

REDO!

Enkla och näringstäta
recept för kökets
beredskap

**ARLA
PRO.**



Var redo!

I en orolig värld är de offentliga köken en avgörande del av beredskapen. Några av de viktigaste insatserna behövs vid spisar, ugnar och genomtänka skafferier. Här är ett stöd för det arbetet.

Krisberedskap kan handla om mycket. Det kan vara akuta situationer, som ett strömavbrott eller en vattenläcka. Eller bara att leveranserna av färskvaror uteblir, så att köket måste ställa om. Det kan vara långvariga kriser som en pandemi, där många i personalen inte kan komma till jobbet. Och i värsta fall ska köken vara beredda på att servera mat i krig.

Ett bra krisarbete börjar långt innan det blir akut och det behöver underhållas. I köket ingår allt från krispärmar och krismenyer till att personalen kan hantera olika störningar. Och att det finns påfyllda lager som kan mätta hungriga med näringsrik mat.

För Arla är det självklart att stötta köken i beredskapsarbetet med kunskap och recept. Dessutom har vi tagit fram ett nytt svenskt mjölkpulver. Det har hög näringsstäthet, tar liten plats och gör att man kan laga god, bekant och näringsrik mat även i krissituationer. Tillsammans ser vi till att vara redo!



Få det att funka

Beredskap kan kännas abstrakt och svårt, men det behöver det inte vara. Här är fyra konkreta saker att komma i gång med.



För fördjupning se Livsmedelsverkets "Beredskapshandbok för offentliga måltider" som är ett heltäckande material.

1. Välj ut dina krisrätter

Planera och testa krisrätterna i god tid. Då har ni beredskap för att servera mat under en längre störning. Vi har tagit fram tips och recept på 17 enkla och goda krisrätter.

2. Fyll på i hyllorna

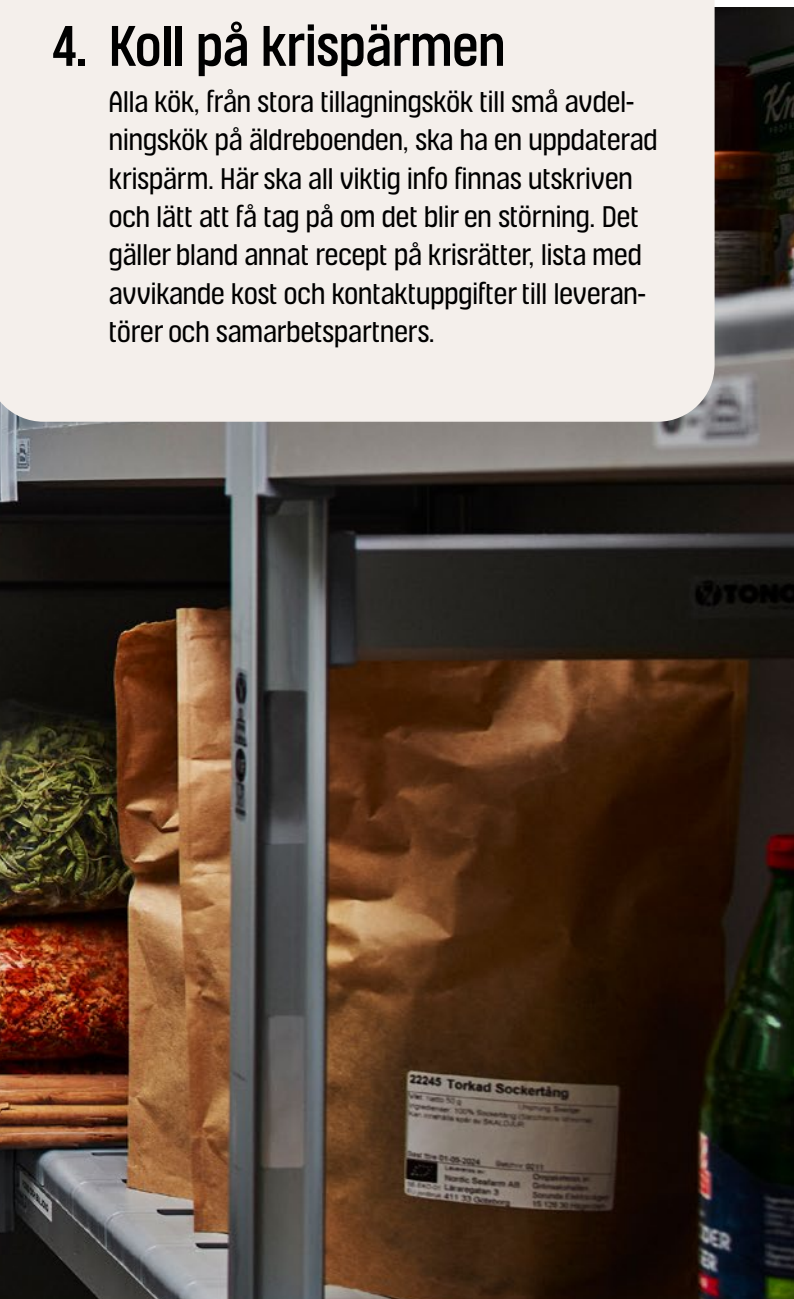
Se till att alltid ha de livsmedel som behövs hemma.

3. Omsätt och fyll på

Tänk beredskapsskaffereri och inte lager som blir liggande. Använd råvarorna och fyll på med nytt, så att inget blir för gammalt.

4. Koll på krispärmen

Alla kök, från stora tillagningskök till små avdelningskök på äldreboenden, ska ha en uppdaterad krispärm. Här ska all viktig info finnas utskriven och lätt att få tag på om det blir en störning. Det gäller bland annat recept på krisrätter, lista med avvikande kost och kontaktuppgifter till leverantörer och samarbetspartners.



Förpackning/Vikt/Volym

6 stycken × 2,25 kg per
kartong

Hållbarhet

18 månader

Artikelnummer

995174

Ursprung

Sverige



Flera fördelar med mjölkpulver

Även i kriser måste vi kunna servera näringsrik mat. Är det mat som gästerna känner igen kan den dessutom skapa lite trygghet när det behövs som mest. Då är det tacksamt med näringsrika råvaror som är hållbara och enkla att använda i många olika typer av rätter.

Mjölkpulver är just en sådan råvara. Med det kan man enkelt öka energi- och

näringsinnehållet när man lagar mat eller bakar bröd. Det fungerar särskilt bra i potatisrätter som soppa eller potatismos. Potatis hjälper till att stabilisera konsistensen och binda vätska. I grönsaksrätter som inte bygger på baljväxter kan det vara extra viktigt att höja proteininnehållet. Mjölkpulvret förändrar inte smaken nämnvärt och är därför ett tacksamt sätt att få med extra protein

och energi i exempelvis grönsaksbiffar. Bara någon matsked i en liter smet gör skillnad.

Det nya svenska skummjölkspulvret från Arla har många fördelar. Det gör det till mer än en beredskapsprodukt. Det blir en naturlig del av kökets vardag och en trygg resurs när något oväntat händer.



Mycket näring på liten yta

Mjölkpulvret innehåller mycket näring samtidigt som det tar liten plats i lagret. Det är en mycket effektiv produkt. Tänk näringsvärde per kvadratmeter!

Tryggt med svensk råvara

Mjölkpulvret är baserat på svensk mjölkkråvara. Det bidrar till en robust livsmedelsförsörjning och stärker beredskapen genom att ta tillvara svensk livsmedelsproduktion.

Flexibel allround-produkt

Mjölkpulvret fungerar i allt från dryckesmjölk och gröt till soppor, såser, gratänger och bakning. Det kan användas både i vardagsmatlagning och i kökets krisrätter.

Bra för levande lager

Eftersom mjölkpulvret kan användas i flera vardagsrätter hålls lagret levande och aktuellt, utan svinn. Samtidigt får köket träna på arbetssätt som behövs i verkliga krissituationer.

Lång hållbarhet

Mjölkpulvret kan lagras under lång tid. Det gör produkten perfekt som en del av kökets krislager.

Passar i kökets vanliga rätter:

- pannkakor
- potatismos
- soppor som blomkål, broccoli eller potatis/purjo
- bechamelsås och ostsås
- gratänger
- bakning
- gröt och varma mellanmål
- smoothies och kalla näringsrika drycker

Mjölkpulver – så funkar det

Arlas skummjölkspulver är enkelt att använda. Det gäller oavsett om du lagar mat, bakar eller vill använda det som energi- och proteinförstärkt törstsläckare.

När du blandat mjölkpulvret fungerar det utmärkt som dryckesmjölk. Det kan drickas som det är eller smaksättas och användas på samma sätt som vanlig mjölk.

Dryckesmjölk – gör så här

1. Vispa ner mjölkpulvret i kallt vatten.
Se till att mjölken är helt slät.
2. Låt stå ca 10 min i kyl, gärna längre.

1 liter

100 g Arla® mjölkpulver
900 g vatten

Mjölk för matlagning – gör så här

1. Vispa ner mjölkpulvret i kallt vatten.
Tillsätt rapsolja och mixa eller vispa ordentligt för jämn konsistens.
2. Låt mjölken vila 30–60 min i kyl före användning.

1 liter

100 g Arla® mjölkpulver
900 g vatten
30 g rapsolja

Recepten finns även i slutet av broschyren.



Lätt att lyckas med matlagningen – sex tips



1. Lös upp i kall vätska

Det viktigaste är att mjölkpulvret alltid löses upp i kall vätska. Om pulvret tillsätts direkt i varm vätska ökar risken kraftigt för klumpar och grynig konsistens. En bra metod är att vispa ut pulvret i kallt vatten och låta blandningen dra minst 30 minuter innan den värms upp.

2. Undvik höga temperaturer

Mjölkpulvret är likvärdigt med mjölk, och är alltså känsligt för hög värme. Det kan göra att mjölken bränner fast eller skär sig. Blandningen bör därför värmas långsamt under omrörning och helst inte överstiga cirka 85–90 °C. Undvik att koka den kraftigt.

3. Vispa försiktigt

Eftersom mjölkproteiner lätt binder luft kan det ofta bli skum. Minska skummet genom att röra försiktigt i stället för att vispa hårt under uppvärmning. Att tillsätta fett tidigt i processen hjälper också.

4. Red med majsstärkelse

Red helst med ingredienser som inte kräver uppkok eller längre kottider. Undvik till exempel vetemjöl som behöver koka och använd istället majsstärkelse som reder redan vid 70–80 °C.



5. Addera lite fett

Fett har stor betydelse för slutresultatet. Om du tillsätter exempelvis rapsolja, smör eller ost minskar risken för skumbildning och att produkten bränner fast. Fett bidrar också till en rundare smak och bättre stabilitet. Dessutom förbättras munkänslan.

6. Var försiktig med syran

Syrliga ingredienser som exempelvis tomat, citron eller vin kräver extra försiktighet eftersom syra kan få mjölkproteinet att skära sig.



Recept

Arlas mjölkpulver är en god hjälp vid olika störningar och kriser. Men det fungerar också fint att använda till vardags. Här är 17 recept som gör att köket kan träna på sin beredskap, samtidigt som det blir en naturlig omsättning i lagret. Du hittar allt från saftiga bröd till mättande mellanmål och smakrika varmrätter.



Smoothies

Ingredienser

5 port, 1 liter

75 g Arla® mjölkpulver
650 g kallt vatten
50 g havregryn
300 g sylt, mos eller söt
konserverad frukt
ev malen kanel eller annan krydda
ev hallonsås vid servering

Gör så här

1. Mixa alla ingredienser till smoothien. Smaksätt ev med någon krydda.
2. Låt stå kallt ca 30 min för att svälla. Rör om innan servering.
3. Ringla ev ner lite syrlig hallonsås i söta smoothies på konserverad frukt.



Bärsmoothies

Ingredienser

5 port, 1 liter

50 g Arla® mjölkpulver
450 g kallt vatten
50 g havregryn
400 g frysta bär, t ex hallon, blåbär
eller körsbär*
60 g honung

Gör så här

1. Mixa alla ingredienser. Låt stå kallt ca 30 min för att svälla.
2. Rör om innan servering.

* Enligt SLV måste frysta importerade bär kokas 1 minut innan de används i kall matlagning.



Smaksatt drickmjölk

Ingredienser

1 liter

100 g Arla® mjölkpulver
900 g vatten

Choklad hasselnöt (till 1 liter):

35 g rostade hasselnötter
50 g strösocker
17 g kakao
1–2 g salt

Kaffe (till 1 liter):

6 g snabbkaffepulver
50 g strösocker
1–2 g salt

Jordgubb (till 1 liter):

140 g frysta jordgubbar
60 g strösocker

Chai (till 1 liter):

4 g pepparkakskrydda
40 g strösocker

Vanilj (till 1 liter):

15 g honung
20 g vaniljsocker

Te (till 1 liter):

2 påsar te, t.ex. söderte/fruktigt te

Gör så här

1. Vispa ner mjölkpulvret i kallt vatten. Se till att mjölken är helt slät. Låt stå ca 10 min i kyl.
2. Mixa vald smaksättning med mjölken.
3. Smaksättning med te: Låt tepåsarna dra i kall mjölk 4–8 timmar beroende på önskad smakstyrka.



Mannagrynsgröt

Ingredienser

10 port

440 g Arla® mjölkpulver
1760 g kallt vatten

270 g mannagryn
25 g strösocker
15 g vaniljsocker
8 g salt

Topping

sylt, t ex jordgubbssylt
drickmjölk gjord på Arla® mjölk-
pulver, ev med jordgubssmak
rostade solroskärnor

Gör så här

1. Vispa ner mjölkpulvret i kallt vatten. Mixa eller vispa ordentligt för jämn konsistens. Låt mjölken vila 30–60 min i kyl före användning.
2. Värm mjölken i en gryta tills det sjuder. Tillsätt mannagryn, socker, vaniljsocker och salt. Låt sjuda 6–8 min under omrörning.
3. Servera gärna med sylt, drickmjölk med jordgubssmak och rostade solroskärnor.



Over night oats

Ingredienser

10 port

280 g havregryn
100 g Arla® mjölkpulver
45 g chiafrön
900 g kallt vatten
20 g vaniljsocker
4 g salt

Topping äpple och kryddor
äpple, tärnat färskt eller torkat
solroskärnor, rostade
malen kanel
malen kardemumma

Topping sylt och mjölk
blåbärssylt eller annan sylt
drickmjölk gjord på Arla® mjölk-
pulver

Topping granola och sylt
jordgubbssylt eller annan sylt
granola

Gör så här

1. Blanda havregryn, mjölkpulver och chiafrön.
2. Häll i vatten och rör tills allt blandas. Rör i vaniljsocker och salt.
3. Täck över och förvara i kyl ca 8 tim. Rör om innan servering.
4. Servera med valfri topping.



Potatis- och purjolökssoppa

Ingredienser

10 port

200 g Arla® mjölkpulver
800 g kallt vatten

150 g purjolök, skivad
80 g Svenskt Smör från Arla®
1500 g skalad potatis, tärnad
1000 g vatten
25 g grönsaksbuljongpulver
30 g vitvinsvinäger
15 g salt
vitpeppar
2 msk torkad gräslök
2 msk torkad persilja

Topping

50 g rostade solroskärnor
40 g strimlad purjolök

Gör så här

1. Vispa ner mjölkpulvret i kallt vatten. Mixa eller vispa ordentligt för jämn konsistens. Låt mjölken vila 30–60 min i kyl före användning.
2. Fräs purjolöken i smör tills den mjuknat i en gryta. Tillsätt potatis, vatten och buljongpulver. Koka med lock tills potatisen är mjuk.
3. Tillsätt mjölken försiktigt, hetta upp och mixa soppan slät. Undvik hård kokning efter att mjölken har tillsatts.
4. Värm försiktigt och smaka av med vinäger, salt och vitpeppar. Vänd ner de torkade örterna.
5. Toppa med rostade solroskärnor och tunt strimlad purjolök.



Ugnsomelett med medelhavsgrönsaker

Ingredienser

10 port

Äggstanning

100 g Arla® mjölkpulver
900 g kallt vatten
30 g rapsolja
1000 g ägg
9 g salt

Fyllning

200 g grillad paprika
150 g kronärtskockshjärtan, väl avrunna
150 g saltorkade tomater
100 g kärnfria svarta oliver
150 g Arla® Pro Ekologisk riven gratängost

Topping

50 g grillad paprika, strimlad
50 g kronärtskockshjärtan, väl avrunna, i bitar
50 g saltorkade tomater, strimlade
50 g kärnfria svarta oliver, i bitar

Gör så här

1. Vispa ner mjölkpulvret i kallt vatten. Tillsätt rapsoljan och mixa eller vispa ordentligt för jämn konsistens. Låt mjölken vila 30–60 min i kyl före användning.
2. Vispa i äggen i mjölken och smaka av med salt.
3. Spreja ett bleck med olja och häll i äggstanningen. Fördela alla grönsaker skurna i mindre bitar, skivade oliver och riven ost i äggstanningen.
4. Tillaga i ugn på 120° ca 30 min.
5. Toppa omeletten med toppingen.

Ugnsomelett med blandad svamp

Ingredienser

10 port

Äggstanning

100 g Arla® mjölkpulver
900 g kallt vatten
30 g rapsolja
1000 g ägg
10 g salt

Fyllning

600 g svamp, konserverad och/eller blötlagd torkad
50 g rapsolja
salt och svartpeppar
torkad persilja
torkad gräslök
150 g Arla® Pro Ekologisk riven gratängost

Gör så här

1. Vispa ner mjölkpulvret i kallt vatten. Tillsätt rapsoljan och mixa eller vispa ordentligt för jämn konsistens. Låt mjölken vila 30–60 min i kyl före användning.
2. Vispa i äggen i mjölken och smaka av med salt.
3. Stek svampen i olja tills den ångat av. Salta, peppra och blanda med lite torkade örter.
4. Spreja ett bleck med olja och häll i äggstanningen. Fördela hälften av svampen och all ost i äggstanningen.
5. Tillaga i ugn på 120° ca 30 min.
6. Toppa med den sparade svampen. Strö gärna på lite mer svartpeppar och torkade örter.

Tips!

Tillaga på låg temperatur, 120° för att uppnå bästa konsistens och minska risken för att omeletten vattnar sig.

Äggstanningen passar också bra till att göra äggröra.



Ugnspannkaka

Ingredienser

10 port

200 g Arla® mjölkpulver
1500 g vatten

650 g vetemjöl
40 g strösocker
25 g bakpulver
15 g salt
650 g ägg
150 g Svenskt Smör från Arla®,
smält

Gör så här

1. Blanda ihop mjölkpulver och kallt vatten tills mjölken är slät. Mixa ev för jämn konsistens. Låt mjölken vila 30–60 min i kyl före användning.
2. Blanda vetemjöl, socker, bakpulver och salt i en skål. Tillsätt hälften av mjölken och vispa slätt. Vispa i äggen och sedan resten av mjölken och det smälta smöret.
3. Grädda i ugn på 200° i ca 20 min.
4. Servera gärna med lingonsylt samt sallad på morot, vitkål och färsk grönkål.



Potatismos

Ingredienser

10 port

450 g vatten
50 g mjölkpulver

2000 g skalad potatis
50 g smör
6 g salt

Gör så här

1. Vispa ner mjölkpulver i kallt vatten. Se till att mjölken är slät och låt vila 30–60 min i kyl före användning.
2. Ångkoka potatisen mjuk i ugn på 105° ånga. Eller koka potatisen mjuk i lättsaltat vatten. Låt ånga av.
3. Värm smör och mjölk under omrörning. Mosa potatisen och tillsätt mjök- och smörblandningen till fin moskonsistens. Smaka av med salt.



Béchamelsås

Ingredienser

1 liter

100 g Arla® mjölkpulver
900 g kallt vatten

40 g majsstärkelse
40 g kallt vatten
50 g Svenskt Smör från Arla®,
rumstempererat
10 g salt
vitpeppar

Gör så här

1. Vispa ner mjölkpulvret i kallt vatten. Mixa eller vispa ordentligt för jämn konsistens. Låt mjölken vila 30–60 min i kyl före användning.
2. Blanda ut majsstärkelsen i kall vatten
3. Värm mjölken på låg värme till 70–80°, undvik snabb och kraftig kokning. Red av med majsstärkelsen och låt sjuda i ca 5 minuter.
4. Tillsätt rumstempererat smör och rör om väl. Smaka av med salt och peppar.



Grönsaksgratäng

Ingredienser

10 port

Béchamelsås

150 g Arla® mjölkpulver
1350 g kallt vatten
60 g majsstärkelse
60 g kallt vatten
75 g Svenskt Smör från Arla®,
rumstempererat
15 g salt
vitpeppar

Fyllning

1000 g frysta broccolibuketter
800 g frysta blomkålsbuketter
700 g fryst grönsaksmix, morötter
och ärter
150 g Arla® Pro Ekologisk riven
gratängost

Gör så här

Béchamelsås

1. Vispa ner mjölkpulvret i kallt vatten. Mixa eller vispa ordentligt för jämn konsistens. Låt mjölken vila 30–60 min i kyl före användning.
2. Blanda ut majsstärkelsen i kall vatten
3. Värm mjölken på låg värme till 70–80°, undvik snabb och kraftig kokning. Red av med majsstärkelsen och låt sjuda i ca 5 minuter.
4. Tillsätt rumstempererat smör och rör om väl. Smaka av med salt och peppar.

Gratäng

1. Lägg upp grönsakerna i ett gastrobleck. Häll på béchamelsåsen och strö på osten.
2. Gratinera i ugn på 160° ca 25 min till fin färg.



Pastasås med skinka

Ingredienser

1 liter

100 g Arla® mjölkpulver

1100 g kallt vatten

40 g majsstärkelse

40 g kallt vatten

18 g grönsaksbuljongpulver

50 g Svenskt Smör från Arla®,
rumstempererat

250 g strimlad skinka

100 g strimlade salttorkade tomater

1 msk torkad basilika

1 tsk lökpulver

½ tsk vitlökspulver

2 krm chili flakes

10 g salt

vitpeppar

Gör så här

1. Vispa ner mjölkpulvret i kallt vatten. Mixa eller vispa ordentligt för jämn konsistens. Låt mjölken vila 30–60 min i kyl före användning.
2. Blanda ut majsstärkelsen i kall vatten
3. Värm mjölken på låg värme till 70–80°, undvik snabb och kraftig kokning. Tillsätt buljongpulvret. Red av med majsstärkelsen och låt sjuda i ca 5 minuter.
4. Tillsätt rumstempererat smör och rör om väl.
5. Tillsätt strimlad skinka, salttorkade tomater och smaka av med kryddorna, salt och peppar.



Kalljäst bröd med skållade frön

Ingredienser

1 st, ca 20 skivor

Skållning

20 g havregryn
15 g solroskärnor
15 g linfrön
50 g kokande vatten

Grunddeg

400 g vetemjöl special
40 g grahamsmjöl
35 g Arla® mjölkpulver
3,2 g torrjäst (ca 1 tsk)
300 g kallt vatten
30 g ljus sirap
15 g rapsolja
9 g salt

Gör så här

Skållning

1. Mät upp allt utom vatten till skållningen i en skål. Häll över kokande vatten, rör om och låt stå tills det har svalnat helt.

Grunddeg

1. Blanda alla torra ingredienser (ej salt) i en degblandare. Tillsätt vatten, sirap, rapsolja och skållningen.
2. Blanda degen i degblandare på låg hastighet ca 10 min. Tillsätt salt och blanda ytterligare ca 3 min på medelhög hastighet.

3. Ta upp degen på mjölat bakbord, forma och lägg i mjölade jäskorgar. Plasta löst och låt jäsa i kyl över natten.
4. Ta fram brödet i rumstemperatur ca 1 timme före brödet ska gräddas. Stjälp upp på plåt med bakplåtspapper,
5. Snitta och baka av i ugn på 180° tills brödet har fått färg och har en innetemperatur på 96°, ca 30 min. Låt svalna på galler.



Grahamslimpa

Ingredienser

1 st, ca 15 skivor

40 g Arla® mjölkpulver
340 g kallt vatten
100 g rapsolja
300 g vetemjöl
200 g grahamsmjöl
3 g torrjäst (ca 1 tsk)
12 g salt
40 g ljus sirap

Gör så här

1. Blanda mjölkpulver, kallt vatten och rapsolja. Mixa ev för jämn konsistens. Låt stå ca 30 min.
2. Blanda vetemjöl, grahamsmjöl, torrjäst och salt.
3. Värm mjölken med sirap till ca 40°. Häll i en degblandare. Tillsätt de torra ingredienserna och arbeta till en smidig deg ca 10 min.
4. Ta upp degen och forma till en limpa och lägg på plåt med bakplåtspapper. Låt jästa under plast ca 60 min, till dubbel storlek.
5. Snitta gärna och baka av i ugn på 200° tills brödet har fått färg och har en innertemperatur på 96°, ca 20 min. Låt svalna på galler.



Råglimpa med brödkryddor

Ingredienser

1 st, 18 skivor

360 g vetemjöl
240 g rågmjöl
35 g havregryn
100 g Arla® mjölkpulver
14 g bikarbonat
15 g salt
10 g brödkryddor, t ex anis och fänkål
700 g kallt vatten
50 g rapsolja
30 g ljus sirap
15 g äppelcidervinäger

Gör så här

1. Blanda alla torra ingredienser i en bunke.
2. Tillsätt vatten, rapsolja, sirap och vinäger. Rör ihop till en kladdig smet.
3. Klä en avlång brödform med bakplåtspapper, eller smörj formen väl. Fördela smeten i formen.
4. Baka av i ugn på på 180° ca 70 min till en innertemperatur på 96–98°. Låt svalna i formen några minuter innan det läggs upp på galler.



Stekpannebröd

Ingredienser

10 st

425 g vetemjöl
100 g Arla® mjölkpulver
10 g bakpulver
7 g salt
300 g vatten
150 g rapsolja

Gör så här

1. Blanda vetemjöl, mjölkpulver, bakpulver och salt i en bunke.
2. Tillsätt vatten och rapsolja. Arbeta snabbt ihop till en mjuk deg. Tillsätt lite mer mjöl vid behov.
3. Dela degen i 10 delar och kavla ut till tunna kakor.
4. Grädda i torr stekpanna på medelhög värme 2–3 min per sida tills bröden fått fin färg.
5. Låt svalna något under bakduk före servering.



Drickmjölk

Ingredienser

1 liter

100 g Arla® mjölkpulver
900 g vatten

Gör så här

1. Vispa ner mjölkpulvret i kallt vatten. Se till att mjölken är helt slät.
2. Låt stå ca 10 min i kyl, gärna längre.



Mjök för matlagning

Ingredienser

1 liter

100 g Arla® mjölkpulver
900 g vatten
30 g rapsolja

Gör så här

1. Vispa ner mjölkpulvret i kallt vatten. Tillsätt rapsoljan och mixa eller vispa ordentligt för jämn konsistens.
2. Låt mjölken vila 30–60 min i kyl före användning.



Kontakt

Tel: 077-577 11 77

E-post: CustomerSE@arlafoods.com



Partners at heart.

Läs mer på
kund.arla.se