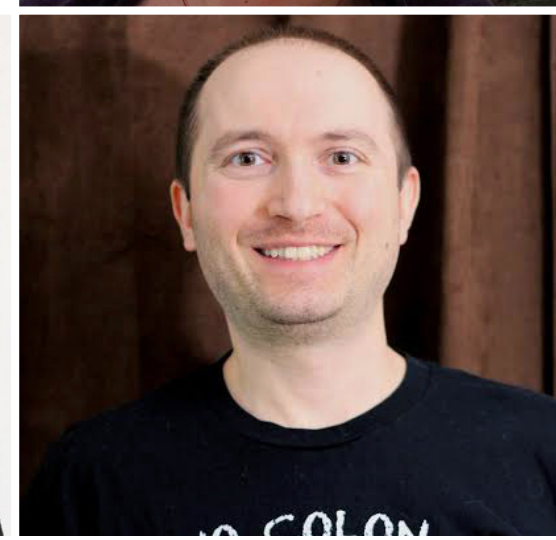


Mijn Favoriete Gerechten





Mijn Favoriete Gerechten



Inhoudsopgave

Heerlijke havermout	5
Kip teriyaki met knapperige groenten	7
Onigiri (rijstballetjes)	9
Lasagne met verse groenten	11
Roergebakken tofu met noedels of rijst	13
Langzaam gegaarde filet mignon van kalf	15
Rode knoedels op Duitse wijze	17
Wentelteefjes van mijn kinderjuf	19

Eet smakelijk!

Misschien heeft u vragen over wat u mag eten. Moet ik een speciaal dieet volgen? Zijn er dingen die ik niet mag eten? Moet ik stoppen met alcohol? Kort gezegd: nee.

Over het algemeen is eten dat vóór uw operatie gezond en goed voor u was dat nu nog steeds, en dat geldt ook voor de minder gezonde keuzes.

Dit is geen wetenschappelijk kookboek. Het is een boekje met inspirerende recepten die we van mensen met een stoma hebben gekregen. Dit zijn hun persoonlijke recepten op basis van hun favoriete ingrediënten.

Vergeet niet om specifieke tips over uw voeding van de zorgverlener of verpleegkundige altijd op te volgen.





Thaila Skye

Peterborough, Verenigd Koninkrijk

Wat is jouw passie?

"Ik kijk ontzettend graag naar films."

Wat was je eerste gedachte toen je wakker werd na de operatie?

"Wat is dit allemaal?!"

Wat is je motto?

"Wees gezond, wees gelukkig en gil!"

Kun je een leuk weetje over jezelf vertellen?

"Ik ben bang voor mieren."

Waar moet je aan denken als je het woord 'eten' hoort?

"Sinds ik getrouwd ben, probeer ik minder bewerkte voedingsmiddelen te eten en ik ben aan het leren hoe ik thuis altijd zelfgemaakte maaltijden op tafel kan zetten."

Favoriete recept

Heerlijke havermout

Ingrediënten:

40 g havermout
120 ml melk (je kunt ook amandelmelk nemen of water)
1 eetlepel cacao poeder (of meer of minder, naar smaak)
Water (als je van dunnere pap houdt)
Je favoriete toppings!

Voor een extra dosis eiwit:

Vervang het cacao poeder door 30 g eiwitpoeder (ik hou van de smaak chocola, maar neem gerust een andere smaak, zoals vanille of aardbei).

Instructies:

In dit recept zit ongekookte havermout, maar als je het liever kookt, kun je de instructies volgen op de verpakking of het koken zoals je gewend bent. Laat de havermout afkoelen en ga dan verder met de volgende stappen.

(Tip: bereid dit gerecht 's avonds en laat het een nachtje in de koelkast staan. Dan smaakt het nóg beter. Als je dit bent vergeten, maak dan gewoon de havermout en zet het gerecht minstens 20 minuten in de koelkast voor je het opdient.)

1. Doe de havermout, de melk en het cacao poeder (of het eiwitpoeder als je voor een extra dosis eiwit kiest) in een kom.



2. Meng alle ingrediënten door elkaar.



3. Dek de kom af met huishoudfolie en zet die een nachtje, of minstens 20 minuten, in de koelkast voor je het gerecht opdient.



4. Haal de kom uit de koelkast als je het gerecht wilt opdienen. Controleer de dikte. Als het te dik is, voeg dan een beetje water toe en roer goed. Herhaal dit tot je de gewenste dikte hebt.



5. Nu volgt het leuke gedeelte! Voeg je favoriete toppings toe en tast toe!

Suggesties voor toppings:

Kaneel en rozijnen
Chocoladeschilfers
Stukjes banaan
Een beetje honing, of siroop met een smaakje
Noten of zaden*
Gemengd fruit*



Thaila's favoriete toppings:

Kaneel, nootmuskaat, sultana's, aardbeien, bosbessen en pitloze druiven.

*Wees voorzichtig met noten, zaden en de schil van sommige fruitsoorten. Sommige mensen met een stoma krijgen hierdoor last van hun spijsvertering of van verstopping.



Morten Sommer

Kopenhagen, Denemarken

Wat is jouw passie?

“De triatlon.”

Wat was je eerste gedachte toen je wakker werd na de operatie?

“Dit mag mijn leven niet veranderen!”

Wat is je motto?

“Mijn identiteit wordt niet bepaald door een stomazak.”

Kun je een leuk weetje over jezelf vertellen?

“Ik kan ontzettend lekkere, zelfgemaakte bearnaisesaus maken en ik heb een zwak voor zachte, zoete drop.”

Waar moet je aan denken als je het woord ‘eten’ hoort?

“Ik hou van koken, maar als triatleet met een voltijd baan heb ik bijna nooit tijd om uren in de keuken te staan. De meeste dagen ben ik de hele dag aan het trainen en aan het werk en ik heb ook minstens 7 tot 8 uur slaap nodig, maar ik ben wel heel veeleisend wat betreft mijn eten. Het moet gezond zijn met veel koolhydraten en eiwitten. Het moet ook geschikt zijn voor iemand met een stoma en snel klaar zijn.”

Favoriete recept

Kip teriyaki met knapperige groenten

Ingrediënten:

200-300 g kipfilet in plakjes
2-3 teentjes knoflook
Stukje gember van 4-5 cm
1 hele of een halve chilipeper
1 eetlepel siroop (ahornsiroop of vloeibare honing is het makkelijkst, maar bruine suiker werkt ook)
2-3 eetlepels teriyakisaus
Sap van een halve limoen
Een aantal van je lievelingsgroenten

Je kunt alle groenten kiezen die je graag gebruikt. Ik heb een rode paprika, een ui, een halve courgette, 3-4 wortels, een halve stronk broccoli en ongeveer tien grote champignons genomen. Serveer met noedels, rijst of pasta. Ik gebruik vaak verse volkorenpasta omdat het makkelijk is en de koolhydraten bevat die ik nodig heb voor de training.

Instructies:

1. Bereid eerst de rijst of zet water op voor de pasta of noedels. Plan het zo dat de rijst, pasta of noedels tegelijk klaar zijn met de kip en de groenten. Snijd alle groenten in dunne plakjes. Snijd de broccoli in roosjes en kook ze een paar minuten in een pan kokend water.
2. Zet een wok of hapjespan op het vuur, voeg wat olijfolie toe en bak de kip totdat deze bruin begint te worden. Haal de kip uit de pan. Herhaal dit proces met de champignons. Laat alle sappen in de pan zitten. Voeg de ui, gember, knoflook en chilipeper toe in de pan en bak alles één of twee minuten. Voeg de wortels toe en na één minuut ook de courgette, paprika en broccoli, en bak deze nog één tot twee minuten.

3. Voeg de kip en de champignons toe, evenals de siroop en de teriyakisaus, en bak ze nog twee minuten. Als je het gerecht serveert met rijst of noedels, voeg dan wat water toe om er een saus van te maken.
4. Haal de pan van het vuur en voeg het limoensap toe.
5. Schep de rijst, noedels of pasta op een bord en leg de groenten en de kip erop. Vergeet niet om er wat saus over te gieten.

Geniet van deze makkelijke, gezonde maaltijd!



Tip! Ik hou van champignons, maar ik kan er niet zoveel eten vanwege mijn stoma. Soms bak ik eerst de champignons en haal ze dan uit de pan om de rest van de ingrediënten klaar te maken. Ik serveer de champignons apart, maar de smaak zit in het gerecht zelf. Ik gebruik ook vaak grote, hele champignons, waar ik makkelijk omheen kan eten als ze op mijn bord liggen.





Yumiko Shibazaki

Tokio, Japan

Wat is jouw passie?

“Mijn doel is om aan een triatlon mee te doen als ik 80 ben. In augustus heb ik meegedaan met de Numazu-triatlon met twee teamleden. Er is niet veel informatie beschikbaar over atleten met een stoma in Japan; dat betekent dus dat ik moet vertellen wat ik doe. Ik noem mezelf een ‘hardloper met een buidel’, zoals een koala!”

Wat was je eerste gedachte toen je wakker werd na de operatie?

“Ik had het gevoel dat ik al wist dat dit zou gebeuren toen ik ontwaakte na de operatie. Toen merkte ik dat er iets op mijn buik lag. Ik dacht: ‘Wat schattig! Het lijkt op viskuit! Is dit een stoma!’”

Wat is je motto?

“Ik heb zoveel leuke mensen leren kennen door mijn stoma. ‘Ubuntu’ is een woord dat ik net voor de operatie ontdekte, toen ik dingen over Afrika aan het leren was. Het betekent: ‘Mensen zijn geen mensen, zonder andere mensen’.”

Kun je een leuk weetje over jezelf vertellen?

“Op mijn werk gebruik ik dagelijks messen, dus dat komt van pas tijdens het koken. In mijn vrije tijd wissel ik het mes in voor een halter.”

Favoriete recept

Onigiri (rijstballetjes)

Ingrediënten:

Rijst
Ingeblikte pruimen
Zeewier
Chilipeperblaadjes
Gedroogde natto (gefermenteerde sojabonen)

Instructies:

1. Spreid huishoudfolie uit over een klein bordje en besprenkel met een snuffje zout.
2. Plaats warme rijst (de hoeveelheid van een kommetje) op de huishoudfolie en laat afkoelen.
3. Wikkel de rijst in de huishoudfolie en geef het een vorm die je leuk vindt. 'Nigiri' betekent dat je iets vormgeeft met je handen.
4. Verwijder de huishoudfolie en versier de onigiri naar wens. Om gezichtjes te maken, gebruikte ik gedroogde natto voor de ogen en neus, pruimen voor de wangen, chilipeperblaadjes voor de wenkbrauwen en zeewier als haar.
5. Verstevig de onigiri door ze nog een keer in huishoudfolie te wikkelen.





Aldwin Anemaat

Oosterhout, Nederland

Wat is jouw passie?

“Wielrennen en mijn gezin.”

Wat was je eerste gedachte toen je wakker werd na de operatie?

“Daar ben ik mooi klaar mee. Door het (nog) niet werken van de stoma heb ik langer in het ziekenhuis gelegen.”

Wat is je motto?

“Geniet van het leven!”

Kun je een leuk weetje over jezelf vertellen?

“Anderhalf jaar na mijn operatie heb ik met een groep vrienden en familie de Mont Ventoux in Frankrijk beklommen met mijn racefiets. Dit was voor de stichting ‘Groot Verzet Tegen Kanker’.”

Waar moet je aan denken als je het woord ‘eten’ hoort?

“Vrij snel na de operatie hebben we als gezin een lekkere manier van koken gevonden met ingrediënten die goed passen bij het hebben van een stoma.”

Favoriete recept

Lasagne met verse groenten



Ingrediënten:

Voor de lasagnesaus:

1 broccoli
1 bos wortels
500 g gehakt
500 g gezeefde tomaten
1 theelepel oregano
1 theelepel paprikapoeder
Een handjevol basilicum, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
Olijfolie
Lasagnebladen
Zout en peper

Voor de bechamelsaus:

2 klontjes boter
2 eetlepels bloem
500 ml melk
Een handje geraspte kaas

Instructies:

Lasagnesaus:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Vet de ovenschaal in met olijfolie.
3. Snijd de broccoli in kleine roosjes.
4. Maak de wortels schoon en snij ze in stukjes van 3 cm.
5. Kook de broccoli en de stukjes wortel 15 minuten in kokend water.
6. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan en bak het gehakt rul.

7. Voeg de knoflook, oregano, paprikapoeder en de gezeefde tomaten toe.
8. Laat de saus een paar minuten zachtjes koken.
9. Giet de broccoli en wortel af en doe ze in de saus, samen met de basilicum.
10. Breng alles op smaak met peper en zout.

Bechamelsaus:

1. Smelt de boter in een pan.
2. Wanneer deze volledig gesmolten is, voeg je geleidelijk de bloem toe en roer je tot de bloem is opgenomen.
3. Voeg de melk geleidelijk toe.
4. Wanneer de saus de gewenste dikte heeft, voeg je de kaas toe en breng je de saus op smaak met zout en peper.

De lasagne maken:

1. Begin met een laag lasagnesaus op de bodem van de ingevette ovenschaal.
2. Bedek met lasagnebladen.
3. Herhaal dit proces totdat je alle saus hebt opgebruikt; eindig met een dikke laag saus.
4. Giet de bechamelsaus over de lasagne.
5. Nu kan de lasagne de oven in. Zet de ovenschaal 30 minuten in het midden van de oven.
6. Laat de lasagne vijf minuten afkoelen voor je hem opdient.

Eet smakelijk!





Eric Polsinelli

Toronto, Canada

Wat is jouw passie?

“Anderen helpen.”

Wat was je eerste gedachte toen je wakker werd na de operatie?

“Geen pijn meer door de ziekte van Crohn!”

Wat is je motto?

“Leef doelgericht en zorg ervoor dat alles wat je doet de moeite waard is!”

Kun je een leuk weetje over jezelf vertellen?

“Ik ben ooit 49 keer op één dag in de attractie ‘Drop Tower’ gegaan in Canada's Wonderland.”

Waar moet je aan denken als je het woord ‘eten’ hoort?

“Voordat ik een stoma kreeg, kon ik niet echt van eten genieten. Door het constant opspelen van de ziekte kon ik moeilijk eten binnenhouden, waardoor mijn eetpatroon verstoord raakte.”

Favoriete recept

Roergebakken tofu met noedels of rijst

Ingrediënten:

Stevige of extra stevige tofu
Verse of diepgevroren en weer ontdooide groenten
Rijstnoedels
Marinade of sojasaus

Instructies:

1. Haal een blok tofu uit de verpakking en snij hem in blokjes, driehoekjes of rechthoekjes. Ik gebruik het liefst diepgevroren tofu die ontdooit en uitgeperst is (om het water te verwijderen), omdat dit voor een stevige textuur zorgt.
2. OPTIONEEL: marineer de tofu in een diepe kom in de sojasaus of een kant-en-klare marinade naar keuze.
3. Kook de noedels, giet ze af en zet ze aan de kant.
4. Als je verse groenten gebruikt, snij ze dan in stukjes. Wortels, boterbonen, broccoli, uien en champignons zijn allemaal goed, maar kies groenten die je makkelijk kan verteren. Je kunt ook een diepgevroren groentemix gebruiken die je ontdooit door de groenten onder heet, stromend water te houden. Zelf vind ik diepgevroren groenten makkelijker te verteren en je hebt verschillende lekkere variaties, zoals Thaise en Japanse groenten.
5. Verwarm een pan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur. Je kan ook olie gebruiken voor hoge temperaturen.
6. Doe de tofu in de hete pan en roer tot de tofu bruin begint te worden.
7. Je kunt nu de groenten toevoegen en alles nog een paar minuten bakken.
8. Voeg je marinade of sojasaus toe en laat nog een paar minuten koken.
9. Zet het vuur uit en voeg de rijstnoedels toe; roer tot de marinade volledig is opgenomen. Je kunt de tofu en groentemix ook gewoon op een bedje noedels leggen, maar de marinade zorgt ervoor dat de noedels niet te kleverig worden.
10. Dien het op en eet smakelijk!



“Ik hou van dit recept omdat het makkelijk is, je eindeloos kan variëren met verschillende smaken en omdat het aangepast kan worden voor iemand met een chronische darmziekte.”



Marianne

Marcillac-Vallon, Frankrijk

Wat is jouw passie?

“Astrologie.”

Wat was je eerste gedachte toen je wakker werd na de operatie?

“Dit is het begin van een nieuwe levenscyclus.”

Wat is je motto?

“Aanvaard en kijk vooruit. Elke dag brengt gelukkige momenten, sta daarvoor open.”

Waar moet je aan denken als je het woord ‘eten’ hoort?

“Het hoort bij de gezellige momenten, dus je moet genieten van de positieve kant.”

Langzaam gegaarde filet mignon van kalf

Ingrediënten:

Voor 4 personen

1 kg filet mignon van kalf

Instructies:

1. Verwarm de oven op 130 °C.
2. Bak de filet mignon in een koekenpan totdat deze aan alle kanten bruin is.
3. Breng op smaak met zout en peper.
4. Zet een grillpan of rooster op een braadslee in de oven. Leg de filet mignon in de grillpan. Verlaag de temperatuur naar 100 °C.

Bereidingstijd, serveertip

Voor niet-doorbakken, sappig vlees zet je de kookwekker op 1 uur en 10 minuten.

Dit gerecht kan worden geserveerd met je favoriete bijgerecht.





Tamara Lammers

Backnang, Duitsland

Wat is jouw passie?

“Vegetarisch koken.”

Wat was je eerste gedachte toen je wakker werd na de operatie?

“Het leven kan alleen maar mooier worden.”

Wat is je motto?

“Je kan alles, je hoeft alleen maar in jezelf te geloven!”

Waar moet je aan denken als je het woord ‘eten’ hoort?

“Eten zorgt voor een bepaalde kwaliteit van leven en we zijn wat we eten! Ik eet geen E-nummers. Eten is een passie die ik deel met mijn man! Ik gebruik het liefst streekproducten uit het seizoen. Waar mogelijk vervang ik melk, yoghurt en kaas door soja of een andere zuivelvervanger, maar ik ben ervan overtuigd dat mensen met een stoma alles kunnen eten, als ze maar goed kauwen.”

Favoriete recept

Rode knoedels op Duitse wijze

Ingrediënten:

Voor de aardappelknoedels:

500 g aardappelen
100 g bloem
1 eierdooier
Zout
Zwarte peper
Nootmuskaat

Voor de eerste topping:

100 g schapenkaas

Voor de tweede topping:

50 g pijnboompitten
20 rozemarijnnaaldjes

Voor de derde topping:

½ bosje rucola
1 eetlepel olijfolie
Snufje zout

Voor de saus:

500 ml bietensap
3 eetlepels agavesiroop,
honing of ahornsiroop
2 eetlepels maïzena
Zout
Zwarte peper



Instructies:

1. Knoedels

Kook de geschilde aardappelen in water met zout tot ze zacht zijn en giet ze af. Pureer de aardappelen met een stamper of mixer. Voeg al roerend 100 g bloem en de eierdooier toe. Breng op smaak met zout, peper en versgeraspte nootmuskaat. Maak er balletjes van 2 cm van, doe ze in water met zout dat even aan de kook is gebracht en laat 10 minuten zachtjes koken tot de knoedels aan de oppervlakte komen drijven. Giet de knoedels af in een vergiet.

2. Saus

Giet 500 ml bietensap in een pan, voeg 3 eetlepels agavesiroop toe, zout en peper en breng aan de kook. Meng 4 theelepels maïzena met een beetje koud water tot een glad papje en voeg al roerend toe aan de kokende saus. Breng weer even aan de kook en als de toppings klaar zijn, voeg je de aardappelknoedels toe aan de saus.

3. Topping één:

Verkruimel de schapenkaas met je vingers en strooi deze over de knoedels en de saus als eerste topping.

4. Topping twee:

Rooster de pijnboompitten in een droge pan met de gehakte rozemarijn. Plet 2/3 met een vijzel en stamper en strooi dit over het hele gerecht, de knoedels, de saus en de schapenkaas. Gebruik de rest om het gerecht aan het einde te versieren.

5. Topping drie:

Doe de gewassen rucola in een keukenmachine met 1 eetlepel olijfolie en wat peper en zout, en meng alles tot een pesto. Vul een spuitzak met deze prachtige groene pesto (of een plastic zak met een afgeknipte hoek) en spuit lijntjes op het gerecht.

Eet smakelijk!





Virginie Poibleaud

Toulouse, Frankrijk

Wat is jouw passie?

“Ballet.”

Wat was je eerste gedachte toen je wakker werd na de operatie?

“Een ENORME opluchting.”

Wat is je motto?

“Geniet van elk moment. De Minions-film is nu heel populair en dit citaat van de Minions past perfect bij mij.”

Kun je een leuk weetje over jezelf vertellen?

“Voor ik een stoma kreeg, had ik alles al geprobeerd, inclusief een dieet zonder koeienmelk, boter en room. Alles wat eten lekker maakt! Ik was boodschappen aan het doen en kreeg trek, dus liep ik een banketbakkerij binnen om iets lekkers te kopen. Ik vroeg de winkelbediende of er melk zat in de taart die ik op het oog had. Ze vroeg waarom ik dat wilde weten, maar gaf me geen kans om te antwoorden. Ze zei meteen: “Bent u soms allergisch?” Stom genoeg zei ik: “Het is geen allergie, maar het lijkt er wel een beetje op”. Terwijl ik eigenlijk had moeten zeggen: “Nee, totaal niet!” Zonde, want ze wilde me de taart toen niet meer verkopen voor het geval ik een allergische reactie zou krijgen in haar winkel!”

Waar moet je aan denken als je het woord ‘eten’ hoort?

“Ik krijg last van gedroogd fruit en citrusvruchten door het zuur dat vrijkomt. Maar verder eet ik ongeveer alles. En als ik de consistentie wil verbeteren van wat er uit de stoma komt, eet ik gewoon wat rijst! Rijst is magisch. Een prima, natuurlijk medicijn.”

Favoriete recept

Wentelteefjes van mijn kinderjuf

Ingrediënten:

500 ml melk
5 eieren
100 g bruine suiker
1 klontje boter
1 eetlepel suiker
10 sneetjes oudbakken brood
Eventueel: karamelijs met zeezout



Instructies:

1. Doe de melk, eieren en suiker in een kom. Klop ze door elkaar. Dompel de boterhammen onder in het mengsel. Ze moeten doorweekt zijn, maar niet zo nat worden dat ze uit elkaar beginnen te vallen. Zet aan de kant.
2. Smelt de boter in een pan met antiaanbaklaag. Als de boter bruin begint te worden, strooi je er wat suiker over en leg je de boterhammen in de pan.
3. Bak beide zijden tot ze goudbruin zijn.
4. Leg de wentelteefjes op een mooi bord en serveer ze warm met een bolletje karamelijs met zeezout. Eet smakelijk!



