



Café Gott

Recept för kaffestunder

*”Av allt det goda som man förtär
bland alla jordiska drycker,
ju kaffetåren den bästa är,
den skingrar människans nycker.
Den styrker kroppen, den livar själen,
den känns från hjässan, ja ner i hälen.
Håhåjaja, håhåjaja!”*

Så lyder första versen i kaffevisan och det är lätt att instämma.

Kaffestunden är efterlängtd och uppskattad när vi har våra caféträffar. Mat och dryck smakar godare i sällskap.

I takt med stigande ålder dämpas känslan av hunger och törst. När äldres aptit minskar är det bra att uppmuntra dem att äta och dricka ofta.

Äldre personer äter ofta små portioner och då är det viktigt att maten har en hög näringstäthet. Med det menar vi att det i en liten mängd mat ska finnas mycket näring.

Syftet med recepthäftet är att de som leder olika hälsofrämjande gruppverksamheter för äldre ska få inspiration och tips på vad de kan servera till kaffet. Hälsofrämjande gruppverksamhet för äldre innebär att erbjuda samvaro, kamratstöd, minnesträning, rörelseglädje, kostrådgivning och information och diskussion om syn- och hörselproblem och annat som känns aktuellt. Kaffestunden är en viktig del av träffarna. Samtidigt vill vi lyfta fram goda och hälsosamma alternativ.

Ofta brukar man servera söta bakverk till kaffet, men vi tycker att man lika gärna kan ha en god kombination av både salt och sött.

Fullkornsmjöl, flingor, grönsaker, frukt, bär, nötter och mandel finns med i många recept, eftersom de ger oss fiber, goda kolhydrater, vitaminer och mineraler. Dessutom finns det goda och hälsosamma fetter i nötter och mandel.

Mjolkprodukterna i recepten är valda med en låg fetthalt. I stället för mjölkfett har vi tillsatt rypsolja som är ett s.k. fleromättat och mjukt fett som förebygger hjärtsjukdom.

Det som är bra för hjärtat är också bra för hjärnan.

Alla recept är för 10 personer om inget annat nämns.

Det här finns i häftet:

Vitkålssallad med morot.....	5
Österbottnisk gurkröra	6
Svampröra	6
Fiskröra	7
Färskost och valnötsröra	7
Fröknäcke i långpanna	8
Tonfiskpaj i långpanna	9
Pannkaka med skinka och purjo i långpanna	10
Pannkaka med riven potatis ”Rivipannkakon”	11
Äggkräm	11
Små fina smörgåsar	12
Kex med ost och frukt.....	12
Liten ostbricka	12
Smulor i glaset.....	13
Vetebröd med havreströssel i långpanna	14
Äppeldelikatess	15
Lingonkaka	16
Sockerkaka med äpple i långpanna	17
Chokladkrus	18
Russin- och citronmuffins	19
Muffins med bär.....	20
Blåbärsdrink	21
Äppel-melon-jordgubbsdrink	21
Gröna drinken	21
Mangosmoothie	22
Fruktiga och kryddiga vatten	22
Snömos	22

Vitkålssallad med morot

Beräkna 1 dl färdig sallad per portion

vitkål

morot skalad och sköljd

Senapsdressing:

½ dl vinäger

½ dl fransk senap

½ dl olja

½ msk socker eller flytande honung

½ tsk salt

svartpeppar, krossad eller grovmalen

Gör så här:

Strimla vitkålen fint med osthyvel och riv morot.

Blanda med senapsdressing, låt stå en stund och dra, då mjuknar vitkålen och salladen blir smakligare.

Gott på bröd.

Österbottensk gurkröra

1 gurka, skalad och grovt riven
1 burk (à 250 g) lätt crème fraiche
1 burk (à 250 g) kvarg
½ dl rypsolja
½ dl finskuren dill
salt
svartpeppar

Gör så här:

Blanda riven gurka med lätt crème fraiche, kvarg, rypsolja, salt, dill och svartpeppar.

Svampröra

2 burkar (à 315/160 g) konserverad blandsvamp i tärningar
2 burkar (à 250 g) kvarg
2 burkar (à 250 g) grynost
½ dl rypsolja
salt och svartpeppar

Gör så här:

Häll spadet av svampen och grynosten, blanda med kvarg, rypsolja, salt och svartpeppar.

Alla recept är för 10 personer om inget annat nämns.

Fiskröra

2 burkar tonfisk eller motsvarande mängd rökt lax eller böckling
2 burkar (à 250 g) kvarg
½–1 dl rypsolja
1 burk (à 250 g) grynost
2 msk tomatpuré
½–1 dl finskuren dill
salt och svartpeppar

Gör så här:

Häll spadet av tonfisken och grynosten, blanda med kvarg, rypsolja, tomatpuré, dill, salt och svartpeppar.

Ifall du gillar starka smaker kan du tillsätta skal och saft av lime, färsk finhackad chili och vitlök.

Färskost och valnötsröra

200 g lätt färskost (13 %)
1 burk (à 250 g) kvarg
2 påsar (à 70 g) valnötter
2–3 msk sirap eller honung

Gör så här:

Rosta valnötterna lätt i torr stekpanna och krossa, blanda alla ingredienser. Röran är god som sådan, smaken kan varieras med kryddor såsom fint rivna ingefära, fint rivet skal av citron, kanel eller kardemumma.

Gott med havrekex, fullkornskex, dadlar, torkade aprikoser eller färsk frukt.

Fröknäcke i långpanna

1 dl havregryn
1 dl solrosfrön
1 dl sesamfrön
½ dl pumpakärnor
½ dl linfrön
1 dl majsmjöl
2 tsk kummin
½ tsk salt
½ dl rypsolja
2 dl kokande vatten

Gör så här:

Blanda samman alla torra ingredienser, blanda med rypsolja och kokande vatten.

Tryck ut blandningen i långpanna klädd med bakplåtspapper.

Grädda i 120°C i varmluftsugn i 1–1 ½ timme (150°C i vanlig ugn).

Gott med en god röra.

Tonfiskpaj i långpanna

Pajdeg:

4 dl vetemjöl
2 dl spelt- eller grahamsmjöl
1 dl rypsolja
1 burk (à 250 g) kvarg
½ tsk salt

Fyllning:

1 ½ l förvällda grönsaker och rotsaker (du kan också använda djupfryst grönsaksblandning)
2 burkar tonfisk
2 burkar (à 250 g) grynost
4–6 tomater i skivor
6 ägg
4 dl mjölk
1 dl hackad dill
salt
citronpeppar

Gör så här:

Blanda ihop alla ingredienser till pajdegen, tryck ut pajdegen i en långpanna.

Fördela grönsaker, tonfisk, grynost och skivad tomat jämnt över hela pajen.

Vispa ihop ägg och mjölk, smaksätt med salt och citronpeppar.

Häll över i långpannan.

Grädda i 180°C i varmluftsugn i 20–30 minuter (210°C i vanlig ugn).

Servera t.ex. med vitkålssallad med morot.

Pannkaka med skinka och purjo i långpanna

2 påsar (à 200 g) rökta skinktärningar
20 cm purjo (sköljd och finstrimlad)
½ dl rypsolja
1 l mjölk
4 ägg
1 tsk salt
1 dl grahamsmjöl
2 dl vetemjöl

Gör så här:

Fräs skinka och purjo i rypsolja.

Vispa samman pannkakssmeten, häll i smord långpanna, fördela skinka och purjo jämnt över hela plåten.

Grädda i 180°C i varmluftsugn i 20–30 minuter (210°C i vanlig ugn).

Skär i bitar, servera med en god sallad.

Alla recept är för 10 personer om inget annat nämns.

Pannkaka med riven potatis "Rivipannkakon"

1 l mjölk
3 stora ägg
1 tsk salt
½ tsk socker
1 dl vetemjöl
10 råa medelstora potatisar
50 g smör

Gör så här:

Smält smöret i en långpanna.

Vispa samman mjölk, ägg, salt, socker och vetemjöl till en pannkakssmet.

Skala och riv potatisen fint, vrid bort vattnet i en handduk.

Rör ner potatisen och håll över i långpannan.

Grädda i 150°C i varmluftsugn i ca 40 minuter (180°C i vanlig ugn).

God med lingonsylt.

God med fiskröra.

Äggkräm

3 hårdkokta ägg
200 g färskost (13 %)
1 msk rypsolja
salt, peppar
dill eller persilja

Gör så här:

Rör ihop hårdkokt hackat ägg med färskost och rypsolja.

Krydda med salt och peppar. Toppa med finklippt dill eller hackad persilja.

Gott med fullkornskex, rågbröd eller karelska piroger.

Små fina smörgåsar

Bröd + vitkål-morotssallad (recept sid. 5)

Bröd + matfett + ost + grönsaker

Bröd + matfett + skinka + grönsaker

Bröd + svampröra + grönsaker (recept sid. 6)

Bröd + tonfiskröra + grönsaker (recept sid. 7)

Bröd + köttplätt + gurkröra (recept sid. 7)

Kex med ost och frukt

Fullkornskex + färskost eller bondost + kiwi

Fullkornskex + färskost eller bondost + banan

Fullkornskex + färskost eller bondost + äpple

Välj gärna ett fullkornskex bakat med rypsolja.

Liten ostbricka

Två sorters lagrade ostar, exempelvis en mild och en stark, gott att servera till dadlar, fikon, aprikoser, kex och pepparkakor.

Smulor i glaset

Smuldeg:

2,5 dl speltmjöl (dinkel)

1 dl havregryn

½ dl socker

1 dl rypsolja

70 g krossade valnötter

några korn salt

Gör så här:

Blanda alla ingredienser till smuldegen.

Strö smulorna på plåt med bakplåtspapper, rosta i ugn i 170°C i varmlufts-ugn i ca 10–15 minuter (200°C i vanlig ugn).

När blandningen skickar en god doft av rostade nötter från ugnen börjar den vara klar att tas ut.

Varva i ett glas: smulor, snömos (recept finns på sid. 22), frukt eller bär.

Vetebröd med havreströssel i långpanna

Vetedeig:

50 g färsk jäst eller 2 påsar torrjäst

5 dl mjölk

2 ägg

1–2 dl spelt- eller grahamsmjöl

10–12 dl vetemjöl

25 g smör

1 ½ dl rypsolja

1 ½ dl socker

1 msk kardemumma

1 tsk salt

Havreströssel:

2 dl rypsolja

1 dl sirap

1 dl speltmjöl (dinkel)

2 dl havregryn

1 nypa salt

Till pensling ett ägg

Gör så här:

Värm mjölken till 37°C.

Blanda i en bunke: mjölk, jäst, ägg, rypsolja, socker och kardemumma.

Tillsätt speltmjöl och vetemjöl till en smidig deg, spara lite mjöl till utbakning.

Knåda med elvisp eller i en degblandare.

Låt jäsa till dubbel storlek.

Häll upp och tryck ut degen i en långpanna klädd med bakplåtspapper.

Låt jäsa, pensla med uppvispat ägg.

Blanda alla ingredienser till strösslet och fördela jämnt över plåten.

Grädda i 180° i varmluftsugn i 20–30 minuter (210°C i vanlig ugn).

Låt svalna, skär i bitar.

Äppel delikatess

Fyllning:

5 äpplen (skala utländska äpplen)

1 msk socker

1 tsk kanel

Strössel:

6 dl havregryn

3 msk havrekli

½ dl socker

2 dl flytande matfett

Gör så här:

Smörj en ugnform med flytande margarin.

Tillsätt grovrivet äpple, strö på socker och kanel.

Blanda alla ingredienser till strösslet.

Fördela ovanpå det rivna äpplet.

Grädda i 170°C i varmluftsugn i 20–30 minuter (200°C i vanlig ugn).

Gott med *snömos* (recept sid 22)

Alla recept är för 10 personer om inget annat nämns.

Lingonkaka

4 dl vetemjöl

2 dl grahamsmjöl

4 dl socker

2 tsk bakpulver

2 dl rypsolja

2 ägg

4 dl lingonsylt

Till formen: flytande matfett och havrekli

Gör så här:

Sätt varmluftsugnen på 180°C (vanlig ugn på 210°C), smörj en form och strö med havrekli.

Blanda samman alla ingredienser utom lingon med elvisp till en deg.

Bred ut smeten jämnt i formen och grädda först utan sylt 12–15 minuter, ta försiktigt ut den och klicka över lingonsylten. Ställ åter in ugnen och grädda ca 10 minuter eller tills kakan släpper kanterna.

sockerkaka med äpple i långpanna

4–6 äpplen (skalade)

Sockerkaka:

4 ägg

2 dl socker

2 dl flytande matfett

1 burk (à 250 g) kvarg

1 dl grahamsmjöl

1 påse (80 g) mald mandel

2 dl vetemjöl

2 tsk bakpulver

1 tsk kardemumma

(1 nypa salt)

Att strö ovanpå:

1–2 msk socker och 1 tsk kardemumma

Gör så här:

Vispa ägg och socker vitt och pösigt.

Tillsätt flytande matfett och kvarg.

Blanda alla torra ingredienser, tillsätt i smeten.

Häll kaksmeten i en långpanna klädd med bakplåtspapper.

Fördela äppelklyftorna ovanpå kaksmeten.

Strö på socker och kardemumma

Grädda i 180°C i varmluftsugn i ca 20–30 minuter (210°C i vanlig ugn).

Gott att servera till de olika kakorna är snömos (recept finns på sid. 22) eller vaniljyoghurt, vispad grädde, vaniljsås eller vaniljglass.

Chokladkrus

(1 långpanna)

5 små eller 4 stora ägg
2 dl socker
2 tsk vaniljsocker
2 dl spelt- eller grahamsmjöl
3 dl vetemjöl
5 msk kakao
1 tsk soda
1 ½ tsk bakpulver
1 ½ dl rypsolja
500 g kvarg
1/3 tsk salt
2 dl torkade tranbär

Att strö ovanpå:

1 påse (80 g) krossade hasselnötter
1 påse (50 g) mandelspån

Gör så här:

Vispa ägg och socker vitt och pösigt.

Vänd försiktigt ner olja och kvarg i äggsmeten.

Sikta och blanda soda, bakpulver, kakao, spelt- och vetemjöl.

Vänd försiktigt ner i äggsmeten.

Blanda till sist i tranbär och salt. Saltet lyfter chokladsmaken.

Bred ut smeten i en långpanna klädd med bakplåtspapper.

Strö på krossade hasselnötter och mandelspån.

Grädda i nedre delen av ugnen i 180°C i varmluftsugn i ca 15 minuter (210°C i vanlig ugn).

Kakan får gärna vara lite kladdig.

Russin- och citronmuffins

(12 st.)

3 ägg

2 dl socker

1 ½ dl flytande matfett

2 ½ dl grahams- eller speltmjöl

1 ½ tsk bakpulver

1 dl russin

saft och skal av en ½ citron

½ dl havrekli

Gör så här:

Vispa ägg och socker.

Tillsätt flytande margarin.

Blanda russin och mjöl med bakpulver, blanda försiktigt ner i äggsmeten.

Smaksätt med citronskal och citronsaft.

Fördela smeten i 12 muffinsformar.

Strö på havrekli.

Grädda i 200°C i varmluftsugn i ca 15–20 minuter (230°C i vanlig ugn).

Alla recept är för 10 personer om inget annat nämns.

Muffins med bär

3 ägg
2 dl farinsocker
1 tsk vaniljsocker
2 dl vetemjöl
1 dl speltmjöl (dinkel)
1½ tsk bakpulver
1½ dl rypsolja
3 dl blåbär, hallon, lingon eller bärblandning
en nypa salt
½ dl havrekli eller mandelspån

Gör så här:

Vispa ägg, farinsocker och vaniljsocker.

Blanda salt, mjöl och bakpulver, rör ner försiktigt i äggsmeten.

Tillsätt rypsoljan och rör i bären.

Strö på havrekli eller mandelspån.

Fördela i muffinsformar.

Grädda i 200°C i varmluftsugn i ca 15–20 minuter (230°C i vanlig ugn).

Blåbärsdrink

(proteindrink 1,5 dl/portion)

- 1 banan (skalad)
- 1 påse (250 g) djupfrysta blåbär
- ½ l fettfri mjölk
- ½ l fettfri yoghurt
- 3 msk havrekli eller havregryn
- 1 dl rypsolja
- 1–2 msk mjölkpulver
- 1 msk flytande honung

Blanda alla ingredienser i en kanna. Mixa drycken slät med stavmixer. Häll upp i glas.

Äppel-melon-jordgubbsdrink

(mjölkfri 2 dl/portion)

- 1 l melon i tärningar
- 1 påse (250 g) djupfrysta jordgubbar
- 1 l äppeljuice
- ½ tsk kanel

Blanda alla ingredienser i en kanna. Mixa drycken slät med stavmixer. Häll upp i glas.

Gröna drinken

(mjölkfri 1,5 dl/portion)

- 1 l honungsmelon i bitar
- 1 påse (150 g) djupfrost spenat
- saft av 1 lime
- 2 mogna avokador

Blanda alla ingredienser i en kanna. Mixa drycken slät med stavmixer. Tillsätt vatten om du vill ha en tunnare dryck. Häll upp i glas.

Mangosmoothie

(proteindrink 1,5 dl/portion)

- 1 påse (250 g) djupfryst mango
- 1 banan
- 1 l surmjölk
- 1 dl havregryn
- 1 msk vaniljsocker
- 1 dl mjölkpulver

Blanda alla ingredienser i en stor kanna och mixa drycken slät.
I stället för mango kan du ta konserverad persika.

Fruktiga och kryddiga vatten

- Vatten + ingefära + lime
- Vatten + mynta + lime
- Vatten + apelsin + kanelstång
- Vatten + apelsin + gurka
- Vatten + apelsin + mynta
- Vatten + citron + ingefära
- Vatten + citron + morotsskivor

Snömos

- 2 dl vispad grädde
- 1 burk (à 250 g) kvarg
- 1 msk socker
- ½ tsk vaniljsocker

Blanda försiktigt ihop alla ingredienser.

Kaffevisan

Melodi: När månen vandrar på fästet blå

1. Av allt det goda som man förtär
bland alla jordiska drycker,
ju kaffetåren den bästa är,
den skingrar människans nycker.
Den styrker kroppen, den livar själen,
den känns från hjässan, ja ner i hälen.
Håhåjaja, håhåjaja!

2. När hösten kommer med blåst och snö,
och våren börjar sin väta,
då blir till lynnet man kärv och slö,
man vill blott sova och träta.
Ja, man är rusdig i hela kroppen,
men då finns hälsan i kaffekoppen.
Håhåjaja, håhåjaja!

3. När färska nyheter månede tas
från stadens hundrade kanter,
man på ett litet honett kalas
ser sina vänner och tanter,
vid kaffebordet man gör sitt bästa
med fantiserande om sin nästa.
Håhåjaja, håhåjaja!

4. Den ene dricker sin tår på bit,
en annan älskar att doppa,
parlerar därvid med sådan flit
att man bör öronen stoppa.
Som trumman bullrar vid krigsreveljen,
så bullrar tungorna i konseljen.
Håhåjaja, håhåjaja!

5. Förutan kaffe – o gudadryck! –
vad vore mänskliga livet?
Allt nytt som ännu ej finns i tryck
i pannans botten står skrivet.
Ty sen man utdruckit sista slumpen,
står livets gåtor i kaffesumpen.
Håhåjaja, håhåjaja!

Jag hoppas att recepthäftet ska vara till nytta och glädje för era kaffestunder!

Vi önskar att recepthäftet Café Gott utvecklas och förnyas tillsammans med användarna. Vi tar gärna emot kommentarer, nya idéer och recept.

Carina Blom

Ansvarig gruppleddare inom Äldre och hälsa i Österbotten
tfn 044 788 1026, e-post: carina.blom@folkhalsan.fi

