

Weer lekker eten na chemotherapie en stamceltransplantatie is een kookfolder met recepten voor smakelijke gerechten voor patiënten die na deze behandelingen problemen hebben met eten. Ook hun partners kunnen van de gerechten meegenieten.

De opzet van het boekje is eenvoudig en flexibel: het is een drieluikje, bestaande uit een voorgerecht, een hoofdgerecht en een toetje. Elk van de gerechten bestaat uit een basisrecept en variatiemogelijkheden. Daardoor zijn het meer dan drie recepten.

Bovendien kan het voorgerecht ook gegeten worden als lunch of tussendoortje net als het hoofdgerecht en het toetje...

Deze kookfolder is geschreven door een partner. De recepten zijn in eerste instantie door haar en haar man bedacht en toegepast na zijn transplantatie.

De samenstellers danken Maaike Somer, diëtiste in het UMC Utrecht, voor waardevolle suggesties.

Dit is een uitgave van Hematon, een organisatie voor patiënten met bloedkanker, lymfklierkanker en patiënten die een stamceltransplantatie hebben ondergaan. Lid worden van Hematon? Kijk op www.hematon.nl

Wanneer je chemokuren hebt gehad, is het vaak moeilijk om te eten: je mond is droog en pijnlijk waardoor kauwen en slikken lastig gaan en je hebt weinig eetlust. Voor mensen die een stamceltransplantatie hebben ondergaan komt daar nog bij dat ze (tijdelijk) een verminderde weerstand hebben en daarom moeten oppassen met voedsel dat ziektekiemen kan bevatten.

Voor die mensen én hun partners is deze kookfolder geschreven. Het bevat smakelijke, voedzame gerechten die zacht zijn voor de mond en ook goed doorgekookt zijn. Bij de samenstelling is ervan uit gegaan dat er gezellig, samen met de partner (of iemand anders) gegeten kan worden. De drie recepten van deze folder vormen samen een maaltijd, maar ze kunnen ook apart gebruikt worden. Er is ook aan de partner gedacht, want er worden suggesties voor toevoegingen aan het menu gedaan.

Dit kookboekje is bedoeld om patiënten en hun partners aan te zetten tot (weer) lekker eten, ook als dat soms moeilijk is.

De samenstellers wensen je veel plezier met koken en veel gezelligheid en succes bij het eten.

Samenstellers: Gerard en Ceciel Bruin-Mosch
juli, 2017
tweede druk

Weer lekker eten

NA CHEMOTHERAPIE EN STAMCELTRANSPLANTATIE



Eet smakelijk!



VOORGERECHT GROENTENOMELET

Deze omelet is luchtig en voedzaam. Hij is geschikt als voorgerecht maar ook als lunch of tussen-doortje.

BASISRECEPT STAP 1

Bak tot glazig in de bakpan:

1 gesnipperde ui en 1 gesnipperd teentje knoflook

STAP 2

Voeg toe en bak mee:

150 gram gesneden (kastanje)paddestoelen

50 gram ham in kleine stukjes

½ courgette in dunne plakjes

peper, zout en oregano naar smaak

Zet de helft van dit gebakken mengsel even apart (1)

STAP 3

Kluts de andere helft van het mengsel in een blender of staafmixer fijn, samen met:

3 eieren

Bak deze geklutste massa vervolgens zachtjes in een bakpan en drapeer er na 5 minuten het apart gezette mengsel (1) bovenop

STAP 4

Garneren met:

2 tomaten in plakjes

en laat het gerecht 15-20 minuten zachtjes pruttelen, tot het baksel helemaal gaar is.

VARIATIEMOGELIJKHEDEN

Ham vervangen door stukjes zachte worst

Courgette vervangen door Chinese kool (of andere groenten)

Oregano vervangen door kerriepoeder (of andere kruiden)

SUGGESTIES VOOR DE PARTNER

Eten met toast en/of rauwkost



HOOFDGERECHT VISPANNETJE

Dit stoofpannetje bevat voldoende vocht om ook met een droge mond goed te kunnen worden gegeten. De gebruikte witte vis is na even koken al lekker zacht. Let er op dat u graatloze vis gebruikt. Het basisgerecht is met voorgedroogde, rode biet, maar er zijn ook variaties met andere groenten mogelijk. Wanneer de kruiden daarbij worden aanpast wordt het een heel anders smakend gerecht.

BASISRECEPT STAP 1

Bak (met boter / olie) tot glazig in de bakpan:

1 gesnipperde ui

1 gesnipperd teentje knoflook

en doe dit vervolgens in een soeppan met ±200 ml water

STAP 2

Bak vervolgens in de bakpan tot gaar:

200 gram graadloze vis

STAP 3

Doe de gare vis ook in de soeppan en breng het mengsel in de soeppan aan de kook

STAP 4

Voeg toe:

**300 gram gare, geraspte, rode biet
peper, zout en dille naar smaak**

en laat het visgerecht 5 minuten zachtjes pruttelen tot het goed doorgedroogd is.

VARIATIEMOGELIJKHEDEN

Biet vervangen door andere gare groenten: bijv. gekookte (bloem)kool of wortel

Voeg gekookte aardappelstukjes toe

Dille vervangen door andere kruiden, bijvoorbeeld kerrie bij kool, peper bij wortel

Serveren met een toef volle yoghurt, crème fraîche of zure room

SUGGESTIES VOOR DE PARTNER

Extra kruiden toevoegen. Eten met toast en/of rauwkost



NAGERECHT GEGARNEERDE PANNENKOEK

Pannenkoeken zijn veelzijdig: ze kunnen bij veel gelegenheden worden gegeten en ze smaken verschillend wanneer er iets anders aan toegevoegd is. Bij dit nagerecht is een gewone pannenkoek de basis. We geven verschillende suggesties om van een basispannenkoek een echt toetje te maken.

BASISRECEPT STAP 1

Bak 2-4 pannenkoeken volgens uw éigen of het volgende recept:

Meng tot een glad beslag

125 gram pannenkoekenmeel

250 ml melk

1 ei

zout naar smaak

Bak met boter of olie in een koekenpan, aan beide zijden tot goudbruin

STAP 2

Leg de pannenkoek vervolgens op een bord en garneer met:

**geschilde vruchten
of vruchten uit blik**

STAP 3

Klap de pannenkoek dubbel

Doe bovenop:

een schep ijs

VARIATIEMOGELIJKHEDEN

In plaats van een vruchtenvulling: stroop of jam

In plaats van ijs: slagroom

SUGGESTIES VOOR DE PARTNER

Decoreren met nootjes