

Måltidsidéer

– till vardag och fest



INNEHÅLL:

	Sid
Svenska högtider och mattraditioner	3
Året runt - högtidsdagar och temadagar.....	3-13
Traditionell husmanskost	14
De viktiga tillbehören	15
Det ”lilla” extra	16
De viktiga småmålen.....	17
”Plockmat” / ”fingermat”	18
Tips för att öka aptiten!	19
Måltidsmiljö och servering	20
Det dukade bordet	21
Måltidschecklista	26

INLEDNING

Denna skrift har tillkommit efter önskemål från personal i stadens verksamheter. Den berättar bland annat om traditionell svensk husmanskost, om lämpliga tillbehör, aptitretare, vilka högtider som traditionellt firas i Sverige och om nya temadagar där maten är i fokus.

En trivsamt miljö stimulerar aptiten och känns inbjudande. Här finns många tips på hur man med små förändringar kan göra skillnad till såväl vardag som fest.

Detta utbildningsmaterial är tänkt att komplettera stadens Kostpolicy, Mat för äldre med råd och rekommendationer, pärmen Verktyg för mat och måltider, samt det interaktiva utbildningsmaterialet om Mat och hälsa för äldre som alla utgör grund i verksamheternas arbete med maten och måltiden.

Kontaktpersoner:

Birgitta Persson
birgitta.persson@aldrecentrum.se

Birgitta Villner Gyllenram
birgitta.villner.gyllenram@aldrecentrum.se



© Äldreförvaltningen
Stockholm stad 2012

Tryck: EO Grafiska 2013

Foto:
Patrik Cederman, sid 3, 11 (överst), 17, 18, 19, 24 (överst), 25.
Souvenir Film, sid 21 (runt bord).
Övriga bilder Äldreförvaltningen och privata.

SVENSKA HÖGTIDER OCH MATTRADITIONER

Det finns stora variationer när det gäller mattraditioner i vårt avlånga land och även tillbehören till maten skiftar. Potatis har länge varit ett uppskattat baslivsmedel i Sverige även om ris och pasta blir allt vanligare. Andra typiskt svenska livsmedel är falukorv, filmjök och knäckebröd. Den mest kända svenska maträtten är köttbullar.

Måltider under dagen

I Sverige är det vanligt att man äter tre till fyra gånger om dagen. Dagen inleds med frukost, följd av lunch mitt på dagen och middag sent på eftermiddagen (17–18-tiden). Vanligtvis äter man något mellan lunch och middag, så kallat mellanmål. Många dricker kaffe på förmiddagen, i samband med lunch, på eftermiddagen och/eller på kvällen. Många äldre har som vana att äta kokt eller stekt potatis till huvudmålet, annars känns inte måltiden komplett, och många dricker mjölk till maten. Äldre personer kan ha olika måltidsvanor, därför bör man alltid ta reda på vilka matvanor personen har.



ÅRET RUNT

Många av de helgdagar vi har i Sverige är ursprungligen kristna högtider. Här presenteras de vanligaste högtiderna under året samt de vanligaste temadagarna.

Januari

I januari – Nyårsdagen

Nyårets viktigaste betydelse i det gamla bondesamhället var att det gav möjlighet att dels se in i framtiden, dels att på magisk väg försöka påverka denna. Idag är det många som ger nyårslöften, vilket kanske är ett annat sätt att försöka påverka framtiden.

Övergången till det nya året firas av många människor, och nyårsdagen inleds normalt med fyrverkerier vid tolvslaget.

I andra delar av världen firas nyår vid andra tider på året, exempelvis vid vårdagjämningen. Firandet av nyår är inte bara viktigt för troende utan olika festivaler som kan pågå flera dagar före och efter själva nyåret är vanligt.

Februari

14 februari - Alla Hjärtans dag

Alla Hjärtans dag är en av de mest uppmärksammade temadagarna. Dagen har fått sitt namn efter helgonet Sankt Valentin och andra namn för Alla Hjärtans dag är Valentindagen och Sankt Valentins dag.

Dagen har firats i romantikens och kärlekens tecken varje år sedan medeltiden. Firandet av

Alla Hjärtans dag i Sverige började först

under 1960-talet men firandet blev stort under årtalen kring 1990 då

temadagen fick sin plats i kalendern och genom stor uppmärksamhet i skolan.

Rosor och röda geléhjärtan är populära gåvor att ge till nära och kära.



Romantisk dukning för två.

Mars



Tisdagen efter fastlags söndagen - Fettisdagen, Fastlagstisdagen

Fettisdagen kallas även för semmeldagen och brukar infalla någon gång i februari eller början av mars. Fettisdagen firas tisdagen efter fastlagssöndagen som är den dag som inleder fastlagen. Fastlagen är en kristen högtid som benämns de tre dagarna som föregår fastan som pågår 40 dagar fram till påsk.

Fettisdagen firas vanligen med en semla som är en rund vetebulle fylld med mandel-massa och

vispad grädde. Många äldre är uppväxta med att äta semlan serverad i en djup tallrik tillsammans med varm mjölk och kanel.

Semla, även kallad fettisdagsbulle eller fastlagsbulle har gamla anor och nämns i till exempel Gustav Vasas bibel från år 1541. Fram till mitten av 1950-talet åts årets första semla på fettisdagen. Därefter åt man dem enbart på tisdagar under fastan. Idag finns semlor till försäljning alla dagar från jul fram till påsk.

25 mars - Våffeldagen, Marie bebådelsedag

Tidigare kallades denna dag för vårfrudagen efter Jungfru Maria, och var en helgdag fram till 1953. Vårfrudagen har i folkmun omformats till våffeldagen.

Våfflor har ätits sedan medeltiden men då gjorda på endast mjöl och vatten. Runt 1800-talet blev ingredienserna lite mer påkostade med grädde, ägg och smör i smeten. Tidigt på våren började korna att mjölka igen och hönorna värpa efter vintern, vilket gav anledning till bland annat våffelbak. Att äta våfflor med sylt och grädde blev populärt kring sekelskiftet 1900.



April



Påsk

Påskafton infaller alltid på en lördag i Sverige och datumet kan variera mellan den 21 mars och den 24 april.

Påskan är den äldsta och största kristna högtiden som firas till åminnelse av Kristi uppståndelse. Den har sina rötter i den judiska påskfesten, till minne av israeliternas uttåg ur Egypten.

Påskmaten varierar i olika delar av Sverige men centralt är kokta målade ägg. Ägget är en symbol för pånyttfödelsen – påskens centrala tema.

Vanliga maträtter är lamm, skinka, kokt ägg (eventuellt målade/färgade skal), inlagd sill, böckling, lax i olika former och Janssons frestelse. Ibland avnjuts detta tillsammans med påskmust. Till efterrätt brukar det serveras en påsktårta eller figurer (kycklingar) av marsipan. Vi firar oftast dagen med påskägg fyllda med godis.

30 april – Valborg eller Valborgsmässoafton

Valborg firas främst i Sverige men även i bland annat Finland, Estland och Tyskland. Valborg är från början en hednisk högtid men har senare kopplats samman med hedrandet av Heliga Valborg. I Sverige och Finland firar vi idag genom att tända stora eldar som i folkmun oftast kallas majbrasor.

Primör kallas de första eller de tidigast skördade grönsaker som kommer på våren. Det är också den tid på året när man i södergläntorna hittar vårens alldeles speciella primörer - nässlorna! Helt gratis är de också. Koka en soppa och njut. Andra delikatesser är den färska sparrisen och de första späda rabarberstjälkarna.

Maj

1 maj – Första maj

Första maj är den internationella arbetarrörelsens högtidsdag. Första maj blev nationell helgdag 1939.



Mors dag - Sista söndagen i maj

Mors dag firas i de flesta länder men vid olika datum. Mors dag är en av våra största och mest uppmärksammade temadagar. Tanken med Mors dag är att vi ska stanna upp och tänka på våra mödrar, tacka dem för vad de gör och vad de har gjort och fira dem. Idén är amerikansk och kom till Sverige år 1919.

Kristi himmelfärdsdag

Kristi himmelfärdsdag infaller varje år 40 dagar efter påskdagen. I Sverige är Kristi himmelfärd en helgdag och därför röd dag i almanackan. Kristi himmelfärd har firats sedan 300-talet och infaller alltid på en torsdag. Dagen infaller tidigast den 30 april och senast den 3 juni varje år.



Pingst

Pingsten har firats som en egen högtid i kyrkan sedan 200-talet. Många dop, vigslar och konfirmationer sker under pingsten. Därför hör vita kläder och ljusgröna björkar samman med denna helg. Pingst var förr en stor mathelg. Idag firar vi gärna med buffé eller smörgåstårta, mat som går bra att förbereda.

Juni

6 juni - Sveriges nationaldag, Svenska flaggans dag

Svenska flaggans dag blev nationaldag 1983 och är sedan 2005 helgdag i Sverige. Ingen egentlig mat är förknippad med firandet, men en nationaldagsbakelse med färska jordgubbar med lite olika utseende, lanserades för några år sedan. Tradition är att hissa den svenska flaggan och på Skansen hålls en ceremoni för nyblivna svenska medborgare.



Läs mer om nationaldagar i andra länder,
<http://www.alladessadagar.com/nationaldagar/>

Midsommarafton

Midsommar är sommarens stora högtid som förknippas med dans kring majstången och att man äter utomhus. Maträtter som serveras är inlagd sill, rökt eller rimmad lax, färsk potatis, gräddfil, gräslök, dill, knäckebröd och sallad. En del vill ha en snaps till maten. Många avslutar festmåltiden med färska jordgubbar och grädde/glass eller jordgubbstårta. Fram på kvällskvisten är det många som äter grillad mat.



Midsommarafton som ofta förkortas midsommar firas på varierande datum varje år men alltid med närhet till sommarsolståndet, som är årets ljusaste dag för oss som bor på norra halvklotet och det är med anledning av ljuset som vi firar midsommarafton.



Juli

Fruentimmersveckan

Fruentimmersveckan kallas sexdagarsperioden mellan den 19-24 juli då det bara är kvinnonamn i den svenska almanackan - Sara, Margareta, Johanna, Magdalena, Emma och Kristina. För att det ska bli en hel vecka med sju dagar sägs vanligen att pojknamnet Fredrik inleder veckan. Enligt tradition firas namnsdagarna med tårtor.

Med Emmadagen, den 23 juli, inleds även röt månaden. Under denna period är vädret ofta varmt och fuktigt, vilket gör att matvaror snabbt kan bli dåliga.

Augusti

Kräftskiva

Kräftskivor är populära under sensommaren och hösten. För ett antal år sedan var det lag på att kräftor inte fick fiskas när som helst, men numera kan man fiska året runt och det finns nästan alltid kräftor i affärernas frysdiskar.

Huvudrätten på kräftskivan är givetvis kokta kräftor i dill, med tillbehör som bröd, ost, smör och andra smörgåsbordsrätter. Till maten vill många ha öl och snaps.



Surströmmingspremiär - Tredje torsdagen i augusti

Surströmming är strömming som konserverats genom jäsning. Lukten är speciell när konservburken öppnas! Det finns inga uppgifter om när man började lägga in surströmming men vid mitten av 1700-talet åt man surströmming allmänt från Dalarna upp till Västerbotten och även i Österbotten. Förr fick man inte sälja surströmming förrän den tredje torsdagen i augusti. Detta gäller inte längre, men surströmmingstillverkarna brukar själva vilja hålla på traditionen.

Surströmming äts främst i Norrland. Till surströmmingen serveras helst kokt mandelpotatis, gul eller röd lök, hårt eller mjukt tunnbröd, smör, gräddfil, tomat och dill. För den som ska äta surströmming för första gången rekommenderas ofta en hoprullad klämma av norrländska tunnbröd. På brödet läggs skivad mandelpotatis, bitar av strömmingsfiléer, gräddfil, hackad rödlök och överst lite finhackad dill. Till maten dricks det ofta öl och snaps, men även must och mjölk.

I Japan har man en speciell högtidsdag den 15 september; Keiro-no-hi. Denna dag tillönskar man de äldre ett långt liv och tackar dem för deras insatser i samhället.

Oktober

4 oktober – Kanelbullens dag

Kanelbullens dag firar vi varje år sedan 1999. Dagen instiftades av Hembakningsrådet och syftet var att hylla vår hembakartradition genom att lyfta fram ett traditionellt och älskat bakverk.

Kanelbullar

ca 48 bullar

Ugnstemperatur 250°

50 g jäst

125-150 g smör eller margarin

5 dl mjölk

½ tsk salt

1 dl socker

1-2 tsk mald kardemumma

1,4-1,5 liter vetemjöl

Fyllning:

50 g mjukt smör eller margarin

3 msk socker

ca 2 tsk mald kanel

Pensling: uppvispat ägg

Dela jästen i en bunke. Smält fettet i en kastrull, tillsätt mjölken och värm till 37°C. Rör ut jästen med lite av degspadet, salt, socker, ev kardemumma och nästan allt mjöl. Spar lite till utbakningen. Arbeta ihop till en smidig deg och jäs den under bakduk ca 30 minuter.

Tag upp degen på mjölat bakbord, arbeta den smidig. Dela degen i två delar. Kavla ut varje del till en stor avlång, ca ½ cm tjock kaka. Bred ut hälften av fettet på varje kaka, strö över socker och kanel. Rulla ihop. Skär varje rulle i 24 bitar till bullar. Ställ dem i pappersformar eller på smord plåt med snittytan uppåt. Sätt på ugnen.

Jäs under bakduk till knappt dubbel storlek, ca 30 minuter. Pensla bullarna med uppvispat ägg. Grädda mitt i ugnen ca 5 minuter. Låt bullarna kallna under bakduk.

(Recept från Vår Kokbok)



Måltidens dag – tredje torsdagen i oktober

Sedan 1997 firas Måltidens dag efter initiativ av Måltidsakademien.
(Måltidsakademien grundades år 2000 med syfte att främja forskning kring och utveckling av måltiden ur ett helhetsperspektiv.)

Dagen infaller runt den 18 oktober och firas för alla som äter och lagar mat, transporterar mat och forskar om mat. Denna dag passar det utmärkt att göra det lilla extra i matsalen, till exempel duka lite finare och bjuda på en lite finare dessert.

November

Halloween

– månadsskiftet oktober/november

Halloween har sitt ursprung på Irland och kom till Amerika via emigranter på 1800-talet. Det mest karaktäristiska för Halloween är stora orange pumpor som gröps ur och innanmätet/fruktköttet används till goda soppor och pajer. I pumskalet görs dekorativa mönster.



Alla Helgons dag

- Första lördagen i november

Alla helgons dag är en kristen högtid som firas till minne av kyrkans helgon. Dagen firas den lördag som infaller mellan den 31 oktober och den 6 november. Seden att tända ljus på gravarna till våra anhörigas minne kommer från Sydeuropa. Alla helgons dag infördes 1953. Den gamla allhelgonadagen ligger kvar den 1 november, men är inte en helgdag.

6 november – Gustav Adolfsdagen

Gustav Adolfsdagen firas till minne av Gustav II Adolf som samma dag stupade i Lützen år 1632. Gustav II Adolf lade grunden till Göteborg och där firas det extra genom att man äter Gustav Adolfsbakelser. Bakelsen skapades för första gången av konditoriet Bräutigams i Göteborg år 1906.

10 november – Mårtensafton – Mårtensgås

Mårtensgås firas på mårtensafton den 10 november i södra Sverige och traditionen har sitt religiösa ursprung i Tyskland. På Mårtensgås serveras svartsoppa som förrätt, tillagad på gåsblod, och helstekt fylld gås. Till efterrätt bjuds det ofta på skånsk äppelkaka.





14 november - Ostkakans dag

Sedan 2004 firas Ostkakans dag. Ostkakan kommer ursprungligen från Småland där den ofta gräddades i kopparbunkar. Ingredienser är bland annat mjölk som ystas med ostlöpe. Färdig ostkaka finns att köpa året runt. Ostkaka serveras varm eller kall med vispad grädde och sylt.

Fars dag - Andra söndagen i november

Fars dag firas i november varje år, men datumet varierar mellan den 8-14 november. Dagen firas för att vi skall uppmärksamma och hedra våra fäder. Firandet av Fars dag började i USA på 1910-talet. I Sverige har vi firat Fars dag sedan 1931.

Ålagille – slutet av november

Ålen har spelat en stor roll i den äldre svenska kosthållningen. Fortfarande är traditionen att äta ål stark i Skåne, Blekinge och södra delen av landet. Från mitten av augusti till slutet av november arrangeras ålagillen både i fiskebodarna längs kusten och på större hotell och värdshus, trots att ålen är utrotningshotad.

Man serverar ål i alla dess former. För ett ålagille med självaktning ska det finnas minst sju ålrätter, vanligast är ålasoppa, luad ål (ett mellanting av både rökt och halstrad ål, tillagad på spett i ugn), inkokt, ugnstekt, rökt, halmad ål (flådd ål som grillas och röks samtidigt på råghalm) och aladåb. Till varje rätt serveras snaps.

December

Advent

- Fyra söndagar innan jul

Fyra söndagar innan jul tänds adventsljusen, ett ljus den första advent, den andra advent tänds det första ljuset igen samt ljuset bredvid, och så vidare till den fjärde advent då alla fyra ljusen är tända.

Redan runt första advent börjar vi fira julens ankomst med att dricka varm glögg med russin och mandel, hänga upp julstjärnor och julpynta.



10 december – Nobeldagen

Nobelfesten är en stor bankett i närvaro av den kungliga familjen, som hålls i Blå hallen i Stockholms stadshus efter utdelningen av Nobelpriset. På banketten serveras en exklusiv måltid komponerad av kända kokkar. Under måltiden hålls det tal och ges underhållning i världsklass. Festen avslutas med dans och allt kan även beskådas på TV.

Många verksamheter, såväl förskola som äldreomsorg, firar en egen nobelmiddag med extra fin dukning och god mat.



13 december - Lucia

Lucia är en av de få högtider som är namngivet efter ett helgon: Sankta Lucia, skyddshelgonet för Syrakusa som dog på 300-talet. Det svenska firandets koppling till helgonet är dock obefintlig.

En ljusprydd Lucia, som kom med en bricka på luciamorgonen, var från början en högreståndssed, som förekom framför allt i Västsverige.

Runt sekelskiftet 1900 etablerades en gemensam och mer allmänt spridd luciatradition. Oftast tidigt på morgonen innan det ljusnar kommer Lucia, vitklädd med ljuskrona på huvudet, med sina tärnor och stjärngossar. De sjunger bland annat de välkända sångerna; Luciasången, Staffansvisan, Lusse lelle och Goder morgon i denna sal. Lucia firas på daghem, i skolor, i föreningar och på många arbetsplatser ofta med en egen Lucia. Det bjuds då på lussekatter och pepparkakor.

24 december – Julafton

Julafton infaller den 24 december, det vill säga dagen före juldagen den 25 december, den dag då Jesu födelse firas i kristen tradition. Julafton firas framför allt av katoliker och protestanter. Juldagen den 25 december är helgdag liksom annandag jul.

I Sverige är det fokus på julafton med jultomte, paket och det stora julbordet. I många andra länder är juldagen den viktigaste dagen under julfirandet.





Julbordet har sina rötter i vikingarnas midvinterblot. Maträtterna på julbordet har varierat över tid och i olika delar av landet.

På ett typiskt svenskt julbord dominerar rätter baserade på griskött såsom julskinka, julkorv, sylta, prinskorv, köttbullar, revbensspjäll och dopp i grytan (som är bröd som doppas i varmt skinkspad). Därtill är också olika fiskrätter vanliga, till exempel olika sillinläggningar, ål, lax och lutfisk med vit sås. Janssons frestelse, rödbetsallad, långkål, brunkål och rödkål samt vörtbröd hör också julen till. Julmust, svagdricka och julöl ingår ofta som måltidsdryck och en del vill även ha snaps till maten. Till efterrätt serveras det ibland ris à la Malta eller risgrynsgröt. Goda tilltugg är fikon, dadlar, nötter och godis som kola och knäck.

31 december - Nyårsafton

Årets sista dag dukar de flesta till fest med extra god mat. Det nya året skålas in med något bubblande i glaset.

TRADITIONELL HUSMANSKOST



Husmanskost är ett samlingsnamn för en mängd olika maträtter som var vardagsmat i bondesamhället förr. Man tog tillvara allt då inget fick gå till spillo. Det var främst billiga råvaror man använde, som till exempel potatis, rotfrukter, baljväxter, fläsk, fisk och kokkött. Maten var oftast väldigt fet och det var vanligt med

långkok, det vill säga maträtterna var tidskrävande att tillaga. Maträtterna kunde skifta i utseende och smak beroende på landssända. Kroppkakor från småland skiljer sig exempelvis från öländska och i norrland heter de palt.

Än idag är husmanskosten populär även om den är mindre fet och man har förenklat tillagningsmetoderna. Flera av maträtterna kan man köpa färdiglagade, till exempel ärtsoppa, kåldolmar och ostkaka. De maträtter som var lite mer påkostade och arbetskrävande kan man idag äta på restaurang ibland som fin festmat.

Ärtsoppa på torsdagar

Ärtsoppa, tillagad på gula ärtor, lök och tärnat griskött, äts traditionellt på torsdagar. Ärtsoppa är en gammal maträtt som förr tillagades i en enda stor gryta över den öppna elden. Det är en gammal sedvänja och soppan ska serveras med senap och eventuellt timjan. I vegetarisk ärtsoppa utesluts fläsk och fläskspad. Till efterrätt brukar man servera pannkakor/plättar med sylt och grädde.



Smörgåsbord

Smörgåsbordet är en buffé som består av både varma och kalla rätter. Smör, ost och sill, SOS, finns alltid liksom bröd. Bland varmrätterna förekommer ofta omeletter, gratänger såsom Janssons frestelse, korvar och köttbullar. Kallskuret kött, rökt lax, makrill samt patéer brukar också finnas. Snaps och öl är vanliga drycker till maten.

Smörgåsbordet var från början på 1800-talet något som serverades som förrätt på restauranger och stora kalas. Matgästerna fick själva gå och förse sig med vad de önskade. I början av 1900-talet blev det mycket populärt med smörgåsbord på järnvägsstationernas restauranger innan tågen fick restaurangvagnar. Runt 1960 lanserade Tore Wretman på nytt smörgåsbordet som en hel måltid i sig. Julbordet är en form av smörgåsbord.

Brännvinsbordet var föregångaren

Redan på 1700-talet brukade man inom borgerliga kretsar inleda en måltid med lite tilltugg, såsom skorpor, bröd, ost och ansjovis, som sköljdes ner med olika sorters snapsar. Detta bord var uppdukat i matsalen innanför dörren. Under 1800-talet blev detta så kallade brännvinsbord större i omfattning och anses vara föregångaren till vårt typiska smörgåsbord.

DE VIKTIGA TILLBEHÖREN

Kåldolmar	kokt potatis, lingonsylt/rårörda lingon och skysås
Kålpudding	lingonsylt/rårörda lingon, eventuellt kokt potatis, finrivna morötter
Biff à la Lindström	kokt potatis/mos, ärtor
Köttbullar	potatismos, lingonsylt, brun sås, kokta grönsaker
Pannbiff	kokt eller stekt potatis/mos, stekt lök, lingonsylt, skysås eller brun sås
Kokt rimmad fläsklägg	rotmos eller potatismos, senap
Stek	kokt potatis, sås, grönsaker, gelé eller lingonsylt, äppelmos, pickles
Nötrullader	kokt potatis, kokta grönsaker till exempel ärter, morötter, blomkål och sås
Kalops	kokt potatis, inlagda rödbetor
Sjömansbiff	inlagd gurka eller rödbetor, råkostsallad
Pepparrotskött	kokt potatis och sås smaksatt med pepparrot
Kalvsylta	äts kall med kokt potatis, inlagda rödbetor
Dillkött	kokt potatis eller ris, dillsås, kokta grönsaker
Får i kål	kokt potatis eller ris
Blodpudding	lingonsylt, finrivna morötter
Janssons frestelse	grönsallad, bröd
Kroppkakor	lingonsylt, eventuellt smält smör
Palt	lingonsylt, kallt smör som får smälta på palten
Raggmunk	rårörda lingon, stekt fläsk/bacon
Pytt i panna	stekt ägg, inlagda rödbetor
Isterband	kokt potatis/mos, inlagda rödbetor och råkostsallad
Strömmingsflundra	potatismos, lingonsylt, rivna morötter, hårt bröd
Ättiksströmming	äts kall på till exempel hårt bröd eller med potatismos och grönsaker
Inkokt lax	äts kall med kokt potatis, hollandaisesås, sparris
Laxpudding	smält smör (skirat), citronklyfta, grönsallad
Ärtsoppa	senap, timjan/mejram
Pannkakor/plättar	sylt eller bär, vispad grädde
Ostkaka	sylt eller bär, vispad grädde

DET "LILLA" EXTRA

Pubafton – att mötas, få klä upp sig, äta något smått och dricka god öl eller annan dryck är ett trivsamt sätt att umgås på och få lyssna på musik i pubmiljö.

Fredagsmys - har blivit synonymt med en festlig avrundning av arbetsveckan. Lite enkel mat och dryck, snacks och godsaker hör till. Uttrycket fredagsmys kom i slutet av 90-talet, då Kronfågel och OLW lanserade reklamfilmer med fokus på umgänge, kvalitetstid och medryckande musik.

Kaffekalas med "sju sorters kakor"

Kaffebjudningar med sju sorters kakor lär vara en typiskt svensk företeelse, men har inte så gamla anor som man skulle kunna tro. Eftersom småkakor bakas av ingredienser som förr var både dyra och svåråtkomliga var det först i mitten av 1800-talet som de blev mer allmänna för gemene man. Under 1900-talet kom alltfler sorter och med olika fantasifulla namn, exempelvis ökensand, jitterbuggare och schackrutor.



Ett riktigt kaffekalas

Hur ska egentligen ett traditionellt kafferep se ut? I vilken ordning ska godsakerna ätas och hur ska det dukas? Lär dig lite vett & etikett för att kunna glänsa på kaffekalas.

1. Dukning: På ett kaffekalas ska den finaste kaffeservisen fram. Här duger det inte med tjocka kaffemuggar utan tunt kaffeporslin ska det vara. Det går däremot bra att blanda olika kaffeserviser. Duka med fin duk. Det är viktigt att du serverar kaffebräde och inte mjölk, som anses alldeles för simpelt på ett fint kafferep.

2. Servering: Värdinnan serverar gästerna i tur och ordning och gästerna ska alltså inte själva förse sig från kaksfaten. Först serveras bullarna som ska vara alldeles färska och helst bakade samma dag, sedan mjuka kakor (förr serverades ofta en ljus sockerkaka och en mörk kaka som gärna fick vara kryddig och kanske även en rulltårta). Sedan serveras kakorna som måste vara minst sju om det ska vara ett fint kafferep. Till sist kommer den praktfulla tårtan som kronan på verket.

3. Etikettsregler: Det är mycket oförskämt att tacka nej till en kaksort om man inte orkar äta fler. Det betyder att man inte tycker att de ser goda ut eller att man anser att värdinnan har misslyckats med bjudningen.

(Källa: Birgitta Rasmusson, ICA Provkök)

Idag dricks ofta olika sorters kaffe i glas.



DE VIKTIGA SMÅMÅLEN

Mellanmål, kvällsmål och sängfösare

Det är lämpligt att servera minst två mellanmål och ett kvällsmål per dygn för att täcka dagsbehovet av näring och energi. Avsluta gärna dagen med en energirik dryck. De flesta sover bättre när de är mätta. Servera gärna en smoothie, välling eller ett glas mjölk innan sänggåendet.

Ett bra mellanmål och kvällsmål bör innehålla några av följande komponenter:

- Smörgås, skorpa, kex eller vetebröd
- Yoghurt, filmjök eller glass
- Fukt- och bärsoppa eller kräm
- Fukt, bär eller fruktsallad
- Välling
- Valfri dryck, till exempel kaffe, te, juice, mjölk eller måltidsdrycka
- Näringsdryck
- Smoothie



Tips på energirika mellanmål

För att få i sig tillräckligt med mat om aptiten är dålig så kan det underlätta att äta små portioner men ofta. Tillbehör med hög fetthalt som vispgrädde, crème fraiche eller gräddglass rekommenderas. Tänk på att även måltidsdrycken tillför energi.

- Erbjud energirik dryck till exempel mjölk, juice eller varm choklad
- Smörgås med till exempel korn, leverpastej, ost eller ägg och kaviar
- Fruktoghurt
- Konserverad frukt med kaffebrädde/glass
- Kräm med gräddmjölk eller kaffebrädde
- Hemmagjord näringsrik dryck
- Fruktsallad med grädde eller glass
- Kaffebröd med fyllning
- Rulltårta med vispad grädde och sylt
- Choklad-, vanilj- eller brylépudding
- Fromage
- Glass
- Småkakor
- Ostkaka med sylt med grädde
- Våfflor med sylt och grädde/glass
- Fruktsoppa med mandelbiskvier/grädde
- Skorpor/kex med smör och ost
- Filmjök med krossade pepparkakor
- Äppelmos blandat med lite vispgrädde



”PLOCKMAT” / ”FINGERMAT”

Att kunna äta själv har stor betydelse även om man inte kan hantera bestick, till exempel vid demenssjukdom. Genom att servera ”plockmat”, som lätt kan ätas med fingrarna, kan värdigheten vid måltiden bevaras. Ofta behöver dock plockmaten kompletteras med annan mat för att energi- och näringsbehov ska uppnås.

Något salt

- Pommes frites
- Kycklingbitar eller nuggets
- Stekt eller kokt ägg i bitar
- Fiskpinnar
- Piroger
- Tunnbrödsrullar, skurna i skivor
- Smördegssnurror, med till exempel parmesan
- Dubbla smörgåssnittar, kalla och varma
- Fyllda pitabröd
- Fyllda krustader



Något lätt

- Smörgås
- Hårdost, skuren i bitar/kuber
- Köttbullar
- Korvbitar
- Kex, smörgåskex, dubbla med pålägg/fyllning
- Digestivekex med grönmögelost och druva
- Pizzabitar/minipizza
- Smördegstänger
- Grissini



Någon grönsak

- Grönsaksbitar av till exempel gurka, paprika, blomkål och morot serverade med en dipsås
- Oliver (utan kärnor)



Frukt

- Fruktbitar (till exempel ”äppelbåtar”, kärnfria vindruvor)
- Torkad frukt (aprikoser, katrinplommon, äpple, russin, tranbär)
- Dadlar (kärnfria och fyllda med till exempel ostbit)

Något att tugga på

- Nötter
- Mandlar

Något sött

- Glasspinne
- Kakor
- Bulle
- Chokladbit
- Våfflor, med sylt och glass/grädde

TIPS FÖR ATT ÖKA APTITEN!

När aptiten är liten är det extra viktigt att stimulera lusten att äta. Med små enkla medel kan lusten att äta öka.



- Duka vackert. Lägg gärna stor omtanke vid val av material, färg, form och design.
 - Låt doften av god mat och nybakat bröd stimulera aptiten.
 - Servera en aptitretare före måltiden, gärna något salt eller syrligt, till exempel en sillbit på en bit bröd, ett salt kex med ost, ett halvt kokt ägg med böcklingpastej, en kopp varm buljong eller ett glas citrondryck.
 - Berätta vad det är för mat på ett positivt sätt.
 - Servera maten vid rätt temperatur.
 - Anpassa portionsstorleken. Hellre lite mindre än för mycket.
 - Lägg upp och garnera maten vackert med exempelvis gröna blad, dillkvistar och citronklyftor. Även om de inte äts upp har de betydelse för helhetsupplevelsen.
 - Rött är en färg som kan locka till intresse för maten. Komplettera gärna med röd gelé, lingonsylt och rödbetor.
- Servera om möjligt favoriträtter.
 - Även smörgåsgurka och pickles påverkar aptiten positivt.
 - Erbjud ett glas vin. Det kan för många vara aptitstimulerande, och även en fråga om livskvalitet.
 - Servera närings- och energidrycker på ett trevligt sätt, till exempel i vackra glas med någon dekoration.





MÅLTIDSMILJÖ OCH SERVERING

Mat och måltider har stor betydelse för den äldre. Maten, och längtan efter den, är ofta det som är höjdpunkten och bryter dagsrytmen. Måltiden ska serveras i en lugn och behaglig miljö utan störande inslag. Det är viktigt att ha fungerande rutiner runt måltiden, liksom att presentera maten på ett tilltalande sätt.

Både mat och måltidsmiljö påverkar aptiten. För att stimulera aptiten är det viktigt att miljön vid måltiderna är inbjudande. Goda dofter, ett vackert dukat bord och samvaro med andra ger inte bara matlust utan också välbefinnande. Bord och stolar ska vara rena och gardiner och andra textilier kan skapa en fin stämning och även vara ljuddämpande. Inga störande ljud som från till exempel diskmaskin, radio och TV bör förekomma.

Bra belysning i samband med måltiden är viktigt då synnedsättningar är ett vanligt problem hos äldre. Starkt solljus och motljus från fönster kan dock vara besvärande. Kravet på ljus ökar med åren, en 70-åring behöver tre gånger mer än en ung person.

En optimal måltid ger:

- Ökad livskvalitet och livslust
- Gemenskap
- Rytmen – en indelning på dagen
- Upplevelse för alla sinnen
- Källa till näring, vätska och energi

DET DUKADE BORDET

Att lägga lite extra omsorg vid bordets dukning lockar till ätande och social samvaro. Har man möjlighet så variera gärna dukning till vardag och fest. Duk eller tabletter på bordet liksom någon dekoration i form av en blomma, ljus, ljusslingor, löv, kvistar, kottar, snäckor, med mera bidrar till atmosfären. Till helgen kan till exempel ett vinglas vara lite festligt. Servetter, kryddor, dressing och andra lämpliga tillbehör bör finnas på bordet inom räckhåll.

Duk och blommor på bordet visar omtanke. Skilj mellan vardagsporcelain och helgdukning.



Tips på enkla servettbrytningar finns på bland annat på www.duni.com och www.linnevaveriet.se



Bordsdekorationer hämtade från naturen.

Små förändringar gör skillnad i vardagen



Med enkla medel kan dukningen varieras. Bordstabletter kan hjälpa till att framhäva kontraster och gör dukningen trevligare. Checklista finns på sid 26.



Ett litet blad förgyller!

Namnskylt

Namnskyltar gör att den äldre lättare kan hitta sin plats vid matbordet. Det kan också underlätta samtal mellan de boende och personal och inte minst för nyanställda och då anhöriga deltar i måltiden. Namnet bör självfallet synas från båda sidor.



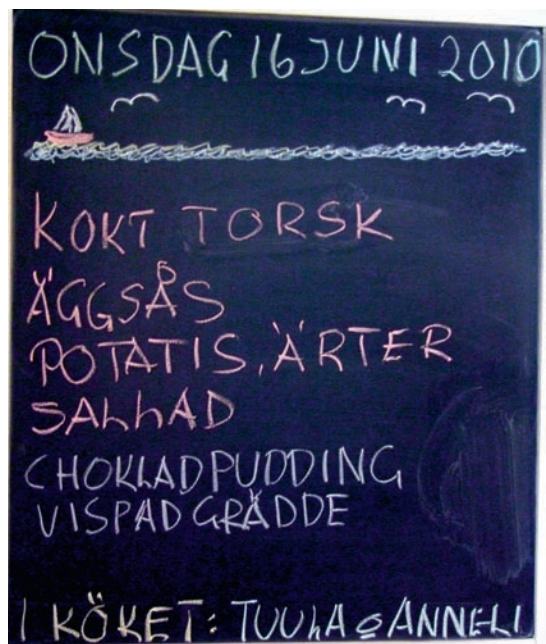
Servering av maten

Att själv bestämma när man vill äta, vilken mat och mängd man önskar har stor betydelse för välbefinnandet. För en bättre måltidsupplevelse bör maten, portionsstorleken och konsistensen anpassas efter behov och önskemål. Man bör bara servera en maträtt i taget och den varma maten ska hålla rätt temperatur.

Tips! Värm gärna tallrikarna i vanlig ugn vid 50–60°, så håller maten värmen längre.

Meny - Presentation av maten

Det är viktigt att maten presenteras på ett aptitretande sätt, även vid servering av konsistensanpassad mat, till exempel timbalkost, gelékost och flytande kost. Tala om vad det är för mat som serveras, och om den är kall eller varm. För dem med nedsatt syn kan ätandet underlättas om de får veta hur maten ligger placerad på tallriken. Ett tips är att utgå från urtavlan på en klocka, det vill säga att potatisen ligger på klockan tolv, morötterna på klockan tre, fisken på klockan sex och salladen på klockan nio.



Matens utseende, uppläggning

Första intrycket av maten på tallriken är viktigt. Man ska kunna se vad det är och komponenterna bör ligga åtskilda. En snyggt upplagd maträtt som ser tilltalande ut stimulerar aptiten. Vi äter även med ögonen.



Även mat med annorlunda konsistens bör se god ut och läggas upp snyggt på tallriken.

Samma maträtter som lagts upp på olika sätt!



Desserter, mellanmål och kvällsmål kan enkelt göras mer tilltalande, med en klick vispad grädde eller några extra bär eller skivad frukt som dekoration. Smörgås och soppa kan toppas med rårivna grönsaker och färska örter.



Ibland kan det vara svårt för den äldre att urskilja maten på tallriken. Genom att skapa kontraster med färgat porslin kan detta underlättas. En starkt färgad tallrik kan underlätta ätandet för den som har svårt att se. Vatten kan serveras i färgade glas och till en färgad dryck kan man använda genomskinliga glas.



Bra hjälpmedel vid måltiden

Vid problem med att till exempel öppna förpackningar, hantera redskap och bestick så finns det bra hjälpmedel som underlättar såväl matlagning som ätande. Det finns flera specialbutiker inom detta område. En arbetsterapeut kan vid behov ge bra råd.



En tallrik med en rak kant/bräm underlättar om man bara kan äta med en sked eller gaffel. En djup tallrik fungerar också. Det finns även en löstagbar ”pet-emotkant” som är bra. Ett antihalkunderlägg gör att tallriken och glaset står stadigt på plats. Glas ska vara lätta att greppa och inte alltför tunga. Ibland kan plast vara ett bra alternativ. Det finns dessutom bägare och muggar med olika funktioner.

MÅLTIDSCHECKLISTA

Före måltiden

- Skriv upp dagens meny på en anslagstavla eller dylikt
- Förvärm tallrikar och karotter i ugn vid 50-60° ca 30 minuter
- Vädra om möjligt en stund om det inte är för kallt
- Se till att det är en god bländningsfri belysning vid matbordet
- Duka bordet, ca 30 minuter innan måltiden, med:
 - ✓ Duk och/eller tabletter
 - ✓ Rena glas och tallrikar (variera gärna vid helg och fest). Välj material som förstärker maten och gör den lättare att se
 - ✓ Bestick och serveringsbestick, eventuellt äthjälpmiddel
 - ✓ Servetter
 - ✓ Salt och kryddor, eventuell dressing
 - ✓ Tillbehör som exempelvis inlagd gurka, gelé och lingonsylt
 - ✓ Bordsdekoration, till exempel blommor



Under måltiden

- Stäng av TV:n och andra ljud som kan vara störande (diskmaskin, mobil)
- Kontrollera att alla sitter bra, även de rullstolsburna
- Presentera maten som serveras på ett positivt sätt, om den är varm eller kall och om den är konsistensanpassad
- Servera maten vid rätt temperatur
- Fråga om den äldre önskar ta mat och dryck själv
- Erbjud ett glas vin till maten (aptitstimulerande)
- Fråga den äldre hur mycket mat han/hon önskar
- Lägg upp maten snyggt på tallriken
- Erbjud påfyllning
- Dessert dukas fram när alla ätit klart av huvudrätten



Efter måltiden

- Duka av bordet
- Sätt in disken i diskmaskin
- Torka rent matbord och arbetsytor



