

Findus
Special
Foods

Servera **FINGER FOOD**

Tips & recept

från Findus Special Foods





Finger food

- ett måltidskoncept!

Många personer som lider av demens har svårighet att hantera bestick och förmåga att äta på egen hand. Risken är att de äter för lite med viktminskning och undernäring som följd. Genom att servera mat som kan ätas med händerna sk **finger food**, kan man möjliggöra för denna målgrupp att kunna äta själv, något som är viktigt för att känna värdighet och välbefinnande.

Välkommen att kontakta oss!

Anette Andersson

Konsulent/KAM
Jönköping
070 378 79 74

Ellen Hugosson

Konsulent
Lund
070 378 79 65

Eva Öhrn

Innesälj
072 209 37 80

Ewa Hansson

Sales Manager
Special Foods
076 1 17 33 75

Jenny Boman

Konsulent
Skokloster
070 319 09 76

Jenny Tedvik

Business Unit Manager
Special Foods
070 623 43 50

Johanna Hill

Konsulent
Hudiksvall
070 310 15 05

Sofie Eklöf

Konsulent
Stockholm
073 200 32 30

Studier om Finger food

Finger food är ett relativt nytt begrepp inom vården men redan finns det både pågående och avslutade studier som visar att finger food har betydelse för dementsjukas matlust, och för andra personer med motoriska svårigheter. Det som lyfts fram är att fingerätande ger självständighet och kan stimulera matgästen att äta själv. De som äter med fingrarna upplever även mindre stress då de kan äta i sin egen takt istället för att behöva matas av assisterande personal.



Studier om Finger food forts.



På Köpenhamns Universitet startade i januari 2019 projektet "Finger foods – en väg till ökad matglädje, ökad självständighet och ökat välmående bland äldre". Projektstyftet är att utveckla konceptet finger food-produkter, som förutom att vara både lätthanterade, välsmakande och hälsosamma livsmedel också hjälper till att fylla en viktig social funktion.

Vi på Findus Special Foods kommer att följa PhD studenten Sarah Forsberg i hennes arbete. Resultat från hennes projekt kommer i slutet av 2021.

Forskningen har visat att tugg- och sväljsvårigheter och motoriska ätsvårigheter som att hantera bestick finns bland flera grupper i samhället och med åldern ökar andelen individer som av någon anledning har svårt att äta själv. Ett sätt att möta behoven av energi och näring är finger foods,

dvs mat som äts direkt med händerna och fingrarna utan att använda någon form av bestick eller andra ätverktyg. Att äta med händerna skulle enligt internationella studier kunna avhjälpa en stor del av de ovan nämnda ätproblematikerna.

En studie med Alzheimerpatienter visade att finger foods bidrog till ökad autonomi i relation till måltiderna, men också att de kunde medverka till att dessa personer åter kunde känna glädje inför och under måltiderna. Finger foods kan också verka inkluderande då de kan möjliggöra att alla, även de med ätsvårigheter, kan vara en del av en måltidsgemenskap. Det övergripande målet med finger food projektet är att förebygga undernäring bland äldre och att värna fysisk och social hälsa och livskvalitet.

Studier inom området:

Heaven, B., Bamford, C., May, C., & Moynihan, P. (2013). Food work and feeding assistance on hospital wards. *Sociology of Health & Illness*, 35(4), 628-642. doi:10.1111/j.1467-9566.2012.01515.x

Pouyet, V., Giboreau, A., Benattar, L., & Cuvelier, G. (2014). Attractiveness and consumption of finger foods in elderly Alzheimer's disease patients. *Food Quality and Preference*, 34, 62-69. doi:10.1016/j.foodqual.2013.12.011

Rogers, J. C., & Snow, T. (1982). An Assessment of the Feeding Behaviors of the Institutionalized Elderly. *American Journal of Occupational Therapy*, 36(6), 375-380. doi:10.5014/ajot.36.6.375



Findus timbaler kan ätas direkt!

Alla våra timbaler är numera ready-to-eat, vilket betyder att de inte behöver tillagas utan är redo att ätas så fort de har tinats. Vid servering kan de med fördel snabbt värmas i mikron till ljust värme så att matgästerna kan njuta av varm och god mat i magen.



Tips & trix kring finger food!

Finger food kan vara all typ av mat som kan ätas med fingrarna, från "vanlig" mat (hel konsistens) till timbaler och patéer.

Tänk tapas eller småplock, fast anpassad i mindre bitar som inte kladdar för personer med olika svårigheter att använda bestick.

Att tänka på när du ska göra finger food till dina matgäster:

Form: Finger food ska vara enkel att plocka upp med fingrarna och behöver ha former som är greppbara. Alltså behöver de en viss höjd för att kunna vara greppvänliga. Tänk t.ex. pommes strips, tårtbitar, bouletter och halvmånar. Avlånga bitar är att föredra för att kunna doppa i sås.

Yta: Det är inte bara formen som avgör om man kan greppa och hålla en bit mat med fingrarna, utan även ytan som inte får vara för hal för att hålla. Däremot ska de inte heller vara för torra då det kan vara svårt att tugga och svälja för personer med dysfagi (sväljsvårigheter).

Konsistens: Beroende på matgästens problematik behöver du anpassa konsistensen från hel konsistens uppdelad i mindre bitar, till timbaler, grova patéer och puréer. Får ej vara kladdigt.

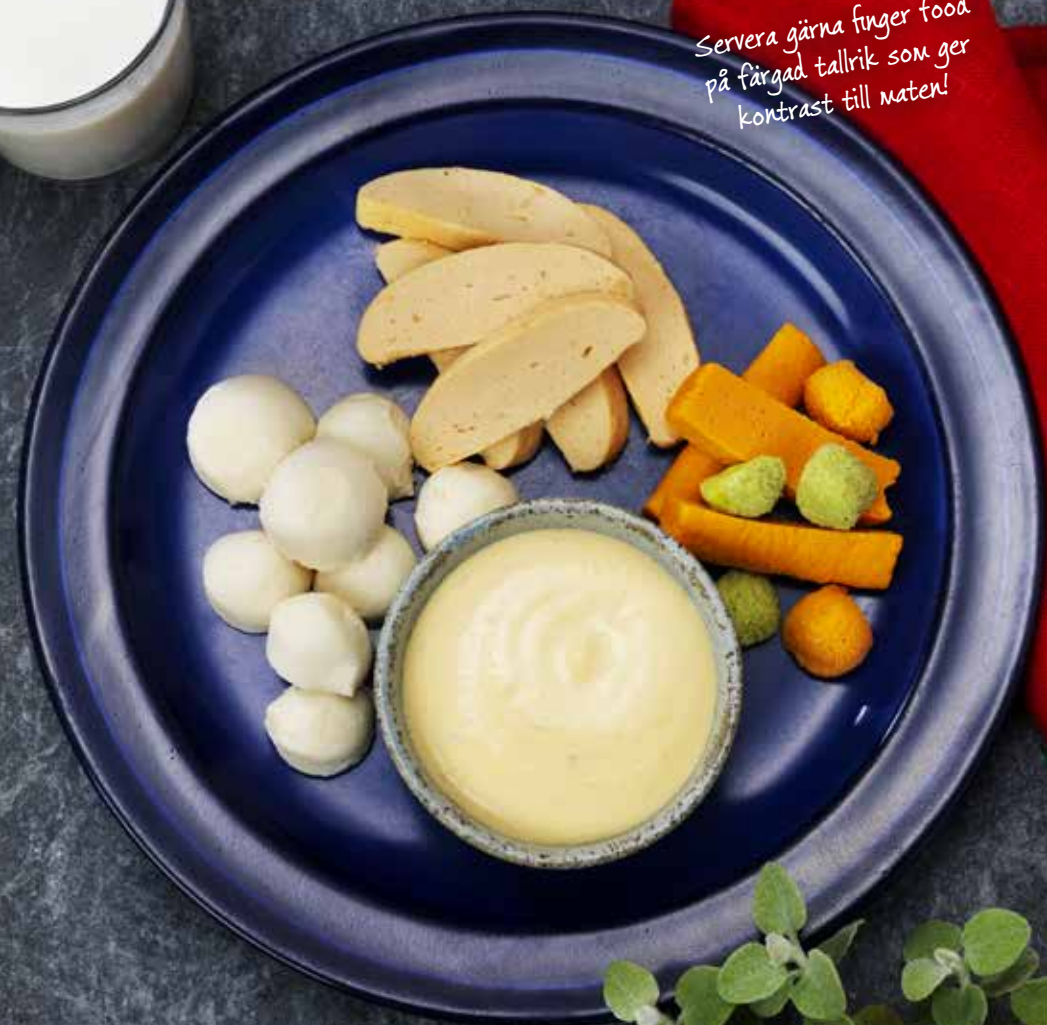
Sås/Dipp: Såsen eller dippen är en viktig del när man serverar finger food. Den sätter piff på maten och kan även berikas, vilket ger måltiden extra näring och är bra för dem som äter små portioner.

När man tänker finger food är det lätt att man koncentrerar sig på det praktiska så att det är lätt för matgästen att få i sig maten. Men att maten smakar gott, ser god ut och innehåller rätt mängd näringsvärde är självklart också viktigt för att matgästen ska må bra.

Hel måltid

Serverad som finger food och gjord på Findus timbaler

Servera gärna finger food på färgad tallrik som ger kontrast till maten!



Laxtimbal med röksmak, Ristimbal, Morotstimbal och Ärttimbal serveras med majs- och färskostdipp

Såser & timbaler

Smakrika recept på 4 st fylliga såser. Serveras till munsbitar av Findus timbaler.



Cidersås & Laxtimbal med röksmak



Ädelostdipp & Skinktimbal med röksmak



Rostad lökdipp & Korntimbal



Morotsdipp

10 port

500 g Morotspuré, *Findus 3727*
500 g Majonnäs
50 g Berikning Majsvälling, *Findus 33967*
50 g Citronsaft
1,25 tsk Ingefära, torkad
1,25 tsk Spiskumming
Thick & Easy™, *Findus 22360*
Salt och peppar

Värm upp Morotspuré och låt svalna. Blanda i övriga ingredienser och red ev. av med Thick & Easy™ för önskad konsistens.

Cidersås à la Mullsjö

10 port

2,25 dl Vitt vin
200 g Äppelcider
5,5 dl Vispgrädde
2,5 msk Kycklingfond
1,5 tsk Lökpulver
Maizena
Salt och peppar

Koka upp vitt vin och tillsätt äppelcider. Tillsätt grädde, kycklingfond och lökpulver. Låt sjuda ca 15 minuter och red av till önskad konsistens och smaka av med salt och peppar.

Rostad lökdipp

10 port

150 g Rostad lök
3 dl Vatten
300 g Blomkålspuré, *Findus 3722*
3 dl Majonnäs
50 g Berikning Majsvälling, *Findus 33967*
Thick & Easy™, *Findus 22360*
Salt och peppar

Lägg rostad lök och vatten i en bunke och låt svälla ca 5-10 minuter. Pressa löken genom en sil med hjälp av en slickepott. Blanda med tinad puré och majonnäs. Red ev. av med Thick & Easy™ för önskad konsistens. Smaka av med salt och peppar.

Ädelostdipp

10 port

450 g Palsternackspuré, *Findus 3749*
200 g Ädelost på tub
3 dl Majonnäs
50 g Berikning Majsvälling, *Findus 33967*
Thick & Easy™, *Findus 22360*
Salt och peppar

Värm upp Palsternackspuré och blanda i osten. Låt svalna. Blanda i majonnäs och ev. Thick & Easy™ för önskad konsistens. Smaka av med salt och peppar.

Ostpaj, Köttbullar & Morotsmix från Findus Foodservice passar utmärkt som finger food



Ostpaj, mini, Findus 66038



Köttbullar, Findus 5473



Morotsmix, Robust, Findus 62545

Majs- och färskostdipp

10 port

500 g Majspuré, Findus 3719
400 g Färskost naturell
1,5 msk Sambal Oelek
50 g Berikning Majsvälling, Findus 33967
Salt

Blanda tinad Majspuré med färskost och Berikning Majsvälling. Smaksätt med Sambal Oelek och salt.

Kebabsås à la Mullsjö

10 port

1 lit Matlagningsyoghurt
2 dl Majonnäs
50 g Chilisås
Kebabkrydda
Socker
Salt och peppar

Blanda matlagningsyoghurt med majonnäs och chilisås. Smaksätt med kebabkrydda, lite socker och salt efter tycke och smak.

Grön bönpuré med brynt smör

10 port

450 g Smör
450 g Bönpuré, Findus 3745
5 st Äggulor
50 g Berikning Majsvälling, Findus 33967
Salt och peppar

Bryn smöret i kastrull så det får en mörk och nötig smak. Vispa upp äggulorna med Bönpurén och Berikning Majsvälling. Häll ner smöret i en stråle ner i blandningen. Smaka av med salt och peppar. Om den känns lite lös, ställ in den i kylan någon timme.

Såser & tillbehör

3 st läckra recept på krämiga såser. Gott att servera till timbaler eller andra lättuggade alternativ från Findus som kan ätas med fingrarna.



Majs- och färskostdipp

Timbale

Kebabsås & Oxtinbale

Grön bönpuré med brynt smör & Morotsmix

Ostpaj, mini



Finger food på Kungshults kök

Vi på Findus Special Foods gjorde ett besök på MatOmsorg Kungshult i Helsingborg och pratade med kostchefen Jenny Håkansson för att ta reda på mer om deras nya inriktning med finger food och konsistensanpassad kost till hyresgästerna.

Köket på Kungshults är det största och äldsta köket som tillagar mat till äldreomsorgen i Helsingborgs kommun. De har 17 anställda i köket som tillagar hela 1300 portioner om dagen, varav 700 portioner till lunch och 600 till kvällsmat. Efter hyresgästernas olika behov konsistensanpassas måltiderna.

Hur länge har ni använt finger food?

Vi började testa finger food i samband med ett forskningsprojekt från gastronomiprogrammet vid Kristianstad högskola för ett år sedan. Vi såg att våra hyresgäster som hade svårigheter att äta med bestick kunde få i sig ordentligt med mat genom finger food istället. Efter det bestämde vi att ha finger food som ett valbart alternativ i verksamheten.

Hur arbetar ni med finger food i köket?

Numera har vi två personer som jobbar heltid med finger food och konsistensanpassad timbalkost. De arbetar mycket med kreativiteten att göra timbaler och geléer mer aptitliga och spännande. Det kan krävas lite extra fantasi för att återskapa dagens rätt i konsistensanpassad finger food-form.



Vad är skillnaden mellan aptitretare och finger food?

Hyresgäster som är i behov av finger food får specialkomponerade tallrikar med hela måltider anpassade efter deras behov. Men upplägget påminner om aptitretare eller tapas.

Erbjuds finger food i olika konsistenser?

Ja, vårdpersonalen kan anpassa maten beroende på hyresgästens behov. Alla har inte problem med att tugga och svälja (dysfagi) och behöver därför inte tvunget timbaler, utan kan få vanlig mat i anpassade bitar.

Vilka erbjuder ni finger food?

Vårdpersonalen som arbetar nära hyresgästerna avgör om en hyresgäst behöver finger food eller annan specialanpassad kost och gör beställningen till köket.

Kan finger food vara varmt?

Ja, tallrikarna med upplagd finger food värms alltid lätt upp i mikrovågsugn i matsalen.

Gör ni om dagens rätt till finger food-alternativ?

Ja, så långt det går försöker vi återskapa eller efterlikna dagens rätt som finger food med lättuggad mat. Det finns timbaler för det mesta och vi gör mycket egna former av timbaler också. Om det exempelvis är brunsås till dagens brukar vi göra den trögflytande med förtjockningsmedel så att det är lättare att doppa och skopa upp på matbitarna.

Hur gör ni ickefasta maträtter som soppor till finger food?

Det går att göra gelévarianter på det mesta, men oftast försöker vi finna andra alternativ med timbaler. Efterrätter med glass är svårast och då brukar vi ta mjuka kakor istället.





Finger food-tips från Kungshults måltidsbiträden!

- Tänk *tapas* när du ska göra finger food.
- Använd med fördel tallrikar med annan färg än maten (ex. grön eller röd tallrik) så att matbitarna syns bättre.
- Tallrikar med hög innerkant, s.k. pet-emot-kant-tallrik, gör det lättare fånga upp maten med fingrarna.
- Glöm inte såsen. Sätt en liten skål med sås på tallriken som är enkel att doppa i.
- Förtjocka såsen så att den är lätt att doppa och skopa.
- Lägg upp maten i ordning eller system som passar matgästen. Exempelvis kan man använda "klockmodellen" med kött kl. 12 på tallriken, potatis kl. 6 och grönsaker kl. 9. Eller alternera bitarna över hela tallriken.

Tips från Grazyna Olsson-Karlsson & Karolin Thörnqvist, timbalansvariga måltidsbiträden på Kungshults kök i Helsingborg.

Undersköterskans bästa tips vid måltiden!

- Gör middagen till en trevlig upplevelse genom att lägga upp maten snyggt på tallriken så att det ser gott ut och duka bordet som du skulle gjort hemma.
- Servera lite mat åt gången. Det är bättre att fylla på efterhand.
- Skapa en trygg och trevlig miljö i matsalen med tyst och lugn stämning. Musik kan göra dementa matgäster stressade. Om musik ska spelas vid speciella tillfällen kan du med fördel välja musik som de äldre matgästerna uppskattar, som dansband och klassisk musik.
- Fråga alltid matgästerna vad de vill ha. Det är en viktig del i att låta matgästerna behålla självständigheten och värdigheten när de själva kan få välja, även om de alltid väljer samma.
- Sitt bredvid, var närvarande och håll ögonkontakt när du interagerar med din matgäst.

Tips från Aneta Majnooni, undersköterska på Kungshults vårdboende i Helsingborg.



Förhöj smaken på måltiden med en riktigt god sås!

Ädelostdipp



Grön bönpuré med brynt smör



Kebabsås à la Mullsjö



Rostad lökdipp



Cidersås à la Mullsjö



Majs- och färskostdipp



Morotsdipp



Hela vårt sortiment av
Timbaler hittar du på
specialfoods.se

Kontakta Findus Special Foods, om du har några frågor. Tel 020-88 60 00
specialfoods@se.findus.com www.specialfoods.se
Missa inte vårt Nyhetsbrev samt
följ oss på Twitter [@KraftTaget_se](https://twitter.com/KraftTaget_se) och Instagram [@findusspecialfoods](https://www.instagram.com/findusspecialfoods)

