



ALS ETEN MOEILIJKER WORDT KOOKGIDS VOOR MENSEN MET SLIK- EN KAUWPROBLEMEN

TEKST : PETER VAN OYEN

Alles in een mixer gooien en fijn malen. Dit is zowat de enige oplossing waar vele koks naar grijpen, als ze moeten koken voor mensen met kauw- en slikproblemen. Maar zo'n fijnagemalen prak ziet er niet smakelijk uit en is dat ook niet. Maar toch kan het anders. Dat bewijst Yves Meersman met zijn Kookgids Zorgzaam Koken. Deze kookgids boordevol praktische tips voor familie, mantelzorgers en (grootkeuken)koks geeft patiënten met specifieke noden de kans om opnieuw lekker, gezond en veilig te kunnen eten.

Auteur van deze kookgids is Yves Meersman, die 25 jaar werkte als zelfstandig kookadviseur in de voedingsindustrie. In 2010 werd bij hem echter de ziekte van Parkinson vastgesteld, waardoor Yves Meersman genoodzaakt was om zijn activiteiten op een lager pitje te zetten. Hij begon allerlei informatie over zijn ziekte te zoeken en kwam al gauw tot de constatacie dat er weinig aandacht werd besteed aan voeding. "Voeding is nochtans erg belangrijk voor parkinsonpatiënten. Bepaalde voedingsstoffen zoals eiwitten, kunnen invloed hebben op medicatie die de patiënten dagelijks moeten nemen. Soms wordt de werking van de medicamenten door bepaalde voedingsstoffen zelfs belemmerd, zoals ik aan de lijve ondervond. Bovendien bepaalt eten in grote mate de werking van de hersenen. Juist gekozen functionele ingrediënten kunnen een preventief medicijn zijn dat resulteert in een goede werking van de hersenen, geest en lichaam. Maar over het belang van de voeding bij neurologische aandoeningen werd vroeger nauwelijks gesproken. Ik vond dus geen antwoord op mijn vragen".

Parki's Kookatelier

Dit veranderde in 2013, toen Yves Meersman Randy Mellaerts leerde kennen, een wetenschapper wiens moeder ook een parkinsonpatiënte is. Beide mannen zaten meteen op dezelfde golflengte, aangezien ze allebei van oordeel waren dat er een braakliggend terrein was voor voeding als onderdeel van een therapie. Deze ontmoeting leidde dan ook vrij snel tot de oprichting van Parki's Kookatelier. Yves Meersman: "Parki's Kookatelier is een wetenschappelijk, multidisciplinair voedingsproject voor mensen met een chronische ziekte. Het atelier, dat groeide onder de vleugels van de Vlaamse Parkinsonliga, doet onderzoek naar de relatie tussen genetica, DNA, medicatie en voeding. Parki's Atelier is geen ego-trip-perij. Naast mezelf en Randy Mellaerts, kunnen we ook rekenen op de medewerking van Dirk Lemaître (Voorzitter van de Vlaamse Diëtistenvereniging en zelfstandig kookadviseur) en chef-kok Stefaan Van Beveren die vuur in de pan brengt tijdens de workshops. Het moet zijn dat er nood was aan een initiatief als Parki's Kookatelier, want onze organisatie is snel opgemerkt. Reeds in 2013 was Parki's Kookatelier laureaat Baanbreker tijdens de Horeca Expo Beurs te Gent". Volgens Yves Meersman is Parki's Kookatelier is de eerste plaats een communicatieplatform: "We vormen de missing link tussen de patiënt, mantelzorger, academici, (para)medici, overheid, patiëntenorganisaties en voedings- en farmaceutische industrie. Parki's Kookatelier heeft als doel een algemeen informatieprogramma over voeding op te stellen met zoveel mogelijk richtlijnen, in verstaanbare taal. Het programma wordt onderverdeeld in 5 grote groepen als Medicatie en Voeding, Parkinson en nuttig advies, eigenschappen van voedingsproducten, aromatisch-culinaire bereidingstips en kook-technische keukentips en inrichting. We kunnen met ons Kookatelier de patiënten niet genezen. Maar we kunnen wel de levenskwaliteit van de patiënt verhogen, door onder andere via kookworkshops correcte voeding te adviseren die de impact van de ziekte op de patiënt aanzienlijk vermindert". De mensen van Parki's Kookatelier hopen dat ze de farma- en

voedingsindustrie kunnen wakker schudden. Ze vinden verder dat het noodzakelijk wordt dat ook binnen de opleiding van grootkeukenkok, diëtisten en dieetkok meer extra aandacht moet komen over deze problematiek en dat zowel op theoretisch als technisch vlak. Parki's Kookatelier organiseert dan ook regelmatig kookworkshops in scholen, waarbij de leerlingen zich kunnen focussen op de noden van deze doelgroep.

Kauw- en slikproblemen

Parki's Kookatelier werkt momenteel ook aan een boekenreeks over zorgzaam koken. In september rolde de eerste kookgids 'Als eten moeilijker wordt' van de persen. Het is de eerste kookgids voor mensen met smaak- en slikproblemen en geur- en smaakverlies, en bestemd voor een veel ruimere doelgroep dan parkisonpatiënten alleen. Yves Meersman: "Veel parkisonpatiënten, maar ook patiënten met andere neurologische en andere aandoeningen, ontwikkelen vroeg of laat kauw- en slikproblemen. Je kan deze problemen dan ook niet beschouwen als een ouderdomskwaal. Door de kauw- en slikproblemen zijn deze mensen gedwongen om gemixte of gepureerde voeding te gaan eten. Het resultaat hiervan is lang niet altijd aantrekkelijk en evenmin kooktechnisch onderbouwd. Bovendien is het culinair vaak niet aanvaardbaar. Dus stonden we voor de uitdaging om gerechten aan te passen om kauw- en slikproblemen te voorkomen en toch een smakelijke maaltijd te serveren. Daarnaast wilden we een praktische kookgids samenstellen, voor zowel particulieren als professionele koks".

Zorgzaam koken

Het mag gezegd worden dat Parki's Kookatelier zijn ambities met de eerste kookgids Zorgzaam Koken heeft waargemaakt. De kookgids is niet alleen wetenschappelijk onderbouwd, maar reikt ook veel praktische keuken- en bereidingstips aan. Het eerste deel van de kookgids is theoretisch. Er wordt in de eerste plaats veel aandacht besteed aan dysfagie of kauw- en slikproblemen. Zo is de werking van het kauw- en slikmechanisme erg belangrijk voor het eetproces. Bij dysfagie komt het voedsel of speeksel niet in de slokdarm terecht, maar in de luchtpijp, waardoor de patiënt zich verslikt. Dit is pijnlijk

en vervelend en kan zelfs levensbedreigend zijn. Op lange termijn kunnen zich onder meer dehydratie, ondervoeding of sociaal isolement voordoen. De enige oplossing is de aanpassing van de consistentie van de voeding zegt Yves Meersman: "Vaste voeding moet soms verkleind worden door malen en mixen. Vloeibare voeding moet dan weer verdikt worden. De patiënt past de consistentie van zijn voeding best niet zelf aan. Het kauw- en slikprobleem vergt een multidisciplinaire aanpak van de arts, logopedist, diëtist en kok, die in functie van de ernst van het probleem, een aangepaste voeding moet voorschrijven en bereiden. Belangrijk hierbij is het principe van een gevarieerde en volwaardige voeding niet uit het oog te verliezen".

Wereldprimeur

Een uniforme, internationaal erkende indeling voor kauw- en slikniveaus bestond er tot voor kort niet. Maar onlangs rondde het IDDSI (International Dysphagia Diet Standardization Initiative), een onafhankelijke groep wetenschappers waaraan Parki's Kookatelier zijn medewerking verleende, een studie af waarbij voor het eerst een uniforme indeling van de kauw- en slikniveaus wordt voorgesteld. Yves Meersman noemt het dan ook een wereldprimeur dat deze IDDSI-indeling voor het eerst in een kookgids wordt gebruikt. "Er wordt een indeling gemaakt tussen acht verschillende consistentieniveaus gaande van een grove structuur tot vloeibare, gezeefde voeding. In functie van de pathologie en de diagnose bepaalt het



behandelende team het niveau dat het best aangewezen is voor de patiënt. Het keukenteam, de mantelzorgers of de patiënt zelf kunnen dan de voeding aanpassen tot het gewenste niveau. Dit geldt zowel voor vast als voor vloeibaar voedsel. Soms moet vast voedsel zodanig verkleind, gepureerd en bevochtigd worden dat het vloeibaar wordt. Anderzijds moeten vloeistoffen soms dermate verdikt worden dat ze met een lepel te eten zijn. Van niveau 6 tot en met 3 wordt vast voedsel progressief fijner en vloeibaarder gemaakt. Van niveau 1 tot en met 4 wordt een vloeistof progressief dikker gemaakt. Op het niveau 3 bijvoorbeeld is vast voedsel dermate fijn gemixt en bevochtigd dat het vergelijkbaar is met een vloeistof die matig verdikt is. Op het niveau 4 is vast voedsel zodanig gepureerd dat het vergelijkbaar is met de consistentie van een zeer dik gebonden vloeistof".

Volgens Yves Meersman is het aangewezen om bereidingen op te delen in maaltijdcomponenten (vlees, vis, groenten, rijst, aardappelen, saus) om die afzonderlijk te garen. Ook moet je er rekening mee houden dat niet alle productgroepen geschikt zijn om tot niveau 3 of 4 (meest voorkomend) verwerkt te kunnen worden. Zo kunnen graanproducten bijvoorbeeld (tarwekorrels, rijst, deegwaren) niet tot die consistentieniveaus verwerkt worden.

Het theoretische gedeelte van de kookgids behandelt ook de thematiek van de geur- en smaakgevaarwording en het belang van ruiken en proeven. Bij parkinsonpatiënten en mensen met slik- en kauwproblemen is de smaak- en geurherkenning vaak aanzienlijk afgenomen. Dat heeft een zeer nefaste invloed op de eetbeleving, omdat het genieten van eten en drinken dan grotendeels wegvalt. Om die reden wordt er in de kookgids bijzondere aandacht besteed aan smaakboosters. Deze boosters kunnen vergeleken worden met een marinade met een licht pastineuze structuur, zoals pesto. Zo'n smaakbooster is bedoeld om bereidingen op smaak te brengen of



om het gerecht net voor het opdienen een extra frisse aromatische kruidige geur en smaak mee te geven. In de kookgids worden een aantal smaakboosterrecepten voorgesteld. Ze dienen om de eetlust te stimuleren.

Praktijk

Het grootste deel van de Kookgids Zorgzaam Koken bestaat uit recepturen, die speciaal ontwikkeld werden op maat van patiënten met kauw- en slikproblemen. Yves Meersman: "Bij de ontwikkeling van de recepten, hebben we extra aandacht besteed aan de samenstelling van de gerechten en ervoor gezorgd dat alle ingrediënten gemakkelijk verkrijgbaar zijn. We hebben rekening gehouden met de juiste kooktechniek bij het bereiden van voedsel in het kader van een kauw- en slikprobleem of bij geur- en smaakverlies".

Koningin Mathilde begroet initiatiefnemers Yves Meersman, Dirk Lemaître en Randy Mellaerts.



Componentkoken

Het unieke aan deze kookgids is het concept componentkoken. Door componenten (vlees, vis, groenten enz...) afzonderlijk te beschrijven als aparte recepten, kan de patiënt of de kok de maaltijd zelf samenstellen naar de eigen voorkeur of smaakwens.

Deze aanpak om componenten afzonderlijk te bereiden heeft nog andere voordelen, beklemtoont Yves Meersman: "Het is gemakkelijker om ieder afzonderlijk bereid component (bijvoorbeeld vlees of groenten) aan te passen aan het gewenste consistentieniveau, dan wanneer je dat zou moeten doen voor een complete maaltijd. Bovendien is een afzonderlijke bereiding ook wenselijk, omdat geprakte, gemalen of gemixte voedselcomponenten voor een deel aan smaak, geur en kleur inboeten. Vooral het smaakverlies kan je dan voor het opdienen bijsturen met bijvoorbeeld een smaakbooster. Tenslotte komt deze aanpak ook het culinaire aspect ten goede. Hoe later een component aangepast wordt aan het gewenste kauw- en slikniveau, hoe beter. Niet alleen de smaak wordt zo beter, maar het geheel ziet er bovendien ook appetijtelijker uit. Nu komen de componenten van een maaltijd afzonderlijk op het bord, terwijl vroeger soms alles gemixt werd tot een smakeloze brij". Yves Meersman en het team van het team van Parki's Kookatelier hebben twee jaar gewerkt om deze kookgids te realiseren. Het uitdenken van de recepturen, het dresseren, zelfs



Yves Meersman met Stefaan Van Beveren, chef-kok van Brasserie Epicea.

de fotografie: alles heeft het team zelf gedaan. De recepturen werden gebundeld per component. Zo start de gids met afzonderlijke vleesrecepten, om over te gaan naar visrecepten, sauzen, groenten recepten, aardappelrecepten en graanrecepten. Verder is er ook nog aandacht voor de componenten maaltijdsoepen, kleine gerechten, Belgische klassiekers, wereldkeuken, en smoothies-milkshakes-puddingen.

Ieder recept in de kookgids is haalbaar en verstaanbaar voor koks, maar ook voor de particulieren. Er wordt eerst uitgelegd wat de ingrediënten zijn die je nodig hebt voor 4 personen. Daarna volgt een uitleg over de voorbereiding, de bereiding en de afwerking van het component. In een afzonderlijke kader Kauw- en Slikadvies, krijgt de (grootkeuken)kok of particulier aanwijzingen om de componenten aan te passen aan het gewenste consistentieniveau.

Deze eerste kookgids Zorgzaam Koken zal wellicht nog enkele opvolgers krijgen. Zo heeft Yves Meersman al ideeën over een nieuwe kookgids waarbij hij zich meer wil verdiepen in de smaak en de binding. Deze nog te verschijnen kookgids moet dan ook meer productgericht zijn, besluit de auteur en uitgever.

De Kookgids Zorgzaam Koken; ALS ETEN MOEILIJKER WORDT

Koken met smaak in functie van kauw- en slikproblemen geur- en smaakverlies kost 19.95 euro en is verkrijgbaar op bestelling in alle Standaard Boekhandels. De Gids kan ook besteld worden via de website www.parkiskookatelier.be of yves@parkiskookatelier.be

Isbn nr 9789082324204

Vanaf April is deze kookgids ook in het Frans verkrijgbaar





KOOKADVISEUR VAN PARKI'S KOOKATELIER

TEKST : PETER VAN OVEN

STEFAN VAN BEVEREN: DUIVEL-DOET-AL MET HART OP JUISTE PLAATS

Stefaan Van Beveren is een chef die van alle markten thuis is. De chef-kok van Brasserie Epicea (Welle) verdeelt zijn tijd tussen het runnen van zijn restaurant en de functie van kookconsultant voor diverse bedrijven en organisaties. Deze duivel-doet-al heeft het hart op de juiste plaats. Zo is de chef ook kookadviseur voor Parki's Kookatelier. Regelmatig geeft Stefaan Van Beveren kookdemonstraties in functie van de eet- en slikproblematiek, waarmee mensen met een chronische ziekte kampen.

We ontmoeten Stefaan Van Beveren in zijn Brasserie Epicea in Welle, dat hij nu al een tiental jaar samen met zijn vrouw Inge openhoudt. De chef staat echter al 2 decennia achter de kookpotten. Stefaan Van Beveren: "Ik heb altijd kok willen worden. Op mijn vijftiende ben ik met een leercontract gaan werken. Zoals veel collega's heb ik een gans parcours doorlopen in diverse keukens en verbeterde ik geleidelijk aan mijn kookkunsten. Ik heb ook mee gedaan aan diverse kookwedstrijden en dat met succes. Zo ben ik 'Beste Juniorkok van België' geworden, ben ik uitgeroepen tot 'Beste Kok van Vlaanderen' en mocht ik mij op een bepaald ogenblik ook 'Beste Wildkok van België' noemen. Een tiental jaar geleden, wilde ik een eigen zaak hebben. Samen met mijn vrouw Inge, zijn we hier in Welle gestart met onze Brasserie Epicea. Ons restaurant staat voor een moderne, eigentijdse keuken. We spelen met onze menu's en suggesties in op het seizoensaanbod".

Kookconsultant

Het restaurant is open op vrijdagavond, zaterdagavond, zondagmiddag en -avond en op feestdagen. Dat betekent dat Stefaan Van Beveren ook nog tijd overhoudt om andere dingen te doen: "Naast parttime restauranthouder, spendeer ik de helft van mijn tijd aan mijn job als kookconsultant. Ik geef opleidingen en workshops die gerelateerd zijn aan voeding en marketing. Tevens ontwikkel ik recepten en doe ik mee aan proefsessies van producten. Ik werk voor diverse klanten als

Electrolux Professional, Belfood Service, Mora en Panos. En ik ben ook kookconsultant voor Parki's Kookatelier. Voor dit duurzaam project voor mensen met een chronische ziekte, geef ik regelmatig workshops over voeding".

Sympathie

Stefaan Van Beveren engageerde zich voor Parki's Kookatelier uit sympathie voor Yves Meersman, de bezieler van Parki's Kookatelier. Stefaan en Yves leerden elkaar kennen bij de horecagroothandel ISPC, waar Stefaan Van Beveren een jaar chef restaurant was. Yves Meersman was in die tijd demonstrateur-kookconsultant en smaakadviseur in de voedingsindustrie. Stefaan Van Beveren: "Yves was destijds een veelgevraagd kookadviseur in de voedingsindustrie en werd mijn collega tijdens tal van demonstraties en workshops. Van collega is Yves uitgegroeid tot vriend. Toen bij Yves de ziekte van Parkinson werd vastgesteld en hij mij later vroeg om Parki's Kookatelier mee uit te bouwen, heb ik geen seconde gearzeld. Zelf heb ik de ziekte niet en in mijn familie is ook niemand Parkinsonpatiënt. Maar ik engageer me graag uit sympathie en respect voor Yves".

Stefaan Van Beveren zegt dat hij al zeer veel heeft bijgeleerd, sinds hij werkzaam is voor Parki's Kookatelier: "Parki's Kookatelier is een wetenschappelijk, multidisciplinair voedingsproject voor mensen met een chronische ziekte. Het atelier heeft als doel een algemeen informatieprogramma over voe-

ding op te stellen met zoveel mogelijk richtlijnen. We willen de levenskwaliteit van de patiënt verhogen, door onder andere via kookworkshops correcte voeding te adviseren die de impact van de ziekte op de patiënt aanzienlijk vermindert”.

Vuur in de pan

De taak van Stefaan Van Beveren bestaat erin om het vuur in de pan te brengen tijdens workshops en om de theorie naar de praktijk om te zetten. “Tijdens kooksessies, demonstreer ik recepten, die op maat van patiënten met kauw- en slikproblemen werden samengesteld. Belangrijk hierbij is de manier waarop de kok de consistentie van voeding kan aanpassen. Zo moet vaste voeding soms verkleind worden door malen en mixen, terwijl vloeibare voeding dan weer verdikt moet worden. Een ander belangrijk aspect in de kookdemonstraties is het concept componentkoken”, gaat de chef-kok verder. “Deze aanpak om componenten (vlees, vis, groenten enz.) afzonderlijk te bereiden, heeft verschillende voordelen. Zo is het gemakkelijker om ieder afzonderlijk bereid component aan te passen aan het gewenste consistentieniveau, dan wanneer je dat zou moeten doen voor een complete maaltijd. Deze aanpak komt ook het culinaire aspect ten goede. Hoe later een component aangepast wordt aan het gewenste kauw- en slikniveau, hoe beter. Niet alleen de smaak wordt zo beter; het geheel ziet er bovendien ook appetijtelijker uit”.

De chef-kok heeft vorig jaar kookdemonstraties gegeven aan zo’n 150 koks en mantelzorgers. Hij gelooft dat de inspanningen van Parki’s Kookatelier hun vruchten beginnen af te werpen. Volgens hem treedt er stilaan een mentaliteitsverande-

ring op en begint men steeds meer en meer linken te leggen tussen gezondheid en voeding. In 2016 wil Stefaan Van Beveren samen met Parki’s Kookatelier op dit elan verder gaan. Parki’s Kookatelier wil verder sensibiliseren en gaat zich ook meer op officiële instanties gaan richten. Verder wil de kok zijn steentje bijdragen aan een tweede kookgids ‘Zorgzaam Koken’, waaraan Yves Meersman volop werkt. De nieuwe kookgids gaat meer productgericht zijn, waarbij de auteurs zich meer gaan verdiepen in de smaak en binding.

Epicea

Bij het afscheid nemen, vragen wij Stefaan Van Beveren nog of hij ook in zijn eigen restaurant kookt voor mensen met kauw- en slikproblemen. Het antwoord is positief. Stefaan Van Beveren: “Het is niet zo dat we ons in Brasserie Epicea uitsluitend richten op mensen met eet- of slikproblemen. Het overgrote deel van onze klanten, kampt trouwens niet met deze problemen. Maar mensen met bijvoorbeeld Parkinson of een andere neurologische aandoening, kunnen bij ons wel terecht voor gerechten op hun maat”.

De kok onderstreept dat deze mensen dezelfde gerechten of menu’s krijgen als de andere klanten: “Het menu blijft voor iedereen hetzelfde. Het enige verschil is dat we de gerechten voor mensen met slik- en kauwproblemen in stukjes snijden. Daarna leggen we die stukjes terug mooi op het bord, zodat het weer een gerecht wordt. Op die manier kunnen deze mensen ook met hun familie of vrienden uit eten gaan, zonder dat ze zich hoeven te schamen”, besluit Stefaan Van Beveren.



sabemaf
PROFESSIONAL KITCHENS

Wavre

Zoning Wavre Nord
Avenue Eiffel 8, B-1300 Wavre

T +32(0)10 47 12 12

F +32(0)10 47 12 24

E info@sabemaf.be

W www.sabemaf.be

Erembodegem

Industriezone Zuid III
Industrielaan 4, B-9320 Erembodegem

T +32(0)53 70 98 07

F +32(0)10 47 12 24

E info@sabemaf.be

W www.sabemaf.be