måltid.

Frukost

Grötfrukost

En grötfrukost kan bestå av

1 – 1,5 dl gröt

0,5 – 1 dl mjölk

sylt/mos

1 smörgås med pålägg

1 dl juice

kaffe/te



Gröt kokt på vatten, 1 portion

Havregrynsgröt

1 dl havregryn

2 dl vatten

0,5 krm salt

Rågflingebröt

1 dl rågflingor

eventuellt 1 tsk linfrö

2 dl vatten

0,5 krm salt

På spisen

Blanda alla ingredienser och koka 2-5 minuter. Se respektive förpackning. Rör om då och då.

I mikrovågsugn

Blanda alla ingredienser i en djup tallrik. Tillaga 2-3 minuter på full effekt eller 750 W. Gröten kan göras mer energirik med hjälp av tillbehör så som till exempel socker, honung, solrosfrön, mos eller sylt. Goda tillbehör kan också vara bär eller till exempel rivet äpple och kanel.

Gröt kokt på mjölk, 1 portion

Denna gröt blir energirik genom att den kokas på mjölk och innehåller olja, russin och linfrö.

Berikad havregrynsgröt

0,75 dl havregryn/fiberhavregryn

1,5 dl mjölk

0,5 krm salt

1 tsk margarin/olja

1 msk russin

1 msk linfrö/solrosfrön

Eventuellt 1 ägg

Vill du berika gröten ytterligare kan du tillsätta ett rått ägg som får koka med gröten i 1 minut.

Fruktgröt

0,5 dl havregryn

0,5 dl rågflingor

2 hackade katrinplommon

2 hackade äppelringar/torkade aprikoser

2 dl vatten eller mjölk

0,5 krm salt

På spisen

Blanda alla ingredienser och koka 2-5 minuter.

I mikrovågsugn

Värm mjölken i en djup tallrik i 1 minut. Blanda i de övriga ingredienserna och tillaga 2-3 minuter på full effekt eller 750W. Rör om i gröten ordentligt före servering.

Gröt med slät konsistens, 1 portion

Mannagrynsgröt

2 msk mannagryn

2,25 dl mjölk

1 krm salt

Om du vill berika denna gröt, ha lite mjölk som tillbehör och tillsätt lite socker och smör. Goda tillbehör kan också vara kanel eller sylt.

På spisen

Koka upp mjölken. Vispa i grynen lite i taget. Koka på svag värme i cirka 4-5 minuter. Tillsätt salt och eventuellt socker och/eller smör. Rör då och då.

I mikrovågsugn

Värm mjölken i tallrik 1 minut. Vispa ned de övriga ingredienserna och tillaga 2-3 minuter på full effekt eller 750W. Vispa kraftigt före servering.

Fiberrik gröt, 1 portion

Molinogröt

1 dl vatten

1 msk russin

1-2 katrinplommon

1 msk linfrö

2 msk vetekli

0,5 dl grahamsmjöl

1 dl mjölk

1 tsk margarin

Kvällen före

Blötlägg katrinplommon, russin, vetekli och linfrö i vatten över natten.

På morgonen

Koka upp den blötlagda blandningen och vispa ned grahamsmjöl och mjölk. Koka gröten i cirka 10 minuter. Tillsätt margarinet.

Vill man så går det bra att servera tillsammans med mjölk, banan och hackad mandel.

Vällingfrukost

Om du vill så kan du använda de vällingpulver som finns i handeln. För att göra vällingen mer energirik blandar man pulvret med mjölk eller gräddmjölk istället för vatten vid tillagningen. För extra berikning kan man tillsätta 1 tsk rapsolja. För att motverka förstoppning och göra vällingen sötare kan man använda fullkornsvälling och tillsätta messmör, hackade katrinplommon eller russin.

En vällingfrukost kan innehålla:

1,5 dl välling kokt på mjölk enligt anvisningarna på paketet

1 smörgås med pålägg

1/2 ägg med kaviar

1 dl juice

kaffe/te

Välling, 1 portion

Havrevälling

2,5 dl mjölk

1 krm salt

2,5 msk havregryn

2-3 hackade katrinplommon eller russin

Blanda mjölk, salt och havregryn i en kastrull. Låt det koka upp och koka på svag värme i cirka 3 minuter. Lägg i katrinplommon eller russin i slutet av koktiden.

Mannagrynsvälling

2 dl mjölk

2 msk vispgrädd

1 msk mannagryn

socker eller salt

0,5 tsk smör

Koka upp mjölken och grädden, vispa ner mannagrynen. Koka på svag värme i 5-10 minuter. Tillsätt salt eller socker efter tycke och smak samt smör i den varma vällingen.

Filfrukost

Fil eller yoghurt tillsammans med flingor eller müsli är ett annat frukostalternativ. Vill du öka energiinnehållet i denna frukost kan man byta ut lite av filen till gräddfil. Filen får gärna smaksättas med socker eller brun farin. Ett annat alternativ är frukt-yoghurt med hög fetthalt.

En filfrukost kan innehålla:

1,5 dl fil eller fet yoghurt
0,5 dl flingor eller müsli
sylt, mos eller banan
1 smörgås med pålägg
1/2 ägg med kaviar
1 dl juice
kaffe/te

Äggfrukost

Ägg kan serveras kokt, stekt, som ägggröra eller omelett alternativt som smörgåspålägg. Goda tillbehör är kaviar, majonnäs, dill och sill eller ansjovis.



Koka ägg

Koka upp vatten i en kastrull. Sänk försiktigt ned ägget med hjälp av en sked när vattnet har börjat sjuda. Vattnet ska täcka ägget helt och behöver endast sjuda.

Löskokt ägg: 3-5 minuter

Hårdkokt ägg: 9-10 minuter

Spola ägget i kallt vatten så blir det lättare att skala.

Aptitretare

Att servera något litet i form av en aptitretare en stund före måltiden är trevligt. Det kan väcka matlusten och stimulera aptiten. Förslag på aptitretare kan vara oliver, ostbitar, ostrullar, nötter, juice eller inlagda rödbetor.

Tunt knäckebröd med avokado och rödlök

1 tunt knäckebröd

1/2 avokado

1 tsk smör

1/3 hackad rödlök

Bryt knäckebrödet i cirka tre delar. Mosa avokadon med en gaffel i en skål med salt och peppar. Bred smör på brödbitarna. Lägg på mosad avokado och toppa med rödlök.

Saltkött med pepparrotscrème på rostat bröd

2 skivor saltkött

1 msk pepparrotscrème

1 skiva formfranska

Rosta brödskivan i brödrost eller stekpanna. Skär bort eventuella kanter och skär sedan brödskivan i en trekant. Bred brödet med pepparrotscrème och toppa med saltkött.

Lunch och middag

Stuvade grönsaker

150 g grönsaker till exempel morötter, sockerärter, blomkål, vitkål eller frysta grönsaker
2-3 dl vatten
1 krm salt

Stuvning

0,5 msk smör
1 msk vetemjöl
1 dl mjölk eller grädde
salt och vitpeppar

Koka upp vatten och salt. Ansa grönsakerna och skär dem i mindre bitar. Lägg i grönsakerna och koka dem så att de blir lite mjuka. Smält fett i en kastrull på svag värme och rör ned mjölet. Späd med vätskan under omrörning. Låt stuvningen koka 3-5 minuter, lägg i grönsakerna och smaksätt med salt och vitpeppar. Servera med rökt skinka, stekt korv, bacon eller fläsk.

Fransk omelett

2 ägg
2 msk vatten, mjölk eller grädde
1 krm salt
smör till stekning

Vispa samman ägg, vätska och salt. Hetta upp stekpannan, lägg i fett och låt det börja brynas lätt. Håll i smeten. Peta med en trägaffel eller en stekspade i den stelade smeten så att lös smet kan rinna ner. Fortsätt tills nästan all smet stelnat.

För att piffa till omeletten kan du krydda med olika örter eller lägga på tomat, räkor, böckling, ost eller skinka medan omeletten fortfarande är lite krämig och sedan steka färdigt.

Bondomelett

25 g rökt skinka, bog, bacon eller korv

1 kokt potatis

1/4 gul lök

Ovanstående ingredienser kan bytas ut mot lite pytt i panna.

2 ägg

2 msk vatten

1 krm salt

peppar

smör till stekning

Skär skinka, bacon eller korv och potatis i tärningar, hacka löken. Fräs i en stekpanna.

Vispa samman ägg, vatten och salt. Häll smeten över det frästa i pannan. Peta med en trägaffel eller en stekspade i den stelnade smeten så att lös smet kan rinna ner.

Fortsätt så tills nästan all smet har stelnat.

Mikroomelett, 1 portion

Omelett i mikrovågsugn

1 ägg

2-3 msk grädde eller mjölk

Lite salt

Blanda ägg, grädde eller mjölk och lite salt i en liten skål. Tillaga på full effekt i mikrovågsugn i cirka en minut. Stjälp upp på tallrik och servera med en klick kaviar eller annat som passar, exempelvis lite räksallad eller rökt lax. Riven ost passar också bra som topping på omelett.

Vid dubbel portion, ta ut från mikrovågsugn och rör om i smeten efter halva tiden.

Pannkakor, 4-5 stora pannkakor

1 dl vetemjöl
1 krm salt
2 dl mjölk
1 ägg
smör till stekning



Blanda salt och mjöl i en hög skål. Tillsätt hälften av mjölken och vispa till en jämn smet. Häll i resten av mjölken. Vispa sist i äggen. Hetta upp en stekpanna och lägg i en klick smör. Lagom temperatur brukar vara ungefär 2/3 styrka.

Häll i smet så att det blir ett tunt lager pannkaka, ungefär 1 dl till en stor pannkaka.

När ytan stelnat är det dags att vända pannkakan och grädda den andra sidan. Färgen ska vara gulbrun. Rör om i smeten då och då så att inte smeten sjunker till botten.

Servera med sylt, mos, grädde eller glass. Det är även gott med bananskivor eller rivna morötter till.

Vill man ha salta tillbehör till pannkakan kan du till exempel använda strimlad rökt eller gravad lax som blandas med crème fraiche, färskost, salt, peppar och garneras med rödlök, citron och dill.

Ett annat alternativ kan vara att blanda räkor, strimlad salladslök, crème fraiche och dill. Smaka av med salt och peppar.

Äggröra

2 ägg

2,5 msk mjölk eller grädde

1 krm salt

timjan

peppar

smör



Vispa samman ägg, vätska och kryddor. Smält fettet i en kastrull eller stekpanna. Häll i äggsmeten och rör hela tiden mot botten med en trägaffel eller träsked på svag värme. Den är färdig när konsistensen är tjock och krämig. Servera med korv, rökt kött, skinka eller rökt fisk samt bröd och kokta grönsaker.

Rårakor

2 - 3 potatisar

0,5 tsk salt

smör

Skala och riv potatisarna grovt. Tillsätt salt. Späd eventuellt potatismassan med lite vatten så att smeten kan flyta ut något vid stekning. Hetta upp fettet i en stekpanna och klicka ut smeten i den. Stek rårakorna ljust bruna och frasiga på båda sidor. Servera med lingonsylt, stekt fläsk, stekt korv eller bacon.

Janssons frestelse i stekpanna

2 potatisar
1 msk finhackad lök
1 krm salt
1 msk smör
4 ansjovisfiléer
2 msk riven ost

Skala och riv potatisen grovt. Blanda med hackad lök och salt. Bryn fettet i en stekpanna. Lägg potatisblandningen i två klickar, platta till dem med en stekspade och stek dem i 2-3 minuter på ena sidan. Vänd dem och lägg på ansjovis och riven ost och stek ytterligare ett par minuter.
Servera gärna tillsammans med bröd, grönsallad och ägg.

Sås

Sås till maten kan göra den mer lättäten, bidra med kalorier och fungera som smakförhöjare. För att berika den varma såsen kan du tillaga den på vispgrädde och den kalla såsen kan berikas med majonnäs.

Enkel brunsås, 4 portioner

2 msk smör
1 msk vetemjöl
3 dl grädde
1 köttbuljongtärning
0.5 tsk kinesisk soja
svartpeppar

Bryn smöret och vispa i mjölet. Häll i grädden under vispning. Tillsätt buljongtärning och soja. Koka 5 minuter och smaka av med peppar. Passar bra till köttbullar, kåldolmar, kotlett och stek.

Kall sås, 4 portioner

Citron- och gräslökssås

2 dl gräddfil

2 msk hackad gräslök

1/2 citron, skal och saft

salt och peppar

Hacka gräslöken, riv skal av en halv citron på rivjärn. Lägg gräddfilen i en skål, tillsätt gräslöken, citronskalet och saften från citronen. Smaka av med salt och peppar.

Passar till fisk, skaldjur och vegetariskt

Hummus (kikärtsröra), 8 portioner

1 burk kokta kikärter (à 400 g)

3 msk fin olivolja

2 pressade vitlösklyftor

2 msk tahini (sesampasta, kan uteslutas)

1 tsk spiskummin

saften av 1 citron

Häll av kikärterna i ett durkslag och spola dem under kallt vatten. Låt dem rinna av. Mixa ärtorna tillsammans med olivoljan. Blanda i vitlök, spiskummin och tahini. Smaka av med citronsaft, lite i taget. Bred ut kikärtsröran på ett fat, ringla över lite extra olivolja. Servera med bröd och oliver.

Vill du göra hummusen mer proteinrik kan man blanda i lite kesella eller kvarg, gärna med hög fetthalt. Passar till bröd eller som dipa till grönsaker.

Guacamole, 4 portioner

2 mogna avokado

1-1,5 tomat

En halv liten gul lök

2 vitlöksklyftor

Knappt 0,5 dl färskpressad citronjuice (går att köpa färdig)

1 krm chiliflakes

0,5 tsk salt

Grovhacka tomaterna, skala och hacka löken och vitlöken. Dela, kärna ur och gröp ut köttet ur avokadon.

Mixa tomater, lök, vitlök, avokado och citronjuice slätt i en matberedare eller med en stavmixer.

Krydda med chiliflakes och salt.

Serveras kyld. Passar till kött, fisk, fågel och som pålägg på smörgåsen.

Matiga och dekorativa smörgåsar

För att en smörgåsmiddag både ska bli matig och näringsrik, så är det bra att välja något proteinrikt pålägg så som kött, fisk eller ägg i kombination med grönsaker och frukt som bidrar med vitaminer.

Genom att skära bort kanterna på brödet, dela smörgåsen på mitten och dekorera med till exempel dill och citronskiva, kan du få smörgåsen mer dekorativ. Vi äter med blicken också!

Nedan följer sådant som passar att lägga på en brödskiva med bordsfett på. Lägg gärna ett tjock lager, om du är underviktig och om du tycker om det.

Räksmörgås

majonnäs

50 g rensade räkor

ovanstående kan bytas mot färdig räksallad

0,5 - 1 kokt ägg i skivor

eventuellt lite dill och/eller citronskiva

Äggsmörgås

1 kokt ägg, skivat eller hackat

rökt makrill, inlagda sardiner eller ansjovis

eventuellt lite purjolök eller rödlök och dill.

Ett annat alternativ är att servera ett kokt, skivat ägg med kaviar.

Sardin-, makrill- eller strömmingsmörgås

2 kokta och skivade potatisar

sardiner eller makrill i tomatsås eller inlagd strömmingsflundra

eventuellt lite purjolök eller skivad tomat

Köttbulle eller pannbiffsmörgås

6-8 köttbullar eller 2-3 pannbiffar

Rödbetsallad alternativt stekt ägg

Köttbullar/pannbiffar kan bytas ut mot kalvsylta eller kokt/rökt skinka.

Skinksmörgås

2-3 skivor skinka, kalkon, saltrulle, nötrulle, salami eller rostbiff

mimosasallad eller potatissallad

Varma smörgåsar

Sätt ugnen på 250 grader och grädda smörgåsen i 7-8 minuter mitt i ugnen.

Varm ansjovissmörgås

2 brödskivor
bordsfett
1 msk tomatpuré
4 ansjovisfiléer
en halv gul lök
50 g ost

Som alternativ till ansjovis kan du använda tonfisk, som finns som konserv. Goda tillbehör till tonfisk kan vara att blanda majonnäs och chilisås som bres på smörgåsen, lite hackad rödlök, tomatkivor, ostskivor och sallad till.

Varm ost- och skinksmörgås

2 brödskivor
bordsfett
0,5 msk senap
50 g skinka
2 skivor tomat eller ananas
lite persilja
50 g ost
Lägg på ingredienserna i den ordning det står.



Varm smörgås med svampstuvning

2 brödskivor
50 g färsk eller konserverad svamp
1 msk smör
1 msk vetemjöl
1 dl mjölk eller grädde
salt
peppar
50 g ost

Svampstuvning

Fräs svampen i fett. Strö mjölet över svampen och rör om. Späd lite i sänder och under omrörning med vätskan (mjölk eller grädde). Koka stuvningen på svag värme cirka 5 minuter. Smaksätt med kryddorna. Täck smörgåsarna med stuvning och strö över riven ost.

Parisersmörgås

2 brödskivor
bordsfett
50 g nötfärs
salt
vitpeppar
2 krm potatismjöl
1 msk grädde
1 msk vatten
0,5 msk finhackad inlagd rödbeta
0,5 msk finhackad lök
1 tsk finhackad ättikgurka eller kapis
smör till stekning
1 ägg

Bred bordsfett på brödskivorna. Blanda samman alla ingredienserna till en smidig färs. Fördela den på brödskivorna till platta biffar. Bryn fett i en stekpanna. Stek smörgåsarna först på färssidan och minska värmen när de har fått färg. Stek brödsidan sist. Servera gärna med ett stekt ägg på.

Färdigrätter

I matbutikernas kyl och frysdiskar finns färdigrätter som värms i ugn eller mikro-vågsugn. Komplettera gärna dessa färdigrätter med färska och/eller frysta grönsaker. De frysta grönsakerna kan tillagas på spisen eller i mikron enligt anvisningar på förpackningen. Nedan följer förslag på halvfabrikat som med en liten insats kan bli en trevlig måltid.

Soppa

Tänk på att en del soppor till exempel Varma koppen är energisnål. Välj gärna andra typer av soppor som finns i kyldisken. Soppor kan berikas med till exempel grädde, crème fraiche, riven ost, en äggula uppvispad i grädde eller smält smör. Köper man en färdig soppbas, går det bra att tillsätta till exempel fisk (i kuber) och/eller räkor. Soppa bör kompletteras med en smörgås med pålägg och en dessert.

Pytt i panna

Beräkna 250-300 g per portion. Följ instruktionerna på paketet och servera med stekt ägg. Gott att servera till är inlagda rödbetor, inlagd gurka och grönsaker eller en frukt.

Kalvsylta

Servera 2-3 skivor med stekt potatis och rödbets- eller vitkålssallad.

Potatisbullar

Servera med stekt korv, stekt fläsk, skinka eller bacon samt lingonsylt och gärna strimlad vitkål.

Blodpudding

Servera med stekt fläsk, stekt ägg, bacon, strimlad vitkål eller rivna morötter, lingonsylt och en klick smör.

Risgrynsgröt

Risgrynsgröt finns att köpa färdig i kyldisken. Servera med en smörgås med pålägg och grönsaker eller en frukt. Smaksätt gärna gröten med kanel eller till exempel jordgubbssylt. Kan ätas kall eller varm.

Köttfärssås

Finns att köpa i glasburk och kan serveras med pasta, ris eller potatis. Komplettera med grönsaker.

Kalops

Kan köpas i konserverburk och serveras till kokt potatis, rödbetor, lingonsylt och en råkostsallad.

Köttbullar

Finns både att köpa frysta, kylda och i glasburk med gräddsås. Servera med potatis eller makaroner (beroende på vad du tycker om), lingonsylt, brunsås och grönsaker. Som alternativ till traditionella köttbullar kan man välja vegetariska alternativ till exempel falafel eller kycklingköttbullar. Gott till kycklingköttbullar (se ovan). Goda tillbehör till falafel kan vara hummus eller en vitlökssås och grönsaker.

Fiskbullar

Finns att köpa i konserv och serveras tillsammans med ris eller kokt potatis alternativt kokt, pressad potatis och grönsaker.

Kåldolmar

Kan köpas i frysdisk och serveras med kokt potatis alternativt potatismos, skysås, rårörda lingon eller lingonsylt och pressgurka.

Crêpes

Finns i frysdisk och bör kompletteras med grönsaker.

Fiskpinnar

Finns i frysdisk och serveras med kokt potatis, rivna morötter och remouladsås.

Grillad kyckling/revbenspjäll

Brukar kunna köpas både varm och kall. Serveras med potatissallad och grönsallad.

Korv

Förutom att äta stekt eller kokt korv med bröd kan man ha korv i grytor och i en omelett. Som alternativ till korv i gryta kan man använda haloumi. Korv passar till exempelvis stekt potatis och potatismos. Komplettera med grönsaker. Andra tillbehör kan vara rostad lök, senap, ketchup och bostongurka. Alternativ till traditionell korv kan vara kyckling eller sojakorv.

Bruna bönor

Finns att köpa färdiga i kyldisken som värms enligt instruktion på förpackningen och kan serveras med stekt fläsk eller korv och potatis, grönsallad och/eller finriven morot.

Ärtsoppa

Finns att köpa färdig i kyldisken, som värms enligt instruktion på förpackningen. Servera med en skinksmörgås med senap på.

Sill

Det finns många olika inläggningar att välja på. Servera med kokt potatis, ägghalvor, gräddfil och gräslök.

Pannkakor/plättar

Finns att köpa kylda. Servera med sylt, grädde eller glass. Vill man ha lite matigare rätt kan man ha rivna morötter som tillbehör istället.

Schnitzel

Finns att köpa i frysdisken. Serveras med potatis/ris, ärtor/broccoli och skirat smör. Som alternativ till traditionell schnitzel kan man välja ett vegetariskt alternativ för variation.

Lasagne

Finns att köpa i frysdisken. Servera med grönsallad och tomat. Goda tillbehör kan också vara avokado och fetaost.

Grönsaksbiffar

Finns att köpa i frysdisken. Servera med klyftpotatis eller ris, vitlökssås och tomatsallad.

Efterrätter/Mellanmål

Ett mellanmål kan bestå av en frukt eller en smörgås med dryck. Mellanmålen är mycket viktiga för att öka energiintaget, framför allt om du har dålig aptit och/eller är undernärdd. Mellanmålen kan vara ett bra tillfälle att äta något extra energirikt.

Uppmärksamma helger och högtider genom att unna dig något extra festligt. Duka gärna med finare porslin och servetter på helgen eller högtiden.

En efterrätt kan vara ett trevligt och bra avslut på måltiden, samtidigt som den bidrar med extra energi.

Färdiga efterrätter/mellanmål

- Berikad välling
- Kräm med mjölk eller gräddmjölk
- Nyponsoppa med vispgrädde eller vaniljglass och mandelbiskvier
- Konserverad eller färsk frukt med glass, grädde, keso eller kesella
- Chokladpudding med vispgrädde
- Citronfromage med vispgrädde
- Glass med chokladsås och maräng
- Ostkaka med sylt och vispgrädde
- Plättar eller pannkaka med sylt och vaniljglass eller vispgrädde
- Risgryns- eller mannagrynspudding med saftsås
- Risifruitti eller Mannafrutti
- Fet yoghurt med honung, frukt, müsli och/eller nötter
- Digestivekex, skorpa med dessertost och marmelad

Plocktallrik

- 10 st oliver, ta kärnfria om du har tugg och sväljsvårigheter
- 2 st rullade ostskivor, minst 28 % fett
- 2 st salta kex
- 2 st rullade korv eller skinkskivor

Servera alla ingredienser på ett fat, använd gärna tandpetare. Annan plockmat kan vara till exempel crostini med röd/grön pesto eller tapenade, fetaost och soltorkade tomater.

Lagade efterrätter/mellanmål

Risgrynspudding

- 1 portion risgrynsgröt
- 1 ägg
- 1,5 msk russin
- Smaksättning: rivet skal av en halv citron

Mannagrynspudding

- 1 portion mannagrynsgröt
- 1 ägg
- 1 tsk socker
- 1,5 msk russin
- Smaksättning: riven bittermandel eller rivet citronskal eller syltade apelsinskal.

Sätt ugnen på 200-225 grader.

Vispa upp ägget och blanda ner det i den avsvalnade/kalla gröten tillsammans med russin och övrig smaksättning. Häll smeten i en smord ugnssäker form och grädda mitt i ugnen i 20-30 minuter. Servera puddingen med sylt och grädde eller saftsås.

Saftsås

2 msk saft

5 msk vatten

0,5 msk potatismjöl

Blanda saft, vatten och potatismjöl i en kastrull. Koka upp under omrörning. Smaka av om det behöver tillsättas lite socker. Lite socker på ytan gör att den inte skinnar sig.

Ljummen äppelkräm

1 dl äpple, eller annan frukt

0,5 dl vatten + vatten till potatismjölet

1 tsk potatismjöl

1 tsk socker

Till serveringen: mjölk

Skala och skär äpple i bitar, motsvarande 1 dl. Lägg äppelbitarna i en kastrull med vatten och socker. Koka äpplena någon minut så att de blir mjuka.

Ta av kastrullen från plattan och blanda ner cirka 1 tsk potatismjöl utrört i lite kallt vatten. Koka sedan upp till den första bubblan syns. Servera med mjölk.

Fattiga riddare

1,5 dl mjölk

0,5 dl vetemjöl

1 ägg

Salt

Socker

Smör till stekning

Kanel och socker som topping

4 brödskivor alternativt 4 skivor vetebröd

Vispa ihop mjölk, vetemjöl, ägg, lite salt och socker till en slät smet. Doppa skivor av bröd eller vetebröd i smeten och stek gyllenbruna i stekpanna. Strö på kanel och socker. Servera med keso blandat med lite vaniljsocker. Smeten räcker till cirka 4 st brödskivor.

Äggkräm

3 st hårdkokta ägg
200 gram färskost med hög fetthalt
1 msk rapsolja
Salt
Peppar
Dill eller persilja

Rör ihop hårdkokt, hackat ägg med färskost och rapsolja. Krydda med salt och peppar. Gott på fullkornskek eller till exempel rågbröd. Garnera med finklippt dill eller hackad persilja.

Änglamat, 1 portion

2 veteskorpor
knappt 0,5 dl lingonsylt
0,5 dl vispgrädde

Bryt sönder skorporna. Vispa grädden och rör i lingonsylten och de sönderbrutna skorporna. Blanda om.

Stekt äpple med kanel och socker, 2 portioner

Gott att äta som mellanmål eller dessert.

2 äpplen, skurna i bitar
2 tsk smör
0,5 -1 msk socker, efter smak
0,5 -1 tsk kanel, efter smak

Skala, kärna ur och skär äpplena i fina bitar.
Stek bitarna gyllengula i fettet och strö över socker och kanel.
Servera med glass, grädde, vaniljsås, vaniljkesella eller ät det som det är.

Kvarggrädde, 1 portion

3 msk kesella 10%

2 msk vispgrädde

0,5 tsk florsocker

2 msk sylt

Vispa grädden och rör ned kesellan. Vispa ned florsocker och sylt. Vill man kan man ha färska bär eller nötter på toppen.

Kvällsmål eller nattmål

Om du äter ett kvällsmål minskar nattfastan vilken inte bör överstiga 11 timmar. Med nattfasta menas antal timmar mellan sista kvällsmålet och första morgonmålet. Om nattfastan blir för lång börjar kroppen bryta ner musklerna för att få tillgång till energi vilket i sin tur kan medföra viktförlust och muskelförsvagning. Lång nattfasta kan också ge upphov till orolig nattsömn.

Om du har svårt att komma till ro inför natten eller vaknar tidigt kan du vara i behov av ett litet nattmål/förfrukost. Nedan följer några förslag på vad du kan äta och dricka under natten och tidig morgon. Något gott på sängkanten helt enkelt.

- En mugg välling
- Yoghurt eller filmjök
- Ett glas mjölk och en smörgås
- Varmchoklad, gärna med en klick grädde
- Sängfösaren (se recept nästa sida) eller annan smoothie
- Skivat päron som serveras tillsammans med ost i kuber

Sängfösaren

1 dl fet yoghurt och fet mjölk blandas till önskad konsistens
50 g mixad eller mosad färsk, fryst eller konserverad frukt eller bär
1 msk socker
1-3 tsk rapsolja
eventuellt 1 msk majsvälling berikning som rörs i strax före servering.

Blanda alla ingredienser och servera väl kyld.

Referens: Leg. Dietist Kristina Stefanovic Andersson, Malmö stad

Frysta bär

Tänk på att importerade frysta bär kan innehålla virus, som kan göra dig sjuk, till exempel vinterkräksjukan. Det gäller främst hallon. För att undvika sjukdom ska man därför koka bären 1 minut för då förstörs viruset.

Drycker

Energirika drycker

- Mjök
- Lingondricka
- Äppelmust
- Juice
- Saft
- Läsk
- Svagdricka
- Cider
- Öl
- Vin



Receptboken är framtagen av dietist Kristina Andersson, Vård- och omsorgsförvaltningen i Lunds kommun.

Materialet har skapats med inspiration från "Råd och recept- för dig som lagar mat i hemtjänsten, Äldreförvaltningen Karlskrona kommun" och de flesta recept är hämtade därifrån.

Vård- och omsorgsförvaltningen, maj 2022

Förmgivning: Ann-Helén Johansson