

Als eten moeilijker wordt...

Koken met smaak... ook in functie van
kauw- en slikproblemen en geur- en smaakverlies



Met veel keuken- en
bereidingstips

Voorwoord

Eindelijk! De eerste kookgids voor patiënten met kauw- en slikproblemen én geur- en smaakverlies rolt van de pers. Het is een realisatie van Parki's Kookatelier en exponent van een ontdekkings-tocht die enkele jaren geleden begon...

In 2010 kwam de Ziekte van Parkinson (ZvP) "roet in mijn eten gooien". Als zelfstandig kookadviseur moest ik mijn beroepsactiviteiten op een lager pitje zetten. Dik tegen mijn zin natuurlijk. Maar als parkinsonpatiënt kwam ik ook in een nieuwe omgeving die inspireerde. Ik merkte al vlug hoe voeding bepalend is voor de werking van mijn medicatie. In de lente van 2013 leerde ik Randy Mellaerts kennen. Een wetenschapper wiens moeder ook parkinsonpatiënte is. Hij wees op het braakliggend terrein voor voeding als deel van een therapie. Deze ont-

moeting katalyseerde de start van Parki's Kookatelier.

Parki's Kookatelier wil de parkinsonpatiënt en de mantelzorger lekker en gezond leren koken met aandacht voor hun specifieke noden. Het uniek culinair concept wil de leemte opvullen tussen de patiënt, mantelzorger, academici, (para)medici, overheid, patiëntenorganisaties, voedings- en farma-industrie. Alleen via open dialoog met al deze partijen kan de (zelf)zorg voor parkinsonpatiënten verbeteren. De juiste voeding in functie van het medicatieschema kan de levenskwaliteit van veel parkinsonpatiënten verbeteren. Elke patiënt eet en neemt dagelijks medicatie. Waar kan men beter beginnen?

Parki's Kookatelier kon van in het begin rekenen op personen met hun hart op de juiste plaats en een passie voor voeding en gezondheid. Ik wil dan ook de tijd nemen deze personen te bedanken: Stefaan Van Beveren brengt het vuur in de pan tijdens onze workshops, Randy Mellaerts bouwt als gepassioneerd multidisciplinair wetenschapper aan de bruggen met stakeholders, Dirk Lemaître is als diëtist van onschatbare waarde binnen Parki's Kookatelier! Kortom, een prachtig team dat geen enkele uitdaging uit de weg gaat!



Parki's Kookatelier groeide afgelopen jaren onder de vleugels van de Vlaamse Parkinson Liga vzw uit tot een uniek concept. Met onze dank aan de voorzitter Ria Leeman en het voltallig bestuur voor de ondersteuning van het project!

Onze eerste kookgids "Zorgzaam Koken" geeft alle patiënten een antwoord op kauw- en slikproblemen én geur- en smaakverlies. Een eerste symptoom van de ziekte van Parkinson is immers geur- en smaakverlies. In latere stadia komen daar nog kauw- en slikproblemen bovenop. Heel wat andere patiënten komen met deze problematiek in aanraking door andere aandoeningen.

Alle keukenprinsen en -prinsessen, familie, mantelzorgers, diëtisten, en zelfs professionele koks vinden hier lekkere recepten met speciale aandacht voor geur en smaak. De recepten zijn ook afgeleid naar verschillende kauw- en slikniveaus volgens de standaarden van het *International Dysphagia Disorder Standardization Initiative*. "Zorgzaam Koken" geeft je als patiënt met specifieke noden de kans om opnieuw lekker en gezond te eten en te genieten.

Smakelijk!

Yves Meersman



Koken is een kunst.

Juli 2015

Functioneel koken is een wetenschap.

Koken in functie van patiënten met kauw- en slikproblemen en geur- & smaakverlies is een kennis.

Gerechten creëren in functie voor parkinsonpatiënten is een passie.



Concept kookgids “Zorgzaam Koken”

Auteur en uitgever: Yves Meersman

Co-auteur: Dirk Lemaître, diëtist, master MBG, voorzitter VBVD

Realisatie: Parki's Kookatelier

Fotografie en foodstyling: Hugo Geldhof, Yves Meersman

Algemene foto's: Shutterstock.com

Medewerkers:

Recepten:

- Stefaan Van Beveren, culinair adviseur, Epicea
- Koen Van Den Bergh, dieetkok UPC zorg campus Kortenberg
- Kristof Meert, VTI Aalst
- Frank Fol, groentekok

Teksten:

- Randy Mellaerts, dr bio-ingenieurwetenschappen
- Ellen Machiels, diëtist, nutritioneel advies
- Kim De Keyser, drs UGent, fysiologie van de smaak
- Geertrui Vlaemynck, dr.ir., levensmiddelentechnologie – en microbiologie, ILVO.

ISBN-nummer: 9789 0823 2420 4

EAN: 9789 0823 2420 4

Eerste druk september 2015 van 1 tot 2000

Drukker: Van der Poorten, Leuven

Besteladres: info@parkiskookatelier.be

Prijs: € 19,95 (exclusief verzending)

Opmerkingen of vragen? Neem contact met info@parkiskookatelier.be

© 2015 – PARKI'S KOOKATELIER. Yves Meersman – Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden vereenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerde gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.





VOORWOORD	4	GEUR- EN SMAAKGEWAARWORDING	26
WOORD VOORAF – RIK TORFS	10	HET BELANG VAN RUIKEN EN PROEVEN	28
DEEL 1 ALGEMEENHEDEN	11	DE WERKING VAN HET REUK- EN SMAAKORGAAN	29
DYSFAGIE OF KAUW- EN SLIKPROBLEMEN	13	Reukorgaan	29
DE WERKING VAN HET SLIKORGAAN	14	Smaakorgaan	29
HET SLIKKEN VERLOOPT IN VIER STADIA	15	HET REUK- EN SMAAKORGAAN	29
Vorbereidende fase	15	Smaakknoppen en geurzenuwen	29
Mondfase	15	Algemene tips bij het eten	30
Keelfase	15	Bereidingstips (in de keuken)	30
Slokdarmfase	15	SMAAKBOOSTERS	31
KAUW- EN SLIKNIVEAUS	16	WAT IS EEN SMAAKBOOSTER	32
Acht niveaus	16	Hoe stap voor stap een smaakboosters bereiden	33
Toepassing in de praktijk	17	SMAAKBOOSTERRECEPTEN	34
Tips bij de bereiding	18	Aziatische smaakboosters	34
Consistentieniveau's	21	Mediterrane smaakboosters	35
Hoe stap voor stap aardappel-broccoli-puree bewerken tot het gewenste kauw- en slikniveau	23	Midden-Oosten smaakboosters	36
Tips bij het eten en drinken	25	Provençalse smaakboosters	37
Tips bij omgevingsfactoren	25	Scandinavische smaakboosters	38

DEEL 2 DE KOOKGIDS 39

BEREIDINGSTECHNIEKEN 40

WATER(DAMP) ALS WARMTEBRON 41

Koken 41

Stomen 41

Koken onder druk 41

Pocheren 41

Bereiding in tajine 41

VET (EN STRALING) ALS WARMTEBRON 42

Bakken 42

Roerbakken of wokken 42

Braden in de oven 42

Frituren 42

Stoven, smoren, braiseren, in papillot 42

STRALING ALS WARMTE BRON 43

Roosteren, grillen, barbecue, braden aan het spit 43

Bereiding in magnetronoven 43

Slow cooking 43

VOORBEREIDING- EN AFWERKINGSTECHNIEKEN 45

Blancheren 45

Aanfruiten, aanbakken 45

Marineren 45

Deglaceren 45

Glaceren, gratineren 45

COMPONENTKOKEN, MAALTIJDCOMPONENTEN 46

COMPONENTEN COMBINEREN 48

VLEESRECEPTEN 49

Kipfilet met zachte curry 50

Kalkoenrollade met ananas-appel-chutney 52

Konijn met kriebier 54

Gevulde tomaat op Napolitaanse wijze 56

Varkensgebraad Orloff met rode pesto 58

Varkenshaasje Stroganoff 60

Kefta van lamsvlees in papillot 62

Gehaktbrood met bloemkoolroosjes en tomatensaus 64

VISRECEPTEN 66

Gebraseerde vis in Gandaham-jasje 67

Gestoomde vis 69

Gepocheerde vis 71

Vis in papillot 73

Combi gegaarde vis 75

Vis in de oven 77

SAUZEN 78

Fruitige currysaus op Balinese wijze 79

Fijne kruidensaus suprême 81

Bordelaise saus 83

Kriekbiersaus op grootmoeders wijze 85

Kokosvelouté met curry 87

Bisque suprêmesaus op zuiderse wijze 89

Hollandse saus 91

Duglérésaus 93

GROENTERECEPTEN 94

Vriesverse groenten versus verse groenten 95

Bloemkoolroosjes Madras 97

Groentenflan 99

Mousse van spruiten 101

Koolrabi met gorgonzola 103

Romanesco met groene pesto 104

Duomousse van courgetten en broccoli 106

Courgettenbavarois met zuiderse tapenade 108

AARDAPPELRECEPTEN 110

Aardappelpuree, basis 111

Aardappel-wortelpuree	112	Hartige wortelmuffin	160
Aardappel-broccolipuree	114	Quiche zonder bodem, broccoli en zalm	161
Aardappel-knolselderpuree	116	Salade van watermeloen met quinoa en feta	163
Aardappel-preipuree	118	Vegetarische moussaka	165
Aardappel-spinaziepuree	120	Pompoenrisotto met oud Brugse kaas	167
Aardappelen-rode kool-rode bietpuree	122	Geelwortelflan met zoete aardappel en geitenkaas	169
GRAANRECEPTEN	124	BELGISCHE KLASSIEKERS	171
Bijzondere granen	125	Vol-au-vent	172
Risotto van tarwe met zuiderse groenten	127	Konijn op grootmoeders wijze	174
Risotto van farro bordelaise	129	Witloof met ham en kaassaus	176
Risotto van quinoa met geroosterde broccoli	131	Balletjes in tomatensaus	178
Risotto van kamut met geglaceerde wortelen	133	Asperges op zijn Vlaams	180
Risotto van volkoren rijst met groentenratatouille	135	WERELDKKEUKEN	182
Risotto van quinoa forestière	137	Balinees stoofpotje	183
GERECHTEN	139	Maghreb stoofpotje met Râs el Hânout	185
WAT IS EEN MAALTIJDSOEP?	140	Zuiders visstoofpotje	187
MAALTIJDSOEPEN	141	Vegetarische chili sin carne met volkorenspirelli	189
Groene gazpacho met avocado's	141	SMOOTHIES EN MILKSHAKES	191
Erwtensoep met forelmousse en muntolie	143	Wat zijn smoothies?	192
Quinoasoep met tomaten en kikkererwten	145	Speculoossmoothie met koffie en banaan	194
Waterzooi van venkel, zalmtartaar en dillepesto	147	Ontbijtsmoothie aardbeien met banaan soyayoghurt	195
Vissoep met venkel en saffraan	149	Ontbijtsmoothie met peperkoek en conference peren	196
Komkommersoep met pompoen, ei en varkensgehakt	151	Hartige fruityoghurt met haveremout	197
KLEINE GERECHTEN	153	Tropical fruitsmoothie met amandelmelk	198
Brandade van gerookte makreel en zalm	154	Plattekaas met appel, rozijnen en muesli	199
Timbaal van pasta met tomaat en garnaal	156	NAWOORD – RIA LEEMAN	201
Opgevulde aubergine Provençaals met vegetarisch gehakt	158		

Woord vooraf – Rik Torfs

rector KULeuven, peter van Parki's Kookatelier

Ik ben erg trots, zowel persoonlijk als in mijn functie van rector, peter van de **Vlaamse Parkinson Liga vzw**, te zijn. Het zorgzaam kook- en voedingsconcept **Parki's Kookatelier** dat in 2013 werd gelanceerd, is op zich al een prachtige zaak waardoor parkinsonpatiënten ondanks hun problematiek toch kunnen genieten van een heerlijke maaltijd.

Maar met de uitgave van de “KOOKGIDS, zorgzaam koken” wordt eens te meer duidelijk dat er nog een “missing link” was om ook de kauw- en slikproblemen van parkinsonpatiënten daadwerkelijk aan te pakken! De auteur van dit huzarenstukje, Yves Meersman, brengt met dit boek een prachtig, waardevol en duurzaam culinair wetenschappelijk concept op de markt. Hij slaat hiermee een brug tussen de wereld van parkinsonpatiënt enerzijds, en de wereld van artsen, academici, specialisten van de voedings- en farmaceutische industrie anderzijds.

Met verve maakt de auteur zijn opdracht waar om een praktische, adviserende kook- en voedingspartner te zijn en dit niet alleen voor parkinsonpatiënten maar voor alle patiënten die geconfronteerd worden met kauw- en slikproblemen, met geur- en smaakverlies. Dit boek geeft gewoon weer smaak aan het eten.

Door dit boek toont de auteur aan dat eten geen werkwoord is, geen opgave, maar dat eten “genieten” is, sterker nog: “smaakvol” genieten, zelfs voor diegenen die zich bekeken voelen omdat eten moeilijk gaat.

Genieten is geen zonde, laten we het delen!

Rik Torfs

Een speciaal dieet voor patiënten met de ZvP bestaat niet. Eet gespreid over drie tot vier maaltijden per dag, een gevarieerde en volwaardige voeding. Dit houdt in dat zetmeelhoudende producten (brood, aardappelen, rijst, deegwaren, ontbijtgranen); fruit en groenten (onder welke vorm ook: vers, diepvries, gedroogd, in blik); zuivelproducten (melk, kaas, yoghurt); eiwitbronnen (vlees, vis, gevogelte, vleesvervangers, eieren, noten, peulvruchten); vetstoffen (bij voorkeur plantaardige oliën); vocht (water, koffie, thee, bouillon, waterrijk fruit) in de totale dagvoeding moet voorkomen.

Afhankelijk van de ernst van de aandoening kan eten en drinken doorheen de ganse cyclus (aankoop en bereiding van voeding, eten en drinken, kauwen en slikken, proeven en ruiken, verteringsproces, ...) aanzienlijk bemoeilijkt worden. Daardoor kan het

soms moeilijk worden om de basisprincipes voor een gezonde voeding: 'evenwicht, variatie, met mate' correct toe te passen en vergt de voeding voor de parkinsonpatiënt toch bijzondere aandacht.

Niet alleen de voedingswaarde en de textuur van de maaltijd zijn belangrijk, de koken- en eetomstandigheden zijn dat zeker ook. Als gevolg van de ZvP zullen bepaalde activiteiten (inkopen, koken, eten en drinken, ...) anders moeten ingevuld worden.

Koken en eten mag geen vervelende opdracht zijn. Gebruik bijvoorbeeld mooi en kleurrijk serviesgoed en zet je favoriete achtergrondmuziek op. Hou bij de menuplan-ning rekening met wat je graag eet en wat je gemakkelijk kan klaarmaken. Schaf je keuken- en eetgerei aan dat het koken en eten vergemakkelijkt.





Dysfagie of kauw- en slikproblemen

*Een kokkin
is als een
tovenares die
geluk uitdeelt*

– Elsa Schiaparelli



Geur- en smaak- gewaarwording

*Goede smaak is de vijand
van de creativiteit*

– Pablo Picasso

© Lucky Business/Shutterstock.com

Smaakboosters



*Goede smaak is beter dan slechte smaak,
maar slechte smaak is beter dan geen smaak*

– Arnold Bennett

Bereidings- technieken



*Goed koken is geen kwestie van geld,
maar van smaak*

– Luc Delafortrie

Componentkoken

*Samen eten is de olie
van de vriendschap*

– Felix Timmermans





Het concept ‘**componentkoken**’ is in eerste instantie ontstaan vanuit zelfkennis, een soort eigenzinnig gevoel van vrijheidspceptie “ik bepaal zelf hoe ik mijn maaltijd samenstel”.

Een volwaardige maaltijd (warm of koud) bestaat uit verschillende maaltijdcomponenten.

De harmonie van het gerecht hangt af van de samenstelling en bereidingswijze van elk maaltijdcomponent afzonderlijk.

De belangrijkste maaltijdcomponenten zijn:

- Eiwitbronnen: vis, vlees, eieren, gevogelte of volwaardige vleesvervanger zoals falafel, noten, peulvruchten, pinda, pitten, soja, tahin, tempé, tofu. Minder volwaardig zijn o.a. kaas, quorn, seitan omdat ze een tekort hebben aan bepaalde voedingsstoffen (ijzer, B vitamines).

- Groenten: rijk aan vitamines, mineralen en vezels.
- Zetmeelbronnen: aardappel, rijst, pasta, granen, rijk aan koolhydraten en rijk aan vezels wanneer de ‘volle’, ongeraffineerde soorten worden gebruikt.
- Sauzen: vis-, vlees-, gevogelte-, groentensaus.

Door componenten afzonderlijk te beschrijven als aparte recepten (zoals in deze kookgids toegepast) kan je naar eigen voorkeur en smaakwens je maaltijd zelf samenstellen. Daarenboven is het eenvoudiger om een afzonderlijk bereide component tijdens de bereiding, indien nodig, aan te passen naar het gewenste consistentieniveau.

Een afzonderlijke bereiding is ook wenselijk omdat geprakte, gemalen of gemixte bereide voedselcomponenten voor een deel aan smaak, geur en kleur inboeten. Vooral het smaakverlies kan voor het opdienen bijgestuurd worden, bijvoorbeeld met een smaakbooster. Hoe later een component aangepast wordt aan het gewenste kauwen en slikniveau, hoe beter.



Gevulde tomaat op Napolitaanse wijze

Ingrediënten voor 4 personen

600 gr kalfsgehakt

Provençaalse kruiden*

4 grote tomaten

1 ui

½ rode en ½ groene paprika

250 gr champignons

2 soeplepels olijfolie

zout en peper

200 gr mozzarella kaas

Vorbereiding

- Ontpit de tomaten en haal het tomatenvlees uit de tomaat (bewaar voor de saus).
- Pel en snij de ui fijn.
- Snij de paprika en champignons in fijne dobbelsteentjes.

Bereiding

- Kruid het gehakt met peper, zout en Provençaalse kruiden.
- Stoof de groenten in olijfolie tot ze beetgaar zijn, koel af en meng onder het gehakt.
- Vul de uitgeholde tomaten op met het bereid kalfsgehakt.
- Leg hierop enkele sneden mozzarella kaas en schik de tomaten in een ingeboterde vuurvaste schotel of oven-schaal.
- Schuif in een voorverwarmde oven aan 180 °C en laat garen.



Componentkoken

GROENTEN RECEPTEN



*Koken is net
als liefde -
je moet je
helemaal geven,
of niet...*

– Harriet van Horne

Componentkoken

AARDAPPELRECEPTEN



*Ook de fijnste smaak heeft niets
te maken met scheppingskracht*

– Ludwig Wittgenstein

Aardappelen-rode kool/rode bietpuree

Ingrediënten voor 4 personen

600 gr basis aardappelpuree

250 gr rodekool bereid (bokaal)

250 gr rode biet blokjes (bokaal)

150 gr ui

1 soeplepel boter of margarine

1 appel

kaneel

1 soeplepel fijn gesnipperde munt

Vorbereiding

- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snij in blokjes.
- Snij de ui in blokjes.
- Giet de rode bieten af in een vergiet en laat uitlekken.

Bereiding

- Bereid de basisaardappelpuree zoals beschreven op pag. 111.
- Stoof de appel- en uiblokjes en kaneel in hete vetstof in een kookpot en roer om.
- Voeg de rodekool toe, dek af en stoof verder gedurende 5-10 min. op een zacht vuurtje.
- Voeg de uitgelekte bietblokjes toe en pureer tot een gladde homogene massa.
- Meng de rode bieten, rodekoolpuree en basisaardappelpuree goed onder elkaar tot een smeugige homogene massa. Voeg eventueel wat warme melk toe.
- Breng op smaak met peper en zout en muskaatnoot.

Afwerking

- Geef een extra smaakboost met 1 soeplepel fijn gesnipperde muntblaadjes.



Gerechten

MAALTIJDSOEPEN



*Bestel nooit de soep van de dag
Je weet nooit wat er in zit*

– Hugo Mulligan

Wat is een maaltijdsoep?

Een maaltijdsoep is een stevige, gebonden soep, die gedronken wordt als tussendoortje of als avondmaaltijd. De soep is relatief dik en goed gevuld met vlees of vis, pasta of rijst, wat aardappelen en natuurlijk lekker veel groenten.

Enkele bereidingstips

- Een doodgewone soep wordt een maaltijdsoep als je er extra vlees of vis, peulvruchten en/of rijst, pasta of aardappelen aan toevoegt.
- Reken op ongeveer 500 ml soep per persoon als het een maaltijdsoep wordt – iets minder als er veel ‘vulling’ in zit zoals b.v. bij bouillabaisse. Voor gewone soep heb je al genoeg met 200 tot 250 ml per persoon.



- Maaltijdsoepen de wereld rond.

Met de juiste kruiden en specerijen geef je er meteen een Oosters of Mediterraans tintje aan. Smaakmakers die in Azië veel gebruikt worden zijn kerriepoeder en currypasta's, citroengras, koriander en sojasaus. In Zuid-Europa worden er dan weer eerder knoflook, venkel, kruiden zoals oregano en rozemarijn gebruikt. Daarnaast is hier vis een belangrijke 'vullende' component. Ga je voor Noord-Afrikaanse soep, kies dan voor kikkererwten, linzen, koriander, bladpeterselie met harassa (heet rode Tunesische specerij), en komijn als smaakmakers.

- Maaltijdsoepen zijn nog lekkerder als je ze een dag van tevoren klaarmaakt, zo kunnen de smaken zich goed ontwikkelen, net zoals bij stoofpotjes. Toch zijn er twee uitzonderingen: de vis in een vissoep warm je beter niet opnieuw op om te vermijden dat hij uit elkaar valt, en een roomsoep mag je niet meer laten koken, om het schiften te voorkomen.

Maaltijdsoepen zijn ook gezond

- Maaltijdsoep bestaat hoofdzakelijk uit water en groenten en verdient daarom een vaste plaats in de voedingsdriehoek. Een portie soep (250 ml) is op zich al goed voor een zesde van je dagelijkse hoeveelheid vloeistof en voor bijna twee porties groenten (150 gr)!
- Maaltijdsoep als lichte snack, vermijdt tussendoor snoepen.
- Groentesoep bevat weinig calorieën, vetten en cholesterol. Zo bevat een portie groentesoep (250 ml) maar 65 kcal!
- Maaltijdsoep bevat essentiële voedingsstoffen, zoals vitamines mineralen, antioxidanten en voedingsvezels: onmisbare troeven voor een evenwichtige voeding.



Gerechten

KLEINE GERECHTEN

*Ik zal je maar niet vragen wat je gegeten hebt,
ik hoor het verteren*

– Michel Audiard

Gerechten

BELGISCHE KLASSIEKERS



*Eetlust krijg je al etend,
maar nog meer al vastend*

– Willy Millowitsch

Witloof met ham en kaassaus

Ingrediënten voor 4 personen

8 stronken (grond)witloof

8 sneden gekookte ham

600 gr aardappelen

50 gr boter

40 gr bloem

7 dl halfvolle melk

een koffielepel kristalsuiker

peper en zout

nootmuskaat

200 gr gemalen Gruyère kaas

50 gr gemalen Parmezaanse kaas

1/2 citroen

Voorbereiding

- Reinig het witloof, verwijder de onfrisse buitenblaadjes en de harde kern.
- Snij het witloof in fijne ringen.
- Schil en snij de aardappelen voor puree.
- Rol de sneden ham op en snij ze fijn

Bereiding

- Stoof het witloof in 20 g boter gaar met de suiker, peper, zout en nootmuskaat. Laat uitlekken en bewaar het stoofvocht.
- Kook de aardappelen, pureer en breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat
- Maak een bechamelsaus met een roux bereid met 30 g boter en 40 g bloem. Blus de roux met de koude melk en roer stevig om met een klopper om klonters te vermijden. Je kan de saus ook met een witte sausbinder bereiden.
- Breng op smaak met het kookvocht van het witloof en peper, zout en nootmuskaat.

Afwerking

- Voeg $\frac{3}{4}$ van de kaas aan de bechamelsaus toe en het sap van een halve citroen.
- Neem een vuurvaste ovenschotel en boter die licht in.
- Schep eerst een laagje puree, dan witloof, daarop de ham en tot slot kaassaus.
- Bestrooi met de rest van de gemalen kaas en gratineer onder de grill.
- Een partje citroen past erg goed bij deze warme Vlaamse klassieker.

Gerechten

WERELDKEUKEN, STOOFPOTJES



*Een handvol kruiden, een glas wijn
en een lepel fantasie zijn meer waard
dan duizend kookboeken*

– Wina Born

Nawoord – Ria Leeman

voorzitter Vlaamse Parkinson Liga

Ik ontmoette Yves Meersman voor het eerst op de Werelddag Parkinson van de Vlaamse Parkinson Liga in april 2013. Niets liet mij toen vermoeden dat uit die eerste ontmoeting een hechte band zou ontstaan en dat onze vriendschap alsmear groter zou worden.

De gedrevenheid waarmee Yves zijn droom zou waarmaken trof mij reeds van in het begin en hij klampte mij als het ware vast om het **'Parki's Kookatelier'** in realiteit om te zetten. Hij was en is niet te stuiten als hij zijn zinnen op iets heeft gezet!

Het resultaat van zijn doorzettingsvermogen en kennis heb je nu in handen met deze handige kookgids **'Zorgzaam koken'**.

Je kan in deze gids heel wat praktische en nuttige tips vinden die je zullen helpen bij de kauw- en slikproblemen die je als chronische patiënt dagdagelijks ondervindt en dat je zeker meer zal kunnen genieten van een lekkere maaltijd, dat is zo klaar als een klontje!

Ria Leeman

Voorzitter Vlaamse Parkinson Liga vzw



www.parkinsonliga.be



Goed koken is geen kwestie van geld maar van passie

– Luc Delafortrie

Deze **kookgids** is gerealiseerd door medewerkers van **Parki's Kookatelier** met een passie voor het koken in functie van geur-, smaak-, kauw- en slikproblemen.

Veel mensen in onze samenleving, jong of oud, man of vrouw, worden geconfronteerd met geur- en smaakverlies of met een kauw- en slikprobleem. De oorzaak kan zeer divers zijn, een beroerte, kanker, een ongeval of een neurologische aandoening, zoals de ziekte van Parkinson. Maar deze handicap betekent niet dat je niet lekker of gemakkelijk meer zou kunnen eten en drinken.

Voor hen hebben wij deze unieke kookgids geschreven. Wij willen hen helpen bij het bereiden van gezonde en lekkere maaltijden met de bedoeling dat ze zoveel mogelijk kunnen genieten van wat ze eten en drinken, om zo hun levenskwaliteit aanzienlijk te verbeteren.

Deze kookgids is ook bedoeld voor mantelzorgers, familieleden, maar ook voor diëtisten en zelfs grootkeukenkoks. Wij willen hen helpen bij de samenstelling en bereiding van het menu, in het bijzonder daar waar aanpassingen naar kauw- en slikniveaus nodig zijn.

De recepten werden uitgewerkt door een multidisciplinair team van creatieve chefs, diëtisten, wetenschappers, allen met passie voor smaak en bekommernis hoe voeding aanpassen aan een specifieke problematiek.

Deze kookgids is:

- **Vernieuwend** door de vele praktische bereidingstips voor iedereen die gezond en lekker wil koken met hoger aangehaalde problemen.

- **Uniek** door de vele tips bij het aankopen, (voor)bereiden, serveren en het eten of drinken van de maaltijd of gerechten.
- **Wereldprimeur** door de duidelijke indeling van de kauw- en slikniveaus op basis van een recent mondiaal uitgewerkt en erkend schema van de consistentieniveaus.
- **Praktisch** door de overzichtelijke stap per stap bereidingswijze en de aanwijzingen voor het verdunnen van vaste voeding of het verdikken van vloeibare voeding naargelang het vereiste kauw- en slikniveau.
- **Creatief** door de specifieke opbouw. Er worden veel gerecht-componenten (vlees, vis, saus, ...) beschreven die naar eigen smaak en wens onderling kunnen gecombineerd worden tot een volledige maaltijd.
- **Passioneel** voor smaken, uitzicht en eetgemak van naar consistentie aangepaste voeding.

Het goede doel

De opbrengst van de kookgids zal besteed worden aan verder onderzoek naar kauw- en slikproblemen, met als doel de levenskwaliteit van patiënten met geur-, smaak-, kauw- of slikproblemen te verbeteren.

ISBN-nummer:
9789 0823 2420 4

