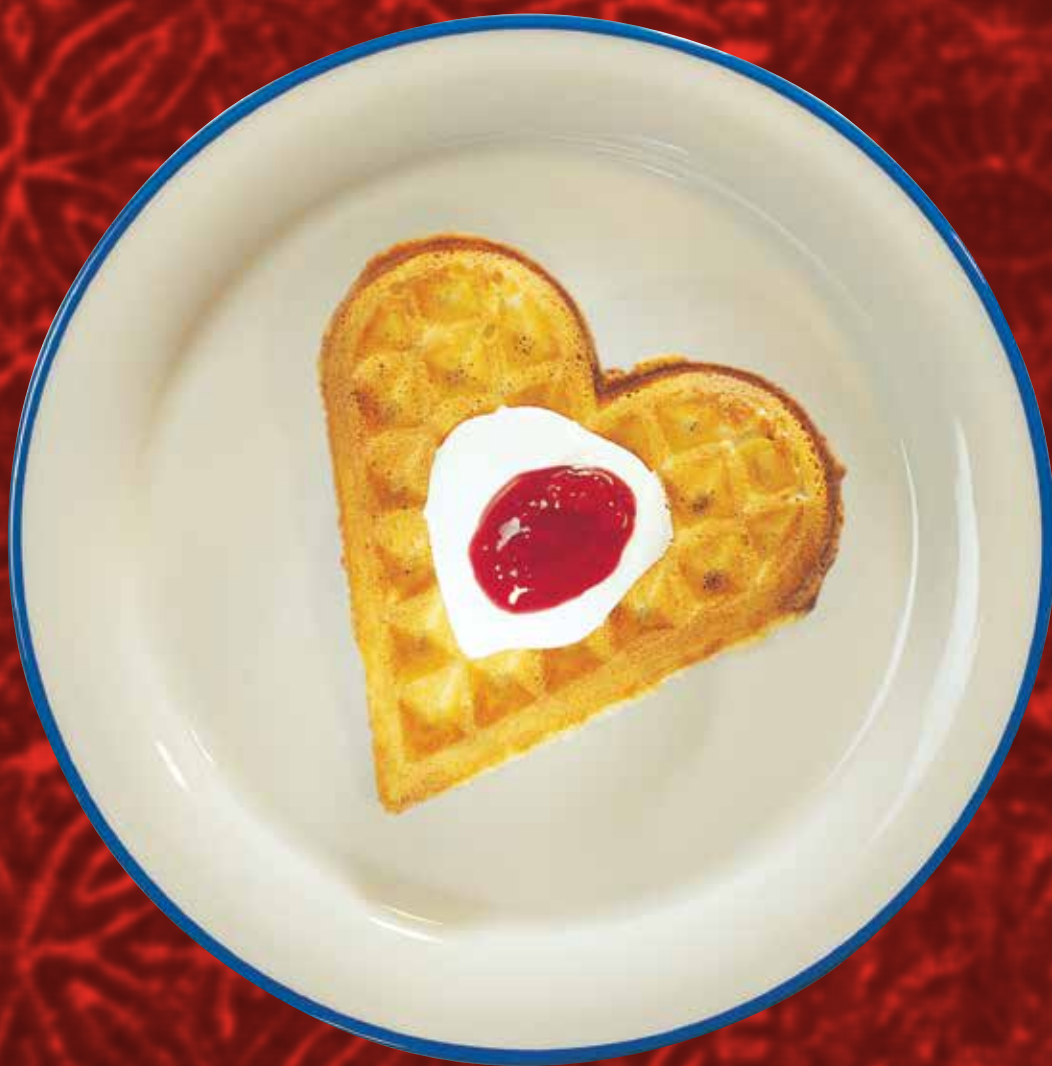


Det lille ekstra...

Knep for måltider som smaker og metter



Vær så god!

Innhold

Vær så god!	2-3
De beste tider er måltider	4-5
Bord dekk deg...	6-7
Kjekt å ha i skapet...	8-9
Koke suppe på en spiker	10-11
Sausen - middagens beste venn	12-13
Alltid en mage for dessert	14-15
Grøt til hverdags og fest	16-17
Smør + brød = smørbrød	18-19
Mellommat...	20-21
Uten drikke duger helten ikke	22-23



Oslo kommune
Helseetaten

Utgiver: Helseetaten
postmottak@hel.oslo.kommune.no
www.hel.oslo.kommune.no

Design: Accurro AS
Foto: Roger Nabben
Trykking: Bryn Trykkservice AS
Utgivelse: 1. opplag 2000: 6 000
2. opplag 2005: 10 000
3. opplag 2012: 12 000

ISBN 978-82-91332-17-8 (trykt)
ISBN 978-82-91332-18-5 (pdf)



Nam, nam lyder det rundt bordet. Uten tvil, ordet for matglede. Bordets gleder gir både magen og livet påfyll. En munnfull kan vekke gode minner fra svunne tider. Nye krefter kan hentes fra et lite måltid. Gammel eller ung, måltidene bør smake og mette.

Noen eldre har dårlig matlyst, og årsaken er ofte annet enn maten selv. For eksempel kan sykdom, nedsatt allmenntilstand, depresjon og ensomhet føre til at matgleden blir borte. Finn svaret i hvert tilfelle, først da kan den beste hjelpen gis. Husk alltid at delikat servert mat med farge og smak, kan skjerpe appetitten. Et innbydende bord, tilrettelegging etter behov, ro rundt måltidet og nok tid til å spise er bestandig like viktig.

Dette heftet er først og fremst laget for deg som jobber i pleie og omsorgstjenesten. Flere av de eldre som du møter i løpet av arbeidsdagen, kan ha problemer med å spise nok mat. De trenger derfor mat som nærer og styrker, selv om porsjonen er liten.

Hvordan lage måltider som smaker og metter? Vi ønsker at heftet skal gi deg noen tips til hjelp for eldre som spiser lite. "Det lille ekstra" er hemmeligheten.

"Det lille ekstra" kan være ingredienser du tilsetter maten for å gi den mer smak og fylde. I heftet anbefaler vi å bruke ekstra smør/margarin/olje, fløte, egg, rømme eller tørrmelk. "Det lille ekstra" handler også om de små grepene du tar for å skape fristende og trivelige måltider. Kort sagt: "Det lille ekstra" setter en spiss på mat og måltider.

**Her serveres et utvalg knep for å skape måltider som smaker og metter.
Vær så god, forsyn deg!**



De beste tider er måltider

Måltidene er ofte dagens høydepunkt. For mange eldre blir måltidene det som markerer tiden og gir dagen rytme. Mat er dessuten forbundet med fellesskap og hygge.

Flere måltider fordelt utover dagen, gjør det lettere å få i seg nok mat. En person med dårlig appetitt orker som regel kun små porsjoner. Det er derfor viktig å spise ofte. Mellommåltider blir et stikkord.

Ønsket tidspunkt for å spise vil variere fra person til person. Maten smaker best når man er mest opplagt.



La måltidene bli dagens hyggestunder!

Gode tommelfingerregler:

- Finn ut hva slags mat som faller i smak, og tilby dette.
- Faste måltider gir dagen form. Prøv med fire hovedmåltider og minst ett mellommåltid.
- Tenk etter hva som kan være "det lille ekstra" til hvert måltid.
- Nattens faste bør ikke overstige 11 timer. Dårlig nattesøvn kan skyldes en sulten mage... Morgengretne kan være sultne morgenfugler...

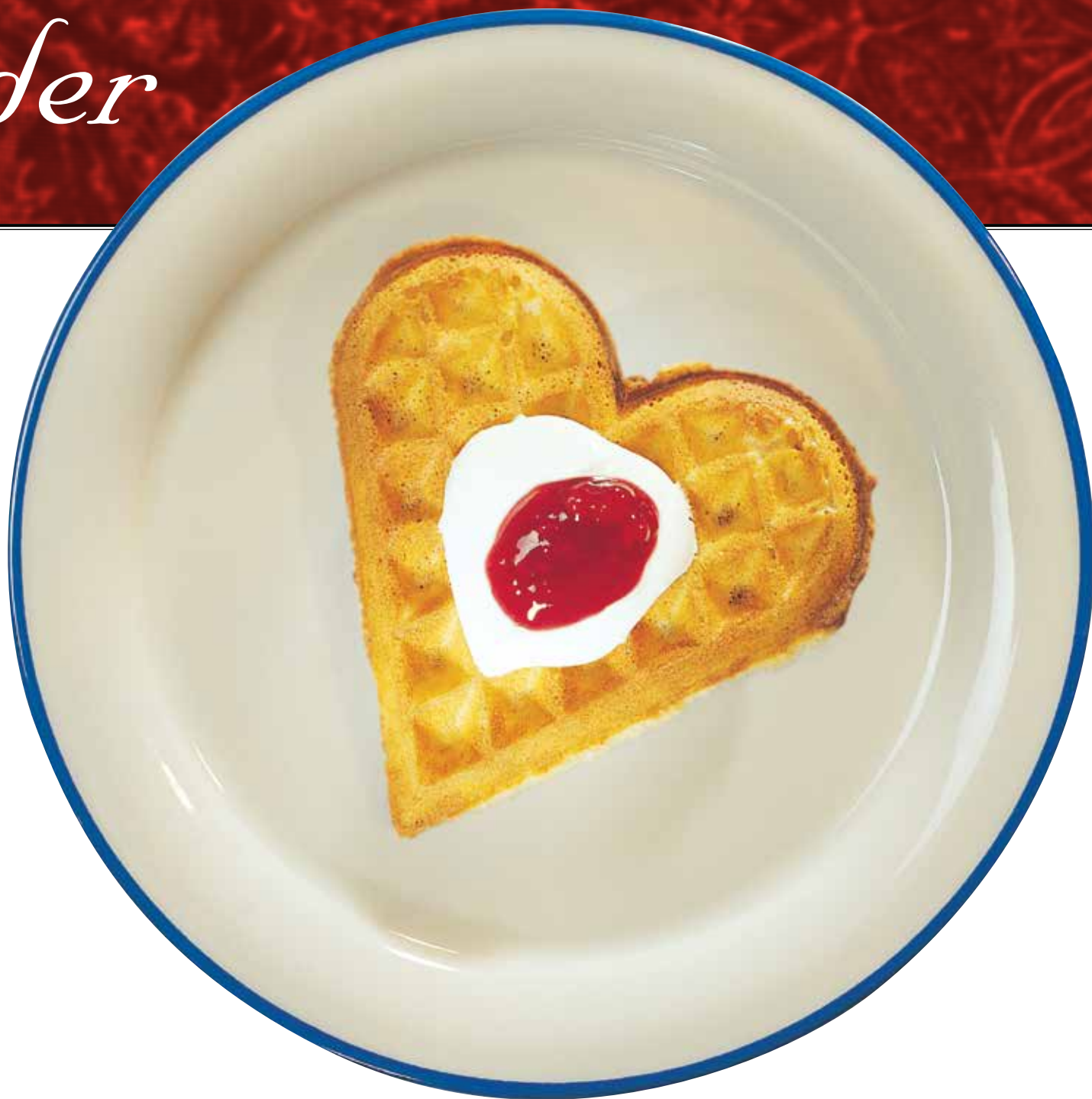


Saus



Egg

tider



*“Et hvert måltid, lite eller stort, er en kjærlighets-
erklæring og et bevis på at man er respektert.”*

Ukjent

Bord dekk deg...

Lukt, lyd og syn stimulerer appetitten og vekker minner fra tidligere matopplevelser. Sanseinntrykkene får tennene til å løpe i vann. Forventninger om mat bygges opp når bordet dekkes. Et pyntet bord innbyr til en feststund i hverdagen.

Frisk luft:

En rask utlufting i rommet før måltidet gir matlysten et friskt pust.

Bevegelse:

Ved å røre litt på seg, alt etter egne muligheter, stimuleres appetitten.

Kasserolleklirr:

Lyden av matlaging på kjøkkenet gir forventninger om at mat snart kommer på bordet.

Servise, bestikk, glass:

Ta mat og drikk ut av opprinnelig emballasje. Legg på tallerken eller hell i glass. Glass med stett skaper feststemning. Spesialbestikk kan være til god hjelp ved leddplager, skjelvende hender og muskelsvakhet.

Matprat:

Vekk sansene ved å snakke om maten som skal serveres. La matminner få utløp fra et langt liv med mange gode matopplevelser.

Servering:

Server maten i små porsjoner og gi tilbud om påfyll etter hvert. Pynt maten. Fukt og grønnsaker i ulike farger frisker opp maten.

Sittestilling:

Se etter at den enkelte sitter godt; riktig sittehøyde og passe avstand mellom bord og stol.

God tid og ro:

Maten nytes best i langsamt tempo i rolige omgivelser. Noen eldre liker at ansatte setter seg ned ved matbordet og småprater. Rydd ikke av bordet før måltidet er avsluttet.

Tilbehør:

Sett frem tilbehør som kan smaksette måltidet. Forslag er ulike krydder, ketchup, sennep, flatbrød, tyttebærsyltetøy, rødbeter, sylteagurk, rømme, majones og remulade.



Musikk:

Musikk kan skape god atmosfære. Velg musikk som passer til et måltid, og som de eldre kan nikke gjenkjennende til.



Borddekking:

Dekk et bord pent med duk, fargerike servietter og blomster. Kanskje kan pyntegjenstander eller bilde med et kjært motiv gjøre måltidet ekstra trivelig. Å være med på å ordne i stand måltidet, kan få fart på appetitten. Vær imidlertid oppmerksom på at et enkelt dekket bord med færre inntrykk, kan være det rette for personer med demens.





*“Bordets gleder tilhører alle aldre,
alle klasser og alle tider og kan forenes med andre gleder.
Bordets gleder er de siste gleder som forlater oss,
og de trøster oss til det siste for tapet av alle de andre.”*

Anthelme Brillat - Savarin

Kjekt å ha i skapet..

I skapet er det lurt å ha "det lille ekstra" på lager. "Det lille ekstra" kan være vanlige matvarer som er enkle å få tak i, og som vil sette en ekstra spiss på maten. Vi anbefaler fløte, egg, rømme, tørrmelk og smør/margarin/olje som "det lille ekstra". Disse matvarene gir maten mer fylde og smak, og anbefales derfor når matlysten er liten og ekstra næring trengs. De kan tilsettes ulike retter under tillaging, like før servering eller ved bordet.

På de neste sidene i heftet gir vi tips om hvordan fløte, egg, rømme, smør/margarin/olje og tørrmelk kan brukes. Porsjonene er beregnet på 1 person. Mengdeangivelsene er ment mer som veiledende enn nøyaktige mengder. Prøv deg frem og lykke til!

Gode tommelfingerregler:

- Ha alltid tilgjengelig matvarer som kan tilføre "det lille ekstra".
- Velg helfete produkter fremfor magre. Bruk for eksempel helmelk istedenfor skummet melk.

Nam, nam...

En fløteskvett i suppen...
En kremklatt på desserten...
Et smørøye på grøten...
En kremtopp på den varme sjokoladen...



Fløte



Olje



Tørrmelk



Smør/margarin



Egg



Rømme

*“Etter min mening er en oppskrift bare et grunntema
som den intelligente kokk kan leke frem
uttallige variasjoner over.”*

Madame Benoit

Koke suppe på en spi

Suppe er godt som selvstendig måltid med brød til, eller som forrett. "Det lille ekstra", fløte, egg, rømme, smør/margarin/olje og tørrmelk, vil gi suppen mer fylde, smak og næring. Posesuppe smaker alltid bedre tilsatt slike ingredienser.

Sett til per porsjon suppe (1 porsjon = ca. 2 dl):

- **Fløte:**
Prøv med 2-4 ss. Fløten røres i like før servering.
- **Eggeplomme:**
Prøv med 1 eggeplomme. Eggeplommen kan blandes med litt fløte. Kjelen med den ferdigkokte suppen tas av varmen før eggeplommen røres i. Suppen må ikke koke etter at eggeplommen er tilsatt.
- **Hardkokt egg:**
Setter farge på supper, som tomatsuppe eller spinatsuppe.
- **Smør/margarin/olje:**
Prøv med 1-2 ss. Tilsettes suppen like før servering.
- **Rømme:**
Prøv med 1-2 ss. Rømmen has i like før servering.
- **Tørrmelk:**
Prøv med 3-4 ss. Tørrmelken røres i like før servering.



Fløte



Egg

Hva betyr "det lille ekstra" for innholdet av energi og protein?

2 dl tomatsuppe laget av pulver inneholder ca. 70 kcal og 2 g protein.

Suppen vil inneholde ca. 100 kcal ekstra ved hjelp av enten:

- 1 ss smør/margarin/olje, 1 ss seterrømme, 1 egg eller 2 ss kremfløte.

La suppen bli mer proteinrik ved å tilsette:

- 3 ss tørrmelk (ca. 3 g protein ekstra).
- 1 egg (ca. 7 g protein ekstra).

Småsnadder til suppe:

Sett for eksempel til:

Reven ost
Kjøttboller
Fiskeboller
Kokt potet i biter
Flatbrød



Pølsebiter



Rømme



Kjøttboller

ker



*“Et hjem er stedet der nylaget suppe står og småkoker
i en gryte på komfyren og fyller kjøkkenet med liflige dufter,
for så å fylle ditt hjerte, og senere magen med glede.”*

Keith Floyd

Sausen - middag

Server mye saus til middag. Sausen er med på å gi et smakfullt måltid, og den gjør maten lettere å spise. "Det lille ekstra", fløte, egg, rømme, smør/margarin/olje og tørrmelk, vil gi sausen mer fylde og enda bedre smak. Dette gjelder også for posesauser. Prøv deg frem.

Forslag:

- **Hardkokt egg:**

1 hakket, hardkokt egg i sausen.
Saus med egg smaker godt til kokt fisk.



- **Eggeplomme:**

Prøv med 1 eggeplomme. Den kan røres ut med litt fløte. Blandingen vispes i sausen. Pass på at sausen er noe avkjølt når dette gjøres, og varm opp sausen så vidt til kokepunktet. Rør om av og til.



- **Rømme:**

Prøv med 1 ss per dl saus.
Rømmen has i like før servering.



- **Tørrmelk:**

Prøv med 2 ss per dl saus. Tørrmelken røres i like før servering.



- **Sitronsmør:**

1-2 ss sitronsaft per 3 ss smeltet smør/margarin.



- **Smør/margarin/olje:**

Prøv med å tilsette 1 ss ekstra per dl saus.



- **Fløte:**

Prøv med 2 ss per dl saus.
Fløten has i like før servering.

Alternativ til saus:

Smeltet smør/margarin smaker godt til fiskeretter. Server i egen skål.

Tips til smakstilsetninger:

Persille: Litt finklippet eller tørket persille.

Gressløk: Litt finklippet eller tørket gressløk.

Egg: Hardkokt egg, knust med en gaffel.

Dressinger av ulike slag kan være en fin variasjon. Her finnes flere ferdigprodukter.

Rømme, majones og remulade er deilig som tilbehør til middagen.

Stuinger faller ofte i smak, for eksempel ertestuing, kålrotstuing, kålstuing og gulrotstuing.

ens beste venn



*“Sausen til en rett er som ouerturen til en opera,
kvintessensen av dens behag.”*

Charles Emil Hagdahl

Alltid en mager

Dessert er noe de fleste liker. En søt avslutning på middagsmåltidet hilses alltid velkommen. Bruk fløte, egg og rømme som "det lille ekstra" for en fyldig dessert. Husk dessertskålen.

Enkle og smakfulle desserter:

- **Rømme**

Knus kavring, hell over rømme (eventuelt fet yoghurt). Rikelig med sukker og syltetøy strøs på.

- **Tilslørte bondepiker**

1-2 dl smuler av søt havrekjeks

1-2 ss sukker

1 1/2 dl eplemos eller aprikossyltetøy

1 1/2 dl kremfløte

Bland kjekssmulene med sukker. Visp fløten til luftig krem. Legg syltetøy, krem og kjekssmuler lagvis i dessertbolle eller porsjongsglass.

- **Semulepudding**

3 dl helmelk

1 ss smør/margarin

1/2 dl semulegryn

1-2 ss sukker

Litt salt

1 egg

Kok opp melk og smør/margarin. Ha i gryn og sukker under kraftig visping. Rør til det koker opp igjen. La den småkoke til grynene er møre og puddingen er blitt tykk. Rør av og til. Visp egget. Trekk kjelen vekk fra platen og tilsett egget under omrøring. Avkjøl, og server puddingen med rød saus eller syltetøy.



Kjeks



Fløte

Nam, nam...

En kremklatt smaker godt på de fleste desserter, også ferdigkjøpte.

En rømmeklatt kan piffe opp fruktdesserten.

Eggedosis smaker godt til hermetisk frukt.

Syltetøy med fløtemelk, rømme eller kremklatt er enkelt og godt.

Fløtemelk og kremtopp hører sammen med fruktkompott.



Sukker



Syltetøy

e for dessert



Tilslørte bondepiker

*“Jeg kan motstå alt,
unntatt fristelser.”*

Oscar Wilde

Grøt til hverdags

Grøt passer til alle måltider, og er lett å spise. "Det lille ekstra", fløte, egg, rømme, smør/margarin/olje og tørrmelk, vil gi grøten en god, rund smak.

Sett til per porsjon grøt (1 porsjon = ca. 2 dl):

- **Smør/margarin/olje:**
Prøv med 1-2 ss. Røres i grøten rett før servering.
- **Tørrmelk:**
Prøv med 3-4 ss. Røres i under tillaging.
- **Rømme:**
Prøv med 1-2 ss. Settes til når grøten lages, eller røres direkte i grøttallerkenen.
- **Egg:**
Prøv med 1 egg. Vispes og has i grøten like før servering.
- **Fløte:**
Prøv med 2-4 ss. Settes til når grøten lages. Grøten kan også serveres med fløtemelk.
- **Havregrynsgrøt**
2 1/2 dl helmelk, eventuelt fløtemelk
1 dl havregryn
Litt salt
Havregryn og melk blandes i en kjele. Rør til det koker, og la grøten småkoke i ca. 5 minutter. Ha i litt salt, og tilsett mer melk dersom konsistensen blir for tykk. Tilsett eventuelt rømme eller egg. Server grøten med fløte/fløtemelk eller smørøye. Syltetøy, sukker, kanel eller rosiner smaker godt til.
- **Havrevelling** lages ved å halvere mengden gryn.
Sett til 1/2 ss olje og 3-4 ss tørrmelk per porsjon.



Fløte



Rømme



Egg

Småsnadder til grøten:

Server for eksempel:
Røkt kjøttpølse
Grillpølse
Fårepølse
Salami
Flatbrød



og fest



*“Vi har alle barndomshjemmets glupende appetitt i oss.
Enhver bærer på en knute av lengsel etter igjen å nyte den gode
smakens enkelthet på gården, eller i hjembyen man forlot.”*

Clementine Paddelford

Smør + brød = smørbrød

Brødsnivene kan enkelt gjøres smakfulle og delikate. Finn ut hva slags pålegg som ønskes, og tilby dette.

Gode tommelfingerregler:

- Skjær tynne brødsiver. Fjern eventuelt skorpen.
- Legg på godt lag med smør/margarin på hele brødsiven.
- Bruk rikelig med pålegg. Velg helfete sorter.
- Varier pålegget. Kombiner gjerne flere påleggstyper på samme skive.
- Sett farge på brødsiven. Agurk, tomat og salat frisker alltid opp. Prøv også med mandarin, kiwi, eple, pære, rødbeter eller sylteagurk. Bruk fantasien.

En deilig omelett, nam, nam...

2 egg
2 ss vann
1/4 ts salt
Smør/margarin til steking
Fyll: Kjøttpålegg skåret i strimler, rikelig med revet ost eller smørbar ost.

Egg, vann og salt vispes sammen. Smør/margarin varmes i stekepanne på middels varme. Hell i eggeblandingen og stek. Løsne omeletten langs kantene og løft den opp slik at løs røre får renne ned i bunnen av pannen. La omeletten ligge i ro til den er gyllenbrun under og så vidt stivnet oppå. Legg deretter på fyllet, og la osten smelte. Del omeletten opp i passende porsjoner, og legg den på brødskive med smør/margarin. Pynt med litt grønt.



Egg

“Det lille ekstra”

- “Det lille ekstra” i form av egg, rømme, remulade og majones, kan gjøre brødsiven mer fristende:
- Egg passer ypperlig på brødsiven; kokt, stekt, som omelett eller eggehakk, og i kombinasjon med annet pålegg.
 - Rømme er smakfullt tilbehør, gjerne sammen med noe søtt.
 - Majones og remulade er godt på mange typer pålegg.

Kombiner pålegg:

Her er noen forslag:

Makrell i tomat + majones
Tunfisk + remulade
Fiskepudding + reker og majonessalat
Kjøttpålegg + potetsalat
Brunost + rømme
Ansjos + kokt egg
Eggeskiver + kaviar og majones

Remulade



Majones



mørbrød



*“Ein kan kjøpa seg mat,
men ikkje mathug.”*

Arne Garborg

Mellommat...

Små munnfuller innimellom kan være "det lille ekstra" som skal til for å komme i godt humør. Man får dessuten i seg mer mat. Mellommåltider er spesielt viktig ved dårlig matlyst. Mellommat kan være så mangt; tenk variasjon i smak og konsistens.

Noe syrlig...

Fruktyoghurt, eventuelt tilsatt syltetøy
Rømme med syltetøy

Noe søtt...

Bananbiter med fløte og syltetøy
Hermetisk frukt med krem
Arme riddere (Se oppskrift denne siden)

Noe knasende...

Knekkebrød med smør/margarin, brunost og syltetøy
Knust kavring med rømme og syltetøy

Noe mykt...

Hvetebolle med krem og syltetøy
Vaffel med rømme og syltetøy
Potetlompe med smør/margarin og brunost
Lefse med smør/margarin, kanel og sukker

Noe flytende...

Eggedosis (se s.22)
Appelsindrikk (se s.22)
Yoghurtshake (se s.22)

Noe varmt...

Varm helmelk med honning
Ostesmørbrød (Se oppskrift denne siden)

Noe salt...

Suppe med rømmeklatt
Salt kjeks med ost
Flatbrød med smør/margarin og leverpostei



Eggedosis

Ostesmørbrød

1 skive brød
Smør/margarin
Eventuelt sennep, ketchup
Noen skiver kjøttpålegg (kan sløyfes)
Rikelig med gulost i skiver

Stekes midt i stekeovnen på 250 °C i ca. 10 minutter til osten begynner å smelte og smørbrødet har en delikat gulbrun farge. Bruk eventuelt stekepanne, og stek på middels varme under lokk. Piff opp skiven med fargerike grønnsaker.

Arme riddere

2 skiver loff eller annet brød
2 egg
1 ss sukker
1 dl helmelk
Litt kardemomme eller kanel
Smør/margarin til steking

Egg, sukker, melk og krydder vispes sammen. Blandingen slås over brødskivene. La dette stå til blandingen er trukket godt inn i brødet. Stek i panne ved middels varme til de er gyldenbrune. Serveres med syltetøy og eventuelt rømme.



Lefse



Arme riddere



Salt kjeks

*“Man kan ikke leve godt, elske godt eller
sove godt om man ikke har spist godt.”*

Virginia Woolf

Uten drikke duger

Tørstfølelsen avtar vanligvis hos eldre. Ha derfor drikke lett tilgjengelig, og påminn om å slukke tørsten selv om den ikke kjennes. Drikke bør serveres både til og mellom måltidene. Faste drikketider er lurt. "Det lille ekstra", fløte, egg, rømme, smør/margarin/olje og tørrmelk, vil gi styrkende drikker.

Friskus - appelsindrikk

1 dl kefir
1 dl appelsinjuice
1 eggeplomme
sukker

Ingrediensene blandes sammen. Server i glass med stett. Pynt med appelsinskive. Serveres nylaget.

Yoghurtshake

1 beger fruktyoghurt
1-2 ss iskrem

Vispes godt sammen før servering. Server i glass med stett. Frisk opp med litt syltetøy eller karamellsaus.

Bananshake lages ved å bytte ut fruktyoghurt med 2 dl helmelk og en 1/2 banan. Visp godt sammen. Serveres nylaget med et dryss reven sjokolade.

Eggedosis

2 egg
1 dl sukker

Visp kraftig til sukkeret er oppløst og eggedosisen er lys og lett. Server i glass med stett. Pynt med kiwiskive. Serveres nylaget.

Fyll glass og krus med:

Noe kaldt...

Helmelk:

Tilsett 3-4 ss tørrmelk per glass.

Surmelk:

Velg helfete varianter. Dryss på sukker og kanel, eller tilsett syltetøy.

Juice:

1 eggeplomme vispes godt i et glass. Fyll i appelsinjuice og rør rundt. Pynt med appelsinskive. Serveres nylaget.

Vørterøl:

1 eggeplomme vispes godt i et glass. Fyll i vørterøl og rør rundt. Serveres nylaget.



Iskrem



Sjokolade



Krem



helten ikke



Noe varmt...

Sjokoladedrikk:

Bruk helmelk, ha i kokesjokolade og varm opp. Kakaopulver og sukker kan brukes istedenfor sjokolade, og 1 ts smør/margarin tilsettes per kopp rett før servering. Sjokoladepulver i pose

blandet med kokende vann, får en mildere smak ved å tilsette fløtemelk. Sjokoladedrikken serveres med kremtopp.

Solbærtoddy:

Varm opp saft og vann, eller

tilsett varmt vann til solbærtoddy fra pose. Pynt med et par skjeer vaniljeis.

Nypesuppe:

Server nypesuppe med kremtopp.

Tommelfingerregler:

- La matpraten gå! Vekk sansene ved å snakke om dagens meny, og hent frem matminner fra tidligere år.
- Tenk etter hva som kan være "det lille ekstra" til hvert måltid.
- Finn frem til den enkeltes favoritter og ønsker for mat og måltider. Tilby dette.
- Server mellommåltider i tillegg til hovedmåltidene.
- Varier pålegg og middag.
- Pynt maten.
- Vis omtanke for den enkeltes behov når bordet dekkes og mat tilbys.