

A close-up photograph of a gourmet dish on a dark plate. The dish includes several pieces of shrimp, a slice of salmon, and various green vegetables like broccoli and asparagus. The text is overlaid on the center of the image.

Smaka med alla sinnen

– ett omsorgsfullt måltidskoncept



HELSINGBORG

Förord

Inom Omsorg i Helsingborg arbetar vi med alla sinnen. Vi vill att alla våra kunder inom äldreomsorgen ska få njuta av måltiderna och måltidssituationen, för måltiden är den dagliga höjdpunkten för många.

Därför bjöd vi under några månader in kända helsingborgskrögare för att gästspela på stadens vårdboende. Kockarna fick alla sätta sin personliga prägel på maten som sedan lagades tillsammans med personalen på Kungshult kök.

Du håller nu i din hand en källa till inspiration till hur du också kan använda sinnena i ditt arbete – läs och låt dig inspireras!



Britt-Marie Börjesson, omsorgsdirektör



Innehållsförteckning

Örtfärsbiffar med lättstekt spets- och savojkål.... 4	Slottets torsk i örtmarinad med krämig potatis och kungliga grönsaker..... 20
Ugnsbakad kungsflundrafilé med persiljerotskräm och persiljesås..... 8	Pankopanerad kungsflundra med remouladsås..... 24
Viltmästarlåda med skysås 12	Momme's kyckling- och spenatcurry 32
Gastros kalvfärskålpudding med gräddsås, potatismos och rårörda lingon..... 16	Långbakad kalvbringa med örtbodyakade gulbetor... 36

Så började det

Våren 2015 drogs satsningen "Sveriges Matstad" igång. Första steget i projektet var att ta fram en förstudie med förslag på hur Helsingborg stad skulle kunna stärka sitt kulinariska varumärke.

Förstudien som innehöll mål, samt effekter och nytta för Helsingborg, var även inriktad på mat i det offentliga rummet det vill säga mat i skola, omsorg och annan offentlig verksamhet. Projektledare var den kända kocken Rikard Nilsson. Vård- och omsorgsförvaltningen kom tidigt i kontakt med Rikard, och bland många förslag på hur vi kunde nå målet med att bli "Sveriges Matstad" växte konceptet "Smaka med alla sinnen" fram. Vi ställde oss frågan hur vi skulle kunna engagera så många medarbetare som möjligt för att tillsammans skapa bättre måltids-situationer för dem vi är till för. Och skulle vi i detta arbete kunna föra samman det privata näringslivet i form av kända lokala krögare med den offentliga måltidsverksamheten?

Inspirationsdag

Startskottet på den smaksinnesresa vi väljer att kalla "Smaka med alla sinnen" tog sin början under en inspirationsdag för 350 anställda inom vård- och omsorgsförvaltningen.

Dagen späckades med inspirerande föreläsningar. Kocken och krögaren Paul Svensson talade om personliga reflektioner och upplevelser kopplade till mat upplevd med alla sinnen. Kostexpert och legitimerad dietist Annika Wesslén föreläste och inspirerade omsorgspersonalen i hur man med enkla hjälpmedel och knep kan skapa smakupplevelser och njutning för alla sinnen för de äldre matgäster de möter i sin vardag. Kemisten Ulf Ellervik föreläste om "Sinnenas kemi". Dagen bjöd på sinnliga upplevelser där vi lekte med alla våra sinnen i form av sensoriska experiment och smakupplevelser. Vi lät oss också bland annat väl smaka av en helt ätbar bordsinstallation.

Inspirationsdagen verkade som en motivation för både den inbjudna personalen samt den omsorgspersonal och de boende man sedan mötte i sin verksamhet. Dagen blev startskottet på en spännande och mycket givande "resa" tillsammans!

Välkomna att följa med på den!

*Jenny Håkansson,
kostchef, MatOmsorg*



Örtfärsbiffar med lättstekt spets- och savojkål



Serveras med senapssås och potatis/palsternackspuré

4 portioner.

Dessert: Cheesecake med inlagda björnbär.

Recept från Gästspel 1, Lundhagens vårdboende. Gästkock: Isabell Seger.

Örtfärsbiffar

500 g blandfärs
1 gul lök
1 knippe oregano och persilja
2 äggulor
1 dl vispgrädde
2 krm cayennepeppar
1 msk salt

- 1 Blanda ihop färsen med äggulorna, finhackad lök, hackade örter, salt och cayennepeppar.
- 2 Häll ned grädden lite i taget och blanda ihop efterhand. Blanda väl.
- 3 Forma biffar till önskad storlek och stek i panna med matfett, cirka 4 minuter på varje sida.

Kall senapssås

1 dl crème fraiche
1 dl majonnäs
1 msk dijonsenap
1 msk skånsk senap
1 msk flytande honung

Blanda ihop alla ingredienserna, smaka av med salt.

Lättstekt savojkål med sesamfrön

200 g spetskål och 200 g savojkål
2 msk olja och 1 msk smör
1 msk sesamfrön
1 tsk socker och salt efter smak
färskpressad citron

- 1 Skär kålen i grova bitar. Lägg ned kålen i en het panna med olja, låt steka hastigt någon minut.
- 2 Tillsätt smör, salt, socker, färsk citron och till sist sesamfröna. Smaka av.

Stekta höstäpplen och syltad lök

1 rödlök
½ dl ättika
1 dl socker
1 ½ dl vatten
2 höstäpplen
färsk dragon efter smak
1 msk smör och 1 msk socker

- 1 Koka upp en lag på vatten, ättika och socker i en kastrull.
- 2 När lagen kokat upp så ställ av den från plattan, lägg ner rödlöken i båtar, låt svalna och servera.
- 3 Klyfta äpplet utan kärnhus, stek klyftorna med smör och socker i några minuter. Dra av pannan från plattan och tillsätt färska dragonblad.

Potatis och palsternackspuré

500 g Amandinepotatis eller mandelpotatis
2 palsternackor
100 g smält smör
1 dl mjölk

- 1 Skala och dela potatisen och palsternackorna i mindre bitar och låt koka, cirka 15-20 minuter.
- 2 Smält smör på låg värme, tillsätt mjölk.
- 3 Pressa eller mosa potatisen och palsternackan. Tillsätt smör/mjölkblandningen efterhand och smaka av med salt och peppar.

Dessert: Cheesecake med inlagda björnbär (8 portioner)

150 g krossade digestivekex och 75 g smält smör
400 g naturell färskost
1 ½ dl socker
1 tsk vaniljsocker
1 ½ dl vispgrädde

- 1 Smält smöret och krossa digestivekexen, blanda ihop och låt stå. Tryck ut den som botten till din cheesecake.
- 2 Vispa ihop färskost och socker.
- 3 Vispa upp vispgrädde och rör försiktigt ned den i färskosten. Fördela smeten i snygga portions-skålar eller i springform och ställ in i kylan minst en timme för att stelna.

Inlagda björnbär

200 g färska eller frysta björnbär
1 dl socker, 1 vaniljstång

- 1 Dela och skrapa ur en vaniljstång i en liten kastrull.
- 2 Häll i sockret och björnbären och låt koka upp.
- 3 Låt stå och svalna en liten stund innan servering.



Intervju med Isabell Seger

Vad vill du inspirera vår personal med?

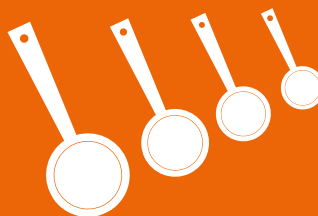
– Glädjen till att laga och servera mat. Jag har arbetat med personalen på centralköket i Kungshult och det är ett glatt gäng med mycket erfarenhet. Den känslan vill jag ska följa med ut till dem som serverar maten ute i verksamheterna.

Vilka är dina utmaningar i gästspelet?

– Storkökstänket, att maten ska lagas till så många och ändå funka. Därför tänker jag extra på kryddningar och jag känner att er kökspersonal kan inspirera mig i detta. Det är också intressant att se hur rutinerna funkar när man arbetar i en sådan stor grupp som i köket på Kungshult.



Gästkok: Isabell Seger



Ugnsbakad kungsflundrafilé



Serveras med kokt potatis, persiljerotskräm och persiljesås

4 portioner.

Dessert: Råriven äppelkaka med vaniljsås.

Recept från Gästspel 2, Jordbodalsens vårdboende. Gästkock: Rutger Lindblad.

Kungsflundrafilé

600 g kungsflundrafilé (eller annan plattfisk)
salt och vitpeppar

- 1 Värm ugnen till 100°.
- 2 Salta och peppra fisken och vik ihop filéerna i 4 portionsstora bitar.
- 3 Lägg fisken i en smord form och tillaga i nedre delen av ugnen i 100° i cirka 15 minuter till kärntemperatur 55°.

Persiljerotskräm

300 g persiljerot
3 dl vispgrädde
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
salt och vitpeppar

- 1 Värm ugnen till 200°.
- 2 Skala persiljerötter, lök och vitlök. Dela persiljerötterna på längden och löken i båtar.
- 3 Lägg persiljerötterna på en oljad plåt tillsammans med den skalade löken och vitlöken, låt bryna i ugn i 10-15 minuter. Rör om några gånger.
- 4 Lägg över allt i en gryta, slå på 3 dl grädde och låt allt koka sig mjukt.
- 5 Slå av grädden, men spara den! Mixa innehållet i grytan och slå efterhand på grädden till krämig konsistens.
- 6 Smaka av med salt och peppar.

Persiljesås

¼ rotselleri
1 st palsternacka
1 gul lök
4 dl fiskbuljong alternativt 1½ msk färdig fiskfond.
½ tsk torkad timjan
4 vitpepparkorn
2 dl vispgrädde
4 msk Maizenaredning
50 gram smör
50 g bladpersilja uppdelad i blad och stjälkar

- 1 Skala och skär ned lök, palsternacka och selleri i cm stora bitar och lägg i en gryta. Tillsätt fiskbuljong, timjan och vitpepparkornen. Ta bladen av bladpersiljan, spara åt sidan. Låt stjälkarna koka med, låt koka i cirka 20 min eller till cirka 3 dl vätska återstår.
- 2 Sila buljongen, tillsätt grädden, låt koka upp och red av med Maizena utblandad i lite vatten. Avsluta med att smälta ned smöret.
- 3 Lägg bladen ifrån bladpersiljan i en kastrull med vatten och låt dessa bara precis koka upp. Låt sedan bladen rinna av och kallspola i en sil. Lägg ned dem i såsen, mixa ordentligt med stavmixer och smaka av med salt och peppar.

Dessert: Råriven äppelkaka med vaniljsås (4 portioner)

10 sötmandlar
1 bittermandel
75 g smör
½ dl socker
1 dl skorpmjöl
1 msk vetemjöl
4 äpplen

- 1 Sätt ugnen på 225°.
- 2 Kör mandeln i matberedare till fint hackad. Lägg därefter i smör, socker, skorpmjöl och vetemjöl och kör detta hastigt i beredaren tills allt är blandat.
- 3 Dela äpplena med skalen på, ta bort kärnhusen. Riv äpplena på grova sidan på rivjärnet.
- 4 Häll ned hälften av kaksmeten i en smord och brödad form.
- 5 Lägg på de rivna äpplena, täck med resten av smeten.
- 6 Grädda i ugn, cirka 15-20 minuter.

**"Detta betyder
väldigt mycket,
jag känner mig så
uppskattad, detta är
en guldkant på vardagen"**

– Safete Zeneli,
undersköterska
Jordbodalen

Vaniljsås

1 vaniljstång
3 dl vispgrädde
2 dl mjölk
75 g socker
4 äggulor

- 1 Blanda ihop grädde och mjölk i en tjockbottnad kastrull och låt koka upp med uppsnittad och urskrapad vaniljstång. Låt gräddmjölken svalna av till cirka 80°.
- 2 Vispa äggulorna med socker till porös, luftig konsistens och blanda ned i den avsvalnade gräddmjölken.
- 3 Värm upp till första kokbubblan under ständig omrörning. Dra av!
- 4 Låt svalna helt. Vispa sedan upp alltihop till en fluffigt härlig vaniljsås.



**"Måltiden
är det primära på
dagen för den kategori
gäster som vi möter här
idag. Man vill gärna känna
igen den smaken som man
minns när man var i sitt
krafts dagar tror jag"**

– Rutger Lindblad



Gästkok: Rutger Lindblad

**"Det ger inspiration för
alla och så får vi in lite nya
smaker"**

– Anette Lindqvist,
undersköterska
Jordbodalen

**"Var det gott? Åh ja,
det var jättegott och jag
älskar ju fisk. Vad var det
bästa? Alltihopa!"**

– Gunnar Nyberg,
boende på Jordbodalen



Viltmästarlåda med skysås

Serveras med stekt brysselkål och rårörda lingon

6 portioner.

Dessert: Päronmazarin med konjaksdoftande parfait.

Recept från Gästspel 3, Stattenahemmet. Gästkock: Torbjörn Lagmark.

Gratinerat potatismos med Västerbottenost

1 kg mjölig potatis
1 ½ dl vispgrädde och 2 msk smör
2 äggulor och 2 dl riven Västerbottenost
salt, svartpeppar

- 1 Skala och dela potatis och låt den koka mjuk i osaltat vatten. Häll av vattnet och låt potatisen ånga av, mosa eller pressa potatisen.
- 2 Vispa moset fluffigt och klumpfritt med grädde och smör.
- 3 Vänd ned äggulor och riven ost och smaksätt med salt och peppar. Ställ det färdiga moset åt sidan.

Rotfruktsbädd

150 g kålrot
150 g morot
150 g palsternacka
1 gul lök
Smör till stekning
1,75 dl vispgrädde
1,75 dl mjölk 3%
3 g Agar Agar (alt. 1 msk maizena)

- 1 Skala och tärna palsternacka, morot, kålrot och gul lök, stek lätt i panna med smör.
- 2 Koka upp grädde och mjölk och tillsätt Agar Agar, låt koka upp igen. Blanda ned rotfruktstärningarna. Bred ut i en smord och ugnssäker form, tryck ut och jämna till.

Viltfärs med blandsvamp

800 gram viltfärs (hjort, vildsvin eller älg)
½ dl koncentrerad flytande kalvfond
½ dl tomatpuré
1 tsk salt
2 tsk viltkrydda
½ kg blandsvamp
½ dl vatten och smör till stekning

- 1 Smält smör i en panna och stek köttfärs till en grymig konsistens.
- 2 Stek blandsvampen i en het panna med smör och tillsätt sedan svampen i köttfärsen.
- 3 Smaka av köttfärsen med viltkrydda, kalvfond, tomatpuré och salt.
- 4 Tillsätt vatten för en simmigare konsistens och låt puttra i 10 minuter.
- 5 Fördela viltfärsblandningen över rotfruktsbädden och täck alltihop med det färdiga potatismoset.
- 6 Gratiner 225° i cirka 20 minuter.

Viltsås

2 msk koncentrerad flytande viltfond
3 dl vatten
1 msk maizena
2 msk vispgrädde

- 1 Koka upp fonden med vatten, red av med maizena.
- 2 Tillsätt vispgrädde och låt puttra i 10 minuter.

Dessert: Päronmazarin med konjaksdoftande parfait (6 portioner)

Konjaksdoftande parfait

(gör parfaiten dagen innan servering)

2 ½ dl vispgrädde

3 äggulor

½ dl strösocker

1 dl Xanté päronkonjak

25 g flagad mandel

- 1 Vispa grädden, vänd ner Xanté, täck över och ställ kallt.
- 2 Vispa äggulorna med socker till pösigt.
- 3 Vänd ned den pösiga ägg/sockerblandningen i grädden och blanda runt försiktigt.
- 4 Fördela den flagade mandeln i botten på en passande form och fördela ut parfaitsmeten.
- 5 Täck med plastfolie och frys i minst 3 timmar.

Päronmazarin

3 ägg

150 g smör

1 dl strösocker

150 g mandelmjöl

30 g vetemjöl

1 stor burk konserverade päronhalvor

- 1 Värm ugnen till 175°.
- 2 Blanda socker och rumsvarmt smör i en bunke. Gärna med degblandare eller elvisp.
- 3 Tillsätt äggen ett och ett. Häll ned vetemjöl och mandelmjöl, blanda väl.
- 4 Fördela smeten i en smord ugnssäker form, täck med päronhalvor med kärnhussidan ner.
- 5 Grädda i cirka 30 minuter. Låt svalna, dela i portionsbitar.





Gästkok: Torbjörn Lagmark





Gastros kalvfärskålpudding

Serveras med gräddsås, potatismos och rårörda lingon

4 portioner.

Dessert: Spanskt citrusris med mango och passionsfrukt.

Recept från Gästspel 4, Romares stiftelse. Gästkok: Per Dahlberg.

Gastros kalvfärskålpudding

500 g kalvfärs
3 äggulor
3 dl grädde
salt och peppar
600 g strimlad vitkål
2 stora gula lökar
rapsolja till stekning

- 1 Sätt ugnen på 150°.
- 2 Blanda färs med salt och peppar i en matberedare på låg fart, tillsatt äggulorna under tiden maskinen går, öka farten lite och håll i grädden i en jämn stråle, tills du får en luftig smet.
- 3 Stek strimlad vitkål och skivad lök gyllenbrun och mjuk i stekpanna med oljan och smaksätt med kryddorna.
- 4 Varva kål och färsblandningen i smord ugnform.
- 5 Tillaga i ugn till en innertemperatur av 65°, cirka 45 minuter.

Potatismos

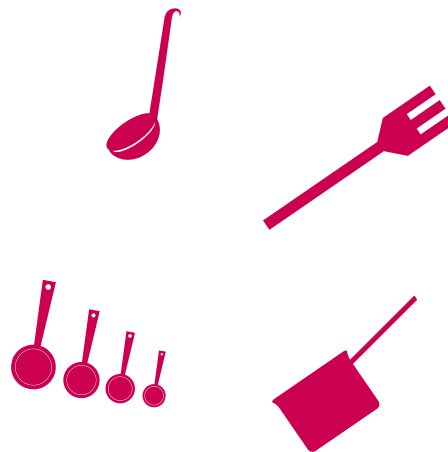
500 g Amandinepotatis eller Mandelpotatis
1 dl mjölk och 100 g smör
salt och vitpeppar

- 1 Skala potatisen och dela i mindre bitar, koka dessa i saltat vatten till mjuk konsistens.
- 2 Smält smör och mjölk på låg värme.
- 3 Sila och pressa potatisen, tillsatt sedan mjölk och smörblandningen och smaka av med salt och vitpeppar.

Gräddsås

50 g gul lök
50 g vitkål
rapsolja eller smör till bryning
2 dl grädde
2 msk kalvfond
1 dl vatten
½ dl spad från rårörda lingon eller lingonsylt
½ dl vatten från potatiskoket
1 tsk kycklingfond
½ msk japansk soja
salt och peppar

- 1 Bryn kål och lök i en kastrull.
- 2 Tillsätt alla övriga ingredienser och koka ihop på låg värme i cirka 20 min.
- 3 Smaka av med salt, peppar och eventuellt lite socker. Red av till önskad konsistens, sila såsen.



Dessert: Spanskt citrusris med mango och passionsfrukt (6 portioner)

4 dl mjölk och 5 dl grädde
1 ½ dl grötris och 30 g smör samt 2 dl vatten
1 ½ dl kokosmjölk
1 vaniljstång (delad på längden och urskrapad)
1 kanelstång
¾ dl socker
rivet skal från 1 citron
rivet skal och saft från 1 apelsin
1 krm salt

- 1 Koka upp mjölk och grädde i en kastrull.
- 2 Fräs riset i smöret i en tjockbottnad kastrull, tillsätt vatten, låt koka 10 minuter på svag värme.
- 3 Tillsätt den kokta gräddmjölken, kokosmjölk, vaniljstång (och skrapet) kanel, socker, och citrusskal till riset.
- 4 Koka på svag värme tills riset är mjukt, cirka 20 minuter.
- 5 Smaka av med lite salt, pressa i apelsinsaften och kyl ner.

Passionsfruktsås

3 passionsfrukter
3 msk florsocker
3 msk saft från apelsin

- 1 Dela passionsfrukterna, skrapa ut saft och kärnor. Blanda ihop med apelsinsaft och florsocker i en kastrull.
- 2 Koka upp, kyl ner och servera avsväljad.

Mango och limesallad

1 mango (alt. 100 g fryst, tärnad mango)
1 lime

- 1 Skala mango och skär ner i fina kuber.
- 2 Pressa över limesaft.

Rostad kokos

Rosta 1 dl kokosflingor gyllenbruna i panna utan fett.



Gästkok:
Per Dahlberg

”Det är en oerhört imponerande apparat med logistiken och matlagningen på Kungshult. Jag tror att det har varit ett mycket givande och trevligt samarbete för alla parter. Vi möttes av mycket glädje när vi serverade maten”

– Per Dahlberg

Slottets torsk i örtmarinad



Serveras med krämig potatis och kungliga grönsaker

4 portioner.

Dessert: Sofieros parfait med ljummen lingon och tranbärssås samt vitchokladmüsli.

Recept från Gästspel 5, Fullriggarens vårdboende. Gästkock: Marcus Nemrin

Slottets torsk i örtmarinad

600 g torskfilé (gärna färsk)
2 tsk grovt salt
25 g dill, 25 g gräslök, 25 g bladpersilja
3 sardeller
1 msk fransk senap
1 msk vitvinsvinäger
1 vitlöksklyfta
1 tsk torkade korianderfrön
1 tsk torkad fänkål
1 tsk torkade dillfrön
2 dl matolja

- 1 Dela torsken i bitar om 150 g, salta sedan.
- 2 Mixa örterna med sardeller, fransk senap, vitlök och vinäger. Tillsätt oljan i en fin stråle. Smaka av med salt och peppar samt de torkade kryddorna.
- 3 Marinera torsken i en del av såsen i en timme. Spara resten av marinaden till servering.
- 4 Baka av torsken i en form i ugn på 100° till en innertemperatur på 52°.

"Det är inte så ofta som våra hyresgäster har möjlighet att gå ut på restaurang så det är kul att stadens kända kokar kommer ut på boendena"

Ann-Charlotte Hanke,
enhetschef för
Fullriggarens
vårdboende

Krämig potatis

700 - 800 g skalad potatis av fast sort
2 dl vispgrädde
1 dl mjölk
50 g färskost
40 g riven smakrik ost

- 1 Skala och skär potatisen i stora bitar, koka i saltat vatten till nästan klar.
- 2 Koka grädden och mjölken tillsammans i cirka 10 minuter.
- 3 Tillsätt färskosten under omrörning.
- 4 Smaka av med den rivna osten, salt och peppar. Blanda därefter försiktigt ner den varma, kokta potatisen.

Kungliga grönsaker

150 g hel rotselleri
100 g färsk romanesco
25 g smör
½ dl citronsaft
½ dl vatten
1 msk honung
1 rödlök skuren i strimlor

- 1 Sätt ugnen på 130°. Rengör rotsellerin noggrant, klyv den i 4 stora klyftor. Baka med skalet på i ugn till en innertemperatur på 96° i cirka 45 minuter. Dra därefter av skalet och dra isär fina portionsbitar, krydda med salt och peppar.
- 2 Vänd runt romanescon med smält smör och krydda med salt och peppar. Baka i ugn på 130° i 10 minuter.
- 3 Blanda citronsaft, vatten och honung. Vänd ner rödlöken. Baka i ugn på 80° tills löken är mjuk.

Dessert: Sofieros parfait (6 portioner)

1 burk kondenserad mjölk
2 äggulor
¼ dl strösocker
3 dl vispgrädde
1 ½ gelatinblad

- 1 Sjud den kondenserade mjölken i den öppnade burken i två timmar. Det är viktigt att vattnet täcker hela burken. Låt svalna.
- 2 Lägg gelatinblad i kallt vatten.
- 3 Vispa äggulor och socker hårt. Rör sedan ner den kondenserade mjölken.
- 4 Vispa grädden.
- 5 Smält sedan försiktigt gelatinbladen i en kastrull och tillsätt dessa i grädden.
- 6 Blanda försiktigt ihop allt. Häll upp i form eller formar och frys 4-5 timmar.

Ljummen lingon- och tranbärssås

100 g lingon (färska eller frysta)
50 g torkade tranbär (alt. färska)
0,75 dl syltsocker
0,3 dl strösocker
1 dl färskpressad saft från citron och 1 dl vatten

Blanda alla ingredienser och låt koka ett par minuter. Servera såsen ljummen ihop med övrig dessert.

Vitchokladmüsli

120 g hackad vit choklad
3 dl mandelspån
½ dl solroskärnor
2 dl havregryn
1 msk blå vallmofrön
1 msk florsocker
1 ½ msk farinsocker

- 1 Sätt ugnen på 180°
- 2 Blanda alla ingredienser utom den vita chokladen på en plåt eller ugnform och rosta i ugnen cirka 10 minuter.
- 3 Ta ut formen och strö över den vita chokladen och grädda i ytterligare 5 minuter.
- 4 Ta ut och låt svalna. Smula sönder till mindre bitar.





Gästkok: Marcus Nemrin



"Det är något annat mot vad vi brukar göra. Man måste tänka annorlunda och ta alla moment med packning och logistik i beaktande. Jag tycker att de som jobbar här gör ett fantastiskt jobb. Det är mycket diskussioner i media som inte alltid är så rättvisa. Personalen som gör maten till stadens vårdboenden har så mycket att förhålla sig till. Fast det är kul om vi kan inspirera med det vi gör och att de snappar upp något"

– Marcus Nemrin

Pankopanerad kungsflundra



Serveras med rostad potatis, remouladsås och ragu

4 portioner.

Dessert: Brödpudding med äppelkompott och vaniljsås.

Recept från Gästspel 6, Elinebo vårdboende. Gästkock: Karl Bengtsson.

Pankopanerad kungsflundra

Cirka 500 g kungsflundrafilé
(går att ersätta med rödspättafiléer)

1 dl vetemjöl
2 ägg
2 dl mjölk
2 dl pankostbröd
½ tsk salt
1 krm svartpeppar

- 1 Torka av den tinade fisken något och vänd fisken i mjöl blandat med salt och svartpeppar.
- 2 Vänd sedan fisken i en blandning av uppvispat ägg och mjölk, vänd sedan ner den något avrunna fisken i pankost.
- 3 Värm upp olja till 170° och fritera fisken till 50° innertemperatur (cirka 2-3 minuter)

Ragu på brynt lök, champinjoner och blomkål

1 stor gul lök
200 g champinjoner
100 g blomkål
50 g smör
½ tsk salt, 1 krm svartpeppar och 1 tsk strösocker

- 1 Skala och hacka löken, skär ned champinjoner i kvartar och skär små buketter av blomkål. Bryn allt i smör. Salta, peppra och strö till sist över lite strösocker.
- 2 Värm upp innan servering och avsluta med hackad persilja.

Rostad potatis

400 g tunnskalig delikatesspotatis
2 msk rapsolja
½ dl hackad persilja

- 1 Tvätta och dela potatisen på mitten, torka torr från vatten, behåll skalet på.
- 2 Blanda potatisen med olja och rosta i 200° i cirka 30 minuter eller tills den är mjuk. Salta och peppra.

Remouladsås

2 dl majonnäs
½ dl avrunna pickles
1 msk hackat grönt äpple
1 msk kapris
½ tsk saft från färsk citron
2 msk hackad persilja
1 tsk flytande honung
1 tsk curry

- 1 Häll upp majonnäsen i en bunke.
- 2 Låt picklesen rinna av, finhacka. Finhacka också äpplet, kaprisen och persiljan.
- 3 Blanda sedan ihop allt med citronsaften, honung och curry.

**”Det är roligt
med lite utmaningar
och andra förutsättningar.
Här ska lagas mat till 800
personer. Mat som ska
behålla sin fräschör under
transporten till de olika
boendena.**

– Karl Bengtsson,
kökschef Gastro

Dessert: Bröduppuding med äppelkompott och vaniljsås (6 portioner)

200 g vitt bröd
2 ägg
1 ½ dl vispgrädde
1 dl standardmjölk
50 g smör
15 g muscovado socker
1 ½ dl strösocker
1 ½ tsk kanel
50 g russin
4 cl rom
1 krm salt
70 g finhackad mörk choklad
1 dl äppelkompott (se recept till höger)

- 1 Börja med att göra äppelkompotten. Blötlägg därefter russinen i rom.
- 2 Smält smör och tillsätt sedan muscovadosockeret. Rör tills det är smält.
- 3 Skär upp brödet i tärningar (2 x 2 cm) och blanda ihop med smörblandningen, russin, choklad, äppelkompott och kanel.
- 4 Smörj en ugnsfast form och häll ned smeten.
- 5 Vispa ihop mjölk, grädde, ägg, socker och salt och häll det över brödblandningen, blanda samman försiktigt.
- 6 Grädda i 185° i cirka 20 till 30 minuter eller tills smeten har stannat.

Äppelkompott

2 äpplen
½ dl strösocker
2 msk vatten
10 g osaltat smör

- 1 Skala och klyfta äpplen, ta bort kärnhusen.



- 2 Bryn äppelklyftorna i smör i stekpanna, tillsatt sockret och låt karamellisera.

- 3 Häll på vattnet och låt det koka in.

Vaniljsås

2 dl grädde
2 dl mjölk
4 äggulor

1 dl socker

1 vaniljstång, delad på längden och med innehållet urskrapat

- 1 Koka upp grädde och mjölk med vaniljstången och det urgröpta innehållet, låt svalna.
- 2 Vispa ihop äggula och socker pösigt.
- 3 Lyft ur vaniljstången och vispa försiktigt ner gräddblandningen i ägg och sockerblandningen.
- 4 Häll sedan tillbaka allt i grytan och värm upp till 85° under ständig vispning. Sila ner såsen i en kallbunke. **Vaniljsåsen får absolut inte koka, då skär den sig!**
- 5 Låt stå övertäckt och svalt tills servering.



Gästkok: **Karl Bengtsson**

"Hyresgästerna har förberett sig inför dagen, de har klätt upp sig, fixat håret och vi har sminkat de som vill och dukat borden fint."

– Undersköterskorna Wanda Turzynski och Nataliya Bak

"Det är en oerhört imponerande apparat med logistiken och matlagningen på Kungshult. Jag tror att det har varit ett mycket givande och trevligt samarbete för alla parter. Vi möttes av mycket glädje"

– Karl Bengtsson, kökschef Gastro



Foto: Ola Torkelsson

**Smak, syn, ljud och känsel
men framförallt lukt spelar
stor roll för matupplevelsen**

Annika Wesslén är fil lic. i kostvetenskap och leg. dietist som har mångårig erfarenhet av kost- och nutritionsfrågor. Hon deltog i inspirationsdagen som syftade till att inspirera Omsorg i Helsingborgs personal att göra måltiderna för de äldre till en sinnlig upplevelse.

Vad var din roll i konceptet "Smaka med alla sinnen"?

– Föreläsa och inspirera omsorgspersonal hur de med enkla hjälpmedel och knep kan skapa smakupplevelser och njutning för alla sinnen för de matgäster de möter i sin vardag.

Vad ser eller såg du för behållning för de inbjudna gästerna vid denna inledande inspirationsdag?

– En spännande och mycket välplanerad dag med fokus kring hur våra fem sinnen påverkar maten och måltidssituationen.

Hur gick dina egna tankar efter din medverkan? Vad upplevde, såg och kände du?

– Kul att man fokuserade på upplevelser för alla sinnen, att man skapade ett medvetande kring att det som vi kallar för smak är i själva verket lukt som, när vi tuggar, vandrar "bakvägen" upp till luktcentra som finns i näsan. Genom att jobba med sinnen och smak kan vi hjälpa många att få bättre aptit. Vi kan också visa omsorgspersonalen som hanterar mellanmål och tillbehör hur man med enkla medel kan göra maten smakrikare, så att hyresgästerna äter bättre.

Tog du för din del med dig något och i så fall vad?

– En stor satsning på måltiderna inom omsorgen i Helsingborg. Att ni engagerade så många medarbetare, och att ni vid er inspirationsdag lyckades få dit nämndens ordförande och stadsdirektören som på så sätt markerade vikten av att jobba med att utveckla arbetet kring maten och måltiderna.

Att arbetet dessutom var ett samarbete med era lokala krögare som gästspelade på vårdboenden.

Är det sant att vi upplever mat med alla våra sinnen?

– Absolut, men ofta fokuserar vi på smaksinnet när man beskriver hur en måltid upplevs. Tänk bara på hur oerhört viktigt luktsinnet är för aptiten och lusten att äta. Något så enkelt som en förkylning med täppt näsa gör att maten smakar mindre eller inte alls då luktsinnet är nedsatt. Även sinnen som syn, ljud och känsel spelar stor roll för matupplevelsen. Synintrycket har stor betydelse för valet av mat. Därför är det viktigt hur maten ser ut och att den är upplagd på ett trevligt sätt. ●



Annika Wesslén

Tips från Annika!

- Jobba i högre grad med smakförhöjare som till exempel umami som stimulerar ätandet.
- Använda kontrastfärger på porslin och glas som gör det lättare att se.
- Presentera vilken mat som serveras för den som har nedsatt syn på ett trevligt sätt.
- Glöm inte att hörseln spelar in, störande ljud som slammer från kök eller diskmaskin, eller TV/radio som står på kan störa måltiden.
- Kontrasten mellan olika konsistenser och texturer är tilltalande.
- Lär dig mera om vilka livsmedel som stimulerar det trigeminala sinnet som tycks påverka aptit, hunger och mättnad.





Bild från inspirationsdagen på Helsingborg Arena.

"Bästa sättet att hålla sinnen alerta är att utmana dem. Att fortsätta träna på lukter, det görs bäst genom en naturligt varierad kost. Luktminnet är det minne som stannar med oss längst."

– Ulf Ellervik, kemist och föreläsare på inspirationsdagen

+10
#CITRON
CHILI

Mommeé's kyckling- och spenatcurry

Serveras med jasminris, grön sivrípaprika och salladslök



4 portioner.

Dessert: Citronkaka med vispad grädde.

Recept från Gästspel 7, Dunkerska huset. Gästkock: Sunitta Thamhaksa.

Mommee's kyckling- och spenatcurry

500 g potatis

1 ½ dl hackad gul lök

½ dl hackad vitlök

1 msk färsk riven ingefära

2-3 msk rapsolja

2 msk currypulver

1 ½ msk spiskummin

1 msk malen torkad koriander

½ msk gurkmeja

500 g kycklingfärs

200 g tomatpuré

½ msk salt,

2 tsk vitpeppar

2 tsk strösocker

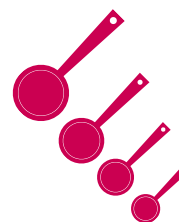
450 g frysta spenatblad

1 burk kokosmjölk



- 1 Skala och tärna potatisen i 1x1 cm tärningar, koka i cirka 10 minuter.
- 2 Stek lök och vitlök med olja samt alla kryddorna i cirka 8-10 minuter. Om det riskerar att steka torrt och brännas så tillsätt lite vatten.
- 3 Tillsätt kycklingfärsen, tomatpurén, salt, vitpeppar och strösocker till den stekta lök- och kryddblandningen.
- 4 Stek till dess att kycklingfärsen är helt genomstekt. Tillsätt också kokosmjölken lite i taget. Rör om!
- 5 Tillsätt spenaten, rör om och låt koka upp.
- 6 Sänk värmen och tillsätt de kokta potatistärningarna. Rör ihop allt.

Servera med en klick crème fraiche.



Dessert: Citronkaka med vispad grädde (6 portioner)

15 digestivekex
125 g smör
1 burk kondenserad mjölk
1 dl färskpressad citronsaft
5 äggulor
3 dl vispgrädde
Citronmeliss

- 1 Sätt ugnen på 175°.
- 2 Krossa eller mixa digestivekexen tills de är helt krossade.
- 3 Smält smöret och blanda ihop med de krossade digestivekexen.
- 4 Tryck ut blandningen jämt i en springform eller annan passande form (om möjligt med avtagbar kant)
- 5 Grädda i ugn i 8 minuter.
- 6 Separera äggulor, vispa itu dem och blanda dessa med den kondenserade mjölken och citronsaften.
- 7 Häll äggblandningen över digestivebotten och sätt in i ugnen för att grädda i 15 minuter.
- 8 Låt citronkakan svalna av och servera med en klick vispad grädde.





Gästkok: Sunitta Thamhaksa

"Detta är en rätt vi serverar på vår restaurang. Här fick vi tänka till lite. Vi valde en rätt som alla kan tycka om och curry går hem i alla åldrar. Att den inte skulle vara för stark och att den hade en mjuk konsistens eftersom en del har svårt att tugga och svälja var också viktigt"

– Sunitta Thamhaksa

Långbakad kalvbringa med örtdakade gulbeter

Serveras med potatispuré och smörad kalvbuljong

4 portioner.

Dessert: Hallonparfait med rabarberkompott.

Recept från Gästspel 8, Tuvhagens vårdboende. Gästkock: Jesper Liljegen.

Långbakad kalvbringa

700 g rimmad kalvbringa

3 vitlöksklyftor

1 morot

1 palsternacka

1 gul lök

3 lagerblad

4 kvistar färsk timjan

½ dl vatten, ½ dl vitt vin

- 1 Skala och dela rotfrukter, lök och vitlök i grova bitar, tillsätt timjan och lagerblad.
- 2 Lägg rotfrukterna och lök på kalvbringan i en form med vitt vin och vatten. Täck formen med aluminiumfolie. Tillaga i ugn på 85° i minst 8 timmar. Spara buljongen.

Örtbakad gulbete

200 g gulbete

1 knippe gräslök

1 dl matolja

1 citron

- 1 Ansa bort blasten ett par cm ovanför fästet. Koka betorna under lock i cirka 30 minuter.
- 2 Skär gulbetorna i valfri form; klyftor eller halvor.
- 3 Mixa gräslök, olja, saft från citron. Slå oljan över gulbetorna och baka av cirka 10 minuter i 175°.

Picklad rödlök

1 rödlök

1 dl ättika (12%), 2 dl strösocker, 3 dl vatten

- 1 Skala och skiva rödlöken.
- 2 Koka upp vatten, socker och ättika och häll över den skivade rödlöken. Låt stå några timmar.

Inlagd pepparrot

½ pepparrot

1 dl ättika (12%), 2 dl strösocker, 3 dl vatten

- 1 Skala och grovriv pepparroten och ge den rivna pepparroten ett hastigt uppkok i 2-3 minuter i ordentligt med vatten, sila av.
- 2 Koka upp vatten, ättika och socker och häll över pepparroten. Låt stå några timmar.

Potatispuré

500 g potatis

2 dl mjölk

100 g smör

salt och peppar

- 1 Skala potatis och koka mjuk i lättsaltat vatten.
- 2 Smält smör och blanda ihop med mjölken.
- 3 Sila av och pressa potatisen.
- 4 Häll över smör- och mjölkblandningen. Rör till en smidig puré och smaka av med salt och peppar.

Smörad kalvbuljong

Buljong/fond från formen med kalvbringan

1 dl vispgrädde

100 g smör

- 1 Reducera fonden från nattbaket genom kokning till ungefär hälften. Sila sedan.
- 2 Tillsätt grädden och koka upp.
- 3 Tillsätt smöret lite i taget i såsen och smaka av med salt och peppar. Efter att smöret har tillsatts får såsen inte koka mer.



Dessert: **Hallonparfait med rabarberkompott** **(6 portioner)**

250 g hallon
1 ½ dl strösocker
3 äggulor
3 dl vispgrädde
1 krm vaniljpulver
1 dl matyoghurt (10%)

- 1** Koka upp hallonen och 1 dl av sockret under omrörning, låt koka i cirka 10 minuter till en fast kompott. Låt svalna.
- 2** Vispa äggulor och resten av sockret pösigt.
- 3** Vispa grädden, blanda ner vaniljpulver och yoghurt i äggsmeten och blanda försiktigt ihop allt tillsammans med hallonkompotten.
- 4** Klä insidan av en form med plastfilm, häll i smeten och vik över plastfilmen. Frys minst 5 timmar.

Rabarberkompott

4 rabarberstjälkar
1 kanelstång
2 dl socker
1 dl vatten

- 1** Skala rabarbern och dela i mindre bitar.
- 2** Lägg allt i en kastrull och koka på låg värme till det mjuknat.
- 3** Plocka bort kanelstången. Låt svalna och servera gärna ljummen till parfaiten.



Gästkok: Jesper Liljegren

"På Tuvehagen hade personalen lagt stor vikt vid dukningen, eftersom en av grundtankarna i Smaka med alla sinnen är att man äter även med ögat. När jag planerade dukningen utgick jag från färgen på våra gardiner och sedan valde jag matchande nyanser till den. Eftersom det handlar om att Smaka med alla sinnen valde jag rosmarin som bordsdekoration istället för vanliga blommor. Och det har fallit väl ut, för jag ser att flera av våra hyresgäster känner och luktar på dem."

Ingrid, aktivitetsplanerare på Tuvehagen

LSS-gästspelen

I samband med att de gästspelande kockarna lagade och serverade sina menyer till de utvalda vårdboendena så iklädde sig MatOmsorgs måltidsutvecklare Zandra Mattsson kockrock och kockmössa. Hon gjorde sedan detsamma – med skillnaden att gästspelen utspelade sig på olika LSS-boenden.

Gästspelen som tog plats på stadens service- och gruppboendestäder gick till så att en kopia på den gästspelande kockens recept sändes till det berörda LSS-boendet en dryg vecka i förväg.

På dagen för gästspelet fick de boende enskilt eller i samarbete med Zandra och personalen ta sig an olika uppdrag i matlagningen. Allt efter egen lust och förmåga. Det blev en mycket uppskattad och glädjefylld stund. Mycket omsorg och tanke lades på dukning och inte minst den gemensamma matstunden - helt enligt konceptet att "Smaka med alla sinnen".

– Att genomföra dessa gästspel var något av det mest givande jag har gjort. Det har varit väldigt roligt och har gett många mycket. De som var med vid ett gästspel frågar mig så gott var gång vi ses när vi ska göra detta igen. De boende blev fyllda av självförtroende inför att de faktiskt kunde laga mat på den nivån. Att vi dukade vackert och var proffsigt klädda i köket bidrog till känslan som någon beskrev som att det kändes som att gå på restaurang hemma, säger Zandra Mattsson.



Måltidsutvecklare: Zandra Mattsson



**"Det gör mig
så glad att sitta så
här, alla tillsammans
och dricka ur fina glas!"**

Linda, boende,
LSS-boendet Patronens väg

**"Åh så gott, det är
nästan som att gå på
restaurang hemma!"**

Niklas, boende
Kaplandsgatan 15

**"Detta var så roligt att
jag vill bli kock nu!"**

Daniel, boende,
LSS-boendet Slussen

Till sist...

Vi inom MatOmsorg ställer höga krav på maten som serveras till våra kunder. Den ska vara god, näringsrik och utgöra grunden i en god måltidssituation. Mat och måltider är livsviktigt för oss alla, men för våra kunder som är i behov av omsorg är det av yttersta vikt att måltidssituationen utgör ett trevligt avbrott på dagen och tillfredsställer alla sinnen.

I våra tre kök arbetar människor i olika åldrar från världens alla hörn med att laga mat 365 dagar om året. Tillsammans har vi stor kunskap, erfarenhet och engagemang. Samtliga av våra kök lagar största delen av maten från grunden. Vi gör mycket husmanskost, men försöker även införa moderna maträtter på menyn. Dessutom gör vi olika specialkost som till exempel timbalkost, flytande kost och gelékost så att alla kunder ska få god mat som passar deras behov.

Vi arbetar också säsongrelaterat med hänsyn till den gröda eller råvara med bäst tillgänglighet och kvalitet just då. Lika viktigt är det att uppmärksamma

våra mattraditioner vid storhelger och välkända matrelaterade dagar, samt att göra skillnad på vardag och helg. Det förekommer även temaveckor under året, som ger tillfälle att göra något extra kring måltidsupplevelsen. MatOmsorg har också av en övergripande del, som består av kostchef samt två måltidsutvecklare som arbetar övergripande och strategiskt med frågor som rör måltider inom både äldreomsorg och LSS-verksamheter.

För mer information kring vårt arbete, eller konceptet "Smaka med alla sinnen", vänd er till kostchef jenny.hakansson@helsingborg.se.



Några av medarbetarna i Kungshuirs kök



HELSINGBORG