

LEKKER ETEN EN VARIËREN
MET MEDISCHE DRINKVOEDING

STERK

Carrie van den Akker
& Quirine Altorf



Karakter Uitgevers B.V.

VOORWOORD

Eten moet niet alleen een kwestie zijn van overleven. Iedereen wil vooral lekker eten en het liefst een maaltijd die er aantrekkelijk uitziet. Zeker mensen die afhankelijk zijn van medische drinkvoeding, omdat zij sowieso al niet zoveel keuze hebben in wat ze kunnen en mogen hebben. Daarnaast is het sociale aspect van samen kunnen eten eigenlijk net zo belangrijk, want gezellig samen eten geeft in alle culturen ter wereld een gevoel van verbondenheid.

Hippocrates zei: 'Laat voeding je medicijn zijn, en medicijn je voeding'. Daar werd ik zelf eind 2015 mee geconfronteerd, toen ik voor het eerst bij Quirine kwam in Revalidatiecentrum Revant. Ik werd volledig afhankelijk van medische drinkvoeding en zal die eerste zending nooit vergeten. Ik was blij dat er zo veel calorieën en voedingsstoffen in zo'n klein flesje gaan en vind ze ook erg handig om sneller in gewicht aan te komen. Ze zijn ideaal als je niet in staat bent om te koken of een dagje op pad gaat. Hoeveel smaken er ook zijn, ik snakte al snel naar een ander soort variatie; wilde iets stevigs om mijn tanden in te zetten. Quirine gaf me toen goede tips om de drinkvoeding in normale dranken en zachte gerechten te verwerken. Ik vond echter dat de smaken van de drinkvoeding bleven overheersen en omdat ik wilde weten wat er precies mogelijk was met die flesjes, ging ik experimenteren. Met een zeer kritische Quirine als coach. Ik nam mijn Nutridrink®-muffins en -cakejes overal mee naartoe om ze door iedereen te laten proeven. Mijn hele familie, vriendenkring en collega's, iedereen moest eraan geloven.







INHOUDSOPGAVE

Inleiding	12
Voordat je gaat koken uit dit boek	16
Wat betekent IDDSI?	18
Verdeel je energie	20
Kruiden en specerijen	21
Proeven doe je ook met je ogen en oren	23

ONTBIJT EN DRANKJES 24

Griesmeelpap met ahornsiroop, Romige rijstpap, Vezelrijk en fruitig drinkontbijt. Dikke drankjes; Zoete smoothies en milkshakes: Appeltaart-milkshake, Banoffee-milkshake, Brownie-pindakaassmoothie, Koffie-kardemom-milkshake, Yoghurt-fruit-smoothie. Groene smoothies: Groentesmoothie basisrecept, Avocado-spinaziesmoothie, Frisse zomersmoothie met courgette en citroen, Quirines sportsmoothie.

LUNCH 38

Magische fakir uit India, Geurige rijstcurry met bloemkool, Griekse godenlunch met spinazie en feta, Italiaanse surf & turf topper, Pannenkoeken: wil je zoet of hartig?, Tostana.

ZOET VOOR TUSSENDOR 50

Aziatische energiebommetjes, Braziliaanse Bolo, Brownies voor bofkonten, Chocokusjes, Dromerige dadelcake, Frans pruimentartaartje met tijm, Kastanje-chocoladecake, PK&J koeken, Wolkencake.

SOEP 70

Champignonsoep met een twist, De enige échte Franse uiensoep, Groene soep met Parmezaanse kaas, Indonesische pindasoep met kip, Italiaanse tomatenbroodsoep, Kastanjesoep met eekhoorntjesbrood, Soep van Jan en Alleman, Pastinaaksoep, Pastoor Paulussoep met blauwe kaas, peer en witlof, Pukki's Finse zalmsoep, Vurige Thaise soep met garnalen.

SAUZEN EN SMAAKMAKERS 92

Bechamelsaus, Champignonroomsaus, Friszure rabarbermoes, Kruidige tomaten-rode wijnsaus, Mama Floors Indonesische 10-kruidenmix, Pikante pindasaus, Pijlsnelle pesto, Zoete uienmoes.

COMBIGERECHTJES 104

Chinese burgers met garnalen en gehakt, Frisse avocado-doperwtjesspread met munt en koriander, Gehaktballetjes, Zonnige bloemkoolpuree uit Kreta, Kaas-polenta rápido, Nostalgisch pasteitje met paddenstoelen, Paul's purée aligoté, Pittige pompoenpuree met rozemarijn en gepofte knoflook, Polentamuffins met zalm, roomkaas en dille,.

HOOFDGERECHTEN 122

Citroenpasta met drie kazen, Gehaktschotel met rode bietjes en geitenkaas, Grootmoeders fluwelen lasagne-hachee, Hartige taart met vis, zoete aardappel en ui, Hollandse hutspot, Spannende spruitjesstampot, Vegetarische Libanese moussaka.

TOETJES 136

Balinese kokos-rijstpudding met mangosaus, Chococrème met port en bramen, Koude kersensoep, Mystieke malva-poeding uit Zuid-Afrika, Oreo cheesecake, Rabarber-MonChoutaartje, Panna cotta met frambozensaus, Witte chocolade-frambozen tiramisu, IJs met hemelse choco-pindasaus.

Nawoord	154
Dankwoord	156
Register	158

PETRA KOENEN-ERMENS,
GZ- EN NEUROPSYCHOLOOG:

‘Diep respect voor deze fantastische prestatie en een bewijs dat een missie en een doel hebben beperkingen overwint!’

BRAZILIAANSE BOLO



In een echte Braziliaanse Bolo hoort gecondenseerde melk en limoen. Je kunt dit niet vervangen door andere ingrediënten, want dan wordt de smaak heel anders. Giet eventueel te veel beslag in muffinvormpjes en bak deze Braziliaanse muffinbolo's in ca. 15 minuten gaar op 175 °C.

VOOR 5-6 PORTIES

½ eetl. olie voor invetten vorm
rasp en sap van 1 limoen, apart
100 gr suiker
125 gr bloem
8 gr bakpoeder
½ theel. baksoda
2 eieren, op kamertemperatuur
30 gr gesmolten roomboter
125 ml gecondenseerde melk

185 ml Nutridrink® of Fortimel® Compact neutraal
¼ theel. zout
Keukenhulpje: tulbandbakvorm 18 Ø.
Voor de topping:
50 gr zachte roomboter
40 gr poedersuiker
50 gr roomkaas
1 eetl. limoensap en wat limoenrasp
40 ml Nutridrink® of Fortimel® Compact neutraal

Verwarm de oven voor op 175 °C. Vet de tulband in met olie en bestrooi met een beetje bloem. Meng in een mengkom limoenrasp, suiker, bloem, bakpoeder en baksoda en zet de kom apart.

Mix in de tweede mengkom de eieren 2 minuten op de hoogste snelheid luchtig. Zet de mixer op de laagste stand en voeg langs de rand van de kom langzaam de boter toe. Mix de gecondenseerde melk, het limoensap en de Nutridrink® en Fortimel® er kort door. Mix de inhoud van beide mengkommen in delen door elkaar.

Giet het beslag in de tulbandvorm tot ca. 4 cm onder de bovenrand. Leg een vel aluminiumfolie op het rooster. Bak de bolo in het midden van de oven in ca. 30 minuten gaar, totdat deze goudbruin is en een prikker er droog uitkomt. Laat de bolo afkoelen in de vorm op een taartrooster, daarna kun je hem uit de vorm halen en aan de lucht laten drogen.

Maak de topping: mix de boter, poedersuiker, roomkaas, limoensap en Nutridrink® of Fortimel®. Laat dit opstijven in de koelkast totdat de bolo volledig is afgekoeld. Giet of smeer deze roomkaasvulling over de bovenkant van de bolo. Rasp hier wat limoenschil over.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

ENERGIE	493 kcal/2065 kJ
VET	21,8 g
EIWIT	11 g
KOOLHYDRATEN	62,8 g
VEZELS	0,8 g
ZOUT	1,2 g

ALLERGENEN



