

VÅRD OCH OMSORG



LITE EXTRA

Kryddat FÖR SENIORER

44

recept och tips
för bättre mat inom
äldreomsorgen

FRUKOST

MELLANMÅL

MIDDAG

TILLBEHÖR OCH ANNAT GOTT

Lite extra krydda för de äldre

Maten smakade bättre förr. Så känns det när man blir äldre. Det beror på att våra sinnen trubbas av. Och som tur är finns det en enkel lösning.

Smakerna bleknar och dofterna blir svårare att känna i takt med att vi blir gamla. Därför är det inte så konstigt att matupplevelsorna försämras. Men det är ett stort problem. För det gör att människor tappar matlusten och drabbas av undernäring, vilket leder till olyckor, sjukdomar och psykisk ohälsa. Lösningen är att ta i lite extra så att maten smakar mer. På följande sidor hittar du massor av tips som hjälper dig att väcka matlust och goda minnen till liv.



Bra måltider lägger grunden för ett gott liv. Så är det för alla människor – inte minst för de som bor på äldreboenden. Dessutom bidrar en bra måltid med något härligt och njutbart. Den är också en viktig social stund där trygghet skapas och relationer byggs.

SMAKEN ÄR VIKTIG. DOFTEN ÄR ÄNNU VIKTIGARE!

Ungefär 90% av de ”smaker” vi känner är egentligen doftupplevelser från ämnen i maten som når receptorer i näsan. Och även om smaksinnet försämras när vi blir gamla tar det inte lika mycket stryk som luktsinnet. Doften är alltså otroligt viktig för att seniorer ska uppleva mat på ett härligt sätt. Testa själv att hålla för näsan och äta något gott. Det blir genast mycket tråkigare.

FANTASTISKA FAKTA OM NÄSAN

En ung och frisk människonäsa kan urskilja en biljon dofter. Det gör luktsinnet till vårt känsligaste sinne. Dessutom är det bäst på att framkalla känslominnen. Blixtnabbt kan det ta oss tillbaka i tiden. Till exempel kan doften av nygräddade kanelbullar väcka minnet av bekymmersfria sommark dagar hos en snäll mormor. Men när folk tycker till om vilka sinnen som är viktigast kommer det ändå på sista plats. Luktsinnet fungerar också lite som en muskel.

Det går att träna upp och ju mer det används desto bättre blir det på att identifiera olika dofter. Därför kan det vara en bra idé att ordna provsmakningar och servera smaksatt vatten till äldre personer.

Visste du att..

*Luktsinnet har en tendens att fungera ungefär dubbelt så bra på morgonen som på kvällen.
Konstigt men sant!*

KRYDDOR ÄR NYCKELN TILL FRAMGÅNG

Med tanke på luktsinnets avgörande roll för hur maten upplevs blir det allt viktigare att ta i med kryddningen ju äldre vi blir. Studier har visat att mat som serveras till seniorer ofta kompenseras med salt och socker, men det är ju sällan man tycker att det doftar salt eller sött. Satsa därför på kryddor som både doftar och smakar mycket. Här får du några bra förslag:

KRYDDOR SOM GÖR MÅLTIDER APTITRETANDE:

- Kanel
- Basilika
- Gurkmeja
- Vitlök
- Dill
- Cayenne
- Fänkål
- Mynta
- Oregano
- Kummin
- Rosmarin
- Timjan.
- Curry
- Anis

FRUKOST

Dagens viktigaste mål är kanske ännu viktigare när vi blir äldre. Var inte rädd att krydda till det även om solen knappt gått upp. Kardemumma och kanel är två bra kryddor som bidrar till en bra start.

POLENTAGRÖT MED KRYDDIG LINGONSYLTA

Gröt är näringsrikt och snällt för magen.
Gröt har också en bra konsistens för äldre
som har tugg- och sväljsvårigheter.

Variation!

Blanda överbliven polentagröt
med saft och skal av en tvättad
limefrukt, rör i lättvispad vaniljsås
eller gräddde. Servera i
glas och toppa med bär.
Pudra över lite kanel,
kardemumma eller
ingefära.

POLENTAGRÖT MED KRYDDIG LINGONSYLT

INGREDIENSER 2 PORTIONER

3 dl mjölk
0,5 dl polentagryn
0,5 tsk **Risenta Rårörsocker**
1 krm salt

GÖR SÅ HÄR:

1. Koka upp mjölken.
2. Vispa i polentagrynen.
3. Låt gröten koka upp under vispning.
4. Koka gröten på svag värme i cirka 5-8 minuter och rör då och då.
5. Smaka av med socker och salt.
6. Servera med mjölk och lingonsylt.

Kryddig lingonsylt:

1 LITER

500 g lingon
350 g strösocker
0,5 dl vatten
1 st **Santa Maria Kanel, hel**
4 st **Santa Maria Nejlika, hel**
2 st **Santa Maria Stjärnanis**
0,5 krm **Santa Maria Svartpeppar, grovmalen**

GÖR SÅ HÄR:

1. Bland alla ingredienserna i en kastrull.
2. Låt koka upp utan lock i ca 15 minuter.
3. Skumma av väl under tiden.
4. Häll upp på varma burkar och låt kallna.
5. Förvara sylten i kylskåp.

POLENTAGRÖT

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 115 Kcal / 483 Kj,
Fett: 5,5 g, varav mättat fett 3,4 g
Kolhydrater: 11 g, varav sockerarter 8 g,
Fiber: 0 g, Protein: 5,3 g, Salt: 0,72 g

KRYDDIG LINGONSYLT

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 81 Kcal / 342 Kj,
Fett: 0,5 g, varav mättat fett 0 g
Kolhydrater: 19 g, varav sockerarter 19 g,
Fiber: 1,4 g, Protein: 0 g, Salt: 0 g



FÄNKÅLSKRYDDADE SCONES

Duka upp till en lite lyxigare fikastund á la Afternoon Tea med nygräddade scones, röd sylt, smaksatt färskost och ett kryddigt kanelsmör.

SOLTORKAD
TOMATSPREAD

CHIASYLT MED
RÖDA BÅR

FÄNKÅLSKRYDDADE
SCONES

KANELSMÖR

Visste du att..

Med hjälp av en kaffekvarn mal du snabbt och smidigt hela kryddor som ger en härlig doft och smak.

FÄNKÅLSKRYDDADE SCONES

INGREDIENSER 3 KAKOR ELLER 10 STYCKEN

- 1 msk **Santa Maria Fänkålsfrö, hel**
6 dl vetemjöl eller 5 dl vetemjöl + 1 dl havregryn
1 tsk salt
2 tsk **Santa Maria Bakpulver**
75 g smör, rumsvarmt eller 3/4 dl flytande matfett
1 st ägg
2 dl mjölk eller filmjök

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 250°C.
2. Lägg ett bakplåtspapper på en plåt.
3. Mixa fänkålsfröna eller stöt i en mortel.
4. Blanda mjöl, salt, bakpulver och fänkål.
5. Arbeta ner matfettet i blandningen.
6. Rör ner ägg och mjölk eller filmjök.
7. Arbeta ihop till en deg.
8. Dela degen i tre delar och lägg direkt på plåten.
9. Plattat ut degen till tre runda kakor.
10. Skåra kakorna korsvis i fyra delar.
(Alternativt kan degen klickas ut i 10 muffinsformar).
11. Grädda mitt i ugnen i cirka 8-10 minuter tills de är gyllenbruna.

Variation!

OST-/DILLSCONES
2 dl riven ost + 2 tsk stötta dillfrön

APELSIN-/ANISSCONES
finrivet apelsinskal
+ 1 msk malen anis

APRIKOS-/KUMMINSCONES
1 dl aprikoser i bitar
+ 2 tsk kummin

TOMATSCONES
0,5 dl saltorkade tomater i bitar
+ 2 tsk basilika

PEPPARKAKSSCONES
2 tsk kanel, 1 tsk kardemumma,
1 tsk ingefära och 1 krm nejlika

SAFFRANSSCONES
0,5 g saffran.

För att locka fram smaken mortla ett kuvert saffran med en tesked strösocker. Ett annat sätt är att blanda ett kuvert saffran med en tesked alkohol som sedan försvinner under bakningen. Prova att smaksätta degen med saltorkade tomater och 1 msk basilika.



NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 21 Kcal / 88 Kj,
Fett: 0,8 g, varav mättat fett 0,5 g
Kolhydrater: 2,7 g, varav sockerarter 0 g,
Fiber: 0 g, Protein: 0,5 g, Salt: 0,1 g

CHIASYLTT MED RÖDA BÄR

INGREDIENSER CA 3,5 DL

- 4 dl (250 g) jordgubbar färska eller andra röda bär, tinade
- 3 msk **Risenta Chiafrön**
- 1 dl vatten
- 1 tsk citronsaft
- 2 tsk **Santa Maria Vaniljsocker**
- 3/4 dl **Risenta Rårörsocker**

GÖR SÅ HÄR:

1. Lägg de färska eller tinade jordgubbarna i en skål och mosa med en gaffel eller mixa med en stavmixer.
2. Rör ner chiafrö, vatten och citronsaft. Sylten ska vara ganska lös, men vill du ha en tjockare sylt så tillsätt en extra matsked chiafrö.
3. Tillsätt rårörsocker och vaniljsocker och blanda väl.
4. Låt stå i kylen över natten.
5. Häll upp sylten på väl rengjord glasburk med lock.

OBS!

Om sylten görs på importerade frysta hallon måste de alltid kokas i en minut. De kan vara förorenade med norovirus som kan orsaka vinterkräksjukan.

Variation!

Det går också att koka chiasylt. Koka då bären du valt på svag värme i cirka 15 minuter. Följ sedan receptet ovan.



NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 27 Kcal / 114 Kj,
Fett: 0,5 g, varav mättat fett 0 g
Kolhydrater: 4,5 g, varav sockerarter 4,4 g,
Fiber: 1,1 g, Protein: 0,5 g, Salt: 0 g

FÄRSKOST MED SOLTORKAD TOMAT

INGREDIENSER CA 5 DL

- 400 g färskost naturell
100 g **Santa Maria Sundried Tomatoes** (soltorkade tomater i olja) + 0,5 tsk olja
2 tsk **Santa Maria Basilika**
Santa Maria Tellicherry Pepper salt

GÖR SÅ HÄR:

1. Mixa alla ingredienser till en jämn smet.
2. Håller två veckor i kylskåpet.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 61 Kcal / 251 Kj,
Fett: 5,6 g, varav mättat fett 3,2 g
Kolhydrater: 1 g, varav sockerarter 0,6 g,
Fiber: 0,7 g, Protein: 1,3 g, Salt: 0,28 g

Tips!

Soltorkade tomater är en naturlig umamibomb som får det att vattnas i munnen och gör det lättare att svälja.

KANELSMÖR

INGREDIENSER CA 2 DL

- 125 g smör, rumsvarmt
1 msk mjölk
0,5 dl florsocker
2-3 tsk **Santa Maria Kanel, malen**
0,5 tsk **Santa Maria Muskotnöt, malen**

GÖR SÅ HÄR:

1. Lägg alla ingredienser i en bunke och vispa med elvisp till smeten är ljus och krämig.
2. Lägg kanelsmöret i en burk med lock och förvara i kyla.
3. Kanelsmöret håller två veckor i kylskåp.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 108 Kcal / 445 Kj,
Fett: 10 g, varav mättat fett 6,6 g
Kolhydrater: 3 g, varav sockerarter 2,6 g,
Fiber: 0,7 g, Protein: 0 g, Salt: 0,23 g



HAVREGRYNSGRÖT MED ÄGG

INGREDIENSER 1 PORTION

- 0,5 dl havregryn
- 1,5 dl mjölk
- 1 st ägg
- 1 krm salt
- 1-2 krm **Santa Maria Kardemumma, malen**

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 175 Kcal / 734 Kj,
Fett: 5,8 g, varav mättat fett 2,5 g
Kolhydrater: 21 g, varav sockerarter 3,4 g,
Fiber: 1,5 g, Protein: 8,6 g, Salt: 0,68 g

GÖR SÅ HÄR:

1. Blanda bovetefflingor, mjölk, ägg, salt och kardemumma.
2. Koka upp under omrörning och låt koka några minuter.
3. Servera med mjölk och sylt.

TIPS!

Gröt kokt på mjölk får en god krämig konsistens och ger mer energi och protein.

OVERNIGHT BUCKWHEAT

INGREDIENSER 1 PORTION

- 0,5 dl **Risenta Bovetefflingor**
- 4 st aprikoser, torkade och strimlade
- 2 msk apelsinjuice
- 2 krm **Santa Maria Kanel, malen eller Santa Maria Kardemumma, malen**
- 1,5 dl kefir eller yoghurt

GÖR SÅ HÄR:

1. Rör ihop bovetefflingor, aprikoser, apelsinjuice och kardemumma i en bunke.
2. Tillsätt kefir eller yoghurt och blanda väl.
3. Täck bunken med plast och ställ in i kylskåpet i minst 2 timmar eller helst över natten.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 182 Kcal / 766 Kj,
Fett: 2,7 g, varav mättat fett 1,4 g
Kolhydrater: 31 g, varav sockerarter 14 g,
Fiber: 4,7 g, Protein: 6,7 g, Salt: 0,18 g

Visst du att...

Det finns olika sorters kanel. De kommer från olika träslag och därför skiljer sig smakerna åt. Den vanligaste kanelen, Cassia, har en söt och fyllig smak med inslag av marsipan och mandel. Den exklusivare Ceylonkanelen är ljusare i färgen och har mildare, sötare smak med toner av trä, citrus och vanilj.



MELLANMÅL

Mellanmålen är aptitretarnas högtid och ett utmärkt tillfälle att jobba med röd mat som ger lite extra matlust.

Till exempel en jordgubbsmoothie eller nyponsoppa med kardemummagrädde.

of the 1970s, the 1990s, and the 2000s. The 1970s were characterized by a "policy vacuum" (Scheper-Hughes 1997) in which the state was largely absent from the health care arena. In the 1990s, the state became more involved in health care, but this involvement was largely limited to financing and regulation. The 2000s have seen a significant increase in state involvement in health care, with the state now playing a central role in financing, regulation, and delivery of health care. This increase in state involvement has been driven by a number of factors, including the aging of the population, the rise of chronic diseases, and the increasing cost of health care. The state's role in health care has also been shaped by the actions of various actors, including health care providers, patients, and interest groups. The state's role in health care is a complex and evolving one, and it is important to continue to study and understand it in order to improve the health care system for all.

Health Care Financing and Delivery

The state's role in health care financing and delivery has evolved significantly over time. In the 1970s, the state was largely absent from the health care arena, with financing and delivery primarily the responsibility of private actors. In the 1990s, the state became more involved in health care financing, with the introduction of universal health insurance in many countries. The state's role in health care delivery also increased in the 1990s, with the establishment of public health systems in many countries. The 2000s have seen a significant increase in state involvement in health care financing and delivery, with the state now playing a central role in both areas. This increase in state involvement has been driven by a number of factors, including the aging of the population, the rise of chronic diseases, and the increasing cost of health care. The state's role in health care financing and delivery is a complex and evolving one, and it is important to continue to study and understand it in order to improve the health care system for all.

Health Care Regulation and Oversight

The state's role in health care regulation and oversight has also evolved significantly over time. In the 1970s, the state was largely absent from the health care arena, with regulation and oversight primarily the responsibility of private actors. In the 1990s, the state became more involved in health care regulation and oversight, with the introduction of new regulations and oversight mechanisms in many countries. The 2000s have seen a significant increase in state involvement in health care regulation and oversight, with the state now playing a central role in both areas. This increase in state involvement has been driven by a number of factors, including the aging of the population, the rise of chronic diseases, and the increasing cost of health care. The state's role in health care regulation and oversight is a complex and evolving one, and it is important to continue to study and understand it in order to improve the health care system for all.

KRÄMIG ANSJOVISRÖRA

Ansjovis är en favorit för många äldre och går alltid hem. Här är en variant på gubbröra som får sällskap med kryddiga tillbehör.



Tips

Ansjovisröran kan serveras ljummen eller kall.

KRÄMIG ANSJOVISRÖRA

INGREDIENSER 10 PORTIONER

- 5 st ägg, hårdkokta
- 2 st gula lökar
- 5 st potatisar, kokta
- 250 g ansjovisfilé + 1 msk ansjovisspad
- 2 msk flytande matfett
- 2 msk **Santa Maria Gräslök**
- 2 msk **Santa Maria Dill**
- 1,5 dl majonnäs
- 1 krm **Santa Maria Tellicherry Black Pepper**

GÖR SÅ HÄR:

- Skala och finhacka ägg & lök.
- Skär ansjovisen och potatisen i små fina bitar.
- Fräs löken tillsammans med ansjovisspadet och creme fraiche.
- Blanda lökfräset med majonnäs i en bunke.
- Rör ner ägg, potatis, ansjovis och kryddor och blanda ordentligt.

Kryddiga tillbehör:

- 2 msk **Santa Maria Anis, hel**
- 2 msk **Santa Maria Fänkål, hel**
- 1 msk smör
- 1 st citron

GÖR SÅ HÄR:

- Torrosta anis och fänkål i en panna i cirka 2 minuter.
- Tillsätt sedan smöret och citronskalet och fräs någon minut.
- Servera med kryddor vid sidan om ansjovisröran med kokt potatis.

Variation!

Ansjovisen kan bytas ut mot matjessill. Röran blir godare om matjessill av hög kvalité används.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 345 Kcal / 1433 Kj,
Fett: 25 g, varav mättat fett 5,3 g
Kolhydrater: 17 g, varav sockerarter 3,5 g,
Fiber: 2,4 g, Protein: 11 g, Salt: 2,4 g



NYPONSOPPA MED KARDEMUMMAGRÄDDE

Det är busenkelt att göra egen nyponsoppa med hjälp av nyponskalsmjöl. Den passar dels som mellis på eftermiddagen, men också till frukost eller som efterrätt.



Variation!

Gör kanelgrädde.
Följ receptet ovan men byt ut
kardemumma mot kanel.

NYPONSOPPA MED KARDEMUMMAGRÄDDE

INGREDIENSER 10 PORTIONER

2 liter vatten
1 dl **Risenta Nyponskalsmjöl**
2-2,5 dl **Risenta Rårörsocker**
1 dl apelsinjuice
3 msk potatismjöl

GÖR SÅ HÄR:

1. Koka upp vatten, nyponskalsmjöl och rårörsocker under omrörning.
2. Rör ut potatismjölet i apelsinjuicen.
3. Tillsätt redningen i en fin stråle under omrörning till den heta soppan.
4. Koka upp soppan, men avbryt när första bubblan syns.
5. Redningar med potatismjöl ska endast få ett hastigt uppkok annars blir konsistensen seg.
6. Servera nyponsoppan varm eller kall med en klick kardemumma- eller kanelgrädde.

Nyponsoppan kan förvaras i kylskåp upp till 4 dagar.

Kardemummagrädde:

2 dl vispgrädde
2 dl kvarg eller kesella
1 dl florsocker
1 msk **Santa Maria
Kardemumma, malen**

GÖR SÅ HÄR:

1. Vispa grädden fluffig.
Rör ner kvarg, florsocker och kardemumma.



NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 241 Kcal / 1011 Kj,
Fett: 7,6 g, varav mättat fett 4,9 g
Kolhydrater: 27 g, varav sockerarter 24 g,
Fiber: 9,8 g, Protein: 4,9 g, Salt: 0,16 g

JORDGUBBSMOOTHIES

Mellanmål är viktiga för att äldre ska få i sig tillräckligt med energi och protein. Testa exempelvis en uppfriskande smoothie full av smaker och näringsämnen.



Visste du att...

Kanel och kardemumma uppfattas som söta utan att innehålla något socker.

JORDGUBBSMOOTHIES

INGREDIENSER 10 PERSONER

- 700 g jordgubbar
- 2 st bananer
- 1 dl vita små bönor, kokta
- 2,5 dl apelsinjuice, drickfärdig
- 7,5 dl yoghurt
- 1 tsk **Santa Maria Ingefära, malen**
- 1 tsk **Santa Maria Vaniljsocker**

GÖR SÅ HÄR:

1. Mixa jordgubbar och bananer med apelsinjuice.
2. Tillsätt bönor, yoghurt, kryddor och vaniljsocker och mixa till en jämn konsistens.
3. Servera kyld.

Tips!

Isbitar av fruktjuice smälter långsammare än vanlig is och ger dessutom en koncentrerad fruktsmak till drycken.



NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 129 Kcal / 545 Kj,
Fett: 2,3 g, varav mättat fett 1,4 g
Kolhydrater: 19 g, varav sockerarter 17 g,
Fiber: 2,5 g, Protein: 5,6 g, Salt: 0,15 g

KRISPIG KYCKLING MED MANGO-MAJO

Denna kycklingrätt kan serveras som Finger Food. Alltså mat som är enkel att plocka upp och äta med händerna. Många äldre som drabbas av demenssjukdom har svårt att hantera bestick men förmågan att äta med fingrarna kan bestå.

Visste du att...

*Studier visar att
Finger Foods triggat
matlusten för demenssjuka.*

KRISPIG KYCKLING MED MANGO-MAJO

INGREDIENSER 10 PORTIONER

- 900 g kycklinglårfilé,
skuren i mindre bitar
- 2 dl **Santa Maria Crispy Bites
Spice Mix**
- 1 dl rapsolja

GÖR SÅ HÄR:

1. Förvärm ugnen till 200°C.
2. Blanda kycklingen med olja och blanda kycklingen i Crispy Chicken Spice Mix.
3. Rulla kycklingbitarna i mixen så att de täcks helt. Stek i cirka 15 minuter eller till en innertemperatur på 72°C.
4. Servera med potatisklyftor och mango chutney majonnäs.

Mangomajo

- 1 dl **Santa Maria
Mango Chutney**
- 5 dl majonnäs
- 3-4 msk **Santa Maria Curry**

GÖR SÅ HÄR:

1. Blanda mango chutney, majonnäs och curry.
2. Låt Mango Chutney Majonnäsen stå i kylan och dra några timmar, gärna till nästa dag.



KRISPIG KYCKLING NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 322 Kcal / 1345 Kj,
Fett: 18 g, varav mättat fett 2,6 g
Kolhydrater: 13 g, varav sockerarter 0,6 g,
Fiber: 1,9 g, Protein: 26 g, Salt: 2,1 g

MANGO-MAJO NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 268 Kcal / 1105 Kj,
Fett: 27 g, varav mättat fett 2,2 g
Kolhydrater: 5,3 g, varav sockerarter 4,2 g,
Fiber: 0,9 g, Protein: 0,8 g, Salt: 0,67 g

GRÖN ÄGGKRÄM

Grön äggkräm är fulladdad med energi och protein.
Krämen passar som aptitretare på en bit bröd som den är eller tillsammans med en sillbit.

INGREDIENSER 10 PORTIONER

- 2 msk **Santa Maria Dill**
- 2 msk **Santa Maria Gräslök**
- 2 tsk **Santa Maria Basilika**
- 1,5 dl crème fraiche
- 1,5 dl majonnäs
- 5 st ägg, kokta
- 1 tsk vitvinsvinäger
- 1 tsk salt
- 1 krm **Santa Maria Tellicherry Black Pepper**

GÖR SÅ HÄR:

1. Bland crème fraiche dill, gräslök och basilika till en kräm.
2. Skala och hacka äggen grovt.
3. Tillsätt majonnäs och ägg.
4. Smaksätt med vinäger, salt och peppar.

Variation!

Servera äggkrämen med en sardinbit på en potatishalva, i ett tortillabröd eller på lätt uppvärmda nachochips.

Tips!

Byt ut basilika mot dragon, men minska mängden med en tesked.



NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 202 Kcal / 834 Kj,
Fett: 20 g, varav mättat fett 5 g
Kolhydrater: 1,5 g, varav sockerarter 0,6 g,
Fiber: 0,6 g, Protein: 4,6 g, Salt: 0,84 g

STJÄRNANISSILL

Inlagd sill är en perfekt rätt för kvällen.

Här får den skjuts av stjärnanis som ger en pigg lakritston.

INGREDIENSER 10 PORTIONER

- 1 dl ättika
- 2 dl socker
- 3 dl vatten
- 4 st **Santa Maria Stjärnanis**
- 3 st **Santa Maria Lagerblad**
- 8 st **Santa Maria Svartpeppar, hel**
- 8 st **Santa Maria Vitpeppar, hel**
- 1 st gul lök, strimlad
- 1 st morot skuren i slantar
- 750 g inläggningssill

Visste du att...

Mejram, dragon, rosmarin, lagerblad, basilika, timjan, dill och salvia är kryddor som är goda till fisk.

GÖR SÅ HÄR:

- Koka upp ättika, socker, vatten, stjärnanis, lagerblad och pepparkorn.
- Låt koka i 3 minuter och låt sedan lagen kallna.
- Skär sillen i sneda bitar och varva med lök och morotsslantar i en väl rengjord glasburk med lock. Häll på den kalla lagen och låt dra i minst ett dygn i kylskåp.



NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 151 Kcal / 631 Kj,
Fett: 7,3 g, varav mättat fett 1,7 g
Kolhydrater: 12 g, varav sockerarter 11 g,
Fiber: 0,9 g, Protein: 7,4 g, Salt: 5,6 g

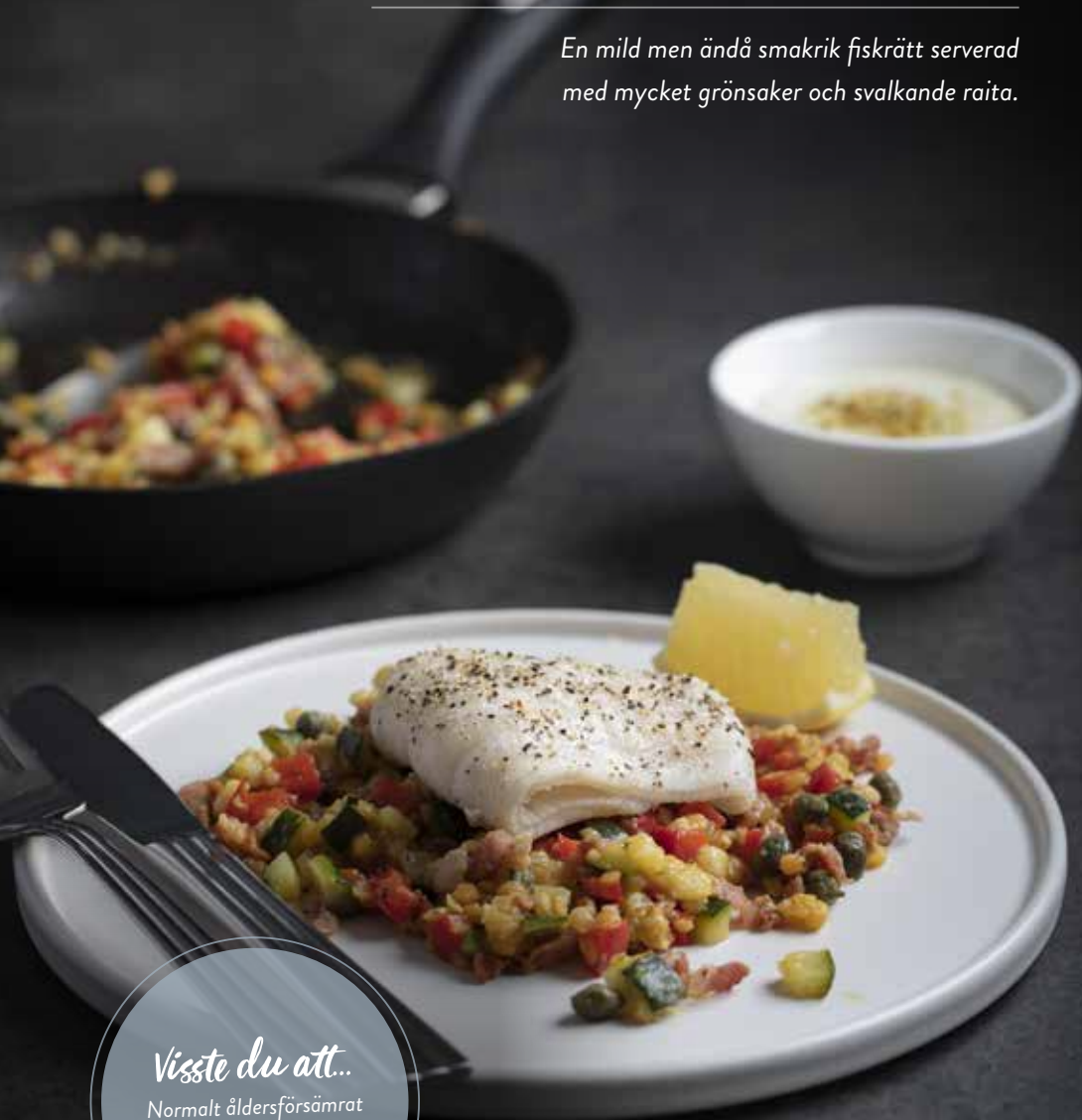
MIDDAG

Dagens viktigaste mål ur socialt perspektiv.

*Ge middagen mycket kärlek och kom ihåg alla
trick som ger lite extra krydda för seniorer: mat med
mycket umami, smaksättning som kickar igång luktsinnet,
röda tillbehör och rejält med kryddor.*

RÖDSPÄTTA MED LINSER

En mild men ändå smakrik fiskrätt serverad med mycket grönsaker och svalkande raita.



Visste du att...

*Normalt åldersförsämrat
luktsinne kallas presbyosmi.*

RÖDSPÄTTA MED LINSER

INGREDIENSER 10 PORTIONER

- 1,5 dl **Risenta Linser Röda**
- 100 g bacon eller sidfläsk, tärnat
- 1 st (250 g) squash
- 1 st (180 g) röd paprika
- 40 g **Santa Maria Kapris, Capotes**
- 1 msk kapislag
- 1 msk honung
- 2 dl hönsbuljong
- 1 tsk **Santa Maria Persillade**

- 10 st rödspättafileér
- 2 krm **Santa Maria Citronpeppar**

GÖR SÅ HÄR:

1. Koka upp och låt linserna koka på svag värme i cirka 5-10 minuter.
2. Knaperstekt baconet tills det är knaprigt. Använd hålad stekspade så att fett rinner av.
3. Skär squash och paprika i små tärningar och stek i flytande matfett med linser och kapis.
4. Tillsätt kapislag honung, buljong och persillade.
5. Låt sjuda i cirka 5-10 minuter.
6. Tillsätt det stekta baconet strax innan serveringen.
7. Krydda rödspättorna med salt och citronpeppar och tillaga i ugn i 6 minuter på 125°C till en inner-temperatur på 52°C.
8. Servera fisken på en bädd av linser och grönsaker med potatismos och raita.

Variation!

Smaksätt raitan med fänkål, oregano, salvia, kyndel, kummin eller saffran.



NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 224 Kcal / 945 Kj,
Fett: 4,8 g, varav mättat fett 1,5 g
Kolhydrater: 18 g, varav sockerarter 9,7 g,
Fiber: 5,1 g, Protein: 25 g, Salt: 1,3 g

KÖTTFÄRSLIMPA MED SWEET CHILISÅS

*En aptitretande köttfärslimpa med
sweet chili sauce och en blandning av kryddor.*



Variation!

*Köttfärslimpa är enkelt att
variera med olika kryddor
och smaksättningar. Prova
med saltorkade tomater
och örtekryddor.*

KÖTTFÄRSLIMPA MED SWEET CHILISÅS

INGREDIENSER 10 PORTIONER

1 kg	blandfärs
2 dl	mjölk
1 dl	havregryn
90 g	lök, finhackad
1 tsk	salt
2 krm	Santa Maria Svartpeppar, malen
1 msk	Santa Maria Mejram
2 tsk	Santa Maria Timjan
2 tsk	Santa Maria Umami

PENSLING:

3 msk	Santa Maria Sweet Chili Sauce
2 msk	ketchup
2 msk	vatten
1 msk	soja

GÖR SÅ HÄR:

1. Rör ihop samtliga ingredienser till penslingen.
2. Förvärm ugnen till 160°C.
3. Låt havregrynen svälla i mjölken.
4. Blanda alla ingredienser, men blanda inte för länge för då faller fett ut och färsen blir torr.
5. Forma till en limpa och lägg på smort bleck.
6. Pensla limpan med sweet chili blandningen. Grädda i ugn i cirka 40 minuter till en innertemperatur på 70°C.
7. Servera med kokt potatis, gräddsås och lingonsylt.



NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 169 Kcal / 709 Kj,
Fett: 7,7 g, varav mättat fett 3 g
Kolhydrater: 8,1 g, varav sockerarter 4,2 g,
Fiber: 1,4 g, Protein: 16 g, Salt: 1 g

CHILIBIFFAR MED SMAKRIKT POTATISMOS

Här får chilibiffarna en skjuts av umami-kryddan.
Ordet umami är japanska och betyder lätcker.
Smaken brukar beskrivas som mustig, köttig och fyllig.
Den förhöjer också andra smaker.

Visste du att...

Havrekli ger biffarna
mer fibrer och
bra konsistens.

Chilibiffar

INGREDIENSER 10 PORTIONER

- 950 g nöt- eller blandfärs
- 0,5 dl vispgrädde
- 2 dl mjölk
- 2 st ägg
- 1 dl havrekli eller ströbröd
- 90 g lök
- 1 msk **Santa Maria Umami**
- 1 tsk **Santa Maria Svartpeppar, malen**
- 2 tsk **Santa Maria Chili Explosion**
- 2 tsk salt

GÖR SÅ HÄR:

- Blanda vispgrädde, mjölk, ägg, lök, salt och kryddor.
- Blanda i ströbröd och låt svälla i 15 minuter innan färsen tillsätts.
- Gör ett stekprov och smaka av.
- Blöt händerna och forma biffar á 120 g och lägg på vattensköljt bleck.
- Stek biffarna tills de har fått en fin stekyta. Efterstek i ugn på 175°C till en innertemperatur på 70°C.

CHILIBIFFAR/GRÄDDSA

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 423 Kcal / 1756 KJ,
Fett: 32 g, varav mättat fett 19 g
Kolhydrater: 15 g, varav sockerarter 7,3 g,
Fiber: 2,3 g, Protein: 18 g, Salt: 2,5 g

POTATISMOS

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 116 Kcal / 488 KJ,
Fett: 3 g, varav mättat fett 1,8 g
Kolhydrater: 19 g, varav sockerarter 1,8 g,
Fiber: 1,8 g, Protein: 2,6 g, Salt: 0,61 g

Potatismos

INGREDIENSER 10 PORTIONER

- 1 kg potatis, till exempel Faxé, Fontane eller Folva
- 1,5-2 dl mjölk, varm
- 25 g matfett
- 1 tsk salt
- 0,5 tsk **Santa Maria Umami**
- 2 krm **Santa Maria Vitpeppar, malen**
- 1 krm **Santa Maria Muskotnöt, riven**
- 2 krm **Santa Maria Spiskummin**
- 2 krm **Santa Maria Chilipulver**

GÖR SÅ HÄR:

- Koka potatisen mjuk.
- Häll av vattnet.
- Tillsätt mjölk och matfett.
- Vispa moset luftigt.
- Smaka av med salt, vitpeppar och kryddor.

Gräddsås

INGREDIENSER 10 PORTIONER

- 5 dl vispgrädde
- 3 dl mjölk
- 2 dl crème fraiche
- 2 msk köttbuljong, pulver
- 2 msk tomatpuré
- 2 tsk **Santa Maria Chili Explosion**
- 0,5 tsk salt

GÖR SÅ HÄR:

- Blanda grädde, mjölk, crème fraiche, buljongpulver och tomatpuré.
- Smaka av med chili explosion och salt.
- Låt såsen koka ner lite.

GULASCHSOPPA MED BÖNCRÉME

En smakrik soppa som med sina kryddor sätter igång smaklökarna och värmer hela kroppen. Ett gott bröd till är ett måste för att kunna få upp det sista ur sopptallriken.

BÖNCRÉME

Visst du att...

Salt i blötlägningsvattnet gör bönornas skal mjukare och bönan mer snabblagad.

GULASCHSOPPA MED BÖNCRÈME

INGREDIENSER 10 PORTIONER

- 800 g kycklingfärs
- 2-3 msk flytande matfett
- 0,5 tsk salt
- 3 st gula lökar, finhackade
- 2 st vitlöksklyftor
- 2 msk **Santa Maria Paprikapulver**
- 1-2 tsk **Santa Maria Red Hot Flakes**
- 1,2 kg krossade tomater
- 1 dl tomatpuré
- 1 liter hönsbuljong
- 1 msk **Santa Maria Umami**
- 1 msk **Santa Maria Kummin, malen**
- 1,5 msk **Santa Maria Mejram**
- 2 krm **Santa Maria Svartpeppar, malen**

TILL SERVERING:

- 3 dl crème fraiche eller gräddfil

GÖR SÅ HÄR:

- Fräs lök tillsammans med kycklingfärsen, paprikapulver och red hot flakes.
- Tillsätt krossade tomater, tomatpuré, buljong, vitlök och kryddor.
- Låt soppan koka i 15 minuter.
- Smaka av med peppar.
- Toppa soppan med en klick crème fraiche eller gräddfil.

Bön crème:

- 200 g vita stora bönor, kokta
- 1 dl kycklingbuljong
- 50 g smör
- 2-3 tsk **Santa Maria Medelhavs Örtmix**
- 1 tsk **Santa Maria Persillade**
- 1 krm **Santa Maria Tellicherry Black Pepper**

GÖR SÅ HÄR:

- Mixa bönor, buljong, smör och kryddor till en slät crème.
- Smaka av med peppar.

GULASCHSOPPA NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 314 Kcal / 1310 Kj,
Fett: 17 g, varav mättat fett 7,4 g
Kolhydrater: 13 g, varav sockerarter 11 g,
Fiber: 4,1 g, Protein: 26 g, Salt: 1,3 g

BÖNCRÈME NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 65 Kcal / 270 Kj,
Fett: 4,5 g, varav mättat fett 2,7 g
Kolhydrater: 3,3 g, varav sockerarter 0,5 g,
Fiber: 1,9 g, Protein: 2 g, Salt: 0,36 g



LAXBURGARE

Laxburgare med en kryddning som ger både hetta och sötma.

INGREDIENSER 10 PORTIONER

- 1 dl ströbröd
- 2 st ägg
- 1 kg lax
- 2 dl **Santa Maria Sweet Chili Sauce**
- 3 krm **Santa Maria Vitpeppar, hel**
- 1 tsk salt

GÖR SÅ HÄR:

1. Blanda ströbröd och ägg och låt svälla.
2. Skär laxen i mindre bitar mixa till en slät smet.
3. Blanda laxfärs med ströbröd, sweet chili sauce.
4. Tillsätt nymalen vitpeppar och salt.
5. Forma biffar á 100 g.
6. Stek i smör tills de fått en vacker yta.
7. Lägg på bleck och efterstek i ugn på 125°C till en innertemperatur på 52°C.
8. Servera laxburgarna med kokt potatis och citronsås med gurkmeja.

Tips!!

Fiskfärsen kan förberedas dagen innan.



NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 267 Kcal / 1117 Kj,
Fett: 16 g, varav mättat fett 2,9 g
Kolhydrater: 9,4 g, varav sockerarter 5,8 g,
Fiber: 0,7 g, Protein: 22 g, Salt: 1,2 g

CITRONSÅS

SMAKSATT MED GURKMEJA

Det är gurkmejan som ger den där extra touchen och gör den här såsen så god. Bäst blir såsen om den görs två dagar i förväg.

INGREDIENSER 10 PORTIONER

- 7 dl matyoghurt
- 4 dl majonnäs
- 1 st citron, skal och saft
- 2 msk honung
- 1,5 msk **Santa Maria Gurkmeja**
- 1 krm tabasco
- 1 krm **Santa Maria Vitpeppar, malen**
- salt

GÖR SÅ HÄR:

1. Blanda matyoghurt och majonnäs med citronskal, citronsaft, honung och gurkmeja.
2. Smaka av med tabasco, salt och peppar.
3. Låt såsen stå kallt i kylskåpet och dra minst en dag.

Tips!

Det är bättre att vara en smula djärv än att vara för snäll när du kryddar såsen.



NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 381 Kcal / 1572 Kj,
Fett: 37 g, varav mättat fett 6,2 g
Kolhydrater: 7,8 g, varav sockerarter 3,9 g,
Fiber: 0,5 g, Protein: 2,9 g, Salt: 0,72 g

TILLBEHÖR OCH ANNAT GOTT

Goda tillbehör är perfekta för att sätta lite extra krydda på maten till seniorer. Här kan du bland annat jobba med olika smaksättningar på smör, kryddiga drycker och extra snacks som får fart på aptiten.

the β -phase, the β -phase is the stable phase and the α -phase is the metastable phase.

For the β -phase, the β -phase is the stable phase and the α -phase is the metastable phase. For the α -phase, the α -phase is the stable phase and the β -phase is the metastable phase. For the γ -phase, the γ -phase is the stable phase and the α -phase is the metastable phase.

For the δ -phase, the δ -phase is the stable phase and the α -phase is the metastable phase. For the ϵ -phase, the ϵ -phase is the stable phase and the α -phase is the metastable phase.

For the ζ -phase, the ζ -phase is the stable phase and the α -phase is the metastable phase. For the η -phase, the η -phase is the stable phase and the α -phase is the metastable phase.

For the θ -phase, the θ -phase is the stable phase and the α -phase is the metastable phase. For the ι -phase, the ι -phase is the stable phase and the α -phase is the metastable phase.

For the κ -phase, the κ -phase is the stable phase and the α -phase is the metastable phase. For the λ -phase, the λ -phase is the stable phase and the α -phase is the metastable phase.

For the μ -phase, the μ -phase is the stable phase and the α -phase is the metastable phase. For the ν -phase, the ν -phase is the stable phase and the α -phase is the metastable phase.

For the ξ -phase, the ξ -phase is the stable phase and the α -phase is the metastable phase. For the \omicron -phase, the \omicron -phase is the stable phase and the α -phase is the metastable phase.

For the π -phase, the π -phase is the stable phase and the α -phase is the metastable phase. For the ρ -phase, the ρ -phase is the stable phase and the α -phase is the metastable phase.

For the σ -phase, the σ -phase is the stable phase and the α -phase is the metastable phase. For the τ -phase, the τ -phase is the stable phase and the α -phase is the metastable phase.

For the υ -phase, the υ -phase is the stable phase and the α -phase is the metastable phase. For the ϕ -phase, the ϕ -phase is the stable phase and the α -phase is the metastable phase.

For the χ -phase, the χ -phase is the stable phase and the α -phase is the metastable phase. For the ψ -phase, the ψ -phase is the stable phase and the α -phase is the metastable phase.

For the ω -phase, the ω -phase is the stable phase and the α -phase is the metastable phase. For the ϖ -phase, the ϖ -phase is the stable phase and the α -phase is the metastable phase.

CHOKLADRUTOR

Kakan smakar bra till kaffet, men fungerar också fint som efterrätt. Servera den med vispad grädde smaksatt med cacao & chili.



Variation!

*Byt ut Cacao & Chili
mot färsk mynta.*

CHOKLADRUTOR

INGREDIENSER 30 STYCKEN

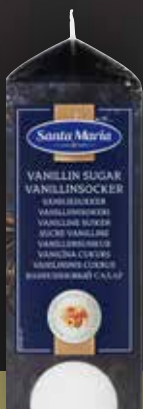
150 g	smör, rumstempererat
2,5 dl	strösocker
2 st	ägg
1,5 dl	vetemjöl
1 dl	kakaopulver, av god kvalitet
0,5 krm	salt
1 tsk	Santa Maria Vaniljsocker
2 tsk	Santa Maria Cacao & Chili
1,5 dl	Risenta Pumpakärnor, hackade
100 g	mörk blockchoklad, hackad i bitar

TILL SERVERING:

3 dl	vispgrädde
1-2 tsk	Santa Maria Cacao & Chili

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 175°C. Smöra och bröa en liten långpanna (20x30 cm – 1/2 GN).
2. Rör matfett och socker poröst.
3. Tillsätt äggen ett i taget.
4. Sikta i mjöl, kakao, salt, vaniljsocker och cacao & chili.
5. Rör till en jämn smet.
6. Blanda i de hackade pumpafrön.
7. Bred ut smeten med en varmvattensköld palett eller stekspade i blecket/långpannan och grädda i cirka 20 minuter.
8. Ta ut kakan och lägg chokladbitarna på kakan och låt stå 5 minuter till i ugnen.
9. Bred ut och forma den smälta chokladen till ett vågigt mönster.
10. Låt kakan kallna och skär den i bitar.
11. Toppa med vispad grädde!



NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 191 Kcal / 793 Kj,
Fett: 14 g, varav mättat fett 7,6 g
Kolhydrater: 13 g, varav sockerarter 9,9 g,
Fiber: 1,8 g, Protein: 2,8 g, Salt: 0,13 g

KOKOSDRINK MED MYNTA

Här får kokosmjölk samsas med rabarber som ger en syrlig och frisk smak till drycken.

INGREDIENSER GER 1,2 LITER

- 400 g rabarber, färska eller frysta (ca 1 liter skuren)
- 2 dl **Risenta Rårörsocker**
- 7 dl vatten
- 400 ml **Santa Maria Coconut Milk**
- 3 msk limesaft
- 1 tsk **Santa Maria Vaniljsocker**

TILL SERVERINGEN:

- 2-3 tsk **Santa Maria Mynta**

GÖR SÅ HÄR:

1. Skölj, ansa och skär rabarbern i cirka 1 cm bitar.
2. Koka rabarbern med rårörsocker, vaniljsocker och vatten i cirka 10 minuter.
3. Låt rabarbern bli kall.
4. Mixa rabarber, kokosmjölk och limesaft.
5. Späd med mer kokosmjölk om konsistensen är för tjock.
6. Smaksätt med vaniljsocker.
7. Kyl soppan!
8. Pudra lite smulad mynta över soppan vid serveringen.

Tips!

Koka kokosmjölk med ett par matskedar socker och du får en god sås till frukt, glass och pannkakor.



NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 155 Kcal / 651 Kj,
Fett: 7,3 g, varav mättat fett 6,4 g
Kolhydrater: 21 g, varav sockerarter 21 g,
Fiber: 0 g, Protein: 0,9 g, Salt: 0,03 g

GURKMEJAPASTA

INGREDIENSER GER CA 30 GLAS

- 2 msk **Santa Maria Gurkmeja**
- 1 krm **Santa Maria Svartpeppar**
- 2 tsk **Santa Maria Kanel, malen**
- 2 tsk **Santa Maria Kardemumma, malen**
- 1 msk **Santa Maria Vaniljsocker**
- 1,5 dl vatten
- 2 msk rapsolja
- 1-2 msk honung

GÖR SÅ HÄR:

1. Blanda alla kryddor med vatten i en kastrull.
2. Värm på medelvärme och rör om tills det blir en tjock pasta.
3. Ta kastrullen från plattan och rör ner olja och honung.
4. Låt svalna och förvara pastan i en glasburk med lock i kylen.
5. Håller cirka tre veckor i kylskåp.

Guldmjök

Guldmjök passar att servera på kvällen som en sömngömare för den som har svårt att sova.

1 GLAS

- 2 dl mjök, kokosmjök eller växtdryck
- 1 tsk gurkmejapasta

GÖR SÅ HÄR:

1. Hetta upp valfri mjök tillsammans med 1 tsk gurkmejapasta.
2. Häll upp i en kopp och servera.

Visste du att...

I mjök och yoghurt finns aminosyran tryptofan som bildar serotonin i hjärnan. Ämnet är rogivande, vilket gör det lättare att somna.



PANNACOTTA MED KRYDDIGA ÄPPELKOMPOTT

INGREDIENSER 10 PORTIONER

1 st	Santa Maria Vaniljstång
5 dl	Santa Maria Coconut Cream
2 dl	vispgrädde
1 dl	strösocker
2 tsk	Santa Maria Vaniljsocker
3 st	gelatinblad

GÖR SÅ HÄR:

1. Blötlägg gelatinbladen.
2. Skär upp vaniljstången på längden och skrapa ut fröna i en kastrull/gryta.
3. Blanda i coconut cream, grädde, socker och vaniljsocker.
4. Koka försiktigt upp blandningen och låt sjuda i cirka 5 minuter tills sockret är upplöst. Rör om då och då.
5. Kram vattnet ur gelatinbladen och rör ner i gelatinet i den varma gräddblandningen. Rör om noggrant.
6. Ta upp vaniljstången och häll upp pannacottasmeten i portionsglas eller formar.
7. Ställ i kylskåpet och låt stelna.
8. Servera pannacottan toppad med äppelkompott.

Äppelkompott:

4 st	äpplen
0,5 dl	strösocker
0,5 dl	farinsocker
1 st	Santa Maria Kanel, hel
2 st	Santa Maria Stjärnanis
2 tsk	Santa Maria Vaniljsocker
0,5 dl	färskpressad apelsin juice

GÖR SÅ HÄR:

1. Skala och kärna ur äpplena.
2. Tärna dem.
3. Lägg allt i en kastrull och låt sjuda i cirka 20 minuter.
4. Rör om några gånger.
5. Låt kompotten svalna och ställ i kylskåpet över natten med kryddorna i.



NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 337 Kcal / 1402 Kj,
Fett: 23 g, varav mättat fett 17 g
Kolhydrater: 29 g, varav sockerarter 27 g,
Fiber: 2,5 g, Protein: 2,8 g, Salt: 0,13 g

OSTPICKLES

Ostpickles är ett smart sätt att ta tillvara på bitar av ost. Servera ostpickles som små mumsbitar på en bit bröd.

INGREDIENSER 10 PORTIONER

- 3 dl rapsolja
- 2 msk **Santa Maria Dillfrö**
- 400 g ost, typ Svecia eller Präst
- 2 st saltgurkor
- 1 msk **Santa Maria Anis, hela**

GÖR SÅ HÄR:

1. Värm olja till 60°C. Det går fort, räkna med 2 minuter.
2. Skär osten i 1 cm stor kuber.
3. Skär gurkan i 0,5 cm stora kuber.
4. Rosta dillfrö och anisfrö i en torr stekpanna tills de fått fin färg.
5. Blanda dillfrö, anisfrö, ost och gurka i oljan.
6. Förvara i glasburk.
7. Låt dra i kylskåpet i tre dagar.
8. Håller i två veckor i kylskåpet.

Variation!

Byt ut dillfrö och anisfrö mot 1 msk krossad rosépeppar och 0,5 tsk grovkrossad svartpeppar.



NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 79 Kcal / 329 Kj,
Fett: 6,3 g, varav mättat fett 4,1 g
Kolhydrater: 0,5 g, varav sockerarter 0 g,
Fiber: 0,5 g, Protein: 5,2 g, Salt: 0,57 g

VATTENMELON MED KRYDDOR

Svalkande, saftig och med kryddor som sätter en extra twist.

INGREDIENSER 10 PORTIONER

1200 g vattenmelon

1 msk **Santa Maria Taco Spice Mix**

1 tsk **Santa Maria Rock Salt**

0,5 st lime, saften

GÖR SÅ HÄR:

1. Dela melonen i skivor cirka 3 cm tjocka.
2. Skär bort skalet och den vita kanten.
3. Dela skivorna i jämna kuber.
4. Blanda alla kryddmixen med salt.
5. Doppa melonkuberna limesaften och sedan i kryddblandningen.

Tips!

Lättfrusen vattenmelon är perfekt varma somrardagar.

Variation!

Byt ut tacokryddan mot kebabkrydda eller gör en blandning av 0,5 krm chiliflakes, 1 krm malen koriander och 0,5 krm cayennepeppar plus salt.



TIMJANSMARINERAD RÖDLÖK

Timjansmarinerad rödlök är ett lättlagat och gott tillbehör.

Servera en bit sill på en kokt ägghalva och toppa med löken.

INGREDIENSER

3 st medelstora rödlökar

0,5 liter vatten

1 dl kallt vatten

2 msk rödvinsvinäger

1 tsk salt

3 msk Santa Maria Timjan

GÖR SÅ HÄR:

1. Skala och skiva löken tunt.
2. Koka upp vatten till blanchering och lägg i löken.
3. När vattnet kokar upp igen, håll ner löken i ett durkslag.
4. Blanda vatten, rödvinsvinäger, salt och timjan.
5. Håll lagen över den varma löken och marinera i minst en timme.
6. Håller två veckor i kylan.

Tips!

Ett snabbt sätt att pickla lök (och andra grönsaker) är att använda Santa Marias picklingsmix. Det är bara att blanda den med tunt skivad lök. Klart!



NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 9 Kcal / 38 Kj,

Fett: 0 g, varav mättat fett 0 g

Kolhydrater: 1,6 g, varav sockerarter 1,1 g,

Fiber: 0,5 g, Protein: 0,5 g, Salt: 0,25 g

Kryddsmör är ett enkelt sätt att öka fetthalten i maten och skruva upp smakerna.

DRAGONSMÖR

INGREDIENSER CA 100 G

100 g smör, rumsvarmt
2 tsk **Santa Maria Dragon**
2 tsk **Santa Maria Dill**
0,5 krm **Santa Maria Citronpeppar**

GÖR SÅ HÄR:

1. Vispa smöret luftigt med elvisp och rör i kryddor.
2. Rulla in i smörpapper eller plastfolie.
3. Lägg i frys eller kylskåpet till det är dags att servera.
4. Skär rullen i skivor vid serveringen.

FÄNKÅLSSMÖR

INGREDIENSER CA 100 G

100 g smör, rumsvarmt
1 msk **Santa Maria Fänkål**,
hela som mixas eller mortlas
1 krm **Santa Maria Rock Salt**
0,5 krm **Santa Maria Tellicherry
Black Pepper**

SALVIASMÖR

INGREDIENSER CA 100 G

100 g smör, rumsvarmt
1 msk **Santa Maria Salvia**
1 krm **Santa Maria Rock Salt**
2 tsk rivet citronskal

Tips!

*Smula örterna i handflatan
eller krossa dem i mortel
för mer arom.*

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 77 Kcal / 318 Kj,
Fett: 8,3 g, varav mättat fett 5,2 g
Kolhydrater: 0,5 g, varav sockerarter 0 g,
Fiber: 0 g, Protein: 0,5 g, Salt: 0,23 g

KATRINPLOMMONMOS

Att äta katrinplommonmos då och då är ett bra trick för att bekämpa förstoppning.

INGREDIENSER 10 PORTIONER

- 2 dl katrinplommon, torkade och strimlade
- 0,5 dl **Risenta Linfrö**
- 7 dl vatten
- 2 tsk **Santa Maria Kanel, malen**
- 0,5 dl vetekli

DAG 1:

1. Blötlägg katrinplommonen och linfrö i 7 dl vatten.

DAG 2:

1. Koka blandning i 10 minuter. Rör i kanel och vetekli.
2. Serveras till gröt, fil eller yoghurten.

VARIATION!

Byt kanel mot kardemumma eller ingefära och tillsätt gärna lite rivet citronskal i moset.



NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 61 Kcal / 256 Kj,
Fett: 2,1 g, varav mättat fett 0,2 g
Kolhydrater: 6,8 g, varav sockerarter 5,2 g,
Fiber: 4,2 g, Protein: 1,9 g, Salt: 0 g

KARDEMUMMASIRAP

Kardemummasirap är gott på gröt, filmjök, yoghurt eller på pannkakorna.

INGREDIENSER GER CA 4,5 DL

- 200 g socker
- 2 dl apelsinjuice
- 8 st **Santa Maria Kardemummakärnor**
- 1/2 apelsin, finstrimlat skal

GÖR SÅ HÄR:

1. Krossa kardemummakärnorna.
2. Lägg alla ingredienser i en kastrull och värm på svag värme tills sockret har smält.
3. Öka värmen och koka lagen i ca 10 minuter.
4. Håll upp sirapen i en väl rengjord burk och låt svalna.
5. Förvara sirapen i kylskåp.
6. Sila bort apelsinskal och kardemummakärnor vid serveringen.
7. Håller två veckor i kylan.

Visste du att...

Stötta kardemummakärnor ger en stark doft som stimulerar luktreceptorerna i näsan.



NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 89 Kcal / 379 Kj,
Fett: 0 g, varav mättat fett 0 g
Kolhydrater: 22 g, varav sockerarter 21 g,
Fiber: 0,5 g, Protein: 0 g, Salt: 0 g

RAITA

En försvinnande god kall yoghurtsås som härstamma från Indien och som du snabbt rör ihop. Servera till mat eller använd som dipp.

INGREDIENSER GER 5 DL

5 dl matyoghurt 17 %

1 msk **Santa Maria Raita Spice Mix**

GÖR SÅ HÄR:

1. Blanda alla ingredienser.
2. Låt stå kallt i kylskåpet och dra några timmar, gärna till nästa dag.

Tips!

Riv ner en halv, skalad gurka i såsen. Rosta 2 msk hel spiskummin i en torr panna. Stöt den sedan för att få mycket smak och strö över.



NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 57 Kcal / 236 Kj,

Fett: 4,1 g, varav mättat fett 2,7 g

Kolhydrater: 3,2 g, varav sockerarter 0,5 g,

Fiber: 0 g, Protein: 1,8 g, Salt: 0,32 g

Det är viktigt för äldre att dricka vatten. Inte bara för att undvika uttorkning utan också för att hålla igång magen. Här får du två tips på smaksatt vatten som friskar upp med sina kryddiga toner.

KANELVATTEN

INGREDIENSER 1 LITER

3 st Santa Maria Kanel, hel
1 liter vatten

GÖR SÅ HÄR:

1. Lägg kanelstängerna i en karaff med vatten.
2. Låt stå i kylskåpet i två timmar.

STJÄRNANISVATTEN

INGREDIENSER 1 LITER

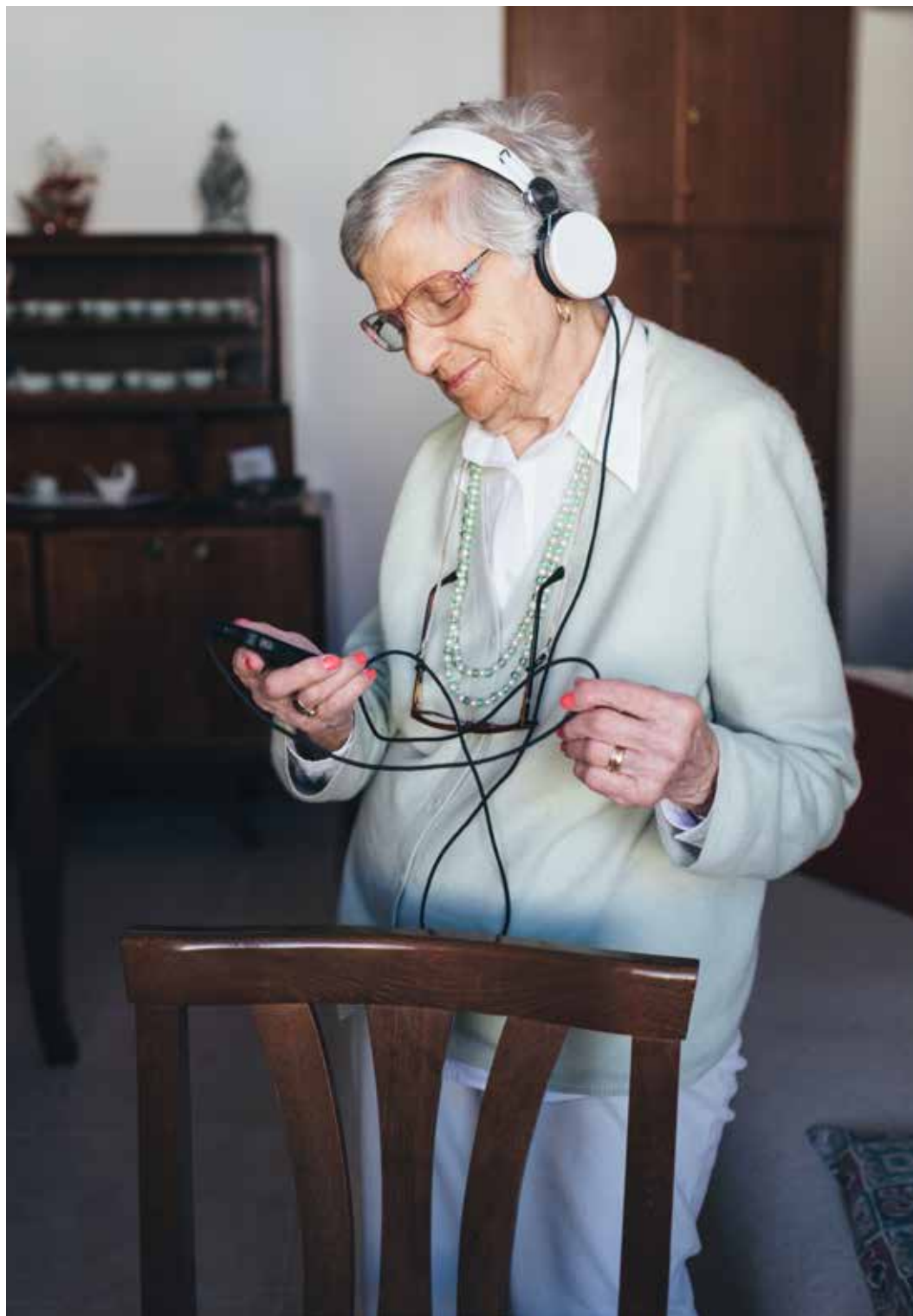
1 hel Santa Maria Stjärnanis
2 dl kokande vatten
8 dl vatten

GÖR SÅ HÄR:

1. Lägg stjärnanisen i en skål och håll på kokande vatten.
2. Låt stå och dra i cirka 30 minuter.
3. Häll över i en karaff och fyll på med kallt vatten.
4. Ställ i kylskåpet i ett par timmar.
5. Stjärnanis kan användas till flera omgångar.

Variation!

Tillsätt förtjockningsmedel i vattnet så blir det lättare att svälja. I så fall behöver det stå minst timmar i kylan för att klarna.



SORTIMENTSLISTA

ARTNR	PRODUKT	VIKT	ARTNR	PRODUKT	VIKT
SANTA MARIA					
101171	Anis, hel	390 g	101211	Svartpeppar, grovmalen	460 g
101172	Anis, malen	460 g	101214	Svartpeppar, malen	350 g
101228	Bakpulver	700 g	101212	Svartpeppar Tellicherry, hel	450 g
101131	Basilika	145 g	101836	Timjan	185 g
4112	Cacao & Chili	290 g	4122	Umami	265 g
4143	Chili Explosion	275 g	101247	Vaniljsocker	700 g
101223	Chilipeppar Chipotle	500 g	101490	Vaniljstäng	40 g
101222	Chilipeppar Red Hot Flakes	295 g	101215	Vitpeppar, hel	550 g
101220	Chilipulver	430 g	101217	Vitpeppar, malen	500 g
101298	Citronpeppar	750 g	4871	Kapris, Capotes	1600/ 1000 g
101232	Curry Organic	370 g	200562	Coconut Cream, tetra	1000 ml
101132	Dill	155 g	4660	Coconut Milk, konserv	2900 ml
101175	Dillfrö	450 g	4646	Sweet Chili Sauce, dunk	1950 ml
101133	Dragon	95 g	101250	Crispy Bites Spice Mix	625 g
101177	Fänkålsfrö, hel	300 g	101254	Taco Original Spice Mix	532 g
101134	Gräslök	35 g	4650	Mango Chutney, plastburk	1200 g
102200	Gurkmeja	430 g	101267	Raita Spice Mix	700 g
101180	Ingefära, malen	380 g	4683	Sambal Oelek, glasburk	730 g
101358	Kanel, hel	300 g	4651	Sundried Tomatoes	2300/ 1380 g
101181	Kanel, malen	470 g	RISENTA		
101315	Kardemumma, malen	370 g	102375	Bovete Helt	500 g
101183	Kardemummakärnor	590 g	120320	Chiafrö	170 g
101196	Kryddpeppar, malen	430 g	102370	Rårörsocker	500 g
101197	Kummin, hel	420 g	120650	Linfrö	1000 g
101359	Lagerblad	45 g	071320	Linser Röda	500 g
101289	Medelhavs Örtmix	340 g	102373	Nyponskalsmjöl	500 g
101136	Mejram	95 g	121750	Pumpakärnor Naturell	1000 g
101199	Muskotnöt, malen	440 g	070820	Vita Små Bönor	500 g
101360	Muskotnöt, hel	555 g	PULLED OATS®		
101137	Mynta	110 g	200554	Vegofärs Naturell, fryst	1,5 kg
101361	Nejlika, hel	340 g			
102076	Paprikapulver	450 g			
101291	Persillade	720 g			
4142	Rock Salt	455 g			
200204	Saffran	0,5 g			
101142	Salvia	140 g			
101207	Spiskummin	430 g			
101362	Stjärnanis	160 g			



PAULIG PRO

Gold&Green® är en del av Paulig PRO. Tillsammans hjälper vi professionella att skapa smakrika, hållbara och lönsamma affärer.