



En guide til madklub på plejehjem

MEYERS MADHUS

Indhold

Mad på tværs af generationer	3
Forberedelser	4
Opsamlingskema	8
Måltidet og det gode værtskab	9
Gæster til middag	9
Hvordan er man den gode vært?	9
Fordel rollerne	9
Før, under og efter måltidet	10
Ideer til at skabe den gode stemning	11
Maden	14
Vejen til velsmag	14
Smag	15
Konsistens	16
Aroma	16
Udseende	16
Stærkt/varmt/skarpt	16
Smag på sæsonerne	18
Menuplan	20
Eksempel på menuplan for en madklub over 5 dage	21
Opskrifter	23
Frikadeller og kartoffelsalat med ærtepuré	25
Tarteletter med høns i asparges	27
Blomkålsgratin med tomatsalat	29
Stjernesked	31
Gammeldags æblekage	33
Formbrød	35



Mad på tværs af generationer

Spisebordet er fyldt med friske råvarer. Der sidder fire beboere og plukker persille, snitter asparges og vasker nye kartofler, så de kan blive klar til aftenens måltid. Ved siden af en af beboerne sidder en medarbejder og hjælper til, og snakken kredser om råvarer i køkkenhaven og de jordbær, der snart er på vej. En elev fra den lokale SOSU-skole er ved at pille en kylling med en beboer, som ellers normalt ikke deltager i de aktiviteter, der tilbydes på plejecentret. Alle omkring bordet er en del af samme måltidsfællesskab, som bygger bro mellem generationer.

Det var det billede, man kunne se på Plejecenter Solbakken i foråret 2022, da plejecentret var en del af indsatsen Mad på tværs af generationer. Her satte Plejecenter Solbakken i Ringsted Kommune og Meyers Madhus med støtte fra Østifterne sig for undersøge, hvad der sker, når forskellige generationer er en del af samme måltidsfællesskab.

Ud over nogle hyggelige stunder med engagement i køkkenet, blev resultatet denne guide, som skal inspirere andre plejehjem til at lave en madklub. Guiden er udarbejdet på baggrund af de erfaringer, der blev gjort i indsatsen, og der gives gode råd og anvisninger til, hvordan I som plejehjem bedst lykkes med at stable en madklub på benene.

Indledningsvis gives anbefalinger til, hvordan en madklub forberedes bedst muligt, så alle ved, hvad der skal ske, og hvem der gør hvad. Så gives der inspiration til, hvordan der skabes en tryk og hyggelig ramme omkring måltidet og selve madlavningen.

Herefter dykker vi ned i maden og det faglige rammeværk for, hvordan god smag opbygges og giver gode råd til tilsmagning til målgrup-

pen. Her er der også en sæsonkalender og et eksempel på en menuplan for en madklub med retter, indkøbslister og forslag til aktiviteter for beboerne. Til sidst er der opskrifter på udvalgte retter, som er velegnede til at anvende i en madklubsammenhæng.

Vi håber, at guiden giver lyst til at sætte endnu mere fokus på måltidet, som et fælles rum og som medvirkende til endnu mere madglæde for beboerne på plejehjem.

Meyers Madhus & Plejecenter Solbakken

Forberedelse

Der kan være mange måder at afholde en madklub på, og formen og indholdet skal gerne passe ind i jeres dagligdag og tage højde for de behov, beboerne måtte have. I forbindelse med forberedelserne er der en række spørgsmål, der er gode at have overvejet, inden I går i gang.

Det kan derfor være en god ide, at I sætter jer sammen på afdelingen og taler de store linjer igennem. Dette er også en god måde at få forventningsafstemt på, så alle er indstillet på, hvad der skal ske, før I sætter kniven i det første løg.

For at lette forberedelsen har vi samlet nogle spørgsmål, som I kan drøfte til jeres indledende snak.

Spørgsmål til den indledende snak

- Hvornår skal vi lave madklub?
- Hvor mange dage skal vi lave madklub?
- Hvornår på dagen passer det bedst?
- Hvad er programmet for vores madklub?
- Hvem skal være med?
- Hvem fra lokalområdet kan vi samarbejde med?
- Hvem gør hvad?

Periode – Hvornår skal vi lave madklub?

Perioden for, hvornår I laver en madklub, afhænger af, hvad I ellers har af projekter. Det er væsentligt, at der er overskud til det, og at det ikke falder sammen med noget andet, der også tager fokus, da der skal være overskud til det hos jer og beboerne.

Antal gange – Hvor mange dage skal vi lave madklub?

Det anbefales på baggrund af erfaringerne fra indsatsen, at I afholder madklub én gang om ugen over 3-4 gange. På den måde holdes momentum. Hvis der går for lang tid imellem, kan nogle beboere glemme, at I er i gang med en madklub.

Tidspunkt på dagen - Hvornår på dagen passer bedst?

Tidspunktet på dagen afhænger af jeres rutiner og andre opgaver i løbet af dagen. Fordelen ved at afholde det til frokost er, at måltidet er mindre omstændigt, og at der kan være flere ansatte på arbejde over frokost. Når der er hænder nok, kan det hjælpe med at give ro omkring måltidet. En anden fordel ved at afholde det til frokost er også, at beboerne er mere friske og derfor mere tilbøjelige til at ville deltage i madlavningen.

Fordelen ved at afholde det til aftensmåltidet er, at det kan skabe aktivitet om eftermiddagen, hvor der ellers normalt kan være stille. Derudover er der mulighed for at gøre det til et mere festligt måltid, når det er til aften. I kan også med fordel lave madklub til eftermiddagskaffen, så det blot er kagen, I laver sammen. Dette er mere overskueligt at starte op på, så I lærer konceptet at kende, inden I

kaster jer ud i frokostmåltidet. I kan med fordel lave den gammeldags æblekage, som findes på side 33.

Program – Hvad er programmet for vores madklub?

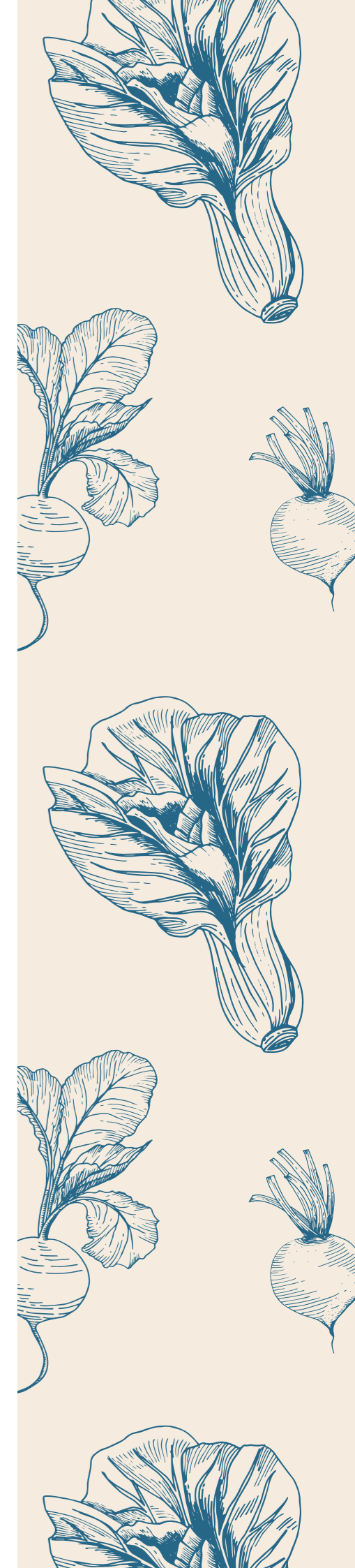
Et overordnet program er fint at have på plads, så I er enige om tidsaspektet i madklubben. Programmet for madklubben under indsatsen så således ud, hvilket var passende ift. at have tid til pauser undervejs og at dække bord og rydde op.

Aftenmadklub

Kl. 15.30-17.00	Madlavning
Kl. 17.00-17.30	Borddækning og evt. pause
Kl. 17.30-18.00	Fællesspisning
Kl. 18.00-18.30	Oprydning

Frokostmadklub

Kl. 09.30-11.00	Madlavning
Kl. 11.00-11.30	Borddækning og evt. pause
Kl. 11.30-12.00	Fællesspisning
Kl. 12.00-12.30	Oprydning



Drejebog

En drejebog er en detaljeret tidsplan for hele dagen inklusiv forberedelse, hvor I kan se, hvad der sker, hvornår det sker, og hvem der har ansvaret for opgaven. Det er et eksempel på en madklub til frokost, men intervallerne passer også til, hvis I vil afholde det om aftenen med start kl. 14.00. Brug gerne skemaet som inspiration til at lave jeres egen drejebog.

Tidspunkt	Hvad	Ansvar	Forberedelse
Kl. 08.00-09.00	Købe varer ind	Dagvagt 1 / Elev Evt. beboere	Afklare menu Lave indkøbsliste
Kl. 09.00-09.30	Sætte frem til madklub Lave små stationer ved bordene med skærebrætter osv.	Dagvagt 1 / Elev	Finde skærebrætter, knive, skåle og andet I skal bruge frem. Lån evt. fra andre afdelinger.
Kl. 09.00-09.30	Hjælp beboerne hen til køkkenet og hjælp dem med at vaske/spritte hænder.	Dagvagt 2	Forberede beboerne på at de skal være med
Kl. 09.30-09.45	Præsentere hvad I skal lave	Dagvagt 1	
Kl. 09.45-10.30	Lave mad med beboerne	Dagvagt 1 og 2 + elev	
Kl. 10.30-11.00	Oprydning og pause	Dagvagt 1 og 2 + elev	
Kl. 11.00-11.30	Dække bord Hjælpe beboerne til bords og vaske/spritte hænder	Dagvagt 1 + elev & beboere	Finde dug og stearinlys
Kl. 11.30-11.35	Præsentere maden	Dagvagt 1	
Kl. 11.35-11.40	Synge en sang	Alle	Udvælge sang og printe sangtekster
Kl. 11.40-12.00	Fællesspisning	Alle	
Kl. 12.00-12.15	Hjælp beboere til næste aktivitet	Dagvagt 2	
Kl. 12.00-12.30	Oprydning	Dagvagt 1, elev	

Deltagere – Hvem skal være med?

Der vil være afdelinger, der er mere oplagte at lave madklub på end andre, af forskellige årsager. Derudover skal I snakke om, om det er hensigtsmæssigt, at alle beboerne på afdelingen deltager. Det kan være, at nogle bør skærmes under madlavningen for at undgå for meget stimuli eller andet.

Samarbejdspartnere – Hvem skal vi samarbejde med?

Det kan være en god ide at alliere jer med nogle lokale kræfter, som kunne være interesserede i at ville være med til projektet. Det kan fx være den lokale folkeskole eller måske mere oplagt, den SOSU-skole, hvor I modtager elever fra. Da madklubben er relevant for elevernes læring ift. mad og ældre, kan skolen være åben for at give eleverne fri i det tidsrum, I har madklub. Ansvar vil være en god konkret opgave for eleverne at påtage sig, mens de er hos jer.

Rollefordeling – Hvem gør hvad?

Overordnet set anbefaler vi, at I på forhånd afklarer, hvem der gør hvad, så alle ved, hvilken rolle de har i forbindelse med madklubben, og hvad der forventes af dem. Der skal blandt andet være en tovholder, der har hovedansvaret, og der skal være en, der står for indkøb. Derudover kan I snakke om, hvem der gør hvad under madklubben, så I ved, hvem der klarer praktiske opgaver som toiletbesøg, medicin osv., og hvem der sørger for at lave mad sammen med beboerne og skaber den gode stemning.

I kan fordele rollerne blandt medarbejderne på afdelingen, men hvis I ikke har ressourcer til det, kan I få hjælp af andre. Det kan være, at det giver mening at involvere aktivitetsmedarbejdere, da de kunne gøre madklubben til en aktivitet for beboerne. Hvis de involveres fra starten, har de en ide om, hvad det indebærer og kan hjælpe der, hvor det giver mening.

Det kan også være, at de pårørende vil involveres og hjælpe til med madklubben undervejs.



Opsamlings- skema

Som opsamling på forberedelserne kan I sammen udfylde nedenstående skema, for at skabe overblik.

Datoer	Tidspunkt
Dag 1	Tovholder
Dag 2	Afdeling / hus
Dag 3	Samarbejdspartner
Dag 4



Program

Tidspunkt	Hvad



Menuplan

Dag	Hvad
Dag 1	
Dag 2	
Dag 3	
Dag 4	
Dag 5	



Måltidet og det gode værtskab

Ved en madklub er det væsentligt, at I tør at påtage jer rollen som vært. Som vært skal personalet både sørge for, at I kommer i mål med det måltid, I er ved at skabe i fællesskab, men også at beboerne hygger sig, når de laver mad. Derudover skal personalet have overblikket over beboernes ve og vel, sørge for at de får deres medicin samt håndtere, hvis noget uventet sker. Det er meget at holde styr på, på én gang og derfor er det også en fordel, hvis I kan være flere til stede under madklubben, så I kan fordele rollerne.

Gæster til middag

Du kender sikkert det at påtage dig rollen som vært, når du har inviteret gæster til middag. Allerede i dagene inden, har du gjort dig nogle tanker om, hvad I skal have at spise, hvordan I skal sidde, hvordan du vil modtage gæsterne osv. Måske køber du ind en uges tid i forvejen og sørger også for at købe de rigtige servietter og matchende stearinlys. Dagen før rydder du op og gør rent, så der er en behagelig stemning når gæsterne træder ind. På selve dagen lufter du ud og dækker bord med dug og stearinlys. Når gæsterne ankommer, tager du imod dem i døren, tager måske deres overtøj og byder dem på et glas vin og en snack inden maden. I sætter jer til bords og du skænker vin og sender maden rundt. Under middagen går snakken lystigt og går samtalen i stå, stiller du et spørgsmål, som får den til at fortsætte. Hvis nogen mangler noget, henter du det i køkkenet og fylder vand op undervejs.

Ligesom når du er vært i dit eget hjem, handler det om, at få beboerne til at føle sig godt tilpas og føle sig trygge. At de har en følelse af, at de betyder noget. I den bedste af alle verdener er det usynligt for beboerne, at du

gør dig umage for at skabe en så naturlig stemning som muligt, og dette er noget af det svære ved at være vært. Man skal turde påtage sig rollen og ikke bare læne sig tilbage. Hvis du gør det, vil du opleve, at måltidet bliver så meget mere end blot noget, der skal overstås.

Hvordan er man den gode vært?

Der er mange måder at være vært på, og I kan have forskellige rutiner på jeres afdeling eller i jeres hus. Der skal oftest ikke så meget til, så det handler i lige så høj grad om at få talt om, hvordan I kunne tænke jer at være værter.

Her er eksempler på et par spørgsmål I kan stille jer selv:

- Hvordan er vi værter hos os?
- Hvem påtager sig hvilke roller?
- Hvad gør vi for at skabe den gode stemning?
- Hvilke opgaver er der under et måltid hos os?
- Hvad gør vi, hvis samtalen går i stå?
- Hvad gør vi, hvis måltidet går i hårdknude?
- Hvem tager sig af telefonopkald, hvis de opstår undervejs?

Når I har snakket om ovenstående, vil det også stå mere klart, hvilke opgaver der er under et måltid, så I bedre kan fordele rollerne.

Fordel rollerne

Netop det at få rollefordelingen på plads inden måltidet starter, er en stor del af det gode værtskab. I Mad på tværs af generationer var rollerne klart defineret. Kokken fra Meyers Madhus sørgede for maden og at den

kom på bordet til tiden, eleverne lavede mad med beboerne, og plejepersonalet lavede mad samt sikrede, at beboerne fik deres medicin osv. På samme måde skal I fordele rollerne mellem jer, så der ikke er tvivl om, hvem der gør hvad.

Før, under og efter måltidet

Her er nogle ideer til, hvad I som værter kan gøre før, under og efter måltidet, for at skabe rammerne om den gode stemning.

Før	Under	Efter
<ul style="list-style-type: none"> - Hjælpe til med at lave maden - Sørge for at rydde op undervejs - Sørge for drikke undervejs - Lufte ud - Dække bordet pænt. Evt. med dug og stearinlys - Rydde op - Give medicin - Vaske/spritte hænder - Fordel rollerne: Aftale hvem, der tager sig af opkald og andre afbrydelser under måltidet, hvem sidder hele tiden med ved bordet osv. - Præsentere dagens ret - Synge en fællessang - Sige værsgo' 	<ul style="list-style-type: none"> - Skænke drikke - Servere maden - Være opmærksom på den enkeltes behov både ift. ernæring og smagspræferencer - Sætte samtaler i gang: Snak om, hvad I får at spise, hvilke råvarer der er i, om det er noget, de har fået før fx som barn osv. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rydde af bordet og tørre af - Vaske op - Lufte ud - Læse op af dagens avis eller lave en quiz for de beboere, der bliver siddende - Hjælpe beboere videre til næste punkt på dagens program

Ideer til at skabe den gode stemning

Ud over at have styr på det grundlæggende under et måltid, findes der også et par greb, der er med til at skabe en god og opløftet stemning. Da vi afholdt madklubben på Plejecenter Solbakken, sang vi fx en fællessang, inden måltidet startede. Musik og sang er generelt med til at skabe en samhørighed og kan være en god overgang til, at noget nyt skal ske. Det at vi synger sammen, gør os til en del af det samlede fællesskab, og gør os mentalt klar til måltidet.

Men der kan også være andre gode ideer til, hvordan I starter et måltid eller inviterer beboerne ind som en del af måltidet. Her er et par eksempler på, hvad I kan gøre for at skabe den gode stemning.

Snak om råvarerne

Som indledning på madklubben, kan det være en god ide at tage en snak om de forskellige råvarer, I har med til dagens madklub. Det er en simpel lille øvelse, men det er en god overgang fra hverdag til madklub. Tag én råvare ad gangen, hold den op og spørg beboerne om de kender den, om de har smagt den før og om de har minder, der er forbundet med råvaren. Send råvaren rundt så alle har mulighed for at røre og dufte.

Musik og sang

Det at synge skaber resonans, så vi bliver en samlet gruppe inden, vi skal spise. Det kan være sange, som I selv synes er gode, eller I kan spørge beboerne om, hvad de kunne tænke sig at synge inden måltidet. Print sangene ud og del dem rundt inden, I skal spise. Eksempler på sange, som vi sang før måltidet er: Noget om helte, Regnvejrsdag i november, Hvalen hvalborg og Forårsdag.

Samtalekort

Samtalekort kan være gode at smide på bordet, for at sætte gang i en snak. Samtalekort er kort med simple spørgsmål, som kan være med til at sætte gang i tanker og madminder hos beboerne. Kortene kan I selv lave, eller I kan lade jer inspirere af de eksempler, vi har lavet her.

Find endelig selv på flere små øvelser og lege, som kan være med til at skabe en opløftet stemning og engagere beboerne i måltidet.

Samtalekort 1

- Synes du, det er hyggeligt når vi markerer højtider ved måltidet?
- Hvilken højtid kan du bedst lide?
- Hvorfor?

Samtalekort 2

- Hvad var din livret som barn?
- Hvorfor?

Samtalekort 3

- Kan du lide at spise sammen med andre eller for dig selv?
- Hvorfor?

Samtalekort 4

- Havde I køkkenhave, der hvor du voksede op?
- Hvad dyrkede I?
- Hvad kunne du bedst lide at spise fra køkkenhaven?

Samtalekort 5

- Hvornår synes du, at vi har det hyggeligt omkring maden?
- Hvad, synes du, er hyggeligt ved det?

Maden

Maden handler om den kulinariske oplevelse, som beboerne får ved at nyde det måltid, I sammen har tilberedt. Afsnittet er til jer, der ønsker at dykke lidt mere ned i, hvad der egentlig foregår i gryderne og på tallerkenen og ikke mindst, hvordan forskellige smage og konsistenser spiller sammen for at opnå ægte velsmag. Det er ikke nødvendigt at vide alt omkring smag, før I kaster jer ud i selve madklubben, men afsnittet kan være god inspiration til, hvad I kan gøre, for fx at gøre maden mere attraktiv for den gruppe af beboere, der normalt ikke spiser så meget.

Vejen til velsmag

Uanset hvilke råvarer I bruger, eller hvilken ret I kaster dig ud i, skal den gerne tage højde for nedenstående parametre, for at være rigtig velfungerende.

Smag

Når vi spiser, leder vi altid efter en passende smagsintensitet og balance mellem de fem grundsmage surt, sødt, salt, bittert og umami. Vi ændrer smagspræferencer hele livet igennem. Evolutionært har vi primært præference for sødt og fedt, men vi kan træne at kunne lide bittert og surt, som fx kaffe, oliven og citron.

Sammensætningen af smag og vores evne til at tilsmage, kan spille en stor rolle når vi har med ældre beboere at gøre. Alle vores sanser falder når vi bliver ældre. Det gælder også vores evne til at dufte og smage, hvilket blandt andet kan resultere i at beboerne får nedsat appetit og mister lysten til at spise. Det er derfor også jeres opgave at tænke over, hvordan maden smager og være gode til at smage maden til og at krydre maden lidt ekstra samt bruge friske krydderurter og andre krydderier

Udseende	Smag Surt Sødt Salt Bittert Umami
Konsistens	
Duft/aroma	Stærkt/varmt/skarpt

for at gøre maden mere interessant og tilføje ekstra smag.

En måde at imødekomme dette, er ved at lave en smagekasse med forskellige krydderier, saucer osv. som beboerne kan krydre deres mad med når de spiser.

Salt

Salt forstærker madens egen smag, og den hæmmer i nogen grad bitterhed, og det er vigtigt, at en ret er smagt til med salt, da det ellers kan være en flad fornemmelse. Det kan være en øjenåbner at invitere beboerne til at tilsmage, for at ramme deres smag, og måske finde ud af at jeres smagspræferencer er forskellige.

Kilder til salt: Forskellige salte, soyasauce, kapers.

Surt

Surt holder madens sødme og madens fedme i skak. Når du smager til med syrlige ingredienser, fremmer du smagens friskhed og livlighed.

Kilder til surt: Eddike, vin, citrussafter, frugter som f.eks. æbler, visse typer af bær, rabarber, syrnede mælkeprodukter.

Sødt

Sødt afrunder madens smag. Når du smager til med sødme, giver du maden smagsfylde, og du udligner bitre eller syrlige toner.

Kilder til sødt: Diverse sukkertyper, honning, sirup, frugtsafter.

Bittert

Bittert giver modvægt og balance i forhold til madens salte toner, men især i forhold til fedme og sødme.

Kilder til bittert: De fleste krydderier og krydderurter (særligt stilkene), visse grønne salater, mange kåltyper, peberrod, citrusskaller, oliven, rødlog, øl, kaffe, te, kakao.

Umami

Umami er det femte grundsmag. Det er den fyldige smag, der kommer fra kød, men også fra ingredienser som modnede oste, f.eks. parmesan, modne tomater og svampe.

Kilder til umami: Kød, skaldyr, modne tomater tilberedt i lang tid, svampe, parmesan, bouilloner, fermenterede produkter som miso, soya, fiskesauce, hoisinsauce, black bean-sauce.

Øvelse

Tal med beboerne om, hvordan tingene smager, og hvad der smager surt, sødt, salt, bittert eller har en smag af umami. Det kan være en god ide at sætte fokus på, hvad noget smager af i stedet for, om det smager godt, for at nuancere snakken om måltidet.

Lav en smagekasse

For at imødekomme forskellige smagspræferencer og inspirere til at smage mere på maden kan I lave en smagekasse, som kan stå på spisebordet eller i køkkenet. På den måde har I hele tiden smagsgivere ved hånden, hvis en beboer efterspørger en bestemt smag.

Smagekassen kan indeholde: Soyasauce, engelsk sauce, friske krydderurter, karry, peber, æblecidereddike, sennep, sirup/honning, citronsaft.

Konsistens

Følelsen af madens forskellige konsistenser i munden er helt afgørende for velsmagen og den samlede spiseoplevelse. Generelt skal maden indeholde både bløde og sprøde elementer.

Det skal dog her bemærkes, at hårde og sprøde konsistenser til beboere med tygge/synkebesvær bør undgås.

Aroma

Aromaen er det, vi opfatter med næsen, og det er som regel det første, der møder os i et måltid. Duften er bebuderen om mad og skaber forventninger til, at vi skal spise, og hvad vi skal have at spise. Det kan vække minder at dufte suppen, der er sat over til aftensmaden, og det kan vække glæde allerede inden, måltidet begynder.

Maden skal have en passende aromatisk intensitet, og aromaerne skal være delikate og afstemte. Hvis din ret mangler aroma, kan du tilsætte højaromatiske ingredienser som krydderurter, krydderier, sennep, hvidløg og citronskal.

Det er ikke alle plejecentre, der har mulighed for at få duften af hjemmelavet mad i deres køkken, da maden ofte kommer fra et centralkøkken eller et køkken på plejecentret, som er langt væk fra beboernes lejligheder. Her er tre ideer til, hvordan I kan lade duften sprede sig, selvom I ikke selv laver maden.

Tre måder at sprede dufte på:

1. Bag brød på afdelingen – På side 35 finder du en opskrift på et formbrød, der er lige til at gå til.
2. Sæt maden, der kommer fra centralkøkkenet, til at varme op på afdelingen. Hvis der fx kommer suppe, kan I sætte den på komfuret og varme den op inden, I skal spise.
3. Hav krydderurter stående, som kan klippes og drysses hen over maden.

Udseende

Sammen med dufte er udseendet noget af det første, vi opfanger, inden vi smager på det, der er på tallerkenen. Er der farver på tallerkenen? Er der tænkt over, hvordan den anrettes, så det hele ikke bare er brunt? For mange ældre kan mængden af mad på tallerkenen også have betydning for lysten til at spise.

Inden for dysfagi-kost er der også sket en udvikling, og det er ikke længere godt nok bare at blende maden og servere den i klatter. Nu laves der virkelighedsnært smørrebrød, hvilket kan skabe en større spiseoplevelse og måske en større lyst til at spise den mad, der serveres.

Stærkt/varmt/skarpt

Det sidste element, når vi taler om at fremme en bedste måltidsoplevelse, er at tilføje noget varme eller styrke. Vi kender det som en prikken på tungen, som kan være forårsaget af fx chili, ingefær, cayennepeber eller andet, der kan give et kick til smagsoplevelsen. Det er ikke alle, der bryder sig om, at maden er for stærk, og det kan tilsmages i den grad, I selv ønsker det.

Kilder til stærkt/varme/skarpt/: Chili, ingefær eller cayennepeber.

Øvelse

Tal med beboerne om, hvorvidt det de oplever hører til smagens eller aromaernes univers.

En god øvelse er at tage et stykke æble, holde sig for næsen, tage æblet i munden, og fornemme, hvad man kan smage. Slip nu næsen og oplev tydeligt forskellen mellem den 'neutrale' syrlige/søde smag, der opfattes i munden, og den intense æblearoma, der kun kan opfattes med næsen. Prøv det samme med andre aromatisk intense emner.



Smag på sæsonerne

Vi kender alle følelsen af de første varme stråler, der rammer vores ansigt efter en lang vinter, som bebuder at foråret er på vej. Eller når blæsten efter en varm sommer rusker bladene ned fra træerne, så stammen kan samle energi til at modstå vinterens kulde.

Vejrets skriften indikerer sæsonernes evige foranderlighed. På samme måde skal vi kunne smage, om kalenderen viser juni med nye kartofler, asparges og jordbær eller om vi skriver februar med græskar, hasselnødder og kastanjer eller oktober med knoldselleri, hokaido og pærer.

Det er oplagt at lade sæsonerne inspirere til et tema for en madklub. Det er også her minderne kan vækkes til live om jordbær med fløde, der kan skabe samtaler om en ferie i sommerhus med familien eller dengang, en beboer arbejdede som jordbærplukker.

Brug sæsonkalenderen til at se, hvad der er i sæson hvornår, og lad dig inspirere til at få de enkelte råvarer på tallerkenen til en madklub.

FORÅR

Marts

- Hvidkål, porre, radise
- Vinteræbler, appelsin

- Find i naturen
Brændenælde, ramsløg

April

- Radise, peberrod, spinat, rucola, ramsløg, karse, purløg
- Rabarber

- Find i naturen
Brændenælde, sødskærm, ramsløg

Maj

- Grønne asparges, hvide asparges, spinat, ærteskud, rucola, spæd salat
- Rabarber

SOMMER

Juni

- Nye kartofler, nye løg, spæde gulerødder, grønne asparges, hvide asparges, ærter, spidskål, agurk
- Rabarber, jordbær

- Find i naturen
Hybenrosenblade, hyldeblomster

Juli

- Nye kartofler, nye løg, tomater, agurk, spæde gulerødder, squash, broccoli, grønne bønner, romainesalat, sommerkål
- Kirsebær, jordbær, hindbær, ribs, melon

- Find i naturen
Hybenrosenblade og hyben

August

- Nye løg, agurk, tomat, blomkål, squash, broccoli, grønne bønner, bladbede, hovedsalat, majs
- Sommeræbler, blåbær, hindbær, solbær, stikkelsbær

- Find i naturen
Mirabelle, brombær

EFTERÅR

September

- Fennikel, blomkål, broccoli, grøn bønne, majs, glaskål, hokkaido, butternut squash, jordkok, svampe
- Efterårsæbler, pærer, brombær

- Find i naturen
Hyldebær, mirabelle, brombær, vilde æbler, havtorn, valnødder

Oktober

- Knoldselleri, porre, persillerod, kålrabi, palmekål, hokkaido, butternut squash, pastinak, glaskål, jordkok, gul bede, svampe
- Efterårsæbler, blommer, pærer

- Find i naturen
Hyben, kastanjer, valnødder, hasselnødder, hyldebær, kvæde

November

- Knoldselleri, hvidkål, grønkål, savoykål, porre, persillerod, rødbede, palmekål, hokkaido, butternut squash, jordkokker, rødbede
- Efterårsæbler, blommer, pærer

VINTER

December

- Rosenkål, grønkål, peberrod, rødkål, hvidkål, jordkok
- Vinteræble, mandarin, klementin, granatæble

Januar

- Grønkål, vinterporre, rødbede, rødkål, hvidkål, pastinak, peberrod, savojkål
- Vinteræbler, appelsin, granatæble

Februar

- Grønkål, knoldselleri, vinterporre, persillerod, rødbede, hvidkål, kålrabi, peberrod
- Appelsin, blodappelsin

Menuplan

Når I skal planlægge menuen for madklubben, kan det være en god ide at tage udgangspunkt i, hvor meget beboerne er i stand til at udføre. Hvad mener I, at de kan være med til, og hvad skal I selv stå for? Hvis de kan være med til at snitte, hakke og skrælle så tænk gerne retter ind, hvor der er flere elementer, der skal forberedes op til måltidet.

Det kan også være en god ide at involvere beboerne, ved at spørge til deres livretter. Så kan I lave en liste og udvælge, hvad I mener, ville være muligt at lave i samarbejde med beboerne. Det er altid mere motiverende for dem at være med til at lave noget, som de selv har valgt.

Vælg også gerne nogle retter som I selv har gode erfaringer med, og som I måske har lavet nogle gange derhjemme. Det gør, at I vil være mere på hjemmebane, når I skal lave mad sammen med beboerne og kan have overskud til at støtte op og stadig holde overblikket.

De fleste retter kan laves i forskellige sværhedsgrad. Fx kan høns i asparges godt laves fra bunden ved at koge hønen først, for derefter at bruge fonden herfra til saucen. Men I kan også købe en hønsbouillon og derved lette opgaven lidt. Det samme gælder tarteletterne, som både kan stikkes ud og bages selv eller købes færdige. Det afhænger helt af, hvor meget tid I har afsat, og hvor høje jeres madambitioner er.

Herunder er et eksempel på en menuplan til en madklub. Der er både lidt større hovedretter og en enkelt eftermiddagskage. Det er noteret under hver ret, hvad beboerne kan være med til og der er en indkøbsliste, så det er lige til at gå til. Du finder opskrifterne på retterne sidst i denne guide.

I er velkomne til at bruge planen, som den er, eller I kan skifte retterne ud, så det passer til jeres behov og beboere.

Dag	Menu	Aktiviteter for beboerne	Indkøbsliste (10 personer)
Dag 1	Frikadeller og kartoffelsalat med ærtepesto (side 24)	<ul style="list-style-type: none"> - Hakke løg, hvidløg og timian - Blande farsen - Forme frikadeller og måske være med til at stege - Vaske og skrabe kartofler - Skære kartofler ud - Hakke persille, ærter og solsikkekerner - Bælte ærter 	500 g hakket kalv/flæsk (5-7%) Salt 50 g hvedemel 2 æg 1 løg 250 g sødmælk 5 kviste timian Friskkværnet peber 1 spsk rapsolie 10 g smør 1,8 kg nye kartofler 225 g solsikkekerner 200 g olivenolie 450 g frosne eller friske ærter 115 g bredbladet persille 1 citron, usprøjtet 25 g ærteskud

Dag 2	Tarteletter med høns i asparges (side 27)	<ul style="list-style-type: none"> - Skære kylling - Skralde og snitte grønne og hvide asparges - Pille og snitte persille - Smage saucen til - Anrette i tarteletter - Servere måltidet for resten af beboerne 	450 g kyllingebryst 25 g neutral olie 63 g mel 325 g hvide asparges ½ liter vand 250 g grønne asparges 300 g hønsbouillon 250 g mælk 20 g persille, fintsnittet 20 tarteletter
Dag 3	Blomkålsgratin med tomatsalat (side 29)	<ul style="list-style-type: none"> - Dele blomkål i buketter - Skylle blomkål - Slå æg ud i en skål - Røre ingredienserne sammen - Smøre fadet - Skære tomater - Presse limesaft og blande dressing med tomaterne - Rive ost - Snitte forårsløg 	1,4 kg blomkål 175 g smør 175 g hvedemel 500 g sødmælk 375 g kaffefløde 7 æg 1 citron, usprøjtet 100 g rasp 60 g parmesanost 600 g tomater 120 forårsløg ½ lime, saft 13 g honning 75 g olivenolie
Dag 4	Stjernesnud (side 31)	<ul style="list-style-type: none"> - Røre mayonnaise og hakke pickles - Panere fisk - Skære tomater - Skære citronskiver - Plukke dild - Anrette stjernesnud 	1 pasteuriseret æggeblomme 1 ½ dl rapsolie 1 spsk. dijonsennep salt Peber Cidereddike Friskkværnet peber 200 g pickles 10 rødspættefileter 200 g rejer 2 citroner, usprøjtede 500 g rasp 4 æg 300 g hvedemel 2 hoveder hjertesalat Dild 200 g tomater
Dag 5	Gammeldags æblekage (side 33)	<ul style="list-style-type: none"> - Plukke æbler, hvis I selv har æbletræer - Skylle æbler - Fjerne kernehus og skære æbler ud - Knuse makroner - Piske flødeskum - Samle deres egen dessert ved bordet 	½ liter piskefløde 1000 g æbler 2 citroner, usprøjtede 1 vaniljestang
Formbrød til stjernesnud	Formbrød (side 35)	<ul style="list-style-type: none"> - Veje mel, vand og salt af - Tilsætte ingredienser i røreskålen 	25 g gær 900 g hvedemel 100 g fuldkornshvedemel 20 g salt



Opskrifter

I dette afsnit finder du opskrifterne på de retter, som er præsenteret i madplanen. Det er nogle klassikere som beboerne kender til og som med sikkerhed vækker begejstring rundt omkring på afdelingerne. I opskrifterne har vi lavet en liste med de opgaver som beboerne kan være med til. Enten som de kan lave på egen hånd, eller hvor I kan hjælpes ad.

God fornøjelse



Det kan beboerne være med til:

- Hakke løg, hvidløg og timian
- Blande farsen
- Forme frikadeller og måske være med til at stege
- Vaske og skrabe kartofler
- Skære kartofler ud
- Pille persille
- Hakke persille, ærter og solsikkekerner
- Bælg ærter

Frikadeller er genkendeligt og smager godt og er helt sikkert noget, beboerne har fået, før de kom på plejehjem. I denne opskrift er der masser af opgaver, som beboerne kan hjælpe til med. De kan være med til hakke, snitte, forme og stege frikadellerne.

Frikadeller

og kartoffelsalat med ærtepuré

10 pers.

Det skal du bruge

Frikadeller

500 g hakket kalv/flæsk (5-7%)
 Salt
 50 g hvedemel
 2 æg
 1 løg
 250 g sødmælk
 5 kviste timian
 Friskkværnet peber
 1 spsk rapsolie
 10 g smør

Kartoffelsalat med ærtepesto

1,8 kg nye kartofler
 225 g solsikkekerner
 200 g olivenolie
 450 g ærter, frosne eller friske
 115 g bredbladet persille
 1 citron, saft og skal
 25 g ærteskud
 Salt
 Peber

Sådan gør du

Frikadeller

1. Rør hakket kalv og flæsk med salt og mel.
2. Tilsæt æg, og rør godt rundt til en jævn fars.
3. Pil og hak løget helt fint eller riv det og kom det i farsen.
4. Tilsæt mælk lidt ad gangen, mens du rører grundigt. Det er vigtigt, at farsen bliver rørt godt sammen.
5. Hak timianbladene, og kom dem i farsen, og krydr med peber og evt. lidt ekstra salt.
6. Sæt farsen i køleskabet, og lad den trække i ½-1 time inden stegningen, så smagen af løg og timian trækker ud i farsen, og farsen samtidig "sætter" sig og bliver fast og god at stege.
7. Varm en pande op på komfuret, og tilsæt fedtstof – først olien, og når den er varm, så tilsæt smørret, og lad det bruse af.
8. Form frikadeller af farsen med en ske, og steg dem, til de er gyldne og gennemstegte, ca. 5-6 minutter på hver side på medium varme.

Kartoffelsalat med ærtepesto

1. Skrab kartoflerne.
2. Kog dem i 10-12 minutter i letsaltet vand, og lad dem derefter trække i 10-12 minutter i det varme vand.
3. Hæld vandet fra, afkøl dem, og skær kartoflerne i mindre stykker.
4. Rist solsikkekernerne i ovnen ved 150° C i 10 minutter.
5. Hvis I har købt friske ærter, så bælg disse.
6. Blend olie, ærter, solsikkekerner og persille groft med en stavblender eller hak det hele groft.
7. Kom blandingen i en skål, og rør citronsaft og citronskal i.
8. Vend kartoflerne med den grønne pesto, smag til med salt og peber.
9. Anret evt. med ærteskud.



Det kan beboerne være med til:

- Skære kylling
- Skrælle og snitte grønne og hvide asparges
- Pille og snitte persille
- Smage saucen til
- Anrette i tarteletter
- Servere måltidet for resten af beboerne

Tarteletter er en velkendt ret, og den kan laves på forskellige niveauer alt efter hvor meget tid, I har til rådighed. Der er også mange gode opgaver til beboerne, som at snitte asparges, skære kylling og pille og snitte persille.

Tarteletter

med høns i asparges

10 pers.

Det skal du bruge

Tarteletfyld

450 g kyllingebryst
25 g neutral olie
63 g mel
325 g hvide asparges
½ liter vand
250 g grønne asparges
300 g hønsbouillon
250 g mælk
20 g persille, fintsnittet

Tarteletter

20 tarteletter

Sådan gør du

Tarteletfyld

1. Læg kyllingebrysterne i en gryde og hæld vand på til det dækker. Kog op og lad simre i 15-20 minutter.
2. Tag kyllingen op og sigt vandet som gemmes til sauce.
3. Lad kyllingen køle af og skær den i mindre tern. Læg til side til senere brug.
4. Skræl de hvide asparges omhyggeligt. Skær ca. en cm fra i bunden.
5. Skær de skrællede hvide asparges i skrå skiver på ca. 2 cm. Kom dem i en gryde med vand og kog dem i 2 minutter. Tag dem op med en hulske og gem vandet til at justere saucen med.
6. Varm olien op i en gryde, tilsæt mel og lad det bruse af. Pisk mælk og hønsbouillon i lidt efter lidt, til saucen har en passende konsistens. Justér evt. med aspargesvandet til konsistensen er passende.
7. Smag til med salt, peber og muskatnød.
8. Skyl persillen godt og snit den fint.
9. Fjern bunden på de grønne asparges. Skær dem i stykker på ca. 1 cm.
10. Kom asparges og kyllingetern i saucen. Rør forsigtigt rundt, så det ikke brænder på.
11. Tilsæt evt. mere aspargesvand, hvis konsistensen er for tyk.

Tarteletter

1. Varm tarteletterne op efter anvisning på emballagen

Inden servering anrettes saucen i tarteletterne og drysses med persille



Blomkålsgratin er en fin ret, der passer sig selv, så snart den er sat i ovnen. I mellemtiden kan I forberede tomatsalaten og lave en madquiz eller tale om beboernes forhold til en gratin. Den syrlige dressing på tomatsalaten supplerer gratinen på bedste vis, og frisker retten op som helhed.

Blomkålsgratin

med tomatsalat

10 pers.

Det skal du bruge

Gratin

1,4 kg blomkål
175 g smør
175 g hvedemel
500 g sødmælk
375 g kaffefløde
7 æg
1 citron, saft og skal
100 g rasp
60 g parmesanost

Tomatsalat

600 g tomater
120 forårsløg, fintsnittet
½ lime, saft
13 g honning
75 g olivenolie

Sådan gør du

Gratin

1. Del blomkålen i buketter og skyld den.
2. Damp blomkålen i 8-10 minutter. De skal være møre, men stadig med bid.
3. Smelt smørret og tilsæt melet under omrøring.
4. Rist blandingen godt igennem et par minutter under omrøring.
5. Tilsæt mælken lidt ad gangen, mens der røres videre. Kog opbagningen i 4-5 minutter, afkøl en smule.
6. Rør æg i, et par stykker ad gangen, sammen med citronskal og -saft. Tilsæt salt og peber.
7. Smør ovnfaste fadene med sprayfedt og drys dem med rasp.
8. Fordel blomkålen i fadene og hæld forsigtigt æggemassen over. Sørg for at den er jævnt fordelt.
9. Kom rasp og revet parmesanost på toppen og sæt fadene i ovnen ved 175° C i 45-50 minutter, til gratinen er gylden.

Tomatsalat

1. Skyl tomaterne og skær dem i mundrette stykker.
2. Skyld forårsløgene og snit dem fint.
3. Vend tomater og forårsløg med limesaft, honning og olivenolie.
4. Smag til med salt og peber.

Det kan beboerne være med til:

- Dele blomkål i buketter
- Skyll blomkål
- Slå æg ud i en skål
- Røre ingredienserne sammen
- Smøre fadet
- Skære tomater
- Presse limesaft og blande dressing med tomaterne
- Servere retten



Det kan beboerne være med til:

- Røre mayonnaise og hakke pickles
- Panere fisk
- Skære tomater
- Skære citronskiver
- Plukke dild
- Anrette stjerneskedet

Stjernesked er endnu en god klassiker, som helt sikkert falder i beboernes smag. Det er en god kombination af den salte sprøde fisk, rejer og den syrlige citron. Beboerne kan være med til at panere fisk, skære citronskiver og røre mayonnaise til remoulade. Hvis tiden ikke er til det, kan remouladen selvfølgelig også købes færdiglavet. Stjerneskedet kan enten serveres på et sprødt ristet franskbrød, eller I kan bage jeres eget formbrød efter opskriften på side 35. Det er lige til at gå til og skal blot sættes i gang fra morgenstunden, hvis det skal bruges til frokost. Velbekomme.

Stjernesked

10 pers.

Det skal du bruge

Hjemmerørt remoulade

- 1 pasteuriseret æggeblomme
- 1 ½ dl rapsolie
- 1 spsk dijonsennep
- Salt
- Cidereddike
- Friskkværnet peber
- 150 g pickles

Fisk og tilbehør

- 10 rødspættefileter
- 200 g rejer
- 2 citroner
- 300 g rasp
- 5 æg
- 300 g hvedemel
- Salt og peber
- 2 hoveder hjertesalat
- Dild
- 300 g tomater

Sådan gør du

Hjemmerørt remoulade

1. Hæld æggeblommen i en mellemstor skål og tilsæt æbleeddike, salt og dijonsennep.
2. Begynd at pisk med en håndmixer. Når massen er ensartet, tilsættes rapsolien i en konstant tynd stråle.
3. Mayonnaisen er klar når den har en tyk cremet konsistens.
4. Hak pickles og rør mayonnaise og pickles sammen til en remoulade.
5. Sæt til side til anretningen.

Fisk og tilbehør

1. Dub fiskefileterne tørre i noget køkkenrulle.
2. Slå æg ud i en dyb tallerken eller et lille fad.
3. Hæld mel og rasp i hver sin dybe tallerken og tilføj salt til melet.
4. Lav en dobbeltpanering af fisken ved først at vende fileten i mel, dernæst i æg og til sidst i rasp.
5. Varm en pande op til middel varme og kom en god klat smør på panden.
6. Når smørret er bruset af, lægges fisken på panden og steges i ca. 5 minutter på hver side til den er gylden og sprød.
7. Skær citronerne i skiver, og skær et snit ind mod midten i hver skive. Vrid citronskiven, så du får det man kalder en springer.
8. Tag bladene af salaten og skyld dem godt. Tør dem af i et viskestykke og læg til side til anretningen.
9. Skyld tomaterne og skær dem i passende skiver.
10. Skyld dilden og pluk den.
11. Dryp rejerne af i et dørslag.
12. Skær brødet i skiver, og rist det let på en brødrister eller i ovnen ved 200° C i ca. 15 minutter.

Ved servering anrettes stjerneskedet ved først at lægge et salatblad på brødet, dernæst en fiskefilet og remoulade. Herefter lægges rejerne på, og der afsluttes med tomater, dild og en citronskive.



Gammeldags æblekage er en genkendelig klassiker, som går rent ind hver gang. Den er simpel, og så er der mange fine små opgaver, som beboerne kan deltage i og være en del af. Hvis I har egne æbler, kan I endda gå på tur i haven og plukke æbler sammen med beboerne, eller I kan besøge en nabo, som har æbler i overskud. Lav kagen til eftermiddagskaffen eller som dessert til et aftensmåltid.

Gammeldags æblekage

10 pers.

Det skal du bruge

Knas og fløde

10 makroner
170 g rasp
50 g smør
50 g sukker
½ liter piskefløde

Æblemos

1000 g æbler
150 g sukker
2 citroner, saft og skal
1 vaniljestang

Sådan gør du

Knas og flødeskum

1. Varm en pande op på middel varme
2. Put smøret på panden og lad det smelte.
3. Når smøret bruser hældes rasp og sukker på panden og steges gyldent. Husk at vende i det undervejs.
4. Tag raspen af panden og lad den køle lidt af inden du vender den med knuste makroner i en skål.
5. Pisk fløden til en let skum.

Æblemos

1. Fjern kernehuset, og skær æblerne ud i grove tern. Det er ikke nødvendigt at skrælle dem, da der er masser af både smag og farve i æbleskrællen.
2. Kom æblerne i en gryde sammen med sukker, citronskal og -saft og flækket vaniljestang.
3. Kog forsigtigt op under låg, så æblerne smider lidt væske, og kog dem så i ca. 10-15 minutter til en tæt, grov mos.
4. Mas evt. mosen gennem en stormasket sigte, så den bliver flot og glat.
5. Smag evt. mosen til med lidt ekstra sukker og citron.

Ved anretning bygges æblekagen op med skiftevis æblemos og rasp i en skål. Til sidst dækkes kagen med et låg af flødeskum. Alternativt kan I stille de tre skåle på bordet, så beboerne selv kan lave deres egen dessert.

Det kan beboerne være med til:

- Plukke æbler, hvis I selv har æbletræer
- Skulle æbler
- Fjerne kernehus og skære æbler ud
- Knuse makroner
- Piske flødeskum
- Samle deres egen dessert ved bordet



Dette formbrød har en skøn blød og luftig krumme, og skorpen kan ligeledes blive blød, hvis I lader det køle af i formen, når det kommer ud af ovnen. Det er et nemt brød at lave, da ingredienserne blot skal æltes sammen på røremaskine, hældes i en form, hvor det skal hæve og til sidst bages i ovnen. Brødet passer godt til diverse retter og kan også bruges som mellemmåltid.

Formbrød

1 stk.

Det skal du bruge

800 g lunkent vand
30 g gær
900 g hvedemel
100 g fuldkornshvedemel
20 g salt
2 rugbrødsforme

Sådan gør du

1. Bland vand, gær, hvedemel, fuldkornshvedemel og salt sammen i en røremaskine og ælt i 2 minutter ved lav hastighed.
2. Skru herefter op på høj hastighed, og rør dejen færdig indtil dejen slipper røreskålens sider helt.
3. Del dejen i to lige store dele, og læg hver del i hver sin smurte rugbrødsform.
4. Lad dejene hvile i formene på køkkenbordet til dobbelt størrelse. Det tager 1½-2 timer.
5. Forvarm ovnen til 200° og sæt brødene ind.
6. Bag i ca. 40-55 minutter indtil brødene har en flot gylden farve på toppen.
7. Tag brødene ud af formen, og lad dem køle lidt ned inden I skærer i dem.
8. Hvis I ønsker at skorpen skal blive blød, kan brødene køle af i formen.

Det kan beboerne være med til:

- Veje mel, vand og salt af
- Tilsætte ingredienser i røreskålen

Mad på tværs af generationer

En guide til madklub på plejehjem

Tekst: Theis Ellegaard Jakobsen

Layout: Emilie Malcolm Bagheri

Udgivet: December 2022

Guiden er udarbejdet af Meyers Madhus i december 2022 som afslutning på indsatsen Mad på tværs af generationer.

Projektet forløb i perioden januar-december 2022 på Plejecenter Solbakken og er finansieret af Østifterne.

Stor tak til personalet og beboerne i hus 14 og 18 på Plejecenter Solbakken for det gode samarbejde og til Østifterne for at støtte projektet.

MEYERS MADHUS