

KOST MED ANPASSAD KONSISTENS

Svårigheter att svälja (dysfagi) drabbar någon gång under livet en stor del av befolkningen. Tillståndet leder inte sällan till undernäring, problem med luftvägarna och uttorkning. Personer med uttalad dysfagi har behov av mat med anpassad konsistens.



Socialstyrelsen delar in kost med anpassad konsistens i sex olika kategorier varav så kallad timbalkonsistens är en. Denna konsistens är lämplig för personer med uttalade tugg- och sväljsvårigheter. För att sönderdela denna konsistens skall det inte krävas någon markant bearbetning, strukturen skall även hålla samman, vilket underlättar vid störd tung- och munmotorik. Timbalkonsistens ska också vara fri från partiklar.

Det karakteristiska för timbalkonsistens är att den är mjuk, slät, kort och sammanhållen likt en omelett, och maten kan ätas med gaffel eller sked.

Ägg är en av våra vanligaste ingredienser vid matlagning och används ofta för att skapa en viss struktur, textur eller för att hålla samman maträtten. Äggula används för att emulgera olja och fett, äggvita och helägg används vid skumbildning eller för att bilda gel för att hålla samman bland annat pajer och omeletter.

I efterföljande receptur ges exempel på hur Kronäggs produkter kan användas för att tillaga maträtter med timbalkonsistens, det vill säga maträtter med en omelettliknande konsistens, på ett lätt, enkelt och praktiskt sett.

JORDÄRTSKOCKA MED TIMBALKONSISTENS



NJUT AV JORDÄRTSKOCKA MED EN MJUK SAMMANHÅLLEN KONSISTENS
TILLAGAD MED ETT MOUSSELINE INSPIRERAT RECEPT.

INGREDIENSER (10 portioner)

200 g jordärtskockspuré (alternativt tillverka från grunden; skala, koka helt mjuka, häll av vattnet, låt ånga av någon minut, skär i bitar, mixa helt slät)
400 g ägg
120 g grädde
8 g salt
1 g svartpeppar

TILLAGNING

1. Mixa samtliga ingredienser till en homogen smet.
2. Spritsa i smorda formar, exempelvis portionsformer.
3. Plasta formarna och baka i ugn vid 100 °C och 100% ånga tills smeten har stannat och kärntemperaturen är cirka 70 °C. Önskas en fastare konsistens kan tillagning ske utan grädde.

NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

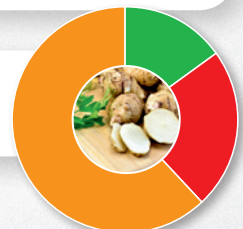
Energi (kcal) 140
Energi (kJ) 580

Protein (g) 5
Kolhydrat (g) 8
Fett (g) 10

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein 15 E% ● Kolhydrat 23 E% ● Fett 62 E%



KYCKLING MED TIMBALKONSISTENS



TILLAGA KYCKLING MED TIMBALKONSISTENS FRÅN GRUNDEN
MED ETT TRADITIONELLT MOUSSELINE RECEPT

INGREDIENSER (10 portioner)

400 g kycklingfärs
400 g äggula
400 g grädd
10 g salt
2 g svartpeppar

TILLAGNING

1. Mixa samtliga ingredienser i matberedare till en homogen smet.
2. Spritsa i smord form, exempelvis portionsformar.
3. Plasta formarna och baka i ugn vid 80 °C och 100% ånga tills kärntemperaturen är 63-73 °C. Ju högre temperatur desto fastare konsistens. Med den lägre temperaturen blir konsistensen mer krämig.

NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

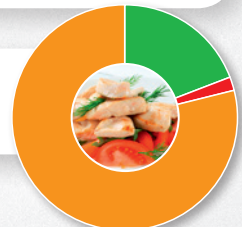
Energi (kcal) 230
Energi (kJ) 950

Protein (g) 11
Kolhydrat (g) 1
Fett (g) 20

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein 19 E% ● Kolhydrat 2 E% ● Fett 79 E%



LAX MED TIMBALKONSISTENS



NJUT AV EN LYXIG LAX MED TIMBALKONSISTENS TILLVERKAD FRÅN GRUNDEN.
LAXFÄRSEN ÄR FULLMATAD MED GRÄDDE OCH HÅLLS SAMMAN AV ÄGGET.

INGREDIENSER (10 portioner)

400 g lax, ben- och skinnfri
200 g ägg
320 g grädde
8 g salt
1 g svartpeppar

En lagom portion kan vara cirka 80-100 gram lax med timbalkonsistens som serveras med en lika stor mängd av frukt- eller grönsaker av likvärdig textur.

TILLAGNING

1. Skär laxen i mindre bitar.
2. Mixa lax, ägg och kryddor i matberedare till en homogen smet.
3. Tillsätt därefter grädden långsamt (anpassas så att smeten fortsätter att hålla samman).
4. Spritsa i smord form, exempelvis portionsformar.
5. Plasta formarna och baka i ugn vid 100 °C och 100% ånga tills kärntemperaturen är 63-68 °C. Ju högre temperatur desto fastare konsistens. Med den lägre temperaturen blir timbale mer krämig.

NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

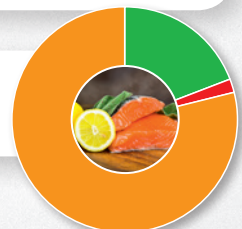
Energi (kcal) 240
Energi (kJ) 1000

Protein (g) 11
Kolhydrat (g) 1
Fett (g) 21

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein **19 E%** ● Kolhydrat **2 E%** ● Fett **79 E%**



TORSK MED TIMBALKONSISTENS



NJUT AV TORSK MED TIMBALKONSISTENS TILLVERKAD FRÅN GRUNDEN. FÄRSEN ÄR FULLMATAD MED GRÄDDE OCH HÅLLS SAMMAN AV ÄGGET.

INGREDIENSER (10 portioner)

400 g torsk, ben- och skinnfri
200 g ägg
320 g grädde
8 g salt
1 g svartpeppar

En lagom portion kan vara cirka 80-100 gram torsk med timbalkonsistens som serveras med en lika stor mängd av frukt eller grönsaker av likvärdig textur.

TILLAGNING

1. Skär torsken i mindre bitar.
2. Mixa torsk, ägg och kryddor i matberedare till en homogen smet.
3. Tillsätt därefter grädden långsamt (anpassas så att smeten fortsätter att hålla samman).
4. Spritsa i smord form, exempelvis portionsformar.
5. Plasta formarna och baka i ugn vid 100 °C och 100% ånga tills kärntemperaturen är 63-68 °C. Ju högre temperatur desto fastare konsistens. Med den lägre temperaturen blir timbala mer krämig.

NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

Energi (kcal) 190
Energi (kJ) 810

Protein (g) 11
Kolhydrat (g) 1
Fett (g) 16

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein **24 E%** ● Kolhydrat **2 E%** ● Fett **74 E%**

