

# MATGLÄDJE PÅ 20 MINUTER



*En receptbok för hemtjänsten*

GOTHIA  
FÖRLAG

Den här receptboken är tänkt att inspirera hemtjänstpersonal och närstående som lagar mat hemma hos äldre. Att ibland få njuta av nylagad mat även när man själv inte förmår laga den ger många äldre matlusten och matglädjen tillbaka.

Boken har fokus på snabba, lätta och igenkännbara rätter som ska kunna tillagas på under 20 minuter. De är baserade på hel- och halvfabrikat och vissa av rätterna kan tillagas både i mikrovågsugn och på spisen. Boken innehåller också förslag på vad man kan ha i kyl, frys och skafferi samt tips på bra livsmedelshygien när man lagar mat.

Boken har tillkommit på initiativ av Nätverket för äldres mat och måltider i Uppsala län.



Älvkarleby  
kommun

