



KOKBOK

Råd och recept - kost för äldre



KARLSKRONA
KOMMUN

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Innehållsförteckning	Sid 2
Inledning	Sid 3
Kost för äldre	Sid 4
Energi	Sid 4
Protein	Sid 4
Vitamin D	Sid 4
Vitamin C	Sid 5
Kalcium	Sid 5
Vatten	Sid 5
Kostfiber	Sid 5
Frukost	Sid 7
Grötfrukost	Sid 7
Gröt kokt på vatten	Sid 7
Gröt kokt på mjölk	Sid 8
Gröt med slät konsistens	Sid 9
Fiberrik gröt	Sid 10
Vällingfrukost	Sid 11
Välling	Sid 11
Filfrukost	Sid 12
Äggfrukost	Sid 12
Koka ägg	Sid 12
Mellanmål	Sid 13
Förstärka mellanmål	Sid 13
Lunch, middag eller kvällsmat	Sid 13
Lagade måltider	Sid 14
Matiga smörgåsar	Sid 17
Varma smörgåsar	Sid 18
Färdigrätter	Sid 20
Efterrätter	Sid 23
Färdiga efterrätter	Sid 23
Lagade efterrätter	Sid 23
Kvällsmål eller nattmål	Sid 25
Drycker	Sid 26
Energirika drycker	Sid 26

INLEDNING

I den här lilla kokboken vill vi tipsa om enkel men god mat som många äldre uppskattar och mår bra av . Den kan användas som en kokbok eller som en inspirationskälla när man handlar mat. I början av boken står även några ord om olika näringsämnen som kan vara särskilt viktiga för dig.

Lycka till med dina matstunder!

Samtliga recept är till en portion.

Leg dietist

Äldreförvaltningen

Kost för äldre

Energibehovet minskar med stigande ålder vilket betyder att man inte behöver äta lika stora portioner längre. Det beror på att basalomsättningen minskar och att man oftast har en minskad fysisk aktivitet. Däremot är behovet av näringsämnen lika stort. Äter man därför lite mat eller ensidigt riskerar man att få brist på vissa näringsämnen. I studier har man sett att det största problemet dock är att få i sig tillräckligt med energi och protein. Nedan tar jag upp de näringsämnen som kan vara särskilt viktiga för dig som äldre. Det kan vara bra att ta en multivitamintablett, särskilt om man äter små portioner eller om man äter ensidigt.

Energi

Du kan själv kontrollera att du äter lagom mat genom att väga dig regelbundet, till exempel en gång i månaden. Går du ner i vikt fastän du tycker att du äter bra så är detta något du ska prata med din läkare och sjuksköterska om. Den katabola process som viktminskning innebär bidrar nämligen till sämre aptit, sämre sårhäkning, sämre immunförsvar, sämre livskvalitet och mindre ork.

Protein

Kött, fisk, ägg, ost, mjölkprodukter, bönor och linser är bra källor till protein. Ät gärna något av dessa till varje måltid, även till mellanmålen. Protein är något som man kanske behöver mer av när man blir äldre för att motverka att tappa muskelvävnad. Studier har visat att om man regelbundet styrketränar och äter något proteinrikt direkt efteråt så kan man öka sin muskelmassa, få bättre ork och känna sig friskare. Lämpligt efter träning är till exempel en smörgås med köttpålägg och ett glas mjölk, en yoghurt och en banan eller en hemmagjord mjölkdrink. Recept hittar du under mellanmål.

Vitamin D

Solen och feta fiskar ger oss vitamin D. Är du inte utomhus dagligen är det ännu viktigare att äta makrill, lax, sill, strömming, ägg och dricka mjölk. Vitamin D behöver du för att ditt skelett inte ska mjukas upp (osteomalaci). De flesta äldre behöver ta ett tillskott på vitamin D.

Vitamin C

Frukt och grönsaker är de bästa källorna till vitamin C. Ett annat namn för vitamin C är askorbinsyra. En lindrig brist kan till exempel ge försämrad sårhäkning. Ät gärna frukt eller grönsaker till varje måltid.

Kalcium

Kalcium behövs för våra ben och tänder, blodkoagulering och nervfunktion. Brist på kalcium kan leda till bensjukhet. Äter/dricker man sammanlagt 5 dl mjölk/filmjölk/yoghurt per dag samt 2-3 skivor ost får man i sig tillräckligt med kalcium.

Vatten

Ju äldre vi blir desto sämre blir vi på att känna signaler om törst. Vattenhalten i kroppen sjunker och är hos en del äldre endast 50-60 %. Vatten har stor betydelse för alla kroppens funktioner och uttorkning är inte alls bra. Ett tips är att dricka mellan måltiderna också.

Kostfiber

I Sverige äter vi tyvärr mindre kostfiber än vad som rekommenderas. Kostfiber har en mängd fördelar och ett par nackdelar. Nackdelen är att kostfiber ger en mättadskänsla vilket är negativt för personer med dålig aptit och för en del finns en nackdel till nämligen att deras magar inte tål ett för stort intag av kostfiber. Fördelarna är att kostfiber hjälper mot förstoppning, hemorrojder, divertiklar (tarmfickor), tjocktarmscancer, gallsten, hjärt- och kärlsjukdomar (kolesterolsänkande), diabetes och fetma.

Bra mat för äldre är mat som är näringstät, god och vacker!

Måltidsordning

Genom att äta på regelbundna tider ökar möjligheten att täcka energi- och näringsbehovet samt att hålla blodsockret på en jämn nivå. För en del passar det bra att äta flera små mål per dag till exempel om man har dålig aptit eller har svårt för att äta en stor portion.

Måltidsordning - samt exempel på vad måltiderna kan innehålla:

Frukost

- gröt med mjölk och sylt samt ett litet glas juice och ett kokt ägg

Mellanmål

- kaffe/the/varm choklad och en frukt

Lunch

- köttbullar, potatis, gräddsås, rivna morötter och lingonsylt

Mellanmål

- kaffe/the/varm choklad och en bulle/kaka/chokladbit

Middag

- bondomelett med grönsallat och skivad paprika till

Kvällsmål

- ett glas mjölk med en smörgås med ost och en frukt

Prova att skriva ner allt du äter på en dag!

FRUKOST

Grötfrukost

En komplett grötfrukost kan bestå av

1 - 1,5 dl gröt
0,5 - 1 dl mjölk
Sylt/mos
1 smörgås med pålägg
1 dl juice
kaffe/the

Gröt kokt på vatten

- en klassiker

Havregrynsgröt
1 dl havregryn
2 dl vatten
0,5 krm salt

Rågflingegröt
1 dl rågflingor
eventuellt 1 tsk linfrön
1 ½ dl vatten
1 - 2 krm salt

På spisen: Blanda alla ingredienser och koka cirka 5 minuter.

I microvågsugn: Blanda alla ingredienser i en djup tallrik. Tillaga 2-3 minuter på full effekt eller 750 W.

Gröt kokt på mjölk

- en energirikare variant!

Berikad havregrynsgröt

0,75 dl havregryn/fiberhavregryn

1,5 dl standardmjölk

0,5 krm salt

1 tsk margarin/olja

1 msk russin

1 msk linfrö/solrosfrön

Berikad rågflingebröt

1 dl rågflingor

1 tsk linfrö

2 ½ dl standardmjölk

1 - 2 krm salt

1 tsk margarin/olja

Fruktgröt

½ dl havregryn

½ dl rågflingor

2 hackade katrinplommon

2 hackade äppelringar/torkade aprikoser

2 dl vatten eller mjölk

½ krm salt

På spisen: Blanda alla ingredienser och koka cirka 5 minuter.

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

Gröt med slät konsistens

Mannagrynsgröt

2 msk mannagryn

2 1/4 dl mjölk

0,5 krm salt

0,5 tsk socker

Berikad mannagrynsgröt

2 msk mannagryn

2 1/4 dl standardmjölk

0,5 krm salt

0,5 tsk socker

1 tsk margarin

Rågmjöls- eller grahamsgröt

0,75 dl rågmjöl *eller* 0,5 dl grahamsgryn

2,5 dl standardmjölk

0,5 krm salt

1 tsk margarin

På spisen: Koka upp mjölken. Vispa i grynen/mjölet lite i taget. Koka på svag värme i cirka 5-10 minuter. Tillsätt salt och eventuellt socker och/eller margarin. Vispa gröten kraftigt före servering.

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

Fiberrik gröt

- Passar bra vid trög mage!

Molinogröt

1 dl vatten

1 - 2 katrinplommon

1 msk russin

1 msk linfrö

2 msk vetekli

0,5 dl grahamsmjöl

1 dl standardmjölk

1 tsk margarin

Kvällen före: Blötlägg frukt och linfrö i vatten över natten.

På morgonen: Koka upp den blötlagda blandningen och tillsätt vetekli, mjöl och mjölk.

Koka gröten i cirka 10 minuter. Tillsätt margarinet.

Pajalagröt

1 msk linfrö

1 msk russin

1 - 2 katrinplommon, hackade i små bitar

1 - 2 aprikoser, hackade i små bitar

1 krm salt

2 dl vatten

2 msk havrekli

0,5 dl fiberhavregryn

Kvällen före: Blötlägg alla ingredienser utom havrekli och havregryn.

På morgonen: Tillsätt havrekli och fiberhavregryn. Koka 3 - 5 minuter under konstant omrörning. Tillsätt mer vatten.

Vällingfrukost

Använd de vällingprodukter som finns i handeln. För att berika vällingen blandar man pulvret med standardmjölk eller gräddmjölk istället för vatten vid tillagningen. För att motverka förstoppning och göra vällingen sötare kan man använda fullkornsvälling och tillsätta messmör, hackade katrinplommon eller russin.

En komplett vällingfrukost kan innehålla:

1,5 dl välling kokt på mjölk (enligt anvisningar på paketet)

1 smörgås med pålägg

½ ägg med kaviar

1 dl juice

kaffe/the

Välling

Havrevälling

2,5 dl mjölk

1 krm salt

2 ½ 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 cirka 3 minuter. Lägg i katrinplommon eller russin i slutet av tiden.

Mannagrynsvälling

2 dl mjölk

2 msk vispgrädde

1 msk mannagryn

socker och salt

½ tsk smör

Koka upp mjölken, vispa ner mannagrynen. Koka på svag värme i 5 - 10 minuter. Tillsätt resten och rör om.

Filfrukost

Fil eller yoghurt tillsammans med flingor eller müsli är ett kallt frukostalternativ som passar bra varma sommardagar eller om man lider av illamående. För att göra denna frukost mer energirik kan du byta ut lite av filen till gräddfil alternativt Gregisk/Turkisk yoghurt.

En komplett filfrukost kan innehålla:

1,5 dl standardfil eller fet yoghurt

0,5 dl flingor eller müsli

sylt, mos eller banan

1 smörgås med pålägg

½ ägg med kaviar

1 dl juice

kaffe/the

Äggfrukost

Ägg kan serveras kokt, stekt, som ägggröra eller omelett alternativt kokt, skivat på en smörgås. Goda tillbehör är majonnäs, kaviar, dill och sill eller anjovis.

Koka ägg

Picka ägget (om äggpickare finns) i den trubbiga änden och lägg ägget i en kastrull och fyll på med vatten så att ägget täcks. Koka upp och låt sjuda eller småkoka.

Löskokt ägg: 3 - 5 minuter

Hårdkokt ägg: 9 - 10 minuter

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

Mellanmål

Alla människor bör äta två till tre mellanmål om dagen. Ett mellanmål kan bestå av en frukt eller en smörgås med dryck. Har man dålig aptit eller är undernärdd blir mellanmålen ännu viktigare. Mellanmålen kan vara ett bra tillfälle att äta något extra energirikt!

Förstärka mellanmål

- Berikad välling
- Fruktcocktail med glass eller grädde
- Ris á la Malta
- RisiFrutti eller MannaFrutti
- Ostkaka, plättar eller våffla med sylt och grädde
- Näringsdryck
- Fet yoghurt med honung
- Digestivekex med dessertost
- Kräm, fruktsoppa eller nyponsoppa med glass eller vispgrädde
- Semla
- Mazarin eller annan kaka

Lunch, middag eller kvällsmat

Två gånger om dagen bör man äta ett lagat mål mat. Om man har svårt att äta upp en portion kan det vara bra att göra måltiden energirikare genom att berika med grädde, Crème fraiche, olja, flytande margarin och liknande. Ytterligare ett sätt att energiberika är att servera energirik dryck och efterrätt. Ett lagat mål mat kan även vara en matigare smörgås eller en färdigrätt. Då kanske man behöver komplettera med grönsaker eller en frukt!

Lagade måltider

Stuvade grönsaker

150 g grönsaker till exempel morötter, sockerärter, blomkål, vitkål eller frysta grönsaker

2 - 3 dl vatten

1 krm salt

Stuvning

½ msk smör/margarin

1 msk vetemjöl

1 dl mjölk eller grädde

salt

vitpeppar

Koka upp vattnet 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/margarin till stekning

Vispa samman ägg, vätskan och salt. Hetta upp stekpannan, lägg i fett i och låt det börja brynas lätt. Häll 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 man krydda med olika örter kryddor 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/margarin 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 stelade smeten så att lös smet kan rinna ner. Fortsätt så tills nästan all smet har stelnat.

Pannkakor (4 - 5 stora pannkakor)

1 dl vetemjöl

1 krm salt

2 dl mjölk

1 ägg

smör/margarin 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 eller en plättlägg

och lägg i en klick smör eller margarin. 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 pann-

kaka. 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 bot-

ten. Servera med sylt, mos, grädde eller glass. Det är även gott med bananskivor eller

rivna morötter till.

Äggröra

2 ägg

2,5 msk mjölk eller grädde

1 krm salt

timjan

peppar

smör/margarin

Vispa samman ägg, vätska och kryddor. Smält fett 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, rökt fisk samt bröd och kokta grönsaker.

Rårakor

2 - 3 potatisar

½ tsk salt

smör/margarin

Skala och riv potatisarna grovt. Tillsätt salt. Späd eventuellt potatismassan med lite vatten så att smeten kan flyta ut något vid stekning. Hetta upp fett 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/margarin

4 ansjovisfiléer

2 msk riven ost

Skala och riv potatisen grovt. Blanda med hackad lök och salt. Bryn fett 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.

Gröt

Gröt passar bra även som kvällsmat om man vill. Servera gärna en smörgås och en frukt till. Grötrecept finns under Frukost.

Matiga smörgåsar

För att en smörgåsmiddag ska bli komplett får man tänka på vad man har som pålägg. Det ska gärna vara dels något som ger protein, till exempel kött, fisk, ägg och dels något som ger många vitaminer såsom frukt och grönsaker. Nedan följer sådant som passar att lägga på en brödskiva med smör på.

Räksmörgås

majonnäs

50 g rensade räkor

(ovanstående kan bytas mot färdig räksallad)

½ - 1 kokt ägg i skivor

eventuellt lite dill

Äggsmörgås 1

1 kokt ägg, skivat eller hackat

rökt makrill, inlagda sardiner eller ansjovis

eventuellt lite purjolök eller rödlök och dill

Äggsmörgås 2

1 kokt eller stekt ägg

kaviar

Sardin-, makrill- eller strömmingssmörgås

2 kokta och skivade potatisar

sardiner eller makrill i tomatsås eller inlagd strömmingsflundra

eventuellt lite purjolök eller skivad tomat

Köttbullesmörgås

6 - 8 köttbullar eller 2 - 3 pannbiffar
rödbetssallad

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
smörgåsmargarin
1 msk tomatpuré
4 ansjovisfiléer
½ gul lök
50 g ost

Varm ost- och skinksmörgås

2 brödskivor
smörgåsmargarin
½ 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/margarin

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. Koka stuvningen på svag värme cirka 5 minuter. Smaksätt med kryddorna.

Täck smörgåsarna med stuvning och strö över riven ost.

Parisersmörgås

2 brödskivor

smörgåsmargarin

50 g nötfärs

salt

vitpeppar

2 krm potatismjöl

1 msk grädde

1 msk vatten

½ msk finhackad inlagd rödbeta

½ msk finhackad lök

1 tsk finhackad ättiksgurka eller kapris

smör/margarin till stekning

1 ägg

Bred margarin på brödsnivorna. Blanda samman alla ingredienserna till en smidig färs. Fördela den på brödsnivorna 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

Idag finns en mängd färdigrätter att välja på som bara behöver värmas i ugn eller microvågsugn. Tänk på att det finns många fina frysta grönsaksblandningar att komplettera måltiderna med. Nedan följer förslag på halvfabrikat som med en liten insats kan bli en trevlig måltid.

Soppa

Soppa finns att köpa färdiga i många olika smaker. Tyvärr är många soppor energisnåla som t ex Varma koppen. Undvik dessa och välj istället andra typer av soppor som finns i kylskåpet t ex sparrissoppa eller räksoppa. Soppor kan berikas med grädde, Crème fraiche, en äggula uppvispad i grädde, smält smör, mjukost m m. Till soppan är det lämpligt att servera en smörgås och en dessert.

Pytt i panna

Beräkna 250 - 300 g per portion. Följ instruktionerna på paketet och servera med stekt ägg och inlagda rödbetor.

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.

Kroppkakor

Servera med strimlad vitkål, lingonsylt och grädde eller en klick smör som får smälta på den varma kroppkakan. Överblivna kroppkakor kan skäras i bitar och stekas i lite smör.

Blodpudding

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

Risgrynsgröt

Risgrynsgröt kan köpas i en "korv". Servera med en smörgås med pålägg och grönsaker eller en frukt.

Köttfärssås

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

Chili con carne

Kan köpas i konservburk och serveras till bröd.

Kalops

Kan köpas i konservburk och serveras till kokt potatis, rödbetor, lingonsylt och en råkost-sallad.

Köttbullar

Finns både att köpa frysta, kylda och i glasburk med gräddsås. Servera till makaroner eller potatis, lingonsylt, brunsås och grönsaker.

Fiskbullar

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

Kåldolmar

Kan köpas i frysdysken och serveras med kokt potatis och lingonsylt.

Crêpes

Finns i frysdysken och bör kompletteras med grönsaker.

Vårrullar

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 finnas att köpa 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, sallader och i en omelett. Korv passar till stekt potatis, potatismos, makaroner och ris. Komplettera med grönsaker.

Bruna bönor

Finns att köpa i "korv" och kan serveras med stekt fläsk, korv, köttbullar och potatis.

Ärtsoppa

Finns att köpa i "korv". Servera med en skinksmörgås med senap på.

Sill

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

Strömming

Inlagd strömming brukar kunna köpas över disk eller i fiskbilen. Gott som smörgåspålägg eller att serveras med kokt potatis och grönsaker.

Pannkakor/plättar

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

Efterrätter

Ett enkelt sätt att öka energiintaget är att äta en efterrätt men det är också ett trevlig och bra avslut på en måltid.

Färdiga rätter

- Kräm med mjök eller gräddmjök
- Nyponsoppa med vispgrädde eller vaniljglass och mandelbiskvier
- Konserverad eller färsk frukt med glass eller grädde
- 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
- RisiFrutti och liknande

Lagade efterrätter

Ris á la Malta

1 portion kall risgrynsgröt

2 msk vispgrädde

1 tsk socker

½ tsk vaniljsocker

konserverade mandarinklyftor

Vispa grädden. Blanda ihop alla ingredienser och servera med bär eller saftsås.

Risgrynspudding

1 portion risgrynsgröt

1 ägg

1,5 msk russin

smaksättning: rivet skal av ½ 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 saftsås.

Saftsås

2 msk saft

5 msk vatten

½ 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. Serveras till grynpudding, ostkaka eller Ris á la Malta.

Kvällsmål eller nattmål

Om man äter kvällsmål minskar nattfastan vilken inte bör översiga 11 timmar. Om nattfastan blir för lång börjar kroppen bryta ner musklerna för att få tillgång till energi, vilket i sin tur kan leda till viktnedgång och muskelförsvagning. Lång nattfasta kan också orsaka orolig nattsömn. Ett litet nattmål kan behövas till den som har svårt att komma till ro inför natten men även till den som vaknar tidigt. (Då kan måltiden kallas förfrukost). Vid dessa tillfällen kan man äta och/eller dricka:

- En mugg välling
- Ett glas nyponsoppa
- Yoghurt eller filmjolk
- Ett glas mjölk och en smörgås
- Sängfösare (se recept nedan) - har framgångsrikt används i Malmö stad för att minska nattfastan på tre äldreboenden.

Sängfösaren

1 dl fet yoghurt och fet mjölk blandas till önskad konsistens

50 g mixad eller mosad färsk, fryst eller konserverad frukt eller bär (blir t ex fruktcoctail-desserten över kan denna användas)

1 msk socker

1 - 3 tsk rapsolja

eventuellt 1 msk majsställingberikning som rörs i strax före servering.

Blanda alla ingredienser och servera kall i ett trevligt glas. Man kan äta med sked, dricka eller äta med sugrör.

Drycker

Vätska är något som är viktigt i tillräckliga mängder för att kroppens funktioner ska kunna fungera. Äldre människor är i allmänhet dåliga på att känna törst och det är därför viktigt att inta vätska både till och mellan måltider. Tänk särskilt på detta under varma sommardagar.

Energirika drycker

- Mjöl
- Lingondricka
- Äppelmust
- Juice
- Nektar
- Saft
- Läsk
- Svagdricka
- Cider
- Öl
- Vin



Äldreförvaltningen, 371 83 Karlskrona, telefon vx 0455-30 30 00
www.karlskrona.se