

Goda måltider till vardag och fest





Inledning

Människan har ett behov av social gemenskap vilket kan tillgodoses av traditioner. Så även behovet av en gemensam historia. Att bevara traditioner hjälper oss att tillhöra något och hedra de förflutna, samt att knyta ihop dåtid med nutid. Alla har vi viktiga traditioner kring helgerna, minnen som för med sig associationer till dofter och smaker.

I foldern beskrivs varför vi firar olika helger och traditioner och vilka maträtter som passar bra att servera till den aktuella högtiden eller dagen. Här finns också tips på hur man gör måltiden trevlig, vilka tillbehör som serveras till olika maträtter men även tips på mellanmål. Tänk på att personer har olika måltidsvanor och därför kan det vara bra att ta reda på vilka matvanor personen har.

Goda måltider till vardag och fest vänder sig till all personal som arbetar inom vård- och omsorgsboende, servicehus, dagverksamheter. Broschyren kan även inspirera hemtjänsten. Goda måltider till vardag och fest belyser främst svenska traditioner och högtider men det finns många andra kulturella högtider att uppmärksamma och fira. I den mån det är möjligt ta hänsyn till individuella önskemål om traditionella rätter särskilt vid högtider.

I Sverige finns fem nationella minoriteter: Judar, romer, samer, sverigefinnar och tornedalingar och varje minoritetsgrupp har sina egna högtider.





Innehåll

Årshjulet 6

Nyåret	6
Januari	6
Februari	7
Mars	8
April.....	8
Maj	9
Juni.....	10
Juli	10
Augusti	11
September	11
Oktober.....	12
November	13
December	15

Matens utseende 18

Duka med kontraster	18
Piffa till måltiden så det blir aptitligt.....	19
Tips och idéer på tillbehör till maten.....	20
Tips på att öka aptiten	22
De viktiga mellanmålen	22
Den dukade måltiden på bordet.....	23
Plockmat.....	24
Måltidschecklista	26

Årshjulet

Nyåret

Nyårets viktigaste betydelse i det gamla bondesamhället var att det gav möjlighet att dels se in i framtiden, dels på magisk väg försöka påverka denna. Idag är det många som ger nyårslöften, vilket kanske är ett annat sätt att försöka påverka framtiden. Övergången till det nya året firas av många människor med god mat och vid tolvslaget firas det med fyrverkerier. I andra delar av världen firas nyår vid andra tider på året.

Januari

Pizzadagen – 1 januari

På pizza kan det var både kött, fisk och vegetarisk eller vad som smakar gott. Låt fantasin flöda.

Tjugondag knut – tjugo dagar efter jul

Nu ska julen ut. I hela landet har det markerats att från den här dagen är det slut med ätande och festande. Julen brukar avslutas med en julgransplundring, där julen dansas ut. Traditionellt plundras granen på sina godsaker som till exempel smällkarameller med godis.



Pizzadagen är första dagen på året



Alla hjärtans dag – 14 februari

Februari

Samernas nationaldag – 6 februari,
Sverigefinnarnas nationaldag – 24 februari

Samer och sverigefinnar är två av Sveriges fem nationella minoriteter. Samer är även ett urfolk och de talar fem olika samiska språk. Sverigefinnar är den största nationella minoritetsgruppen och de talar finska.

Alla hjärtans dag – 14 februari

Alla hjärtans dag är en av de mest uppmärksammade temadagarna. Dagen har fått sitt namn efter helgonet Sankt Valentin. Dagen har firats i romantikens och kärlekens tecken varje år sedan medeltiden. Rosor och röda geléhartan är populära gåvor att ge till nära och kära.

Fettisdagen firas tisdagen efter fastlagssöndagen

Fettisdagen kallas även för semmeldagen och infaller någon gång i februari eller i början av mars. Semlan, även kallad fettisdagsbulle eller fastlagsbulle, har gamla anor och nämns till exempel i Gustav Vasas bibel från 1541.

Mattradition: Fettisdagen firas vanligen med en semla som är en rund vetebulle fylld med mandelmassa och vispad grädde. En del personer kan vara uppväxta med att äta semlan serverad i en djup tallrik tillsammans med varm mjölk, vilket även kallas för hetvägg.

Att äta våfflor med sylt och grädde blev populärt kring sekelskiftet 1900



Mars

Våffeldagen – 25 mars

Tidigare kallades denna dag för vårfrudagen efter Jungfru Maria och var en helgdag fram till 1953. Våfflor har ätits sedan medeltiden men då endast gjort på vatten och mjöl. Runt 1800-talet blev ingredienserna mer påkostade med grädde, ägg och smör i smeten. Att äta våfflor med sylt och grädde blev populärt kring sekelskiftet 1900.

Mattradition: Servera nygräddade våfflor med sylt och grädde.

April

Påsk

Påskafteon infaller alltid på en lördag i Sverige och datumet kan variera mellan 21 mars till den 24 april. Påskan är den äldsta och största kristna högtiden som firas till minne av Jesus lidande, död och uppståndelse. En aktivitet kan vara att göra kycklingfigurer i gul marsipan eller måla kokta ägg.

Mattradition: Påskmaten varierar i olika delar av Sverige men centralt är kokta och målade ägg. Ägg symboliserar pånyttfödelsen. Vanliga maträtter är lamm, skinka, kokt ägg, inlagd sill, böckling, lax och Jansons frestelse. Efterrätt kan vara en marsipantårta och påskägg fyllda med godis.

Romernas nationaldag – 8 april

Romer är en av Sveriges fem nationella minoriteter. Romer har bott i Sverige sedan 1500-talet och det finns flera olika romska språk.

Valborg – 30 april

Valborg firas främst i Sverige men även bland annat i Finland, Estland och Tyskland. Valborg är från början en hednisk högtid men har senare kopplats samman med hedrandet av Heliga Valborg. I Sverige och Finland firas Valborg genom att tända stora eldar som även kallas majbrasor.

Mattradition: På valborg kan olika maträtter serveras men vanligt är lax med kokt potatis och hollandaisesås.

Maj

Internationella arbetarrörelsens högtidsdag – 1 maj

Första maj blev nationell helgdag 1939.

Mors dag – sista söndagen i maj

Idén kommer från Amerika och kom till Sverige 1919. Tanken med mors dag är att fira alla mödrar.

Mattradition: En god söndagsmiddag vilken kan inledas med en liten förrätt till exempel sill smörgås eller en soppa. Viktigt denna dag är att servera en tårta till eftermiddagskaffet.

Kristi himmelfärdsdag

Kristi himmelfärdsdag infaller varje år 40 dagar efter påskdagen. I Sverige är Kristi himmelfärdsdag en helgdag och därför en röd dag i almanackan.

Pingst

Pingsten har firats som en egen högtid i kyrkan sedan 200-talet. Många dop, vigslar och konfirmationer sker under pingsten. Därför hör vita kläder och ljusgröna björkar samman med denna helg. Pingst var förr en stor mathelg. Idag firas den gärna med buffé eller smörgåstårta.

**Mors dag är sista söndagen i maj.
Viktigt denna dag är att servera
en tårta till eftermiddagskaffet**



Juni

Sveriges nationaldag – 6 juni

Svenska flaggans dag. Svenska flaggans dag blev nationaldag 1983 och sedan 2005 även helgdag i Sverige. Tradition är att hissa den svenska flaggan och på Skansen hålls ceremoni för nyblivna svenska medborgare.

Midsommarafton

Midsommarafton är sommarens stora högtid och infaller alltid en fredag mellan 20-26 juni, nära sommarsolståndet som är årets ljusaste dag. På midsommarafton är det en tradition att dansa och sjunga kring midsommarstången.

Mattradition: Färsk potatis, sill, gravad eller rimmad lax, rökt rimmad lax, gräddfil, gräslök, dill, knäckebröd och sallad. Färska jordgubbar med grädde eller jordgubbstårta är en vanlig efterrätt som brukar serveras.

Tornedalingars nationaldag – 15 juli

Tornedalingar är en av Sveriges fem nationella minoriteter. Deras minoritetsspråk heter meänkieli.

Juli

Fruentimmersveckan mellan 19–24 juli

Under fruentimmersveckan är det bara kvinnonamn i den svenska almanackan. Enligt tradition firas namnsdagarna med tårtor eller jordgubbar med grädde. Under denna period är vädret ofta varmt och fuktigt, vilket gör att livsmedel kan bli dåliga. Tänk på att vara extra försiktig under sommarmånaderna, då bakterietillväxten kan öka på grund av värmen.

**Midsommarafton är
sommarens stora högtid
som alltid infaller en
fredag mellan 20-26 juni**





**Den 23 juli är
varmkorvens dag**

Varmkorvens dag – 23 juli

Korv och bröd är ofta uppskattat att äta ute.

Augusti

Kräftskivor är populära under augusti och hösten

För ett antal år sedan var det lag på att det endast fick fiskas kräftor under en period i augusti. Nu finns frysta kräftor året runt i butikerna. Många arrangerar kräftskivor där gästerna får sätta på sig kräfhattar och servetter med kräftmotiv. Det är även surströmmingspremiär i augusti som oftast äts främst i Norrland.

Mattradition: Huvudrätten på kräftskivan är kokta kräftor, vilka kan serveras med till exempel västerbottenostpaj och som tillbehör kan det serveras bröd, smör, ost. Surströmming brukar ätas med mandelpotatis, lök och hårt tunnbröd.

September

Äpplets dag – 25 september

Äpplets dag är då det svenska äpplet hyllas. Att anordna provsmakning av olika äpplen kan vara en rolig aktivitet. Servera gärna en god äppelpaj eller äppelkaka till fikat.

Internationella matsvinnsdagen – 29 september

Som en åtgärd för att minska matsvinnet har FN tagit initiativ till Internationella matsvinnsdagen som är den 29 september varje år, världen över.



Oktober

Kanelbullens dag – 4 oktober

Dagen instiftades av hembakningsrådet och syftet var att hylla hembakat och då valdes kanelbullen. Kanelbullens dag har firats varje år sedan 1999.

Måltidens dag – tredje torsdagen i oktober

Måltidens dag grundades efter initiativ av Måltidsakademin. Syftet med Måltidens dag är att lyfta fram måltiden som en lustfylld upplevelse och ger möjlighet till social gemenskap samt höja den dagliga måltidens status. Denna dag passar det utmärkt att göra det lilla extra kring måltiden som att till exempel duka ett vackert bord och bjuda på en finare dessert.

Judiskt nyår

Judar är en av Sveriges fem nationella minoriteter och deras nationella minoritetsspråk heter jiddisch. Rosh hashana är det judiska nyåret, vilket firas i september eller oktober beroende på år.

Halloween – 31 oktober

Halloween har sitt ursprung på Irland och kom till Amerika via emigranter på 1800-talet. Det som mest symboliserar Halloween är orangefärgade pumpor av olika slag. Många gröper ur pumporna och skär ut ögon och mun i fruktskalet. Fruktköttet kan användas till goda soppor och pajer.

November

Alla helgons dag – första lördagen i november

Alla helgons dag är en kristen högtid som firas till minne av kyrkans helgon. Många tänder ljus på anhörigas och vänners gravar. Seden kommer från Sydeuropa. Alla helgons dag infördes 1953.

Gustav Adolfsdagen – 6 november

Den 6 november 1632 stupade Gustav II Adolf vid Lützen endast 37 år gammal. Det var denna kung som gjorde Sverige till en stormakt. Kungen grundade staden Göteborg 1621. Till hans ära har det skapats en bakelse som heter Gustav Adolfs bakelse och där utseende och smak kan variera beroende på bageri. Marsipan är vanligare på västkusten och medan det är vanligare med choklad i Stockholmsområdet.

Fars dag – andra söndagen i november

Dagen firas för att uppmärksamma alla fäder. Firandet av fars dag började i USA i mitten på 1910-talet. I Sverige har den firats sedan 1931.

Mårtensgås – 10 november

Mårtensgås firas på mårtensafton den 10 november till minne av S:t Martin en helgonförklarad biskop från Frankrike. Mårtensgås firas mest i södra i Sverige.

Mattradition: Som förrätt serveras svartsoppa som är tillverkat av gåsblod. Gås till huvudrätt och till efterrätt bjuds det ofta på skånsk äppelkaka.



Det som mest symboliserar Halloween är orangefärgade pumpor av olika slag



**Många firar julens ankomst
med att dricka varm glögg
med russin och mandel**



Ostkakans dag – 14 november

Sedan 2004 firas Ostkakans dag. Ostkakan kommer ursprungligen från Småland. Ostkakan kan serveras varm eller kall med vispad grädde och sylt.

December

Advent – fyra söndagar innan jul

Fyra söndagar innan jul tänds det första adventsljuset. Redan runt första advent börjar många fira julens ankomst med att dricka varm glögg med russin och mandel samt lussekatter och pepparkakor. Det hängs upp julstjärnor och julpyntas.

Nobeldagen – 10 december

Nobelfesten är en stor fest som hålls i Blå hallen i Stockholms stadshus efter utdelningen av Nobelpriset. Många verksamheter som bland annat förskola, skola och äldreomsorg firar en egen nobelmiddag med extra fin dukning och god mat.

Lucia – 13 december

Lucia är en av de få högtider som är namngivet efter ett helgon, Sankta Lucia. Runt sekelskiftet 1900 etablerades en luciatradition. Oftast tidigt på morgonen innan det ljusnar kommer Lucia, vitklädd men ljuskrona på huvudet, med sina tärnor och stjärngossar. De sjunger bland annat Luciasången och Staffansvisan. Lucia brukar firas inom många olika verksamheter som bland annat förskola, skola och äldreomsorg.

Mattradition: Det firas ofta med glögg, lussekatter och pepparkakor.



**Det nya året skålas in
med något bubblande
i glasen**



Matens utseende

Första intrycket av maten på tallriken är viktig. Maten ska serveras på ett inbjudande sätt för att öka aptiten.

Duka med kontraster

Vid en bra belysning kan kontraster mellan ljusa och mörka färger användas för att göra maten tydlig för personer med nedsatt syn eller demens. Ibland behövs kontrastdukning vilket innebär att till exempel vatten kan serveras i färgade glas för att synas bättre. Det går även att skapa kontraster med färgade tallrikar, servetter, bordstabletter med mera.



Piffa till måltiden så det blir aptitligt

De här bilderna visar samma maträtt men olika tillbehör till portionen.



Den här rätten visar torsk, med äggsås och kokt potatis, gurkskiva. Hur kan du göra att maten ser mer aptitlig ut?



Här serveras torsk med äggsås med kokt potatis, gurka och till dryck serveras mjölk. Att lägga till gröna ärtor gör rätten betydligt mer färgglad. Här har även en blommig servett lagts till, då ökar lusten att äta.



Lite hackad persilja på potatisen och såsen, grönsallad och tomat bidrar också till att maten upplevs mer aptitlig. Färgad bordstablett ger en kontrast vilket gör det lättare att se tallriken.

Tips och idéer på tillbehör till maten

Kåldolmar	Kokt potatis, lingon/rårörda lingon och skysås
Kålpudding	Kokt potatis, lingonsylt, brunsås, kokta grönsaker
Köttbullar	Kokt potatis/potatismos, lingonsylt, rårivna morötter, hårt bröd
Stek	Kokt potatis, grönsaker, gelé eller lingonsylt, sås, äppelmos, pickels
Pannbiff	Kokt potatis/potatismos, stekt lök, lingonsylt, skysås eller brunsås
Pepparrotskött	Kokt potatis och vit sås smaksatt med pepparot
Kalops	Kokt potatis, inlagda rödbetor
Sjömansbiff	Inlagd gurka eller rödbetor, råkostsallad
Kalvsylta	Äts kall med inlagda rödbetor, kokt potatis
Blodpudding	Lingonsylt och finrivna morötter
Raggmunk	Rårörda lingon, stekt fläsk eller bacon
Pytt i panna	Stekt ägg, inlagda rödbetor, råkostsallad
Isterband	Kokt potatis/potatismos, inlagda rödbetor, råkostsallad
Strömmingsflundra	Potatismos, lingonsylt, rårivna morötter, hårt bröd
Inkokt lax	Äts kall med kokt potatis, hollandaisesås, sparris
Laxpudding	Smält smör (skirat), citronklyfta, grönsallad
Ärtsoppa	Senap, timjan/mejram
Pannkakor/plättar	Sylt eller bär, vispad grädde
Ostkaka	Sylt eller bär, vispad grädde
Dillkött	Kokt potatis eller ris, dillsås, kokta grönsaker



Lasterband

Kokt potatis, mos eller stuvad potatis, inlagda rödbetor

Köttbullar

Kokt potatis/potatismos, rivna, kokta eller picklade morötter, lingonsylt



Ärtsoppa

Senap, timjan/mejram

Pannkakor/plättar

Sylt eller bär, vispad grädde



Tips på att öka aptiten

- Servera gärna en aptitretare före måltiden som till exempel något salt, som salt kex med ost.
- Anpassa portionsstorleken. Hellre mindre än en för stor, samt fördela fler måltider under dagen.
- Rött är en färg som kan locka till intresse för maten.
- Duka gärna vackert med servetter, bordsdekorationer och en fin duk.
- Vädra om om möjligt en stund innan måltid.
- Dessерter, mellanmål och kvällsmål kan enkelt göras mer tilltalande med en klick grädde, några extra bär eller färska kryddor.



De viktiga mellanmålen

Bra mellanmål ger förutsättningar att orka delta i aktiviteter och andra sammanhang samt förebygger undernäring. Mellanmål kan till exempel vara:

- Smörgås med pålägg
- Yoghurt eller fil
- Fukt, bär eller fruktsallad
- Skorpa med smör och marmelad
- Erbjud gärna valfri dryck som till exempel kaffe, te, mjölk eller juice

Vid liten aptit behöver portionerna vara små men mer energi- och näringstäta. Servera något proteinrikt och energirikt till varje mellanmål. Till exempel:

- Bär med kvarg eller kesella
- Våffla med sylt och grädde
- Ostkaka med sylt och grädde
- Chiapudding
- Fruktsallad med grädde eller kvarg
- Smörgås med pålägg som till exempel ägg eller köttbullar
- Smoothie

Läs gärna mer om detta i broschyren Goda mellanmål, e-tjänsten och appen Hållbar hälsa eller Nollvision undernäring som du hittar på Mat och måltider inom äldreomsorgen – Stockholms stad [lieferanten.stockholm](https://www.lieferanten.stockholm.se/)

Den dukade måltiden på bordet

Måltiden kan ha stor betydelse för den enskilde, och är ofta en höjdpunkt under dagen. Måltiden ger möjlighet till en social gemenskap och samtal med andra. Den mat som serveras bör stimulera och tilltala alla våra sinnen samt serveras i en trivsamtidsmiljö.

Första intrycket av maten på tallriken är viktig. Maten ska serveras på ett inbjudande sätt för att öka aptiten.

Att lägga lite extra omsorg vid bordets dukning till vardag och fest, lockar till ätande och social samvaro. Finns det möjlighet så variera dukning till vardag och fest och använd gärna olika glas och färg på servetterna.



Plockmat

Att kunna äta själv har stor betydelse även om det är svårt att själv kunna hantera bestick till exempel vid demenssjukdom. Genom att servera "plockmat" som lätt kan ätas med fingrarna, kan värdigheten vid måltiden bevaras. Oftast behöver plockmaten kompletteras med annan mat för energi och näringsbehov ska uppnås.

Tips på småplock

Frukt och grönsaker

- Äpple och apelsinbitar
 - Torkad frukt, som till exempel aprikoser, katrinplommon, äpple och russin
 - Grönsaksbitar till exempel gurka, paprika med dippsås
-

Aptitretare

- Salta kex och ost
 - Hårdost skuren i bitar eller kuber
 - Oliver (utan kärnor)
 - Chips
 - Ostbågar
-

Lätt att äta

- Tunnbrödsrullar
 - Smörgåssnittar
 - Fyllda krustader
 - Piroger
 - Korvbitar
 - Smörgåskex med pålägg
 - Köttbullar
 - Pizzabitar
-

Något sött

- Glasspinne
- Kakor
- Bulle
- Chokladbit



Förslag på checklista för en trevlig måltid

Måltidschecklista

Innan måltiden

- Duka bordet tidigast 30 minuter innan maten serveras.
- De som arbetar med maten har rent förkläde, rena händer och uppsatt hår.
- Skriv upp dagens meny och informera om vilken mat och dryck som serveras och välkomna till bordet.
- För att skapa en hemlik miljö så duka gärna fram salt- och pepparkar, brödkorg, mat i karotter, uppläggningsfat samt ställ fram eventuellt meny på bordet.
- Duka gärna fram tillbehör som kan tillhöra maträtten som till exempel inlagd gurka, gelé och lingonsylt.
- Se till att det vid behov finns anpassade äthjälpmedel som till exempel bestick och glas.
- Se till att belysning och sittställning är bra för den enskilde vid matbordet.
- Vädra om möjligt en stund innan måltid.
- Erbjud handsprit.

Under måltiden

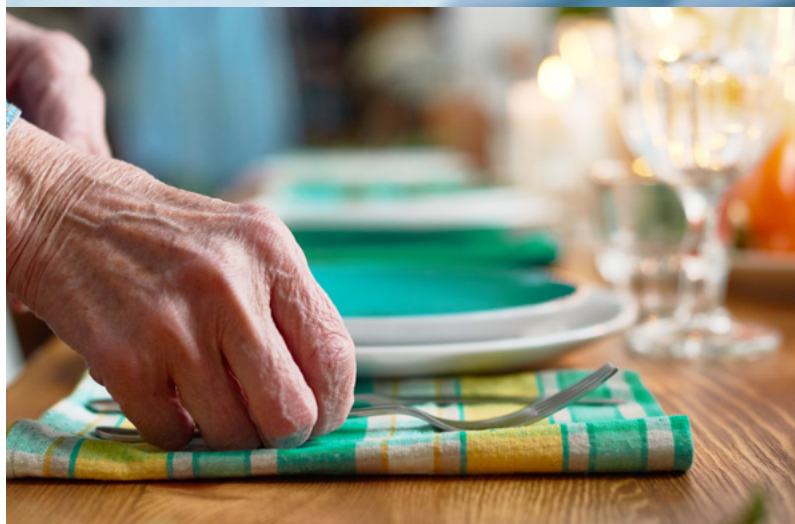
- Stäng av TV och andra ljud som kan vara störande som exempelvis diskmaskin och mobiltelefon, om musik spelas är den lugn och på låg volym.
- Presentera maten muntligen och visa den. Uppmuntra den enskilde att vara så delaktig som möjligt under måltiden som till exempel att ta mat själv.
- Fråga den enskilde om önskemål som exempel vad de vill ha att dricka, mängd mat.
- Personalen sitter med för social samvaro och uppmuntrar till det goda samtalet vid bordet.
- Vid matning, ha fokus på detta.
- Dessert dukas fram efter att alla ätit upp huvudrätt.

Efter måltiden

- Erbjud gärna den enskilde kaffe på annan plats.
- Duka av bordet.
- Torka rent matbord och arbetsbord.

Mellanmål

- Mellanmål serveras, förmiddag, eftermiddag och kväll. Personalen sitter med för god social samvaro.
- Personal ska erbjuda nattmål om så önskas.



Goda måltider för vardag och fest, från äldreomsorgen i Stockholms stad. Skribenter: Annica Håkansson och Åsa Ahlved tillsammans med referensgrupp.

Foto: Mattias Södermark, Kenneth Hellman sid 18, 19, 21, 22, Staffan Westelius sid 19 samt GettyImages sid 11, 12, 16, 27. Produktion: Blomquist Communication AB. Tryck: Åtta 45 tryckeri AB.
Artikelnummer: 180702. Äldreförvaltningen 2022-03.