

Findus
Special
Foods

Matglädje ger livskvalitet

Lättuggad mat vid ät- och sväljsvårigheter, proteinrika rätter och inspiration för att öka aptiten



Findus

foodservices.

Rätt och näringsriktig mat – en rättighet

Att få i sig näringsriktig och energirik mat med rätt konsistens är lika viktigt för att leva som att kunna andas. I ett välfärdsland borde det vara en självklarhet att alla ska ha rätt att få känna sig mätta.

För många är det ett stort problem att få i sig tillräckligt med energi och näring. Det kan bero på åldersförändringar, demens, stroke, neurologiska sjukdomar, cancersjukdomar, medfödda handikapp, olycksfall, dålig tandstatus eller infektioner mm.

Andra problem kan vara att inte kunna föra maten till munnen, inte kunna tugga, att hosta eller att det gör ont när man äter, orken tryter, aptiten minskar eller smaksinnet försämras. Det leder i regel till att man äter mindre portioner men näringsbehovet är samma som tidigare, vilket kan orsaka näringsbrist och vikttnedgång. Detta kan bli en ledning till att man blir trött, orkeslös och mer infektiöskänslig.

Att få i sig tillräckligt mycket mat och näring är en livsnödvändighet för att vi ska hålla oss friska och må bra. Det är därför väldigt viktigt att tidigt bromsa den negativa utvecklingen som sker när aptiten och näringsintaget minskar.

Allt detta har vi på Findus Special Foods tänkt på och tagit hänsyn till genom forskning och utveckling. Vår lösning är ett heltäckande koncept av konsistensanpassad mat (timbalkonsistens) och proteinrika rätter som ger matglädjen tillbaka.

Matglädje är lika viktig för alla

Matens konsistens, utseende, doft, smak, portionsstorlek och variation betyder mycket för vår upplevelse av måltiderna, som skall vara en av dagens höjdpunkter.

Läs mer på findusfoodsolutions.se för mer information.

Öka aptiten med små enkla tips!

- Duka vackert.
- Skapa en trevlig måltidsmiljö.
- Börja gärna måltiden med en liten aptitretare.
- Lägg upp en liten portion och ta hellre om än att lägga upp för stor portion från början.
- Kom ihåg tillbehören.
- Servera rikligt med sås, gärna berikad.
- Lägg upp maten vackert och dekorera även om dekorationen ej äts upp.
- Tänk på att servera dryck i rätt konsistens.
- Servera ytterligare mat och dryck om så önskas.
- Sitt bekvämt.
- Ät mellanmål ofta, gärna 3-4 per dag.
- Servera små portioner och berika maten med t ex grädde, smör och Berikning Majsvälling.



Timbaler som är lätta att tugga och svälja

Findus timbaler är gjorda på finpasserade råvaror av kött, fisk och grönsaker som är blandade med ägg och kryddor. Detta för att få en slät och mjuk konsistens som är lätt att tugga och svälja.

Timbalerna har varierande smak och form. Detta för att skapa goda och varierade maträtter. Måltiden skall så långt som möjligt se ut som "vanlig" mat men ha rätt konsistens.

Rätt konsistens är viktigt för att få en trygg och säker måltid.

Laga lättuggade

Med hjälp av Findus timbaler tillagas enkelt en konsistensanpassad måltid. Välj antingen någon kött- eller fisktimbal och servera tillsammans med grönsakstimbaler.

Komplettera måltiden med välkockt pressad potatis eller potatismos, slät sås, slät lingonsylt eller gelé.

Timbalerna har olika vikt. En lagom portion är ca 80 gram kött- eller fisktimbal och ca 80 gram grönsakstimbal.

Tillagning

1. Lägg djupfrysta timbaler i en form.
2. Häll lite vatten/buljong i botten på formen.
3. Pensla med olja eller matfett föreuppvärmning.
4. Täck med lock eller folie.
5. Mikrovågsugn (750W), ca 2-4 minuter. Hushållsugn 175°C, ca 35 minuter.

Tillagningstid kan variera beroende på ugn & timbalernas storlek. Timbalerna kan även tinas och ätas kalla direkt.

rätter med hjälp av timbaler

Kött- och fisktimbaler, sortimentslåda (2,45 kg)

Lax- och fisktimbal	2 st x 80 g
Torsktimbal	6 st x 40 g
Färsbullstimbal	ca 32 st x 10 g
Korvtimbal	8 st x 50 g
Kycklingtimbal	6 st x 40 g
Oxtimbal	8 st x 40 g
Timbalgrytbitar, oxkött	ca 31 st x 10 g
Skinktimbal, stekt	4 st x 40 g
Stekt fläsktimbal	12 st x 25 g

Grönsakstimbaler, sortimentslåda (2,4 kg)

Blandad grönsakstimbal	8 st x 40 g
Blomkålstimbal	8 st x 40 g
Broccolitimbal	16 st x 20 g
Grön Böntimbal	16 st x 15 g
Majstimbal	400 g (7 g/st)
Morotstimbal	20 st x 20 g
Ärttimbal	400 g (7 g/st)



Brödtimbal 63 st x 40 g

Pannkaksplätt, timbal 80 st x 30 g



Resultat: en lättuggad och smakfull måltid!

exempel:



Kycklingtimbaler



Ärttimbaler



**Komplettera
med potatismos
och slät sås**



Skapa smakfulla måltider med timbaler



Fiskrätt Värm lax- och ärttimbal. Servera med slät sås och potatismos och något gott tillbehör.



Köttgryta Värm grytbitarna. Lägg i en färdig slät sås. Servera med grönsakstimbal och potatismos.



Korvrätt Värm korv- och grönsakstimbaler. Servera med slät tomatås och pressad potatis.



Bruna bönor och fläsk Värm Stekt Fläsk timbaler. Servera med silade bruna bönor och potatismos.



Soppa Värm timbalerna. Dela i bitar och lägg i en slät soppa.



Grönsakstuvning Värm grönsakstimbalerna. Dela i bitar och lägg i stuvningen. Servera till exempel med korvtimbal.



Kycklingspett Pensla kycklingtimbalerna med sockerkulör utrört i lite vatten och strö över grillkrydda. Dela timbalerna och trä upp på spett. Värm.



Fiskgratäng Lägg fisktimbaler i en form. Häll över en god slät sås. Täck formen och värm.

Fler tips på goda måltider och tillbehör med timbaler



”Paj” med skinka och ost

2 port

Brödtimbaler

Fyllning

125 g Stekt fläsktimbal, tärnad
25 g Böntimbal, tärnad
1 st Ägg
1 dl Mjöl
50 g Fetaost, smulad
75 g Mjukost
Salt, peppar & paprikapulver

Täck en mindre pajform med delade Brödtimbaler. Lägg de tärnade timbalerna ovanpå. Vispa ihop ägg, mjöl, blanda i osten och kryddor, håll blandningen över pajbotten. Täck formen med lock eller folie. Grädda 175°C ca 20 min.

Rödbetor/Inlagd gurka/ Syltlök

2 port

1 dl Spadet av inlagda rödbetor,
ättiksgurka eller syltlök
2 msk Thick & Easy™

Blanda Thick & Easy™ i spadet.
Låt stelna.

Varje recept är till 2 portioner

Stuvade grönsaker

120 g Grönsakstimbaler, tärnade
Stuvning, se nedan.

Skinkstuvning

120 g Stekt fläsk timbal och
skinktimbal, tärnade
Stuvning, se nedan.

Stuvning

2 msk Matfett
1 msk Vetemjöl
1 dl Mjöl
1 dl Grädde
Salt & peppar

Smält matfettet. Rör i mjölet.
Späd med mjöl och grädde.
Koka ca 5 min, smaksätt.
Lägg i de tärnade timbalerna i
stuvningen och värm.

Pytt i panna

2 port

2 dl Potatismos, tillagat
10 st Timbalgrytbitar, tärnade
2 st Korvtimbal, tärnade
20 g Matfett, brynt
Lökpulver
Grillkrydda
Salt & peppar

Lägg potatismosen i en form. Tärna
timbalerna. Lägg ovanpå potatismosen.
Bryn matfett och kryddor tillsammans,
häll över. Täck med lock eller plastfolie.
Värm till 70°C i mikro.

Varje recept är till 2 portioner

Laxpudding

2 st Laxtimbal, tärnad
Dill, torkad finmald
Omelettsmet & tillagning, se nedan.

Grönsaksomelett

160 g Grönsakstimbal, tärnade
Omelettsmet & tillagning, se nedan.

Fläskpannkaka

6 st Stekt fläsk timbal, strimlad
Omelettsmet & tillagning, se nedan.

Omelettsmet

2 st Ägg
2 dl Mjöl
2 msk Ev. Berikning Majsvälling
Salt

Tärna timbalerna, lägg i en väl smord
form. Vispa ihop omelettsmet, håll
över de tärnade/strimlade timbalerna.
Täck formen med lock eller folie.
Grädda 175°C i ca 15 min.

Potatissallad

2 port

300 g Potatis, välkokt, pressad

Sås

1 dl Grädde
1 dl Majonnäs
4 tsk Senap
Curry
Dragon, torkad finmald
Kapis- eller ättiksgurkspad
Lökpulver
Salt, peppar

Blanda ingredienserna till såsen.
Vänd ner potatisen.
Smaka av.



Broccolitimbal med ädelost

Skär broccolitimbaler i 4 delar. Klicka på
lite ädelost på tub. Ett perfekt tilltugg att
bjuda på vid festliga tillfällen.



Kreolsk gryta

2 port

0,5 msk smör
0,5 msk köttfond
2 dl grädde
2 krm salt
1 krm vitpeppar, finmald
1 tsk paprikapulver
2 krm paprikapulver, smoked
0,5 tsk majram, torkad, finmald
0,5 msk majsstärkelse
1 msk spad från ättoksgurka
0,5 msk spad från syltlök
2 st skinktimbal
2 st korvtimbal
6 st majstimbal
6 st ärttimbal
300 g kokt potatis

Smält smöret, tillsätt fond, grädde och koka ihop. Tillsätt kryddorna, mejram och paprikapulver. Rör ut majsstärkelse med gurk- och syltlöksspadet. Rör sedan ner blandningen sakta i såsen. Smaka av med salt och peppar. Dela timbalerna och rör ner i såsen. Koka potatis, pressa den och servera tillsammans med Kreolska grytan.

Timbalgryta med kokos och grön curry

2 port

2 dl Kokosmjölk
0,5 msk Grön Currypasta
4 st Morotstimbal
2 st Blandad grönsakstimbal,
4 st Grön Böntimbal
8 st Majstimbal
0,5 tsk Ingefära, finmald
Salt & Peppar
300 g kokt potatis

Värm timbalerna enligt anvisningen på förpackningen. Hetta upp kokosmjölk och currypasta och smaksätt med ingefära, salt och finmald peppar. Dela grönsakstimbalerna i bitar och lägg några i botten på en djup tallrik - håll över såsen och toppa med resten av timbalerna. Servera med pressad potatis.



Senapssill

2 port

2 st Torsktimbal
60 g Inlagd sill
0,2 dl Senap
0,2 tsk Salt
0,8 msk Socker
0,6 msk Vitvinsvinäger
0,2 dl Rapsolja
0,6 msk Vatten
0,4 msk Torkad dill

Häll av lagen från sillen och peta bort kryddorna. Blanda senap, salt, socker och vinäger i en matberedare. Tillsätt oljan i en tunn stråle under omrörning. Blanda sist i vatten och dill. Dela Torsktimbalerna i storlek med normalstora sillbitar. Låt dem dra i såsen cirka 1 h innan servering. Alternativt använd silad sås från senapssill och lägg bitar av torsktimbal i senapsåsen och låt dra en timme. Tillsätt sillen. Låt gärna stå ett dygn i kylskåpet.



Havrekakor med berikning

ca 25 st

100 g Smör
1 dl Socker
1 dl Berikning Majsavvälling
1 dl Havregryn
1 dl Vetemjöl
1 tsk Bakpulver
0,5 dl Matolja

Vispa rumsvarmt smör med socker poröst. Blanda de torra ingredienserna och tillsätt i smör/sockerblandningen. Blanda i matolja. Klicka ut degen (ca 1 matsked) till 25 kakor. Baka i 175°C i ca 15 minuter



Timbalsallad

Riven morot-, broccoli- och blomkålstimbal blandat med en god vinägrettdressing.

Öka smakupplevelsen och aptiten med det lilla extra

Smaksättning Timbalerna är lätt kryddade. Men för att öka variationen kan man krydda ytterligare före tillagning med t ex finmalda örtekryddor, finmalen kryddpeppar, grillkrydda, grillsalt eller pensla med grillmarinad. Smaksätt gärna potatismos med t ex pepparrotsvisp, mjukost, finmalda örtekryddor eller crème fraiche.

Kryddig yta Strö finmalda kryddor över.



Vacker stekyta Pensla med sockerkulör utrört i lite vatten och strö finmalda kryddor över.

Panerad maträtt Bryn smör och lite finkornigt ströbröd tillsammans, pensla sedan före eller efter uppvärmning.

Gratäng Lägg timbaler i en form. Häll slät sås över. Täck formen och värm.

Gryta, stroganoff Häll slät sås över tärningarna.

Ungsgratinerad korv Bred på ketchup och senap, ev. pensla med gurk-späd, lägg på ostcrème. Täck formen och värm.

Sås Servera alltid rikligt med slät sås till måltiden. Det finns många färdiga goda såser att köpa i butik t ex gräddsås, hollandaisesås, fiskksås. Ytterligare tips är att köpa smaksatt och slät crème fraiche.

Goda tillbehör Servera gärna släta, goda tillbehör såsom gelé, äppelmos, slät lingonsylt, senap, ketchup mm.

Rätt konsistens med Thick & Easy™

Thick & Easy™ är ett lättlösligt förtjockningsmedel i pulverform för personer som har behov av mat och dryck med förändrad konsistens. Blandas både i kallt och varmt, är lättlösligt, ger ingen smak- eller färgförändring, behöver ej upphettas.

Rör om före servering.

Tips! Har du problem att äta smörgås eller en mjuk sockerkaka? Prova att geléa!



Rekommenderad dosering per 1 dl (100 ml)	Trögflytande konsistens Stage 1*	Krämkonsistens Stage 2*	Puddingkonsistens Stage 3*
Tunnflytande drycker t ex juice, mjölk, kaffe	1 msk	1,5 msk	2 msk
Tjockflytande t ex välling, soppa, sås	0,5 msk	1 msk	1,5 msk

*Stage 1: Kan drickas med ett sugrör. Kan drickas ur ett glas. Lämnar en tunn hinna på baksidan av en sked.

*Stage 2: Kan ej drickas med sugrör. Kan drickas ur ett glas. Lämnar en tjock hinna på baksidan av en sked.

*Stage 3: Kan ej drickas med sugrör. Kan ej drickas ur ett glas. Måste ätas med sked.

“Geléad” sockerkaka

Vispa ner 0,5 msk Thick & Easy™ i 1 dl saft eller äpplejuice. Häll över 2 skivor sockerkaka. Var noga med att täcka ända ut över kanterna. Låt stå och dra tills de är ordentligt genomdränkta. Flytta över, med stekspade, på en assiett.

“Geléad” smörgås

Hetta upp 1 dl vatten och smält ner 1 msk matfett. Vispa ner 0,5 msk Thick & Easy™. Häll över 2 skivor kantskuret mjukt bröd. Var noga med att täcka ända ut över kanterna. Låt stå och dra tills de är ordentligt genomdränkta. Flytta över, med stekspade, på en assiett. Servera smörgåsen med mjukt pålägg, t ex bredbar leverpastej, mjukost eller äggkräm.

Tillför extra näring med Berikning Majsvälling



Berikning majsvälling är ett lättlösligt berikningspulver som tillför mycket näring, mineraler och vitaminer. Den lämpar sig till personer som äter små portioner och behöver berika dessa.

Berikning blandas lätt i kalla och varma drycker, soppor, såser, potatismos och maträtter. Dessutom kan den användas som välling. Berikningen behöver ej upphettas, då den tillsätts i kalla komponenter.

Berikning majsvälling är glutenfri samt ger 445 kcal och 23 g protein per 100 g.

1 portion	Välling	Soppa	Sås	Potatis-mos	Gröt	Fil/yoghurt	Café au lait
Mjölk/vatten	2,25 dl						
Tillagad soppa		1,5 dl					
Tillagad sås			1 dl				
Tillagat potatismos				1 dl			
Tillagad gröt					1 dl		
Fil/yoghurt						1,5 dl	
Kaffe							1,5 dl
Berikning	ca 1 dl	1 msk	2 msk	2 msk	1 msk	2 msk	2 msk
Matfett		1 tsk	2 tsk	1 tsk	1 tsk		
Mjölk							1 msk
Socker							1 tsk/bit

Om man ökar mängden Berikning Majsvälling ger det en förtjockande effekt.

Berikad Sockerkaka

12 bitar

3 st Ägg
2 dl Socker
2 dl Berikning Majsvälling
2 dl Vetemjöl
2 tsk Bakpulver
2 tsk Vaniljsocker
50 g Smör
1 dl Mjölk
Matfett och ströbröd till formen

Sätt ugnen på 175°C. Smörj och bröa sockerkaksformen. Vispa ägg och strösocker vitt och pösigt. Blanda samman Berikning Majsvälling, mjöl, bakpulver och vaniljsocker. Smält smöret och häll i mjölken, så att allt blir ljummet. Häll mjölkblandningen i sockerblandningen och rör om. Rör försiktigt ner mjölkblandningen i smeten och häll den i formen. Grädda i 175°C i ca 40 min.



Tips! Berika kaffe och annan dryck med ca 2 msk Berikning Majsvälling per portion.

Berikade Hastbullar ca 22 st

4 tsk Bakpulver
1 tsk Vaniljsocker
1,5 dl Socker
5,5 dl Vetemjöl
2 dl Berikning Majsvälling
150 g Smör
3,5 dl Filmjöl 3%

Fyllning

100 g Smör
1 dl Socker
4 tsk Kanel, malen
1 st Ägg
0,5 dl Pärlsocker



Sätt ugnen på 210°C. Blanda ihop bakpulver, vaniljsocker, strösocker, vetemjöl och Berikning Majsvälling i en bunke. Tillsätt smöret och nyp ihop det med de torra ingredienserna. Tillsätt filmjölken och rör ihop allt till en kladdig deg. Fördela degen i ca 20-22 muffinsformar utställda på en plåt.

Fyllning

Blanda ihop smör, strösocker och kanel till en massa i en skål. Gör en grop mitt i varje bulle och lägg ner en klick fyllning. Pensla bullarna med uppvispat ägg och strö över pärlsocker. Grädda bullarna mitt i ugnen 10-12 minuter. Låt dem svalna på ett galler under bakduk.

Beställ idag!

Du kan beställa produkterna via MatHem.se.

Timbaler

Kött- och fisktimbaler sortimentslåda, 9 sorter (2,45 kg)
Grönsakstimbaler sortimentslåda, 7 sorter (2,40 kg)

Berikning Majsvälling (650 g)

Thick & Easy™ (225 g)

Varunr Apoteket 202254, 1 x 225 g

Kontakta Findus Special Foods, om du har några frågor. Tfn 020-88 60 00
Prenumerera och få recept, tips och information om nyheter samt inspirerande kampanjer direkt i din inkorg. Anmäl dig till vårt Nyhetsbrev på findusfoodservices.se/nyhetsbrev
specialfoods@se.findus.com

