

Madglæde for de småtspisende

**Få
masser af
inspiration
til små
måltider**

FOTOREPORTAGE:

“Den store Bagedag”

Sådan satte Plejecenter
Ulvsund fokus på madglæde.



Væk sanserne!

Når appetitten er lille, spiller
sanserne en stor rolle.

Madglæde og muligheder med rådej!

Den alsidige rådej gør det
både nemt og lækkert at
fremtrylle små, lækre hapsere.

Madglæden starter hos dig!

Mad er forbundet med nydelse og glæde. Men ikke hos alle. Mange ældre og sygdomssvækkede kæmper for at holde vægten oppe. Og her starter madglæden hos de fagpersoner, der planlægger menuen, tilbereder maden og serverer den. Småtspisende kræver ekstra motivation og inspiration, for at dagens små og store måltider igen bliver et højdepunkt, der er med til at øge livskvaliteten.

Når småt er godt

Hæftet her er skabt til dig, der hver dag arbejder med småtspisende – f.eks. i et modtager- eller produktionskøkken. Det indeholder både inspiration, du kan bruge i hverdagen og lækre opskrifter udarbejdet af madskribent Vibeke Lehn. Opskrifterne tager udgangspunkt i de små måltider, der er så vigtige for småtspisende og er alle baseret på vores produkter, der er så alsidige, at du kun behøver ganske få varianter for at kunne servere et bredt udvalg af små måltider i løbet af dagen.

Udover at bringe inspirerende opskrifter, har vi også spurgt en række fagpersoner, hvordan de arbejder med småtspisende og vi har besøgt et plejecenter i Stege, som med arrangementet ”Den store Bagedag” satte ekstra fokus på at sprede madglæde.

Vi håber, du vil få gavn og glæde af både opskrifter og historier. Og har du smag for mere, kan du finde flere opskrifter og mere inspiration på vores hjemmeside: schulstadbakerysolutions.dk

Rigtig god læselyst!

Lantmännen Unibake

Indhold

Når madglæden kan både ses og smages	4	“Den store Bagedag”	16-17
Struer plejecentre	6	Kvalitet giver appetit	18
Væk sanserne!	8	Odense Universitetshospital	19
Et godt brød hele dagen	10	Én dej – masser af brød	20
Hjemlig hygge	12	Populære og kendte – i miniformat	22
Croissantens mange muligheder	14		



Vibeke Lehn – kvinden bag vores mange lækre opskrifter!

Vibeke Lehn er bachelor i human ernæring og har i mere end 25 år arbejdet for Lantmännen Unibake. Hun er også foodstylist, forfatter til adskillige kogebøger og har gennem mere end 40 år udarbejdet opskrifter til Alt for damerne. I dag kokkerer hun bl.a. sund mad til Fit Living og madartikler til Mad & Venner. Om arbejdet med opskrifterne til dette hæfte siger hun: ”Det har været en meget spændende og anderledes opgave at udvikle og eksperimentere med disse opskrifter, der handler om at skabe madglæde og smagsoplevelser til småtspisende. En glæde, som jeg forhåbentlig kan bringe videre her, hvor det både handler om kvalitet, nydelse og glæden ved at spise.”

Alle opskrifter er udviklet med udgangspunkt i de officielle næringsanbefalinger til småtspisende – med 15-20 E% protein og 50 E% fedt.

Sundhedsstyrelsen

Når madglæden kan både ses og smages

For nogle småtspisende handler det om at komme til hægterne igen, mens det for andre gælder selve livet. Og her spiller engagement og faglig stolthed i alle led en stor rolle – fra menuen planlægges til det færdige resultat serveres.

Madglæde hænger naturligvis sammen med at motivere de småtspisende til at spise, men opgaven starter langt før dette – allerede, når menuen sammensættes og maden tilberedes. Glæden ved at tilberede noget lækkert og noget, du ved, har en meget stor betydning for den, der skal spise maden, er altafgørende.

Hos Lantmännen Unibake har vi et udvalg af brød, der gør det muligt og nemt at servere noget lækkert og "hjemligt" ud over de færdiglavede protein-produkter, som småtspisende ofte tilbydes. Protein-produkter, som i værste fald forbindes med sygdom, fordi de ikke indgår i normaltpisendes hverdag, og dermed ikke stimulerer hverken appetit eller livsglæde.

F.eks. kan du med vores rådej hurtigt tilberede indbydende bagværk. Og med vores færdige produkter kan du med fyld eller pynt servere ekstra fristende lækkerier. Produkternes alsidighed gør det nemt at sætte køkkenets eget præg på de små hapsere, gøre måltidet mere individuelt og på den måde vække ekstra glæde – både hos de småtspisende og i køkkenet.

”

Madglæde betyder rigtig meget for os. Har man ikke den, kan man mærke det i maden – både visuelt og i smagen.”

Citat fra køkkenpersonale i forbindelse med interview om madglæde.

Valnødde-/tranebærboller med et strejf af kanel

20 stk. Portionsstørrelse: 68 g

1 stk. 8020 Franskbrød (rådej)
75 g hakkede valnødder
50 g tørrede, hakkede tranebær
½-1 tsk. stødt kanel

Pensling:

2 æggeblommer

Servering:

Ostecreme af:

200 g skyr

200 g flødeost naturel

Revet skal af ubehandlet citron

Tø dejen op efter anvisningen. Ælt franskbrødsdejen med valnødder og tranebær, der blandes med lidt kanel. Del og form dejen til 20 små boller, der sættes på plader med bagepapir og efterhæver ½-¾ time. Pensl bollerne med æggeblomme og bag ved 200°C varmluft i 15-18 min.

Rør skyr og flødeost sammen og smag til med revet citronskal.

Til denne opskrift er anvendt:
Franskbrød, rådej.
Varenr. 8020

Næringsværdi-beregningen er inkl. ostecreme.

Næringsværdi pr. portion ca.:

Energi	650 kJ (155 kcal)
Fedt	7,3 g
- heraf mættede fedtsyrer	1,9 g
Kulhydrat	16 g
- heraf sukkerarter	1,3 g
Kostfibre	1,2 g
Protein	5,8 g
Salt	0,4 g

Græskarkerne-/osteboller med oregano

20 stk. Portionsstørrelse: 47 g

1 stk. 8020 Franskbrød (rådej)
50 g hakkede græskarkerner
75-100 g fintrevet fuldfed ost 60-70%
1 tsk. stødt oregano

Pensling og drys:

5 g olivenolie

25 g revet ost

Tø dejen op efter anvisningen. Ælt franskbrødsdejen med græskarkerner, ost og oregano. Del og form dejen til 20 små boller, der sættes på plader med bagepapir og efterhæver ½-¾ time. Pensl bollerne med olivenolie og drys dem med en smule ost. Bag ved 200°C varmluft i 15-18 min.

Til denne opskrift er anvendt:
Franskbrød, rådej.
Varenr. 8020

Næringsværdi pr. portion ca.:

Energi	523 kJ (124 kcal)
Fedt	5,2 g
- heraf mættede fedtsyrer	1,9 g
Kulhydrat	14,5 g
- heraf sukkerarter	0,6 g
Kostfibre	0,9 g
Protein	4,6 g
Salt	0,4 g



Struer plejecentre En god dialog er vejen til øget madglæde og mindre madspild

Af Karin Ruscher.

”På vores plejecentre gør vi meget for at øge madglæden – først og fremmest via en god dialog mellem Kostområdet i Struer Kommune og plejepersonalet. Vi har ét centralkøkken og herunder 6 modtagerkøkkener og rigtig meget at tilbyde! Derfor er vores vigtigste opgave at få formidlet vores mange tilbud til det plejepersonale, der har med beboerne at gøre i hverdagen. Sammen sikrer vi, at beboerne får gavn af vores tilbud.

Plejepersonalet vurderer løbende beboerens ernæringstilstand og går i dialog med køkkenpersonalet eller kostkonsulenten, så vi kan sikre, at beboeren får den rigtige kost. Mange af vores beboere er småtspisende og har en lille appetit, hvilket stiller krav til en særlig kost, der både skal være indbydende og energitæt. Vi har i alt 263 beboere, og 45 af dem er på en energitæt kost.

At vække appetit og øge madglæde handler jo bl.a. om at vække lysten til at spise, og her gør plejepersonalet meget for at finde ud af, hvordan hver enkelt beboer spiser bedst. Nogle spiser godt i fællesskab med andre, mens andre foretrækker at sidde alene. Personalet gør meget for at gøre måltiderne hyggelige, og der er netop ansat ekstra ergoterapeuter – bl.a. for at optimere på området, så det sikres, at hver beboer sidder bedst muligt i spisesituationen. Ligeledes er ergoterapeuterne en vigtig brik i forhold til beboere med dysfagi (tygge- og synkebesvær).

I køkkenet har vi løbende udviklet rigtig meget på tilbuddene til beboere med dysfagi. Vi tilbyder et udvalg af smørrebrød med forskellige brødtyper. Blandt andet laver vi gelérugbrød ud af mørkt rugbrød fra Lantmännen Unibake. Rugbrødet koges og blendes, hvorefter det tilsættes gelatine og lægges på køl i en brødform. Det har givet det en god smag og en

kvalitet, der er let at arbejde med og nem at synke. Vi oplever at disse tilbud helt kan betyde et farvel til sondemad – eller, at en beboer, der før følte stort spiseubehag, pludselig nyder maden igen.

Vores plejepersonale har også hele tiden adgang til det, vi kalder ”buffere” – dvs. et lager af småmåltider og snacks, som vi f.eks. kan tilbyde småtspisende mellem måltiderne. Det kan være chips, kager, chokolade m.m. Derudover tilbyder vi supper, desserter og saft, der er tilsat ekstra energi og protein. Og vi forsøger på alle måder at imødekomme de individuelle behov så godt som muligt. Får en beboer lyst til suppe kl. 3 om natten, en lille sandwich eller flødeskum på kakaoen, så er det det, han eller hun skal have! Når vi ved, hvad den enkelte kan lide og har brug for, kan vi tilbyde det helt rigtige, og vi undgår dermed at servere noget, der ikke bliver spist. En god dialog øger altså ikke blot madglæden, men mindsker også madspild.”

Karin Ruscher
Kostfaglig leder
Struer Kommune



Mini rugmuffins med chokolade

24 stk. Portionsstørrelse: 55 g

1 stk. 8097 Rugbrød (rådej)
75 g hakket, mørk chokolade 70%
50 g quinoaflager
1 dl skyr

Pensling:

25 g smeltet smør

Ælt dejen med chokolade, quinoaflager og skyr. Del og form den til 24 kugler, som sættes i smurte mini muffin-forme og efterhæver ½ time. Pensl med smeltet smør og bag ved 175°C varmluft i ca. 25 min.

Til denne opskrift
er anvendt:
Rugbrød, rådej.
Varenr. 8097

Næringsværdi pr. portion ca.:	
Energi	588 kJ (140 kcal)
Fedt	4,6 g
- heraf mættede fedtsyrer	1,4 g
Kulhydrat	19 g
- heraf sukkerarter	0,9 g
Kostfibre	3,6 g
Protein	5 g
Salt	0 g

”

Madglæde er livsglæde. Det er livsnerven. Så maden skal laves med omhu og kærlighed.”

Citat fra køkkenpersonalet i forbindelse med interview om madglæde.



Væk sanserne!

**SMÅ
LÆKKERIER**

I DAG:

PESTOSNEGLE MED SKINKE OG ØST
VALNØDDE-/TRANEBÆRBOLLER
CROISSANT MED BRIE OG ABRİKOS
MINI CHOKOLADEMUFFINS

I MORGEN:

CROISSANT MED LAKS OG KARSECREME
PARISERTOAST MED SENNEPSSMØR
FRENCH TOAST MED SYLTETØJ

Vi kender alle oplevelsen af, at tænderne løber i vand, når vi ser, dufter, smager eller hører om noget godt. Sanserne spiller en afgørende rolle, når det handler om at øge appetitten. Og derfor handler det i høj grad om at vække sanserne, når lysten til at spise er meget lille.

For nogle småtspisende er det duften, der vækker sulten, mens duft for andre har den modsatte effekt. Mange køkkener ligger så langt fra modtageren af maden, at det at sprede duften i sig selv er en umulighed, og her må man i stedet gøre en ekstra stor indsats med beskrivelser af maden og med appetitvækkende billeder, der øger forventningens glæde. På nogle plejecentre er det muligt at inddrage beboeren i madlavningen, så det at spise bliver en del af en god oplevelse – fremfor en nødvendighed.

Generelt gælder det, at jo mere synlig maden og valgmulighederne er, jo bedre. Her kan en fristevogn med lækkerier, som patienten eller beboeren selv kan vælge fra, være en god ide og samtidig være et populært socialt samlingspunkt. Et godt menukort, en menuaflyst eller en god dialog er også en stor hjælp, når det handler om at skabe en positiv forventning til den mad, der er i vente. Og mange steder er en ønskedel med menuforslag fra de småtspisende til køkkenet også en succes.

Skab forventning!

Det er ikke nemt at glæde sig til mad, hvis appetitten er lille. Men som pleje- eller køkkenpersonale kan du gøre meget for at vække forventningens glæde.

Trekantsandwich med skinke, agurk og mayo

20 stk. Portionsstørrelse: 40 g

10 skiver 26149 Fuldkornsformbrød i skiver og bagepose
100 g god, fast mayonnaise
2-3 spsk. grov dijonsennep
Evt. salt og peber
75 g agurk i papirtynde skiver
1 bakke karse
200 g kogt skinke i meget tynde skiver (silkeskåret)

Pynt:

Lidt ekstra karse

Optø og varm brødet efter anvisningen.

Rør og smag mayonnaisen til med sennep og evt. salt og peber og fordel den på brødsiverne. Læg agurkeskiverne på halvdelen af brødsiverne og drys dem med karse. Læg skinkeskiverne på den anden halvdel af brødsiverne og læg dem derefter sammen og gerne i let pres på køl et par timer – evt. natten over. Skær hver sandwich i fire trekanter – dyp evt. kanterne i lidt klippet karse.

Til denne opskrift er anvendt:
Fuldkornsformbrød i skiver og bagepose.
Varenr. 26149

Næringsværdi pr. portion ca.:
Energi 381 kJ (91 kcal)
Fedt 4,9 g
- heraf mættede fedtsyrer 0,4 g
Kulhydrat 8 g
- heraf sukkerarter 0,6 g
Kostfibre 1,1 g
Protein 3,4 g
Salt 0,3 g

”

Madglæde er, når man kan se, at beboerne er begejstrede for maden, og der bliver taget en ekstra portion.”

Citat fra køkkenpersonale i forbindelse med interview om madglæde.

Et saftigt brød – nemt at tygge

Vores fuldkornsformbrød i bagepose egner sig rigtig godt til mennesker med tyggebesvær, da brødet er saftigt, blødt og nemt at tygge. Brødet er allerede skiveskåret, skal blot varmes direkte i posen i ovnen i 20 minutter ved 100°C og kan derefter anvendes til både små og store måltider. Opvarmningen i posen er vigtig, da det er den, som giver den ekstra saftighed i brødet i forhold til blot at bruge brødet direkte efter optøning.



Et godt brød hele dagen

Vores fuldkornsformbrød er fremragende til små hapsere i løbet af dagen: både de lune, de kolde og de ristede – og kan både bruges til småt- og normaltpisende. Dermed kan du nøjes med ét brød og undgå unødvendigt madspild.

”

Madglæde er, når maden bliver serveret med et smil på læben, at der er tænkt over råvarerne og at det er en kulinarisk oplevelse.”

Susanne Christensen Løje
Køkkenchef, Koncernservice Køkken Slagelse

Parisertoast med sennepssmør

36 stk. Portionsstørrelse: 51 g

18 skiver 26149 Fuldkornsformbrød i skiver og bagepose
150 g blødt smør
2-3 spsk. grov dijonsennep
18 skiver kogt skinke (beregnet 15-20 g pr. brødskeive)
36 skiver 45% ost (beregnet 2 skiver à 20 g pr. brødskeive)

Pynt:
Sød paprika

Tilbered brødet efter anvisningen. Rør og smag smørret til med sennep og fordel det på alle brødskeiver, der lægges sammen to og to med ost, skinke og ost. Læg evt. toastene i let pres på køl i et par timer eller længere. Skær toastene i halve og bag dem i ovnen ved 200°C varmluft i 6-7 min. Skær toastene i kvarte, drys med lidt sød paprika og server dem varme.

Til denne opskrift er anvendt:
Fuldkornsformbrød i skiver og bagepose.
Varenr. 26149

Næringsværdi pr. portion ca.:	
Energi	619 kJ (148 kcal)
Fedt	9,4 g
- heraf mættede fedtsyrer	5,5 g
Kulhydrat	7,8 g
- heraf sukkerarter	0,6 g
Kostfibre	1,0 g
Protein	7,6 g
Salt	0,5 g



Tip til servering:
Kanel, sukker, rabarber-, hindbær- eller jordbærsyltetøj.

Toast med kanel-/ hasselnøddesmør

36 stk. Portionsstørrelse: 57 g

18 skiver 26149 Fuldkornsformbrød i skiver og bagepose
200 g blødt smør
1-2 spsk. kanel
50 g rørsukker
150 g hasselnøddeflager

Til servering:
Skyrcreme med vanilje:
1 l skyr
½ dl honning
Korn af 1-2 stænger vanilje

Rør smørret med kanel og sukker og smør det på brødskeiverne, drys med hasselnøddeflager. Skær brødskeiverne i trekanter på skrå, læg dem på en plade med bagepapir og bag dem gyldne og sprøde ved 200°C varmluft i 6-7 min. Rør og smag skyren til med honning og vanilje og server den til de lune toasts.

Tip. Færdigkøbt skyr med vanilje kan også bruges.

Til denne opskrift er anvendt: **Fuldkornsformbrød i skiver og bagepose.**
Varenr. 26149

Næringsværdi-beregningen er inkl. skyrcreme.

Næringsværdi pr. portion ca.:	
Energi	559 kJ (134 kcal)
Fedt	7,4 g
- heraf mættede fedtsyrer	3,1 g
Kulhydrat	11,5 g
- heraf sukkerarter	3,1 g
Kostfibre	1,4 g
Protein	4,8 g
Salt	0,2 g

French toast med syltetøj og mascarponecreme

32 stk. Portionsstørrelse: 40 g

8 skiver 26149 Fuldkornsformbrød i skiver og bagepose
2 æg
2½ dl skummetmælk
2 spsk. ahornsirup
½-1 tsk. stødt kanel

Mascarponecreme:
300 g mascarpone
300 g skyr
Revet skal af ubehandlet citron
Evt. lidt citronsaft

Læg brødskeiverne i et fad. Pisk æg, mælk, sirup og kanel sammen. Hæld æggemassen over brødskeiverne og lad dem trække i 15 min. Læg derefter brødene på en plade med bagepapir og bag dem gyldne ved 200°C varmluft i 20-25 min. Rør mascarpone og skyr sammen og smag til med revet citronskal samt evt. lidt citronsaft. Skær toasts i kvarte og server med mascarponecreme.

Til denne opskrift er anvendt: **Fuldkornsformbrød i skiver og bagepose.**
Varenr. 26149

Næringsværdi-beregningen er inkl. mascarponecreme.

Næringsværdi pr. portion ca.:	
Energi	338 kJ (81 kcal)
Fedt	5 g
- heraf mættede fedtsyrer	0,2 g
Kulhydrat	5,7 g
- heraf sukkerarter	1,2 g
Kostfibre	0,6 g
Protein	3 g
Salt	0,2 g

Hjemlig hygge!

At spise skal være en glæde, og når det handler om at skabe appetit, spiller hyggelige omgivelser en rigtig stor rolle. Det at føle sig hjemme og godt tilpas vækker positive minder om det gode måltid og betyder meget for en småtspisende. Jo mere hyggeligt og lækkert det hele ser ud, jo større glæde og appetit.

At mad og hygge hører sammen er ganske enkelt en del af vores DNA. Vi lærer det, fra vi er helt små, og det følger os gennem livet. At spise sammen med andre og at dække et hyggeligt bord er en helt naturlig ting. Men er man patient på et sygehus eller beboer på et plejecenter, er man på alle måder afhængig af, at de ansatte skaber den stemning, der er så vigtig for appetit og livskvalitet.

Det handler både om hyggelige og hjemlige omgivelser og om, at maden anrettes så lækker som muligt. Lantmännen Unibakes sortiment indeholder mange af de produkter, patienten eller beboeren kender fra dengang, appetitten var god – og så er de nemme at anrette så de ser indbydende ud på et veldækket bord.

Pesto-snegle med skinke og ost

24 stk. Portionsstørrelse: 43 g

1 stk. 50252011 Økologisk landbrød (rådej)
140 g rød eller grøn pesto
70 g fintrevet fuldfed ost 60%
35 g ristede pinjekerner
150 g kogt, røget skinke i strimler

Pensling:
35 g olivenolie

Del dejen i to portioner – så er den nem at håndtere. Rul hvert stykke dej ud til en firkant ca. 25 x 20 cm. Smør pesto over 2/3 af dejen, drys ost, pinjekerner og skinkestrimler på og rul dejen stramt sammen som til en roulade. Skær hver rulle i 12 snegle. Læg dem enten i papirforme eller på en plade med bagepapir. Pensl med olivenolie og efterhæv 30 min. Bag ved 175°C varmluft i 15-18 min.

Til denne opskrift er anvendt:

Økologisk landbrød, rådej.
Varenr. 50252011

Næringsværdi pr. portion ca.:	
Energi	592 kJ (143 kcal)
Fedt	7,6 g
- heraf mættede fedtsyrer	1,9 g
Kulhydrat	12,9 g
- heraf sukkerarter	0,7 g
Kostfibre	1,1 g
Protein	4,9 g
Salt	0,6 g

Snegle med æbleremonce

24 stk. Portionsstørrelse: 70 g

1 stk. 50252011 Økologisk landbrød (rådej)

Remonce:

200 g blødt smør
2-3 spsk. rørsukker
25 g quinoaflager
50 g hakkede mandler
Evt. lidt stødt kanel eller revet skal af ubehandlet citron
1 udkernet, revet æble

Pensling:

25 g smeltet smør

Vaniljecreme:

500 g skyr
2 spsk. vaniljesukker
75 g proteinpulver (gerne ærteproteinpulver)

Rør smør, sukker, quinoaflager, mandler samt lidt kanel eller revet citronskal sammen og rør det revne æble i til sidst. Del dejen i to portioner – så er den nem at håndtere. Rul hvert stykke dej ud til en firkant ca. 25 x 20 cm. Smør remonce over 2/3 af dejen og rul dejen stramt sammen som til en roulade. Skær hver rulle i 12 snegle. Læg dem i papirforme eller på en plade med bagepapir. Pensl med smeltet smør og efterhæv 30 min. Bag ved 200° i 18-20 min. Lad sneglene afkøle i ca. 15 min. Server med vaniljecreme rørt glat af skyr, proteinpulver og vaniljesukker.

Til denne opskrift er anvendt:

Økologisk landbrød, rådej.
Varenr. 50252011

Næringsværdi-beregningen er inkl. vaniljecreme.

Næringsværdi pr. portion ca.:	
Energi	811 kJ (194 kcal)
Fedt	10,2 g
- heraf mættede fedtsyrer	5 g
Kulhydrat	17,6 g
- heraf sukkerarter	2,5 g
Kostfibre	1,3 g
Protein	7,2 g
Salt	0,4 g

Snegle med sødt & salt

Tip:
Pynt evt. med 80200 Hvid glasur.

Croissantens mange muligheder

Lantmännen Unibake har et bredt udvalg af lækre, sprøde croissanter – bl.a. i mini-format, som er perfekte til den lille appetit. Vores udvalg indeholder alt fra den traditionelle croissant – perfekt med lækker fyld, du selv finder på – til de søde varianter, som er fyldt på forhånd med f.eks. chokolade eller marcipan.

Croissant med laks og karsecreme

10 stk. Portionsstørrelse: 67 g

10 stk. 22265000 Mini croissanter

200 g flødeost naturel

Ca. 1 dl klippet karse

Friskkværnet peber

150 g røget laks i skiver

Tilbered croissanterne efter anvisningen og lad dem afkøle. Rør og smag flødeosten til med karse og friskkværnet peber. Flæk croissanterne igennem og læg dem sammen med karsecreme og laks.

Til denne opskrift er anvendt:
Mini croissanter
Varenr. 22265000

Næringsværdi pr. portion ca.:	
Energi	794 kJ (190 kcal)
Fedt	11,2 g
- heraf mættede fedtsyrer	7 g
Kulhydrat	14,8 g
- heraf sukkerarter	2,7 g
Kostfibre	0,5 g
Protein	6,8 g
Salt	0,3 g

Croissant med vanilje-creme, makron og sveske

16 stk. Portionsstørrelse: 88 g

16 stk. 22265000 Mini croissanter

60 g groftknuste makroner (gerne marcipanmakroner)

2 dl sveskemos

Creme:

2 æggeblommer (pasteuriserede)

½ dl rørsukker

3 spsk. hvedemel

Korn af 1 fed vaniljestang

3 dl piskefløde

2 dl skyr med vanilje

100 g proteinpulver (gerne ærteproteinpulver)

Tilbered croissanterne efter anvisningen og lad dem afkøle. Pisk æggeblomme, sukker, mel og vaniljekorn sammen med fløden i en gryde. Bring cremen i kog, kog den igennem under omrøring – lad den afkøle. Vend skyren i, pisk cremen glat med proteinpulver og vend makronerne i. Flæk croissanterne igennem og læg dem sammen med sveskemos og makroncreme.

Til denne opskrift er anvendt:
Mini croissanter
Varenr. 22265000

Næringsværdi pr. portion ca.:	
Energi	1175 kJ (281 kcal)
Fedt	14,5 g
- heraf mættede fedtsyrer	8,7 g
Kulhydrat	29 g
- heraf sukkerarter	5,4 g
Kostfibre	0,5 g
Protein	7,7 g
Salt	0,1 g

Croissant med brie og abrikos

10 stk. Portionsstørrelse: 75 g

10 stk. 22265000 Mini croissanter

350 g brie

100 g abrikosmarmelade eller mild mangochutney

Tilbered croissanterne efter anvisningen og lad dem afkøle. Flæk croissanterne igennem og læg dem sammen med brie og abrikosmarmelade eller mangochutney.

Til denne opskrift er anvendt:
Mini croissanter
Varenr. 22265000

Næringsværdi pr. portion ca.:	
Energi	1079 kJ (258 kcal)
Fedt	15,3 g
- heraf mættede fedtsyrer	10,2 g
Kulhydrat	19,6 g
- heraf sukkerarter	6,8 g
Kostfibre	0,5 g
Protein	9,4 g
Salt	0,3 g

På side 23 kan du se vores mini croissanter med fyld – lige til at bage og servere



”

Det var dejligt, og jeg er glad for, at jeg kom med.

Det er rigtig sjovt at prøve noget nyt.”

Reaktioner fra beboere, Ulvsund Plejecenter, Stege



Du finder inspiration til, hvordan du kan afholde en bagedag på schulstadbakerysolutions.dk



“Den store Bagedag” vakte stor glæde i Stege

Madglæde handler i høj grad om involvering. Det kan være så simpelt, som at lade patienterne på et sygehus vælge deres mad på et menukort, eller at tale med beboerne på et plejecenter om det, de skal spise. Men, det kan også være en mere direkte involvering i madlavningen – f.eks. at beboerne deltager i tilberedningen af et måltid.

På Plejecenter Ulvsund i Stege arbejder køkkenet og aktivitetscenteret sammen om at skabe madoplevelser for de ældre. Der var fokus på at skabe bageglæde, da arrangementet ”Den store Bagedag” løb af stablen, og alle beboere var indbudt til en hyggelig bagedag.

En længe ventet dag

Arrangementet var planlagt længe i forvejen, og beboerne havde glædet sig. Egentlig var der lagt op til, at beboerne skulle tilmelde sig, men de ældre havde ikke lyst til binde sig på forhånd, så det blev besluttet at starte op og så lade folk komme. Flere kom tilfældigt forbi og sluttede sig til, mens andre hyggede sig med bare at være tilskuere. I alt var der 10 aktive deltagere, og de havde en god times sjov med at lave spændende kager. Alle produkterne var rådej og wienerbrød fra Schulstad Bakery Solutions. Dermed skulle personalet ikke bruge tid på at lave dejen på forhånd, men kunne i stedet for nyde en hyggelig dag med beboerne.

”

Bagedagen er bare gået rigtig godt! Jeg kan se på de ældre, at de har nydt den.

Mad fylder rigtig meget i menneskers liv - også her hos os. Vi snakker meget om mad.”

Susanne Birrit Jensen aktivitetsleder, Ulvsund Plejecenter, Stege

Normalt er der cirka 10 til eftermiddagskaffe, men på bagedagen kom der 25 beboere!

En frøsnapper er jo næsten som at vride en klejne!

Der blev bl.a. fremstillet franske snegle, frøsnappere, kanel-snegle i muffinforme, rosenbrød, kagemænd og -koner samt theboller med chokolade i – alt sammen af produkter fra Schulstad Bakery Solutions. Der blev først vist et billede af, hvordan kagen skulle ende med at se ud, dernæst blev de ældre instrueret i, hvordan de skulle gøre, og så blev de sat i gang. Hver gang et nyt produkt blev præsenteret, gav det spontant nogle associationer hos de ældre, og snakken gik lystigt. F.eks. var der lidt snak om franske snegle og forskellen ift. franske vafler. Frøsnappere var der udbredt enighed om, at mange godt kan lide - og at det næsten er som at ”vride klejner.” Da kagemanden skulle laves, var der lidt snak om, hvem der havde fødselsdag næste gang, så man kunne få sat et navn på kagen. Arrangementet gav også god lejlighed til at snakke lidt om, hvad de ældre selv har bagt i tidens løb – eller hvad de godt kan lide fra bageren.

Hjemmebag til kaffen

Dagen var en stor succes – dels havde den skabt meget forventning på forhånd, fordi det var ”noget nyt” og derfor spændende. Og dels blev forventningerne indfriet, så alle deltagere blev og var med til hele arrangementet. Det er et godt tegn, for der plejer ellers at være kontant afregning. Hvis en aktivitet ikke falder i beboernes smag, går de! Nogle af kagerne blev nydt til formiddagskaffen og resten kom på kaffebordet om eftermiddagen. Duften fra de mange nybagte kager vakte glæde, og der blev gjort store øjne, da hele kagebordet var stillet an til eftermiddagskaffe. Det var ikke uden stolthed, at deltagere fra om formiddagen kunne fortælle de andre beboere, at det var dem, der havde kreeret lækkerierne!

Kvalitet giver appetit

Vi spiser med øjnene, og når vi kan lide det, vi ser, får vi lyst til at smage. Det handler altså både om at vække appetit med mad, der ser godt ud, men også om, at kvalitet og smag er i top, hvis der skal spises op.

De fleste elsker traditioner, og derfor er det oplagt at bringe smagen af de forskellige årstider i spil. Ved at bruge sæsonens krydderier og råvarer, støtter du op omkring kendte madtraditioner og skaber nemt en kærkommen smagsgenkendelse, som især ældre sætter stor pris på. Lantmännen Unibake er førende leverandør af lækre brød og kager, som både smags- og kvalitetsmæssigt sikrer, at du kan servere det bedste – lige meget, om du vælger de færdige løsninger eller selv tvister produkterne, så de får dit eget køkkens signatur.

Mini chokolademuffins med frosting

30 stk. Portionsstørrelse: 56 g
30 stk. 74008020 Mini chokolade muffins

Frosting:
100 g sigtet flormelis
100 g blødt smør
100 g flødeost naturel
200 g skyr, evt. med vanilje
75 g proteinpulver (gerne ærteproteinpulver)
Evt. rom- eller mandelessens

Tø kagerne op efter anvisningen. Pisk flormelis og smør sammen. Tilsæt flødeost, skyr og proteinpulver og pisk cremen let og luftig i ca. 4-5 min. Smag evt. til med lidt mandel- eller romessens. Smør cremen på toppen af kagerne.

Tip. Frostingen er nem at halvere, hvis der er færre muffins.

Til denne opskrift er anvendt:	Næringsværdi pr. portion ca.:
Mini chokolade muffins	Energi 935 kJ (223 kcal)
Varenr. 74008020	Fedt 13 g
	- heraf mættede fedtsyrer 4 g
	Kulhydrat 21,8 g
	- heraf sukkerarter 14,2 g
	Kostfibre 0 g
	Protein 4,2 g
	Salt 0,5 g

SPIST!

Tip til pynt:
Frysetørrede hindbær, kandiserede violer, chokoladespån, pecan-nødder eller andre nødder.

Denne muffin lever ikke op til næringsanbefalingerne for småtspisende og bør derfor kun serveres til festlige lejligheder eller som dessert efter et nærrende måltid.

Kirsten Busch
Økonoma med indkøbsfunktion
Odense Universitetshospital

Odense Universitetshospital Madglæde mindsker madspild

Af Kirsten Busch.

”Madglæde er mange ting, men hos os på Odense Universitetshospital handler det først og fremmest om at indfri en forventning. Vores køkkener ligger langt fra patienten, så det handler meget om at præsentere menuen bedst muligt i ord og billeder. Det handler om at vække lysten til at spise. Når patienterne får serveret det, de har lyst til, undgår vi både underernæring og at smide store mængder mad ud.

Vi har et helt spiseteam, som arbejder specifikt med småtspisende patienter. Pt. arbejder vi på at introducere et nyt system til alle vores patienter, der gør det muligt for hver enkelt at vælge sin helt egen menusammensætning via en tablet. Her vil der være billeder af retterne, og det er netop billederne, der skal friste og vække appetit. Udvalget vil være stort, og hvis man f.eks. som småtspisende ikke finder noget på den til småtspisende-sammensatte menu, kan man bare scrolle videre og vælge det, man i stedet har lyst til fra de øvrige menuer. Det, er vi sikre på, vil være en stor succes – ikke mindst for vores småtspisende patienter.

Vi bruger sæsonens råvarer, så patienten fristes af en stemning og en årstid – f.eks. når der er friske, danske jordbær, nye kartofler, bestemte krydderurter etc. Der er mange traditioner forbundet med de forskellige årstider og højtider. Dem bruger vi selvfølgelig også, så forventningsglæden, ved at skulle spise noget velkendt, også er med til at vække appetitten. Derudover laver vi meget energiberiget mad – alle hovedmåltider er f.eks. beriget, men på naturlig vis – dvs. f.eks. med smør og fløde. Så undgår vi, at maden smager af ”noget tilsat”.

Der gøres meget for at gøre spisesituationen ekstra hyggelig – f.eks. serveres pålæg og salater til smørrebrød i skåle af bambus og på dækkeservietter. Det synes patienterne er lækkert, og jeg er sikker på, at udseende øger appetitten. Derudover serverer vi maden på tallerkner, som i størrelse er en mellemting mellem en middags- og en desserttallerken. Det er mere overkommeligt for en småtspisende patient, og han eller hun får ikke fornemmelsen af altid at levne. Det øger den positive oplevelse omkring måltidet – og når der

bliver spist op, bliver der også smidt meget mindre ud. Og med det nye system, hvor patienterne i fremtiden helt selv kan sammensætte det, de har lyst til, vil mængden af madspild blive reduceret endnu mere. Vi vil altså både kunne øge madglæden og mindske madspildet – og det ser vi frem til!”

På side 22-23 finder du lækre hapsere, som blot skal pyntes



Én dej – masser af brød



**Spred duften
af friskbagt
brød med vores
alsidige rådej**

Vores rådej er populær i mange køkkener. Det skyldes bl.a., at vi har klaret forarbejdet, så dejen er lige til at tage fra frost, tøj op og skabe masser af forskelligt bagværk af. På siden her viser vi, hvordan én dej bliver til tre forskellige hapsere og husk, den alsidige rådej er også nem at forme til f.eks. boller, flutes og franskbrød. Med kun én dej kan du servere en bred vifte af brød og bagværk – uden at skulle købe flere forskellige brødtyper. Vores sortiment indeholder også tre økologiske varianter – en rugbrødsdej og to varianter af franskbrødsdej.

**Find opskrift
på Feta-hapsere på
schulstadbakerysolutions.dk**

Chorizo-hapsere med timian

20 stk. Portionsstørrelse: 46 g
1 50252011 Økologisk landbrød (rådej)
1 spsk. tørret timian
140 g chorizo delt i 20 små stykker

Pensling og drys:
2-3 spsk. olivenolie
150 g revet fuldfed ost 60%
Lidt tørret timian, havsalt og paprika

Ælt dejen med lidt timian og del den i 20 lige store stykker. Klem et stykke chorizo i hvert stykke dej og form dem til små boller. Lad bollerne efterhæve 30 min. Pensl med olivenolie og drys med revet ost blandet med lidt timian, havsalt og paprika. Bag ved 185°C varmluft i 15-20 min.



Til denne opskrift
er anvendt:
**Økologisk
landbrød, rådej
Varenr. 50252011**

Næringsværdi pr. portion ca.:	
Energi	631 kJ (151 kcal)
Fedt	7,3 g
- heraf mættede fedtsyrer	2,1 g
Kulhydrat	14,9 g
- heraf sukkerarter	0,6 g
Kostfibre	1,1 g
Protein	5,9 g
Salt	0,7 g

Pizza-hapsere

20 stk. Portionsstørrelse: 51 g
1 stk. 50252011 Økologisk landbrød (rådej)
200 g revet fuldfed ost 60%
50 g soltørret tomat i olie
75 g olivenolie (eller olien fra tomaterne)
½-1 tsk. stødt oregano
Evt. lidt knust hvidløg
50 g parmaskinke i skiver, skåret i mindre stykker

Ælt dejen med halvdelen af osten. Rul dejen ud til ca. 15 x 32 cm og læg den på bagepapir. Rør olien med oregano og evt. hvidløg. Pensl dejen med den krydrede olie. Læg og tryk soltørrede tomater og skinkestykker ned i dejen, drys resten af osten på og dryp med den resterende olie. Bag ved 175°C varmluft i 30 -35 min. Afkøl let og skær i 20 hapsere.

Til denne opskrift
er anvendt:
**Økologisk
landbrød, rådej
Varenr. 50252011**

Næringsværdi pr. portion ca.:	
Energi	735 kJ (175 kcal)
Fedt	9,7 g
- heraf mættede fedtsyrer	3,3 g
Kulhydrat	15,1 g
- heraf sukkerarter	0,6 g
Kostfibre	1,1 g
Protein	6,5 g
Salt	0,6 g



Populære og kendte – i miniformat

Vores store udvalg af minier ligner de brød og kager, de småtspisende kender fra dengang, appetitten var større. Samtidig er størrelsen et plus, fordi de små minier er overskuelige at spise, og du undgår dermed madspild. Vores sortiment indeholder både de færdige brød og kager, til når tiden er knap – og dem, du selv kan fylde eller pynte, når der er tid til det.

”

For beboerne er det vigtigt, at de ikke føler sig anderledes – altså skal modtage specialkost. Det skal ligne og smage som normalkost, se godt ud og have den rigtige ernærings-sammensætning.”

Citat fra køkkenpersonale i forbindelse med interview om madglæde.

1 Assorterede Minibrød

Varenr. 20474001

Minibrød, mørke
Minibrød, havre
Minibrød m/solsikkekerner
Minibrød, hvede

2 Assorterede Mini Wienerbrød

Varenr. 80510

Mini Wienerdrøm
Mini Kanelsnegl
Mini Spandauer m/creme
Mini Spandauer m/hindbær
Mini Æblekam

3 Mini Thebirkes m/remonce

Varenr. 52700040

4 Mini Croissant

Varenr. 22265000

5 Mini Mix Croissant

Varenr. 17305000

Mini Croissant m/abrikos
Mini Croissant m/hasselnødder og chokolade
Mini Croissant m/marzipan

6 Mini Chokolade muffin

Varenr. 74008020

Følgende produkter fås også enkeltvis:

Mini Wienerdrøm	80215
Mini Kanelsnegl	80218
Mini Spandauer m/creme	80216
Mini Spandauer m/hindbær	80217

De viste brød og kager lever ikke op til næringsanbefalingerne for småtspisende, men kan suppleres med andet i form af fyld og tilbehør.

1

3

4

5

2

6

Forkæl dig selv med lidt inspiration

I vores nyhedsbrev får du masser af inspiration skræddersyet til dig, der arbejder i produktions- eller modtagerkøkkener:



viden om relevante forbruger- og fødevaretrends



kendskab til nye koncepter og produkter



inspiration og værktøjer til forretningsoptimering



lækre og inspirerende opskrifter



historier fra eksperter og fagfæller i foodservice-branchen



**Tilmeld
dig vores online
nyhedsbrev på**
schulstadbakerysolutions.dk



Lantmännen
Unibake

Lantmännen Unibake, Oensvej 28, Hatting, DK-8700 Horsens, tlf.: 7628 5000, www.schulstadbakerysolutions.dk