



Het oog wil ook wat!

smakelijke gerechten voor mensen met
kauw- en slikproblemen

Ineke van Putten - Merkx
Laura van Beijsterveldt

Kookboek met een missie

Als normaal eten of drinken niet meer lukt, dan vallen er heel veel genietmomenten weg. Geen normale avondmaaltijd, geen appeltje tussendoor, geen taart op een verjaardagsfeest. Zelfs een koekje bij de koffie zit er niet meer in. Met anderen meedoen wordt steeds lastiger. Voor mensen met kauw- en slikproblemen is dit de dagelijkse realiteit. Dit soort problemen kunnen ontstaan als gevolg van onder andere dementie, een beroerte, spierziekte of de ziekte van Parkinson. Kauw- en slikproblemen komen vaak voor en verdienen daarom onze aandacht.

Bij kauw- en slikproblemen schrijft de logopedist een voedingsconsistentie voor. Dit is de vorm waarin eten en drinken op een veilige manier kan worden doorgeslikt. Om ervoor te zorgen dat iemand met een dergelijk consistentieadvies voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt, kan een diëtist aanvullende begeleiding bieden.

Dikgladvloeibaar dieet

De recepten in dit kookboek zijn bedoeld voor mensen met een dikgladvloeibaar dieet. De recepten zijn gebaseerd op het International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (IDDSI), stap 3 en 4. Dit wil zeggen dat alle recepten zo zijn ontwikkeld dat de gerechten volledig glad zijn en de dikte van vla hebben. Om de juiste dikte te bereiken maken wij in dit kookboek gebruik van het verdikkingsmiddel Resource ThickenUp Clear. Dit product zorgt er ook voor dat het eten in de mond de juiste dikte behoudt. Hoewel de recepten met veel aandacht en precisie zijn ontwikkeld, is het belangrijk om per bereiding te controleren of het gerecht voldoet aan het consistentieadvies.

Zintuigen en eetbeleving

We eten en drinken omdat we het nodig hebben, maar ook omdat het gezellig en lekker is. Maar wat maakt eten nou lekker? Dat is

het samenspel van wat alle zintuigen waarnemen. Het gaat dus om meer dan alleen de smaak. Hoe ziet het eten eruit, hoe ruikt het, wat voor gevoel geeft het in de mond en wat voor geluid maakt het in de mond? Alles heeft invloed, ook de omgeving en sfeer. Denk aan dat overheerlijke gerecht tijdens een vakantie in het buitenland. Thuis smaakt het bijna altijd minder lekker.

Bij veel ouderen neemt het reukvermogen af, waardoor voedsel anders gaat smaken. Dit kan leiden tot minder eetlust. Bij een dikgladvloeibaar dieet valt er nog meer weg. Gepureerd voedsel ziet er vaak onaantrekkelijk uit. Bovendien voelt vrijwel elk gerecht hetzelfde aan in de mond en verdwijnen de kenmerkende geluiden van bepaalde voedingsmiddelen zoals knapperige koekjes of frietjes, de vloeibare varianten hiervan voelen en klinken in de mond net als een bakje vla.

Normaal zijn er zes factoren die de eetbeleving bepalen: presentatie, geur, (mond)gevoel, geluid, smaak en ambiance. De eetbeleving van een grote groep blijft echter beperkt tot drie factoren: presentatie, smaak en ambiance. Daarom is het belangrijk om extra aandacht te geven aan deze factoren bij het verzorgen van voeding voor mensen met een dikgladvloeibaar dieet. Dat het zinvol is om de presentatie en ambiance te

optimaliseren toont Nederlands wetenschappelijk onderzoek* onder verpleeghuisbewoners aan. Het verbeteren van de presentatie en sfeer rondom de maaltijden bleek een positief effect te hebben op de kwaliteit van leven en de voedingssituatie van de bewoners. Deze nieuwe werkwijze veroorzaakte geen extra werkdruk voor het verzorgend personeel.

Het oog wil ook wat!

Dat de relatie tussen presentatie en smaak zo belangrijk is, illustreren we met een voorbeeld. Als aardbeienyoghurt een groene kleur heeft, is het moeilijk om de aardbeiensmaak te herkennen. Zo werkt ons brein nou eenmaal; het gaat uit van verwachtingen. Daarom is het zo moeilijk om met ogen dicht smaken te herkennen. Zo werkt het ook bij dikgladvloeibare voeding. Als de presentatie anders is dan verwacht, smaakt het anders. Kortom: het oog wil ook wat!

Recepten per thema

De recepten in dit kookboek zijn onderverdeeld in veertien thema's. Van Pasen tot bella Italia, van ijssalon tot rijsttafel, van snoeperijen tot BBQ. Zo laten we zien dat iemand met kauw- en slikproblemen het hele jaar door kan meedoen met gezellige en feestelijke momenten.

Kleine moeite, groot plezier

Wij willen iedereen inspireren om met een ander oog naar dikgladvloeibare voeding te kijken, inclusief de warme maaltijd. Kleine aanpassingen in de presentatie zijn vaak al voldoende om het eten er smakelijker uit te laten zien. Gebruik bijvoorbeeld een ijsschep of spuitzak om het eten mooi op een bord te krijgen, kies voor mooi servies en een fleurig servet of maak gebruik van een leuke garnering die past binnen het consistentieadvies. Zelfs verdikt drinken kan aantrekkelijker gemaakt worden. Schenk het eens in een mooi glas, in plaats van in een plastic beker.

* *Optimizing the ambiance during mealtimes in Dutch nursing homes* (Kristel Nijs, Wageningen University, 2006)

Voor elk moment geldt: het is belangrijk om op een positieve manier te benoemen wat er geserveerd wordt. Samen kunnen we veel doen om mensen meer te laten genieten van eten en drinken. Kleine moeite, groot plezier!

Ineke van Putten-Merkx, diëtist
Laura van Beijsterveldt, logopedist

GOED OM TE WETEN

- ◆ Sommige gerechten zijn wat meer werk dan andere, er is voor elk wat wils. Weinig tijd? Er zijn voldoende eenvoudige en snelle recepten.
- ◆ Het aantal 'lepeltjes' bij een recept geeft aan wat de moeilijkheidsgraad is. Zo is een recept met één gekleurd lepeltje een stuk minder uitdagend dan een recept met vijf gekleurde lepeltjes.
- ◆ Sommige gerechten kunnen worden ingevroren. Als een gerecht in de vriezer bewaard kan worden staat dit bij het recept vermeld.

Inhoudsopgave

VRAAG EN ANTWOORD 8

BIJ DE KOFFIE 10

Stroopwafels	11
Speculaasjes	12
Sprits	13
Appeltaart	14
Bonbons	15
- Advocaatbonbons	15
- Mokka-bonbons	15
- Chocoladebonbons	15

HIGH TEA 16

Sandwiches	17
Hartige taart	18
Scones	20
Brownies	20
Cupcakes	21

SNOEPERIJEN 22

Marshmallows	23
Winegums	24
Dropjes	25
Menthol groentjes	25

CANDYBARS 26

Karamel-nougat candybars	27
Pinda-chocolade candybars	28
Kokos-chocolade candybars	29

PASEN 30

Gekookte eitjes	31
Paasschuimpjes	32
Paaskoekjes	33
Chocolade paaseitjes	34
Paasstol	35

NAAR DE SNACKBAR 36

Frietjes	37
Frikandellen	38
Milkshakes	39
- Bananenmilkshake	39
- Mokka-milkshake	39
- Chocolademilkshake	39
Knakworstjes	40
Hotdogs	41

VAN DE BBQ 42

Salade	43
BBQ-kipspiesjes	44
Knoflookbrood	45
Rundvleeslaatje	46
Augurken	47
Tonijn	47
Fruitspiesjes	48

DE IJSSALON 50

Citroensorbetijs	51
Aardbeiensorbetijs	52
Mango-yoghurtijs	53
Yoghurtijs	54

BELLA ITALIA 56

Pizza	57
Pizzatoppings	58
- Kaas	58
- Ham	59
- Ui	60
- Olijven	61
- Paprika	62
Tiramisu	63

DE RIJSTAFEL 64

Sajoer boontjes	65
Pindasaus	66
Saté ajam (kipsaté)	67
Zoetzure komkommer	68
Rijst	69
Kroepoek	69

UIT DE BAKKERIJ 70

Puddingbroodjes	71
Suikerbrood	72
Krentenbrood	73
Ontbijtkoek	74
Eierkoeken	75

SINTERKLAAS 76

Kruidnoten	77
Chocoladeletter	78
Speculaaspop	78
Mikkemannen	79

KERSTMIS 80

Kerstkransjes	81
Koekmannetjes	82
Kerststol	83
Kerstchocolaatjes	83
Bûche de Noël (Kerststronk)	84
Meloen met ham	86

OUD EN NIEUW 88

Kipcocktails	89
Appelbeignets	90
Stokbroodje met	92
Paté	93
Cocktailworstjes	93
Peppadews	94
Kaasstengels	95

VOEDINGSWAARDEN 96

Stroopwafels

Bereidingstijd: <10 minuten
Aantal porties: ca. 6



Ingrediënten

60 g stroopwafel
160 ml melk
2 tl suiker
2 maatschepjes Resource ThickenUp Clear

Keukenbenodigdheden

Maatbeker
Staafmixer
Zeef
Serveerringen

Bereidingswijze

- 1 Breek of snijd de stroopwafels in stukjes en week deze enkele minuten in de melk. Voeg de suiker toe.
- 2 Mix het geheel met de staafmixer tot een gladde massa.
- 3 Giet het mengsel door een zeef om achtergebleven stukjes stroopwafel of taaie, onopgeloste stroop te verwijderen.
- 4 Voeg de Resource ThickenUp Clear toe en mix het geheel nogmaals door met de staafmixer.
- 5 Plaats serveerringen (lieft zo groot als een echte stroopwafel) op bordjes en giet hier dunne laagjes van het mengsel in.
- 6 Laat de stroopwafels 2 uur opstijven in de koelkast.
- 7 Verwijder de serveerringen en maak eventueel met behulp van een vork een geruit patroon op de vloeibare stroopwafel, zodat deze echt op een stroopwafel lijkt.
- 8 Serveer!

TIP

Overgebleven porties stroopwafel kunnen in de vriezer bewaard worden. Gebruik een vlak diepvriesbestendig bakje, leg er een stukje bakpapier in en plaats hierop de serveerringen. Giet hier dunne laagjes van het stroopwafelmengsel in. Plaats het geheel eerst in de koelkast om op te stijven, verwijder na 2 uur de serveerringen en vries dan in.



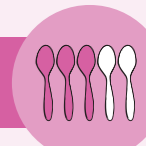
Bij de koffie

High tea



Sandwiches

Bereidingstijd: 10 minuten
Aantal porties: 2



Bereidingswijze

- 1 Scheur of snijd het brood in kleine stukken en doe deze in de maatbeker.
- 2 Zeef de bouillon om grove stukjes te verwijderen.
- 3 Voeg het water en de bouillon toe aan het brood in de maatbeker.
- 4 Pureer het geheel glad met de staafmixer.
- 5 Het vloeibare brood moet nu ongeveer zo dik zijn als vla. Voeg extra vocht (bouillon of water) toe als de massa te vast is, doe er wat extra brood of een maatschepje Resource ThickenUp Clear bij als de massa te dun is.
- 6 Gebruik een keukenwastje of keukenpapier om de binnenkant van de driehoekige serveerringen in te vetten met een beetje neutraal smakende olie.
- 7 Plaats de serveerringen op een bord en schenk hier het broodmengsel in. Zorg dat de vloeibare snee brood ongeveer 1 cm hoog wordt.
- 8 Laat ongeveer 1 à 2 uur opstijven in de koelkast.
- 9 Beleg de vloeibare sandwich met vloeibaar beleg, zoals vloeibare kaas (zie receptuur pagina 58), vloeibare paté (pagina 93), vloeibare ham (pagina 59) of vloeibaar ei (pagina 31). Daarnaast kan de vloeibare sandwich worden gegarneerd met bijvoorbeeld vloeibare komkommer (pagina 68), vloeibare paprika (pagina 62) en/of vloeibare olijven (pagina 61).

TIPS

- ◆ Voor een snelle smaakvolle sandwich kan ook 30 g smeerkaas of gladde smeerworst worden meegepureerd bij dit recept. De vloeibare sandwich hoeft dan niet meer te worden belegd en het vloeibare beleg hoeft dan niet los bereid te worden.
- ◆ Vervang de tuinkruidenbouillon in dit recept eens door andere soorten bouillon zoals rundvlees-, kippen- of visbouillon om nog meer te variëren met smaken.
- ◆ Overgebleven, onbelegde porties kunnen worden ingevroren.

Ingrediënten

70 g wit brood zonder korst
70 ml (tuinkruiden)bouillon
70 ml water
Neutrale olie (bijvoorbeeld zonnebloemolie)
Evt. Resource ThickenUp Clear
Vloeibaar, hartig beleg naar keuze

Keukenbenodigdheden

Snijplank en mes
Maatbeker
Zeef
Staafmixer
Keukenwastje of keukenpapier
Driehoekige serveerringen

