

VÅRD OCH OMSORG

Santa Maria

# LITE EXTRA Krydda FÖR DE ÄLDRE

45

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. Den smakade mer. Åtminstone är det så för de äldre. Och det har inte att göra med att maten blivit sämre, utan det beror på att våra sinnen blir sämre ju äldre vi blir. Vårt smaksinne tar stryk precis som vårt luktsinne, och det leder till att vår upplevelse av maten förändras och försämraras. Det är inte konstigt att vi tappar aptiten på ålderns höst. Och som om det inte vore nog, så finns det många mediciner som höjer smaktröskeln. Som tur är finns det lösningar.

Det enda vi behöver göra är att se till att maten smakar mer. Man måste helt enkelt överdriva lite. Ladda smakexplosionen med mer dynamit. Det gäller inte krydda lagom, utan att krydda lite extra. Extra starkt. Extra smak. Lite mer av det färgstarka. Mer av det sura, salta, söta och beska. Mer umami. Lite mer av allt. Lite extra krydda för de äldre.

FRUKOST

MELLANMÅL

MIDDAG

TILLBEHÖR OCH ANNAT GOTT

# 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 LINGONSYLT

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

*Visst du att...*

*Polentagrynen är  
framställda av majs.*

# POLENTAGRÖT MED KRYDDIG LINGONSYLT

## INGREDIENSER 2 PORTIONER

3 dl	mjölk
0,5 dl	Risenta 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.

## VARIATION!

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

## 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 BÄR

FÄNKÅLSKRYDDADE  
SCONES

KANELSMÖR

*Visst du att...*

Matlusten kan väckas med röda tillbehör på tallriken som till exempel röd sylt, gelé eller ketchup.



# 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 filmjölk

## GÖR SÅ HÄR:

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

## TIPS!

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



## 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

# CHIASYLT 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.

## VARIATION!

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

## OBS!

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

### Tips!

*Ersätt ingefära med kanel, kardemumma, nejlikor eller muskotnöt. Alla är extra bra smakkompisar till mjölkprodukter.*



## 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

### Variation!

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





---

# BOVETEGRÖT MED ÄGG

---

## INGREDIENSER 1 PORTION

- 0,5 dl **Risenta Boveteflingor**
- 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 boveteflingor, 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 Boveteflingor**
- 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 boveteflingor, 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.

## VISSTE DU ATT...

*Ceylonkanel som ibland kallas för äkta kanel är ljus i färgen och har en aromatiskt kryddig söt smak. Den vanligaste hushållskaneln heter kassiakanel och kallas för kinesisk kanel. Smaken är en smula mer bitter och sträv. Trots vissa skillnader kan de båda kryddorna ersätta varandra.*

## 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

---





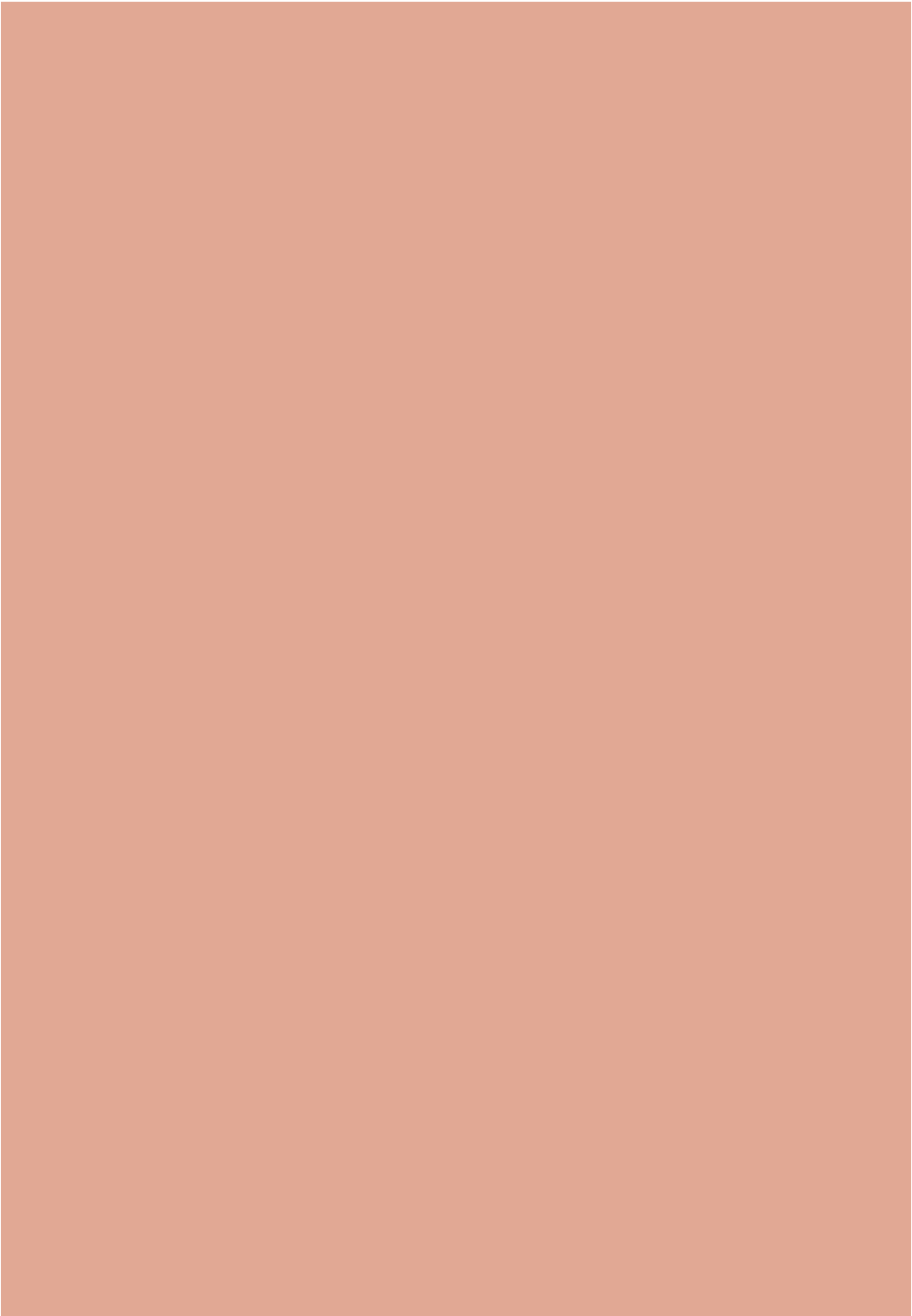
## Den femte smaken ökar aptiten hos äldre

Visste du att umami, som brukar beskrivas som den femte grundsmaken, ökar matlusten hos äldre? Den har nämligen en egenskap, som varken finns hos sött, surt, salt eller beskt, och det är att umamin sätter fart på salivproduktionen (som minskar när vi blir äldre och medför att vi tappar aptiten). Umami finns till exempel naturligt i soltorkade tomater, som är ett perfekt smörgåspålägg tillsammans med färskost och basilika. En annan umamibomb är ansjovis. Gör en ansjovisröra tillsammans med gräslök och dill, och krydda den med anis och fänkål, som är två doftintensiva kryddor som ökar aptiten hos de äldre redan innan de börjar äta.

# 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.*





# 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.*



*Visste du att...*

*Smak- och doftintensiteten av anis och fänkål har betydelse för äldres aptit.*

# 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.

## TIPS!

*Ansjovisröran kan serveras ljummen eller kall.*

## 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 kvalitet 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. Nyponsoppa passar både att servera som förrukost för att bryta nattfastan eller till efterrätt.



## Visste du att...

Att 50 procent av små måltider och mellanmål ska täcka dagens energiintag för äldre.

# 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.

## Variation

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

## 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. En uppfriskande smoothies full med smaker och energigivande 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 **Risenta 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.*

### *Variation!*

*Ersätt ingefära med kanel, kardemumma, nejlikor eller muskotnöt. Alla är extra bra smakkompisar till mjölkprodukter.*



## 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 CHUTNEY MAJONNÄS

*Denna kycklingrätt kan serveras som Finger Foods. Det är 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 har betydelse för demenssjukas matlust genom att fingerätande ger självständighet och stimulerar till att äta.*



# KRISPIG KYCKLING MED MANGO CHUTNEY MAJONNÄS

## 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 innetemperatur på 72°C.
4. Servera med potatisklyftor och mango chutney majonnäs.

## Mango Chutney Majonnäs:

- 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 CHUTNEY MAJONNÄS 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





# STJÄRNANISSILL

Inlagd sill är en perfekt kvällsrätt som är populär.  
Här får den skjuts av stjärnanis ge den 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 tillsammans med fisk kan förbättra smakupplevelsen.

## GÖR SÅ HÄR:

1. Koka upp ättika, socker, vatten, stjärnanis, lagerblad och pepparkorn.
2. Låt koka i 3 minuter och låt sedan lagen kallna.
3. 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.



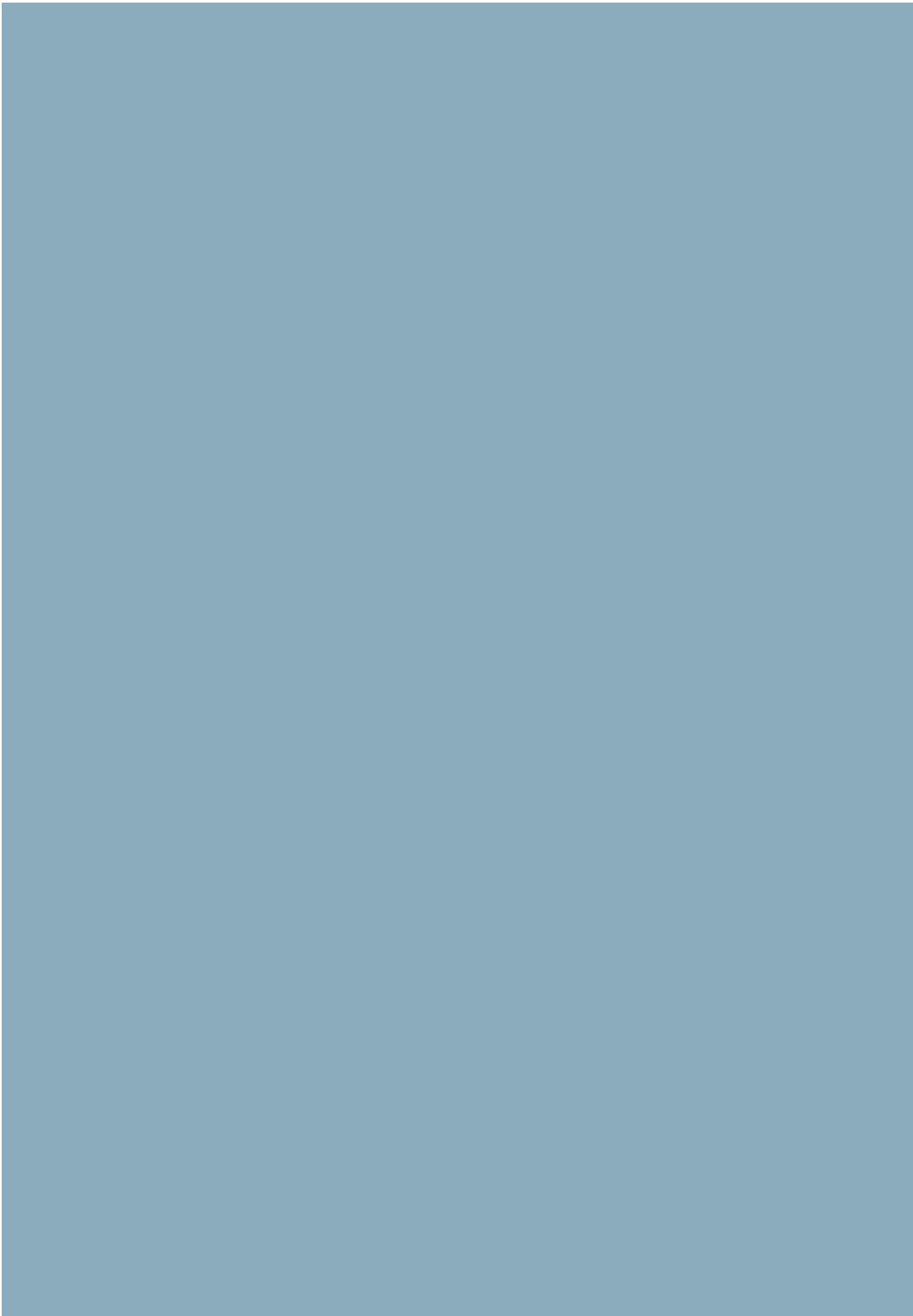
## NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

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 en social synvinkel.  
Ge lite mer kärlek här och glöm inte att använda alla de  
trick som ger lite extra krydda för de äldre: mat med  
mycket umami, smaksättning som kickar igång luktsinnet,  
röda tillbehör och rejält med kryddor.*





# RÖDSPÄTTA MED LINSER

*En mild men ändå smakrik fiskrätt.*



*Visst du att...*

*Det är främst luktsinnet som drabbas och inte smaksinnet när vi åldras.*

# 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 bädda av linser och grönsaker med potatismos och raita röra.

### Variation

Smaksätt crèmen 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.*



*Visste du att...*

*Upptäcka förändringar i  
luktsinnet är mycket svårare  
än att upptäcka förändringar  
i synsinnet eller hörseln.*

# 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	<b>Santa Maria Svartpeppar, malen</b>
1 msk	<b>Santa Maria Mejram</b>
2 tsk	<b>Santa Maria Timjan</b>
2 tsk	<b>Santa Maria Umami</b>

## PENSLING:

3 msk	<b>Santa Maria Sweet Chili Sauce</b>
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 innetemperatur på 70°C.
7. Servera med kokt potatis, gräddsås och lingonsylt.

## Variation!

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



## 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 och smak av umami kryddan. Ordet umami är japanska och betyder läcker. Smaken brukar beskrivas som mustig, köttig, fyllig och förhöjer andra smaker som gör maten mer smakrik.

*Visst du att...*

Havrekli ger fin konsistens till biffarna samtidigt som fibrerna ökar.

## 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/GRÄDDSÅS 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 de sista ur sopptallriken.

BÖNCRÉME

*Visste 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.

## Böncrème:

- 200 g **Risenta 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 lite 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 innetemperatur på 52°C.
8. Servera laxburgarna med kokt potatis och citronsås med gurkmeja.

## TIPS!

Fiskfärsen kan förberedas dagen innan.

*Visste du att..*  
Lukten är ett träningsbart sinne.



## 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.*

*Visste du att..*

*Gult och orange är färger som stimulerar aptiten.*



## 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



# TOMATSALSA MED PULLED OATS® VEGOBULLAR

Nyfiken på att prova något nytt och växtbaserat? Gör en enkel rätt på Pulled Oats® som består av havre, bondbönor och ärtor.

## INGREDIENSER 10 PORTIONER

900 g Pulled Oats® Vegobullar  
0,5 dl flytande matfett  
0,5 tsk Santa Maria Kryddpeppar, malen

## GÖR SÅ HÄR:

1. Tina vegobullarna i kylen innan tillagning.
2. Stek vegobullarna på medelvärme i cirka 4-5 minuter tills de fått fin färg runt om eller tillaga på bleck/panna blandat med matfett i ugn på 150°C i cirka 8-10 minuter.
3. Lägg de färdiga vegobullarna ovanpå tomatsalsan.

## TIPS!

Pulled Oats® tar till sig smaker bäst när den blir varm så krydda när du steker.

## Tomatsalsa:

1 st gul lök  
0,5 msk flytande matfett  
800 g krossade tomater  
0,5 dl tomatpuré  
1,5 msk Santa Maria Sambal Oelek  
2 msk honung  
2 krm Santa Maria Tellicherry Black Pepper  
0,5 krm Santa Maria Chilipeppar Chipotle  
1 tsk salt

## GÖR SÅ HÄR:

1. Skala och finhacka löken.
2. Fräs löken.
3. Lägg allt i en gryta och låt koka i cirka 5 minuter.
4. Smaka av.



## NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 308 Kcal / 1289 Kj,  
Fett: 13 g, varav mättat fett 1,1 g  
Kolhydrater: 21 g, varav sockerarter 11 g,  
Fiber: 4,9 g, Protein: 24 g, Salt: 2,2 g

## Röd mat väcker matlusten

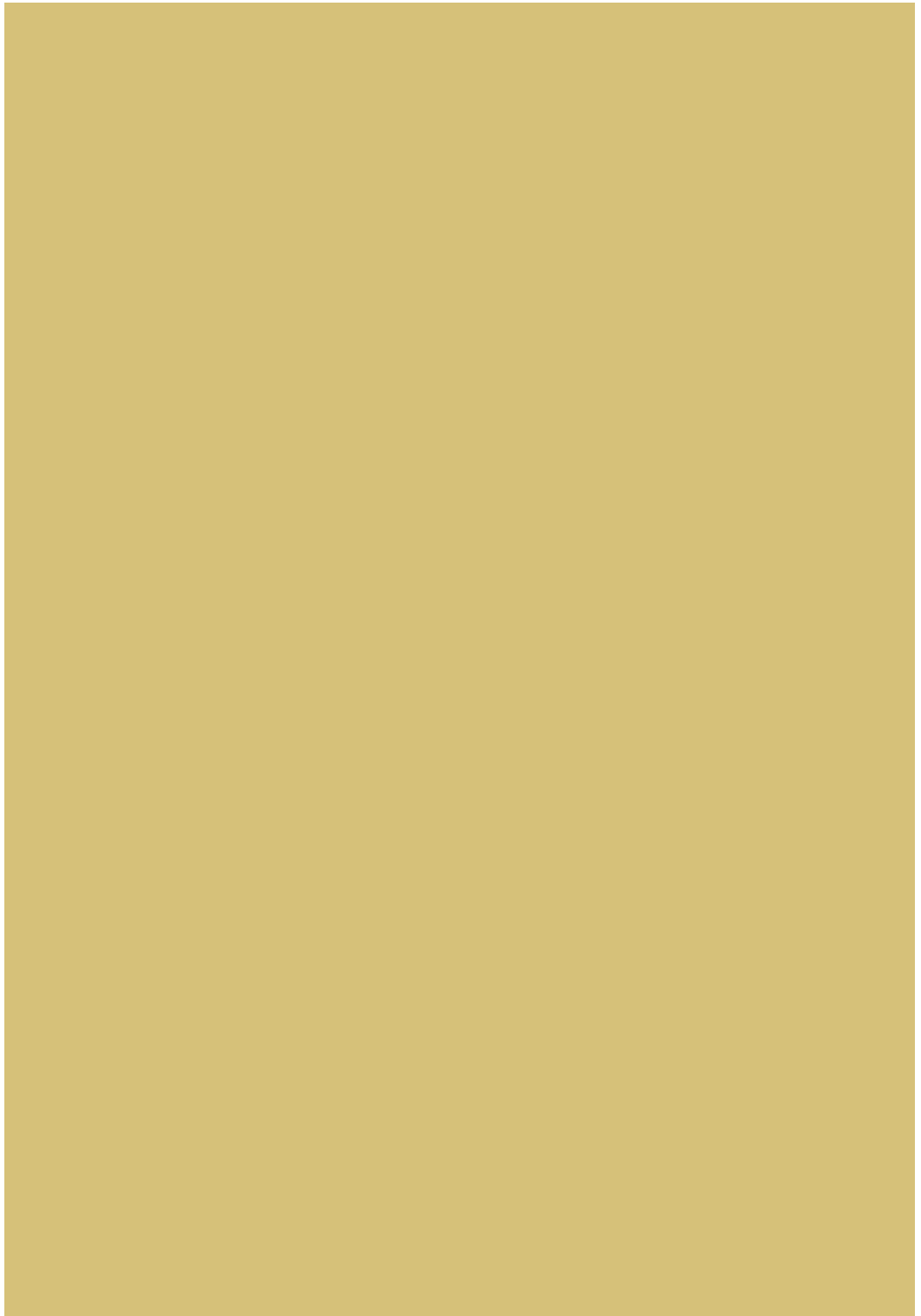
Visste du att färgen röd har visat sig öka aptiten hos äldre, och framförallt hos människor med demenssjukdomar? Lingon, rödpeppar, paprika, tomat, ketchup och gelé är med andra ord några av dina viktigaste ingredienser om du lever efter den gamla devisen att vi äter maten med ögonen innan vi stoppar den i munnen. Eller varför inte en chiasylt gjord på jordgubbar? Förutom att den röda färgen höjer aptiten, är chiafröna fullproppade med kalcium, fiber, protein och omega-3.





# TILLBEHÖR OCH ANNAT GOTT

*Tillbehören är det perfekta sättet att sätta lite extra krydda på maten till de äldre. Här kan du bland annat jobba med olika smaksättningar på smör, kryddiga drycker och extra snacks som får fart på aptiten.*





# CHOKLADRUTOR

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



*Visste du att...*

*Erbjuda efterrätt efter maten är ett bra sätt att se till att äldre får i sig tillräckligt med energi.*

# 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	<b>Santa Maria Vaniljsocker</b>
2 tsk	<b>Santa Maria Cacao &amp; Chili</b>
1,5 dl	<b>Risenta Pumpakärnor, hackade</b>
100 g	mörk blockchoklad, hackad i bitar

## TILL SERVERING:

3 dl	vispgrädde
1-2 tsk	<b>Santa Maria Cacao &amp; Chili</b>

## 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!

### *Variation!*

*Byt ut Cacao & Chili mot färsk mynta.*



## 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.

## VISSTE DU ATT...

Det är lättare att svälja kallt och tjockt än varmt och tunt.



## 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.

## VISSTE DU ATT...

*I mjölk liksom i yoghurt finns aminosyran tryptofan som bildar serotonin i hjärnan. Tryptofan har en rogivande effekt och underlättar insomnandet.*

## Guldmjök

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

## 1 GLAS

- 2 dl mjölk, kokosmjölk eller växtdryck
- 1 tsk gurkmejapasta

## GÖR SÅ HÄR:

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

## Variation!

*Använd gurkmejapastan i matlagning för att sätta smak på soppor eller grytor.*





# 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

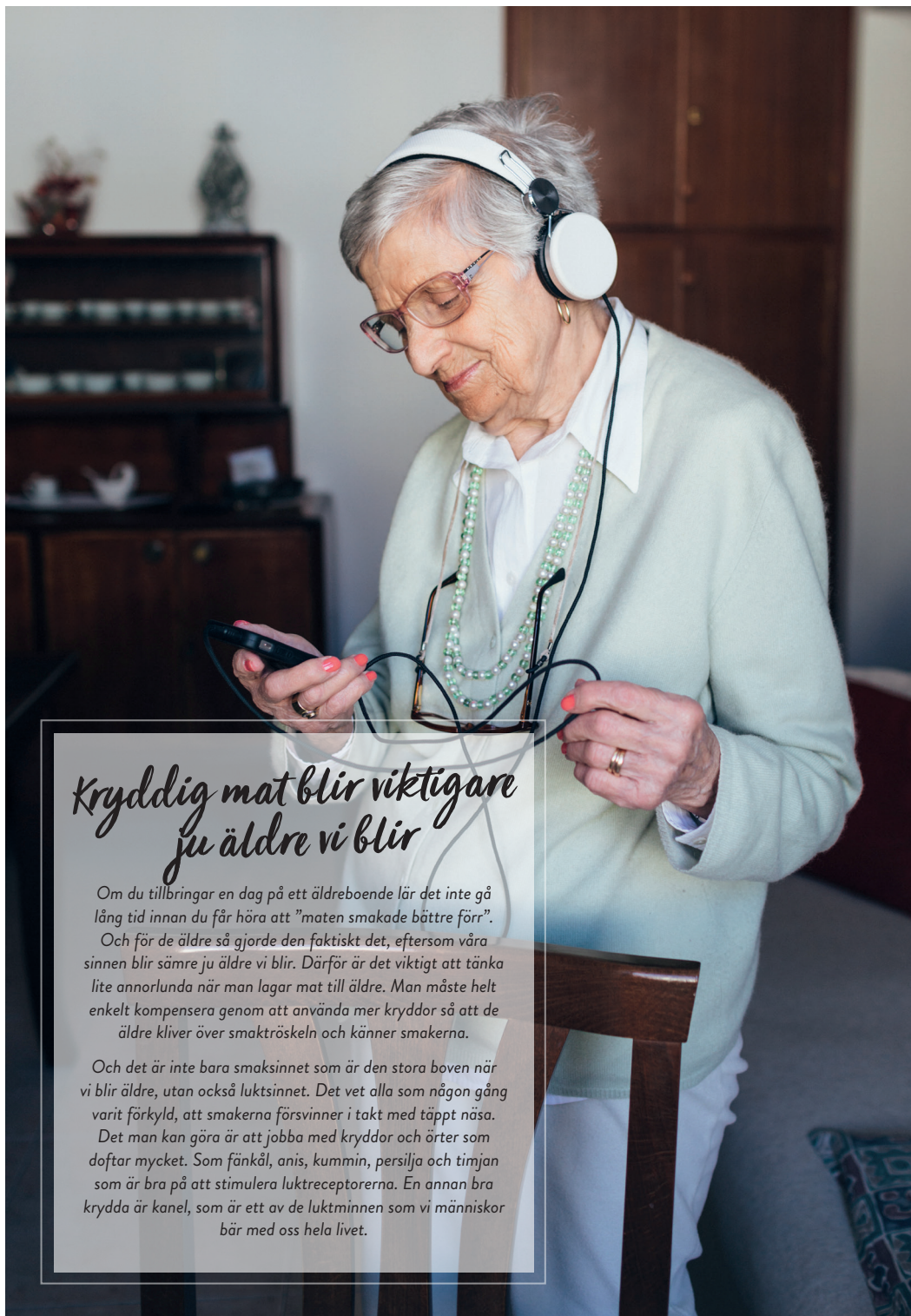
## GÖR SÅ HÄR:

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



## *Kryddig mat blir viktigare ju äldre vi blir*

Om du tillbringar en dag på ett äldreboende lär det inte gå lång tid innan du får höra att "maten smakade bättre förr".

Och för de äldre så gjorde den faktiskt det, eftersom våra sinnen blir sämre ju äldre vi blir. Därför är det viktigt att tänka lite annorlunda när man lagar mat till äldre. Man måste helt enkelt kompensera genom att använda mer kryddor så att de äldre kliver över smaktröskeln och känner smakerna.

Och det är inte bara smaksinnet som är den stora boven när vi blir äldre, utan också luktsinnet. Det vet alla som någon gång varit förkyld, att smakerna försvinner i takt med täppt näsa.

Det man kan göra är att jobba med kryddor och örter som doftar mycket. Som fänkål, anis, kummin, persilja och timjan som är bra på att stimulera luktreceptorerna. En annan bra krydda är kanel, som är ett av de luktminnen som vi människor bär med oss hela livet.



# 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.

*Visste du att..*

En liten aptitretare före maten kan sätta fart på smaklökarna och väcka matlusten.



## 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.

## 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.*

*Tips!*

*Lättfrusen vattenmelon är perfekt varma somrardagar.*





# 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 rödvinvinäger
- 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, rödvinvinäger, salt och timjan.
5. Häll lagen över den varma löken och marinera i minst en timme.
6. Håller två veckor i kylen.

## TIPS!

*Ett snabbare sätt är att använda Santa Marias picklingsmix. Blanda den bara med tunt skivad lök. Klart.*

*Visste du att...*

*Marinerad lök blir mildare och mer lättsmält för magen.*



## 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**

## 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

### 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.

### VARIATION!

*Kryddsmör kan varieras hur mycket som helst med olika kryddor.*

### TIPS!

*Fyll kryddsmöret i en spritspåse så är det enkelt att spritsa på maten.*

*Visste du att...*

*Örtkryddors arom utvecklas bättre om de smulas i handflatan eller krossas i mortel.*

### 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!

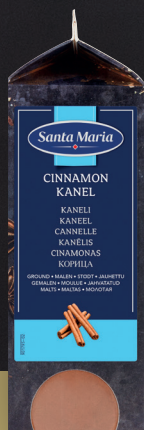
*Byt kanel mot kardemumma eller ingefära.*

### TIPS!

*Tillsätt rivet citronskal till moset.*

*Visste du att...*

*Rekommendationen är inte mer än en till två matskedar hela linfrön per dag.*



### 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. Häll 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 kylen.

*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. Serveras 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 torr panna, stött sedan för att få mycket smak och strö över.*

## VARIATION!

*Lite chilipulver eller paprika är också kryddor som passar att strö över.*

*Visste du att...*

*Rikligt med sås underlättar ätandet och sväljningen.*



## 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 extra viktigt att stimulera äldre till att dricka vatten inte bara för att undvika uttorkning utan också för att hålla magen igång. Här får du tips på två fräscha vatten som friskar upp med sina kryddiga toner.

---

## KANELVATTEN

---

### INGREDIENSER 1 LITER

3 st Santa Maria Kanel, hel  
1 liter vatten

### VARIATION!

Tillsätt 0,5 dl blåbär till kanelvattnet.

### 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

### VARIATION!

Tillsätt förtjockningsmedel till vattnet för att underlätta sväljningen för de med sväljsvårigheter. Vatten som förtjockas behöver stå minst 2 timmar i kylan för att klarna.

### GÖR SÅ HÄR:

1. Lägg stjärnanisen i en skål och häll 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.



# SORTIMENTSLISTA

ARTNR	PRODUKT	VIKT	ARTNR	PRODUKT	VIKT
<b>SANTA MARIA</b>					
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	Vaniljstång	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			
101132	Dill	155 g	200562	Coconut Cream, tetra	1000 ml
101175	Dillfrö	450 g	4660	Coconut Milk, konserv	2900 ml
101133	Dragon	95 g	4646	Sweet Chili Sauce, dunk	1950 ml
101177	Fänkålsfrö, hel	300 g	101250	Crispy Bites Spice Mix	625 g
101134	Gräslök	35 g	101254	Taco Original Spice Mix	532 g
102200	Gurkmeja	430 g	4650	Mango Chutney, plastburk	1200 g
101180	Ingefära, malen	380 g	101267	Raita Spice Mix	700 g
101358	Kanel, hel	300 g	4683	Sambal Oelek, glasburk	730 g
101181	Kanel, malen	470 g	4651	Sundried Tomatoes	2300/ 1380 g
101315	Kardemumma, malen	370 g			
101183	Kardemummakärnor	590 g	<b>RISENTA</b>		
101196	Kryddpeppar, malen	430 g	110220	Bovete Helt, glutenfri	500 g
101197	Kummin, hel	420 g	147068	Chia Naturell	1000 g
101359	Lagerblad	45 g	170220	Rårörsocker	500 g
101289	Medelhavs Örtmix	340 g	120650	Linfrö	1000 g
101136	Mejram	95 g	071350	Linser Röda	1000 g
101199	Muskotnöt, malen	440 g	080430	Nyponskalsmjöl	500 g
101360	Muskotnöt, hel	555 g	121750	Pumpakärnor Naturell	1000 g
101137	Mynta	110 g	110932	Polenta, glutenfri	500 g
101361	Nejljika, hel	340 g	070850	Vita Små Bönor	1000 g
102076	Paprikapulver	450 g	070950	Vita Stora Bönor	1000 g
101291	Persillade	720 g			
4142	Rock Salt	455 g	<b>PULLED OATS®</b>		
200204	Saffran	0,5 g	200554	Vegofärs Naturell, fryst	1,5 kg
101142	Salvia	140 g	200555	Vegobullar Meze, fryst	1,5 kg
101207	Spiskummin	430 g	200556	Vegobullar Klassisk, fryst	1,6 kg
101362	Stjärnanis	160 g	200557	Vegoburgare, fryst	1,6 kg



PAULIG



**GOLD&GREEN®**  
OF HELSINKI



SANTAMARIAFOODSERVICE.SE