

A close-up photograph of a hand holding a piece of a chocolate chip cookie. The hand is positioned in the center-right of the frame, with the thumb and index finger gripping the cookie. The cookie is a thick, rectangular piece with a golden-brown base and a darker, chocolatey top layer. The background is a soft, out-of-focus light blue and white, suggesting a plate or a table. The overall lighting is bright and natural.

NIET

VERGETEN ETEN

Over maaltijden en dementie

NIET

VERGETEN ETEN

Over maaltijden en dementie

Opgedragen aan iedereen die zich inzet voor een culinaire creatie, zo vluchtig dat het direct na consumptie alweer werd vergeten.

WOORD VOORAF

Op een dag wandelt de term dementie je leven binnen. Dat kan bij een vriend zijn of een familielid. Ik ben opgegroeid in een klassiek gezin met een vader en moeder die handelden volgens een rollenpatroon dat voor die tijd standaard was. Vader ging werken en moeder bleef thuis zorgen voor de vier kinderen en het huishouden. Mijn moeder was in mijn kindertijd en jeugd niet alleen mijn moeder. Ze was evenzeer mijn secretaresse. Ze herinnerde me aan welke boeken ik moest meedoen naar school of welke toetsen ik had. Ze hielp me herinneren aan de datum waarop de ontleende boeken van de bibliotheek terug binnen moesten. Ze ging soms iets halen in de kelder en wist dan ter plaatse niet meer wat ze nodig had, iets wat mij nu ook soms overkomt.

Met het ouder worden van mijn moeder, werd het bijhouden van de agenda en het opschrijven van afspraken steeds belangrijker. Op een bepaald moment werd de tafel gedekt en de koffie gemaakt, maar kwam er die dag niemand op bezoek. Nog later in de assistentiewoning werden de klaargemaakte boterhammen voor 's avonds al kort na de middag opgegeten. Met als resultaat dat er dan 's avonds geen eten meer was... Soms werd er ook al eens vergeten om te eten. Gelukkig waren er medebewoners en familieleden en was er professionele zorg en hulp om moeder te helpen. Na een ziekenhuisopname werd moeder opgenomen in een WZC waar ze al enkele jaren zeer goed omringd wordt in een positieve en familiale sfeer...

In het WZC werd ik geconfronteerd met de manier waarop wordt omgegaan met voeding voor senioren en voor personen met dementie in het bijzonder. Ik was overtuigd dat het

op bepaalde vlakken beter kon. Als stagebegeleider voor de afdeling Voeding binnen het VTI van Aalst kom ik op bezoek bij meerdere woonzorgcentra en krijg ik een blik te zien op de werking van de keuken. En dan merk je ook verschillen binnen de verschillende woonzorgcentra.

En zo groeide het idee om een project op te starten met leerlingen rond het maaltijdgebeuren van personen met dementie. In mijn opleiding als kok kwam de problematiek nauwelijks aan bod. De meeste voorlichtingscampagnes zijn gericht op verpleegkundigen en zorgkundigen. Het zijn nochtans de koks en de keukenmedewerkers die instaan voor de bereiding van de maaltijden. Tijd dus om daar verandering in te brengen.

Samen met nationale en regionale medewerkers van Expertisecentra Dementie Vlaanderen, Meander en Paradox en het bestuur van de Oost-Vlaamse Grootkeukenkoks werd een project uitgestippeld waardoor leerlingen kennis maken met de problematiek en ook kunnen werken aan oplossingen. Dit alles resulteerde in deze brochure die financieel werd mogelijk gemaakt door CERA en de Oost-Vlaamse grootkeukenkoks. Meerdere woonzorgcentra uit de regio werkten mee aan dit initiatief en stelden recepten ter beschikking. Tussen de meewerkende woonzorgcentra werden ook al ideeën uitgewisseld die resulteerden in kleine verbeteringen en verhoogde aandacht voor het maaltijdgebeuren in zorginstellingen.

De recepten in deze brochure zijn een inspiratiebron voor de grootkeukenkok, maar ook voor de mantelzorger die inspiratie zoekt om thuis een aangepaste maaltijd of tussendoortje te bereiden.

Mijn dank gaat uit naar alle medewerkers aan dit project.

INHOUDSTAFEL

• Woord vooraf.....	p. 2
• Inhoudstafel.....	p. 4
• Ter memorie.....	p. 6
• Dementie, wat is dat?.....	p. 8
• Preventie van dementie.....	p. 12
• Tartaar van rolmops.....	p. 14
• Bouletten, witloof en aardappelpuree met ajuinsaus	p. 16
• Toast met zalm en aardappelpuree.....	p. 18
• Schelvis met wortel en duchesse.....	p. 20
• Maaltijdbeleving	p. 22
• Nostalgie, de gerechten en smaken van weleer	p. 23
• Stoofvlees met witloof en gebakken zoete aardappel	p. 24
• Witloof ham kaaskroketjes.....	p. 26
• Peren op azijn.....	p. 28
• Rundstong in madeirasaus en aardappelkroketten....	p. 30
• Timbalen van koetong, aardappel en champignons....	p. 32
• Petit beurre taart.....	p. 34
• Gekookte eitjes met boontjes, aardappelen en zoete melksaus.....	p. 36
• Gebakken balletjes met kriekjes en aardappelhapjes	p. 38
• Fingerfood	p. 40
• Tortilla met spek.....	p. 42
• Stoofvlees op z'n Vlaams.....	p. 44
• Pompoencake met geitenkaas en spek.....	p. 46
• Worstenbroodje van konijn met pruimen.....	p. 48
• Fingerfood van blinde vink en wortelduchesse.....	p. 50
• Varkenshaasje met spruiten en duchesse.....	p. 52
• Smoutebollen met gekonfijt fruit.....	p. 54

- Miniterrine van vol-au-vent p. 56
- Rode koolkroket..... p. 58
- **Supplementen**..... p. 60
- Pilchards met aardappelsalade..... p. 62
- Wafeltjes van kabeljauw en broccoli..... p. 64
- Pannenkoeken van zoete aardappel..... p. 66
- Wafels van zoete aardappel..... p. 68
- Madeleine met witloof en ham..... p. 70
- Pastel de nata..... p. 72
- Chocolademousse met mascarpone en sinaasappel..... p. 74
- Kroketjes met witte pens en rode kool..... p. 76
- **Slikstoornissen en voedingsproblemen**..... p. 78
- Glaasje bloedworst, rode kool, appel
en aardappelpuree..... p. 80
- Aalsterse vlaai..... p. 82
- Spruitjesstampot en boerenbraadworst met
picklessaus..... p. 84
- Sociale interactie en braintraining..... p. 86
- Mede mogelijk gemaakt door..... p. 90
- Grootkeukenkoks..... p. 92
- V-sure..... p. 95
- CERA..... p. 96
- Lay-out & design..... p. 96
- Bibliografie..... p. 97

TER MEMORIE

CATEGORIE

De recepten kregen bovenaan elke pagina twee categorieën mee zoals textuur, nostalgie of fingerfood. Dit is slechts een indicatie waarvoor dit gerecht gebruikt kan worden. Met wat creativiteit kunnen bijna alle gerechten worden aangepast naar fingerfood of kunnen ze gebruikt worden als supplement.

PORTIEGROOTTE

Sommige gerechten kunnen worden gegeven als tussendoortje of ze kunnen gebruikt worden als onderdeel van een volledige maaltijd. De opgegeven portiegrootte is dan ook slechts een indicatie. Hoe groot moet een portie zijn? Dat is een moeilijk te beantwoorden vraag. Om te weten of een persoon met dementie voldoende eet, is de evolutie van het lichaamsgewicht de betere maatstaf. Blijft het lichaamsgewicht op peil, dan kunnen we ervan uitgaan dat er voldoende wordt gegeten. Als het lichaamsgewicht afneemt, dan moeten we ons zorgen maken en kunnen enkele gevarieerde tussendoortjes en eventuele supplementen het tij keren.

THUIS OF ZORGVOORZIENING

Sommige recepten zijn eerder gericht op het gebruik in woonzorgcentra, andere kunnen perfect in een thuissituatie bereid worden. De recepten zijn mits kleine aanpassingen overal inzetbaar. Voor het maken van fingerfood gebruiken woonzorgcentra gecombineerde bindmiddelen die enkel in de groothandel en grote verpakking verkrijgbaar zijn. Voorbeelden zijn “Bereiding voor terrines, soufflés, gratins van Knorr” of “Nutrasis Crudimix”. Sommige webshops bieden ze ook aan.



DEMENTIE, WAT IS DAT?

Onze levensverwachting steeg tijdens de 20ste eeuw fors, van gemiddeld 50 jaar naar zo'n 80 jaar. En nog steeds stijgt die levensverwachting zachtjes. We leven langer dan een eeuw geleden, en ook langer in goede gezondheid. Dat is natuurlijk pure winst. Aan die ontwikkeling zit echter ook een nadeel. Aandoeningen verbonden aan hoge leeftijd komen meer voor. En helaas is dementie er daar een van. Daarom zijn er naar schatting nu zo'n 141.000 personen met dementie in Vlaanderen (inclusief Brussel) en zal dat aantal stijgen naar 167.000 in 2030 en verder naar 211.000 in 2040. Het wordt nog een hele uitdaging om goede zorg te organiseren de volgende jaren!



Bij dementie gaat het niet over één ziekte, maar over een groep van meer dan 50 verschillende ziektes. De ziekte van Alzheimer is daar de bekendste en meest voorkomende van, maar er is ook nog vasculaire dementie, frontotemporale dementie, lewy body dementie en nog andere vormen van dementie. Het bekendste gevolg van dementie is de achteruitgang van het geheugen, maar sommige vormen hebben heel andere gevolgen, zoals verlies van spraakvermogen, apatisch worden, verlies van praktische vaardigheden zoals koffiezetten of een maaltijd bereiden. Dat maakt dat je vooral goed naar de persoon met dementie moet kijken, en de zorg afstemmen op die persoon en zijn specifieke situatie.

Als je dan toch zou willen veralgemenen, zijn er twee belangrijke gevolgen van dementie, die we de twee wetten van Buijssen noemen. De eerste wet is die van de gestoorde inprenting. De overdracht van het kortetermijngeheugen naar het langetermijngeheugen gaat fout. De persoon met dementie weet dan niet meer wat hij gisteren gegeten heeft, of zijn kinderen nog langs geweest zijn, of hij of zij al boodschappen gedaan heeft. Personen met dementie naar die feiten uit het recente verleden vragen, heeft dikwijls weinig zin en leidt maar tot frustratie.

De tweede wet van Buijssen is die van het oprollend geheugen. Herinneringen van de afgelopen weken en maanden verdwijnen het eerst, gevolgd door die van afgelopen jaren. Er ontstaan steeds meer gaten in het zich herinneren van vroeger, maar de oudste herinneringen overleven het langst. Daarom dat personen met dementie zich dikwijls nog gebeurtenissen of geuren (of bepaalde gerechten!) uit hun vroege jaren kunnen herinneren, maar niet meer die van vorig jaar.

Terwijl de medische wereld fantastisch werk heeft geleverd tijdens corona (op minder dan een jaar tijd hadden we een vaccin) en er grote vooruitgang gemaakt is met het bestrijden van kanker en aids, staan we inzake dementie nog maar aan het begin van een complexe zoektocht. Er werd de afgelopen jaren voorzichtig vooruitgang geboekt in het zoeken naar medicijnen, maar dat is wetenschappelijke vooruitgang en leidt nog niet tot iets wat de huisarts of neuroloog kan voorschrijven en je bij de apotheker kan ophalen. Dat is natuurlijk waar iedereen op hoopt, maar nog niet voor direct. De hersenen zijn daarvoor een te complex orgaan. Bovendien is dementie een proces “in slow motion”. De schade aan de hersenen is al tien tot zelfs twintig jaar bezig, voordat het effect heeft op gedrag en geheugen. Om goede medicijnen te vinden, moeten we dus ook heel vroeg die schade kunnen opsporen, bijvoorbeeld via analyse van een bloedstaal. Ook daar wordt aan gewerkt.

Het goede nieuws van de afgelopen jaren is dat hoge leeftijd (en in beperkte mate ook je geslacht, vrouwen hebben een iets hoger risico) niet de enige factor is die je risico op dementie bepaalt. Zo'n 40% van het risico op dementie kan verholpen worden door op middelbare leeftijd te letten op een hersengezonde leefstijl, waaronder gezonde voeding, de mediterrane keuken. En daar is nog sprake van dubbele winst, want een hersengezonde leefstijl is meteen goed voor betere gezondheid van hart- en bloedvaten. Daarom: www.2voordeprijsvan1.be!



PREVENTIE VAN DEMENTIE

Zal ik ooit dementie krijgen? Het is een vraag die veel mensen zich stellen, zeker nadat ze in hun omgeving werden geconfronteerd met deze ziekte. Het is een vraag waarop geen simpel antwoord mogelijk is. Je kan proberen om alle risico's te beperken, maar dat geeft geen garantie dat dementie zich bij jou niet gaat manifesteren. Dit zijn een aantal factoren die het risico op dementie doen toenemen: hoge bloeddruk en hoge cholesterolwaarden, roken, diabetes, overgewicht, weinig beweging, depressie, alcoholgebruik, eenzaamheid en sociaal isolement, stress,...

Statistisch gezien zijn er wel een aantal acties mogelijk waarmee we de kans op dementie kunnen beperken:

EEN GEZONDE VOEDING

We plaatsen een gezonde voeding eerst en dat komt omdat wij als koks en keukenmedewerkers elke dag bezig zijn met smakelijke en gezonde voeding. Een gezonde voeding is misschien niet de belangrijkste factor in de preventie van dementie, maar wij plaatsen deze factor toch graag in de kijker. Een gezonde voeding, waaruit bestaat dat dan?

Het gaat om een evenwichtige voeding met veel groenten en fruit, noten en kruiden, veel volkoren vezelrijke koolhydraatbronnen en hoogwaardige proteïnen. We beperken ook best de hoeveelheid zout, toegevoegde suikers, alcohol, (rood) vlees en intensief bewerkt voedsel. Vitamine D en B12 zijn belangrijk voor de goede werking van de hersenen en het niveau van beide vitamines is vaak onvoldoende bij ouderen.

Uw voeding samenstellen zoals naar voor gebracht in de voedingsdriehoek garandeert niet alleen een lager risico voor ziekten van hart en bloedvaten, maar ook voor een goed functionerend brein bij het ouder worden. Koffie drinken zou ook preventief werken en dat niet alleen door de aanwezigheid van cafeïne, maar ook door de aanwezigheid van anti-oxidanten. Maar het is uiteraard het totaalbeeld van de ingenomen voeding over een periode van decennia die zal bepalen wat jouw risico op dementie zal zijn. Het is niet enkel door koffie te drinken en noten te eten dat je de kans op dementie zult verkleinen.

We moeten dus waakzaam blijven dat we niet te veel waarde hechten aan de preventieve effecten van enkele uitgelichte voedingsmiddelen, maar het regelmatig gebruiken van olijfolie blijkt wel preventief te werken, dat blijkt uit recent onderzoek. Dat is al een (gedeeltelijke) verklaring waarom een mediterrane voeding preventief werkt tegen dementie. Ook het regelmatig gebruik van noten en zaden heeft een positief effect. Mono- en polyonverzadigde vetten werken preventief en stimuleren een goede hersenfunctie. Verzadigde vetten hebben een omgekeerd effect.

Het zou wel eens kunnen dat we binnen afzienbare tijd een duidelijk beeld gaan krijgen over de ontwikkeling en de preventie van Alzheimer en dementie in bredere zin. Dat de voeding daarin een belangrijke rol zal spelen, daar ben ik wel van overtuigd.

GEZOND BEWEGEN

Regelmatig bewegen - en het hoeft geen topsport te zijn - is positief. Een gezonde geest in een gezond lichaam, de Romeinen wisten het al. Elke dag wandelen, tuinieren of poetsen zorgt voor een betere fysieke conditie. Het is daarom ook belangrijk dat we personen met dementie actief houden en activeren waar mogelijk.

TARTAAR VAN ROLMOPS

6 PORTIES

1 ROLMOPS OP AZIJN
 3 SNEDEN TOASTBROOD
 1 AJUIN
 1 EETLEPEL GESNEDEN DILLE
 200ml ROOM 35-40%
 AFFILACRESS
 RODE UI

ALLERGENEN



VIS



GLUTEN



MELK

VOOR DE AFWERKING

WERKWIJZE

- Pel de ajuin en snij in fijne blokjes.
- Klop de room op en voeg er de fijn gesneden dille en ajuin aan toe.
- Cutter of mix de haring zeer fijn en voeg peper en zout toe naar smaak.
- Spatel onder de opgeklopte room en doe in een vormpje of spuitzak. Bewaar dit in de koelkast tot het moment van consumptie.
- Steek het brood uit met een uitsteekvorm en frituur bij 160°C tot goudbruin.
- Stort de rolmopsmousse op het toastje of werk met de spuitzak.

Afwerking

- Schil de rode ajuin en snij hem zeer dun in halve rondjes.
- Werk af met een takje groen zoals peterselie, dille, affilacress.



Je kan de rolmopsmousse ook gebruiken als broodbeleg. Brood lukt vrij lang om te eten. Ook het zure van de rolmops speelt een positieve rol bij het slikken.

TIP!

De rolmopsmousse kan ook zonder toastje geserveerd worden in een glaasje om uit te lepelen.

BOULETTEN, WITLOOF EN AARDAPPELPUREE MET AJUINSAUS

4 PORTIES

600g GEHAKT

CHAPELURE

1 EIDOOIER

4 GROTE AJUINEN

VLEESJUS

3 SNEDEN SPEK

BRUINE ROUX

800g WITLOOF

CITROENSAP

MAYONAISE/YOGHURT DRESSING

GEHAKTE PETERSELIE

1kg AARDAPPEL (LOSKOKEND)

40g BOTER

1 EI

1 SCHEUTJE MELK

PEPER, ZOUT, NOOTMUSKAAT

ALLERGENEN



EI



GLUTEN



MELK



MOSTERD



SELDER

WERKWIJZE

Bouletten

- Meng de ingrediënten goed en vorm ballen van de gewenste grootte.
- Bak ze in de oven of op de pan tot ze binnenin gaar zijn.

Ajuinsaus

- Snij het spek in reepjes en snipper de uien.
- Stoof de ajuin lichtbruin in wat vetstof en laat dan de spekjes even mee aanstoven.
- Bevochtig met de vleesjus en bind de saus tot de gewenste dikte met bruine roux.

Witloofsalade

- Snij het witloof fijn en meng met wat citroensap en de peterselie.
- Doe er wat mayonaise of dressing bij om het geheel wat te binden.

Aardappelpuree

- Kook de aardappelen gaar en pureer ze.
- Voeg de boter, het ei en de melk toe.
- Kruid met muskaatnoot, peper en zout.

TOAST MET ZALM EN AARDAPPELPUREE

4 PORTIES

300g AARDAPPELEN

200g ZALMFILET

200ml MELK

20g BOTER

8 SNEDEN TOASTBROOD

PEPER, ZOUT, MUSKAATNOOT

ALLERGENEN



WERKWIJZE

- Gaar de zalm (bakken of stomen).
- Controleer nauwgezet op graten en prak daarna de zalm fijn met een vork.

Puree

- Schil de aardappelen en snij in even grote stukken.
- Zet de aardappelen onder in koud gezouten water en breng aan de kook.
- Pureer de aardappelen van zodra ze gaar zijn. Voeg de boter en de melk toe. Breng op smaak met muskaatnoot, peper en zout.
- Meng met de geprakte zalm. Voeg desnoods wat melk toe tot een smeug geheel. Smeer de puree tussen twee boterhammen en toast onder de salamander of in een croque-machine.

TIP!

Als je een gladde structuur wenst van de zalmpuree, mix dan de zalm fijn en meng daarna met de puree.

Vette vis zoals zalm bevat veel omega 3-vetzuren, belangrijk voor de goede werking van de hersenen.



SCHELVIS MET WORTEL EN DUCHESSE

10 PORTIES

1kg SCHELVIS

150ml ROOM

150ml WITTE WIJN

1 UI

BOTER

PETERSELIE

2kg AARDAPPELEN

PEPER, ZOUT, NOOTMUSKAAT

200ml MELK

800g WORTELEN

300g KNORR SOUFLÉPOEDER

ALLERGENEN



WERKWIJZE

- Stoom de vis gaar.
- Stoof de ajuin aan in wat boter. Bevochtig met de witte wijn en laat even inkoken.
- Voeg de room toe en laat even inkoken.
- Mix de saus met de gestoomde vis en 100g soufflépoeder.
- Doe in vormpjes en bak in de oven 15 minuten op 110°C.
- Snij en kook de wortelen zacht.
- Mix samen met kruiden en 200g soufflépoeder.
- Doe in vormpjes en bak 18 minuten in de oven op 110°C.
- ‘Duchesse’: kook 2 kg aardappelen gaar en samen met kruiden en 200ml melk.
- Spuit op een bakplaat en bak 10 minuten in de oven op 130°C.



MAALTIJDBELEIVING

Zorg voor een passende sfeer vooraleer je de maaltijd start. De voorkeur gaat naar een gezellige huiselijke sfeer met kleinere tafels, liever dan een reftergevoel aan lange tafels. Zorg voor veel licht zodat goed gezien wordt wat er op tafel ligt en op het bord. Een netjes gedekte tafel nodigt uit om te eten.

Ook de geur van eten is bevorderlijk om aan tafel te gaan. Kleine kookactiviteiten (samen soep maken, cake bakken,...) stimuleren de eetlust en brengen geuren in de leefruimte... Vermijd storende geluiden tijdens het eten en laat de televisie uit. Wat achtergrondmuziek camoufleert de achtergrondgeluiden en levert zo een positieve bijdrage aan een aangename sfeer om in te eten.

Let er op om te werken met zo veel mogelijk contrast: witte saus op een wit bord op een wit tafellaken geeft nauwelijks contrast en de persoon met dementie zal het eten moeilijk terugvinden. Er is een voorkeur voor rood, maar contrast op zich is het belangrijkste.

Thuis werden wellicht de potten en pannen op tafel gezet waaruit men kon scheppen op het eigen bord. Misschien is het een optie om die huiselijkheid eens te proberen voor de bewoners voor wie dit nog lukt? Ook helpen de tafeldekken en de tafel afruimen creëert een huiselijke sfeer.

Gebruik zeer selectief morsranden en hulpmiddelen, ze zorgen anders voor meer frustratie of worden door de bewoner verkeerd gebruikt. Een diep bord of een gewoon ogend bord met opstaande rand kan veel effectiever helpen om het eten gemakkelijker te maken. Gebruik alle aangepaste hulpmiddelen (tuitbekers, speciale bestekken,...) enkel als het niet anders kan.

NOSTALGIE, DE GERECHTEN EN SMAKEN VAN WELEER

Onze voeding is onderhevig aan verandering. Ze volgt elke maatschappelijke evolutie. Toen er tienduizenden Italianen in de jaren '50 kwamen werken in de Belgische steenkoolmijnen, brachten ze ook hun liefde voor pasta en pizza mee. In 2023 was spaghetti bolognese het meest geraadpleegde recept van Dagelijkse Kost van Jeroen Meus. Met de toenemende globalisering wordt het aanbod aan gerechten en levensmiddelen alsmear groter. Ook de roep om de ecologische voetafdruk te verkleinen, zorgt voor een verandering in de manier waarop wij omgaan met voedsel. Tegelijkertijd dreigen een aantal gerechten van vroeger te verdwijnen van ons menu. Sommige gerechten gaan verloren tussen het ruime aanbod levensmiddelen.

Naarmate je ouder wordt, naarmate je met meer nostalgie terugblijkt op de muziek van jouw jeugd, de maaltijden van vroeger, de vrijetijdsbesteding van vroeger... Kip was een zondagse maaltijd en rundstong in madeirasaus stond op het menu van heel wat huwelijksfeesten. Nieuwe bewaar-technieken zoals de koelkast en de diepvriezer zorgden ervoor dat bepaalde producten minder werden gebruikt: bewaren van haring of peren op azijn was geen noodzaak meer. Ingeblijkt vlees (corned beef) of vis (sardines of pilchards) zijn nu een zeldzaamheid geworden op ons bord, maar het was ooit anders. Kalkoengebraad met mirabellen waren trendy in de jaren '70, maar nu is het al een speurtocht naar de ingrediënten. Gekonfijt fruit vind je niet meer courant in de supermarkt, maar was vroeger aanwezig in elke keukenkast.

Voor ons allemaal, maar zeker voor personen met dementie kunnen gerechten een waardevolle herinnering oproepen. De smaak van vroeger, een lekkere geur, de presentatie, een bereidingswijze kan doen terugdenken aan fijne momenten in het leven.

STOOFVLEES MET WITLOOF EN GEBAKKEN ZOETE AARDAPPEL

4 PORTIES

FINGERFOOD VAN STOOFVLEES

2 DIKKE UIEN

800g RUNDSSTOOFVLEES

750ml BRUIN BIER

1 BOTERHAM

2 EETLEPELS MOSTERD

TIJM, LAURIER, PEPER, ZOUT

WITLOOF

1kg WITLOOF

200ml WATER

180g SOUFFLÉ POEDER

PEPER EN ZOUT

ZOETE AARDAPPEL

800g ZOETE AARDAPPEL

PAPRIKA POEDER (ZACHT)

GROF ZOUT

ALLERGENEN



E1



GLUTEN



MELK



MOSTERD



SELDER



WERKWIJZE

Fingerfood van stoofvlees

- Pel de uien en snijd deze in grove stukken.
- Kleur de boter tot hazelnootkleur en bak het rundstoofvlees aan tot een mooie bruine kleur.
- Kruid met peper en zout.
- Voeg de uien toe en laat even meekleuren.
- Blus het stoofvlees met bruin bier en leg er de boterham bestreken met mosterd op.
- Voeg tijm en laurier toe en laat zachtjes verder garen onder deksel.
- Wanneer het stoofvlees gaar is eventueel nog bijbinden met bruine roux of andere bruine sausbinder.
- Weeg 800g klaargemaakt stoofvlees af en doe deze in de blender.
- Voeg hierbij 50ml bier en 50ml neutrale olie.
- Voeg 100g poeder toe voor terrines en gratin.
- Mix deze mengeling fijn en verdeel in silicone afbakvormpjes en stoom deze af gedurende 10 à 15 minuten.

Witloof

- Stoom de witloof tot het gaar is.
- Weeg dan 600g witloof af en doe deze in de blender.
- Voeg 200ml water toe en 180g soufflé poeder.
- Kruid af met peper en zout en mix fijn.
- Vul de afbakvormpjes en laat stomen gedurende 10 minuten.

Zoete aardappel

- Schil de zoete aardappel en spoel ze.
- Dep droog en snij ze in frieten.
- Leg ze op een plaat met bakpapier en bestrooi met paprika poeder en grof zout.
- Plaats in de oven (200°C) gedurende 20 a 25 minuten en schud deze halverwege de baktijd eens door elkaar.

WITLOOF HAM KAASKROKETJES

6-8 PORTIES

30g ONGEZOUTEN BOTER
 40g BLOEM
 170ml MELK
 4g GEWEEKTE GELATINEBLAADJES,
 UITGEKNEPEN
 40g GEMALEN KAAS
 20g GEMALEN PARMEZAAN
 2 EIDOOIERS
 200ml ROOM
 3 STRONKJES GRONDWITLOOF
 25g BREYDELHAM KLEINE BLOKJES
 BLOEM
 LOSGEKLOPTE EIEREN
 PANEERMEEL

VOOR HET PANEREN

ALLERGENEN



EI



GLUTEN



MELK



MOSTERD

WERKWIJZE

- Verwijder de hartjes uit het witloof.
- Laat de boter zacht kleuren en doe het witloof erbij.
- Breng op smaak met peper en zout en kleur het witloof aan. Dek af met bakpapier en zet het deksel op de pan.
- Laat het witloof op een laag vuur verder garen tot het zacht is.
- Smelt de boter en voeg de bloem toe. Laat even bakken op het vuur en blus met melk.
- Breng de saus al roerend aan de kook.
- Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
- Voeg de gelatine toe en los al roerend op. Let op dat de saus niet meer kookt. Smelt de kaas onder het mengsel. Klop de eidooiers los met de room en voeg toe.
- Neem 300g gegaard witloof en snijd in kleine stukjes.
- Voeg de witloofstukjes samen met de ham toe aan de vulling en roer goed door.
- Stort de vulling uit op een ingeoliede plaat en dek af met vershoudfolie. Laat minstens één nacht in de koelkast rusten.
- Als de vulling opgesteven is, in kleine vormpjes snijden en paneren à l'anglaise. Frituren op 175°C tot een goudbruine kleur.

PEREN OP AZIJN

3kg PEREN

1l AZIJN

1kg SUIKER



WERKWIJZE

- Schil de niet te rijpe peren.
- Snij in 2 of 4 volgens grootte en verwijder steel en klokhuis.
- Breng de azijn aan de kook samen met de suiker.
- Voeg de peren toe en laat 3 à 4 minuten doorkoken.
- Haal de peren uit en doe ze in bokalen.
- Laat de siroop tot de helft inkoken en zet er de peren mee onder.
- Laat alles goed afkoelen alvorens de potten te sluiten.

Bewaren in azijn was vroeger een noodzakelijke methode om voedsel te bewaren. Het conserveren van fruit op azijn is wat in de vergetelheid geraakt, maar kan wel herinneringen oproepen van vroeger.

A glass jar with a red lid featuring white polka dots is filled with sliced pears. To the right of the jar is a whole, ripe pear with a stem. In the background, there are more pears and a dark plate. A circular callout with a dashed border contains a tip.

TIP!

Geef enkele
plakjes peer
bij wat paté
of bij wat
gerookte ham.

RUNDSTONG IN MADEIRASAU EN AARDAPPELKROKETTEN

4 PORTIES

1 GEKOOKTE RUNDSTONG
TUINKERS
AARDAPPELKROKETTEN

VOOR DE SAUS

1 GLAS MADEIRAWIJN
500ml RUNDSBOUILLON
50g TOMATENPUREE
2 TOMATEN
1 BLIK 400g TOMATENBLOKJES
TOMATENSAUS (Knorr)
250g CHAMPIGNONS
300g GEHAKT
1 UI
VERSE PETERSELIE
PEPER EN ZOUT

ALLERGENEN



EI

GLUTEN

MELK

SELDER

SULFIET



WERKWIJZE

- Snij de champignons in vier.
- Was de tuinkers twee keer.
- Snij de gekookte en gepelde rundstong in sneetjes van +/-7mm.
- Rol kleine balletjes van het gehakt.
- Was de tomaten en snij ze in stukjes.
- Peterselie wassen, drogen en fijn hakken.

- Bak de champignons met de balletjes aan in een beetje vetstof.
- Voeg de tomatenpuree, gesneden tomaten en madeira toe en laat zachtjes inkoken.
- Bevochtig met de tomatenblokjes en de rundsbouillon.
- Saus dikken met tomatensaus(Knorr).
- Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de gesneden rundstong aan de saus toe en warm terug een beetje op in de saus.
- Werk af met fijn gesneden peterselie.
- Bak de aardappelkroketten af op max 175°C.

- Dresseer het bord met de rundstong in madeirasaus, toefje tuinkers en de aardappelkroketten.

TIMBALEN VAN KOETONG, AARDAPPEL EN CHAMPIGNONS

4 PORTIES

TIMBALEN VAN KOETONG

200g GEKOOKTE KOETONG

340ml WATER

40ml OLIE

90g SOUFFLÉ POEDER

TIMBALEN VOOR DE AARDAPPELEN

210g GESCHILDE AARDAPPELEN

600ml WATER

100ml OLIE

90g SOUFFLÉ POEDER

TIMBALEN VOOR DE CHAMPIGNONS

800g CHAMPIGNONS

30ml WATER

170g SOUFFLÉ POEDER

7g TIJM (PRIMERBA KNORR)

ALLERGENEN



EI



GLUTEN



MELK



MOSTERD



SELDER

WERKWIJZE

Timbalen van koetong

- Meng de gekookte koetong, het water, de olie en het soufflé poeder.
- Giet het geheel in vormen naar keuze.
- Laat 25 minuten op 90°C stomen.

Timbalen voor de aardappelen

- Stoom de geschilde aardappelen gaar.
- Meng de gare aardappelen met het water, de olie en het soufflé poeder.
- Giet het geheel in vormen naar keuze.
- Laat 25 minuten op 90°C stomen.

Timbalen voor de champignons

- Stoom de champignons.
- Meng de gestoomde champignons met het water, het soufflé poeder en de tijm.
- Giet het geheel in vormen naar keuze.
- Laat 25 minuten op 90°C stomen.

Tip voor welke vormen eventueel te gebruiken:

Cup cake vormen en een 1/3 gastronormbak en erna vormpjes uitsteken of snijden. De vorm voorzien van een bakpapier. Zo is het eenvoudiger om de maaltijd eruit te nemen.

PETIT BEURRE TAART

6 PORTIES

250ml VOLLE MELK
 2 EIDOOIERS
 20g VANILLEPUDDINGPOEDER
 125g FIJNE KRISTALSUIKER
 400g PETIT BEURRE KOEKJES
 250g ONGEZOUTEN BOTER OP
 KAMERTEMPERATUUR
 100g HAGELSLAG
 KOFFIE

ALLERGENEN



EI



GLUTEN



MELK

ZEER ZACHT MAAR NIET
 HELEMAAL GESMOLTEN!

WERKWIJZE

Boter crème

- Klop de vanillepuddingpoeder, de suiker, de melk en de eidooiers los en breng snel en al roerend aan de kook.
- Breng over in een mengkom en klop met een klopper de zachte boter onder de pudding tot een homogene massa. Laat niet langer kloppen dan nodig.
- Leg een bodem van 4 tot 6 koekjes in een ovenschaal of een groot bord.
- Bestrijk met de boter crème. Leg hier bovenop een laag koekjes heel even gedrenkt in de koude koffie. Werk telkens af met een laagje boter crème.
- Ga zo verder tot de boter crème bijna op is.
- Bestrijk nu de zijkanten en de bovenkant van de taart met de rest van de boter crème.
- Strooi hagelslag op de bovenkant en zijkanten van de taart en laat enkele uren trekken in de koelkast.



TIP!

Je kan de botercrème ook vervangen door crème patissière, maar dan wordt de houdbaarheid iets korter.

Voor dit gebak heb je geen oven nodig. Het werd vroeger dan ook in vele huishoudens klaargemaakt en er circuleren heel wat variaties van het recept.

GEKOOKTE EITJES MET BOONTJES, AARDAPPELEN EN ZOETE MELKSAUS

4 PORTIES

6 EIEREN

720g AARDAPPELEN

500g BONEN PRINSES OF SPERZIE

70g BOTER

PEPER, ZOUT, MUSKAATNOOT

300ml VOLLE MELK

100g SJALOT

ALLERGENEN



EI



MELK



WERKWIJZE

- Was de aardappelen en schil ze. Kook of stoom ze zacht.
- Kook of stoom de boontjes.
- Reinig de sjalot en versnipper fijn.
- Stoof de sjalot in 1/3 van de boter.
- Voeg de boontjes toe aan de sjalot.
- Kruid met peper, zout en muskaatnoot.
- Kook de eieren zacht gedurende 4 à 5 minuten.

Zoete melksaus

- Laat 2/3 van de boter bruin worden.
- Neem van het vuur en laat even afkoelen.
- Voeg de melk toe en kruid naar smaak met peper, zout en muskaatnoot.
- Zet opzij en hou warm.

Bordschikking

- Schik de aardappelen op het bord.
- Leg de boontjes er op en maak een kuiltje.
- Leg de gepelde zachtgekookte eieren in het kuiltje.
- Nappeer de warme saus over de ingrediënten.

GEBAKKEN BALLETTJES MET KRIEKJES EN AARDAPPELHAPJES

4 PORTIES

400g GEMENGD GEHAKT

2 EIEN

60g PANEERMEEL

PEZO

1 BOKAAL ONTPITTE KRIEKEN
OP SIROOP

700g LOSKOKENDE AARDAPPELEN

20g BOTER

PEPER, ZOUT, NOOTMUSKAAT

EXTRA EIEN/EIWIT EN

PANEERMEEL OM TE PANEREN

ALLERGENEN



EI



GLUTEN



MELK

WERKWIJZE

Aardappelhapjes

- Aardappelen stomen tot ze gaar zijn..
- Aardappelen pureren met de boter en afkruiden. (géén melk toevoegen!)
- Met een kleine ijskreamschepper gelijke bolletjes scheppen (+/- 45g per kroketje) en op een plaat leggen.
- Paneren met eiwit of heelei en paneermeel.
- Even bakken in de friteuse tot er een mooie kleuring is.

Gehaktballetjes

- Meng het gehakt met het paneermeel en twee volledige eieren.
- Rol een bolletje, duw het plat en leg er een ontpitte kriek in. Plooi terug samen en rol terug tot een gesloten bolletje.
- Bak de gehaktballen in de pan of de oven tot ze gaar zijn.
- Laat het kriegensap wat inkoken en bind bij met een beetje aardappelzetmeel opgelost in water of siroop. Je kan dit kriegensap serveren als dipsaus.

TIP!

Dit gerecht is niet geschikt als de consistentie moet aangepast worden.



FINGERFOOD

Het hanteren van bestek wordt bij het verouderen soms moeilijk en soms is het mogelijk dat de bewoner ook is vergeten waarvoor het bestek dient. Soms is het lastig voor een bewoner om te blijven zitten bij een maaltijd en gaat hij tussendoor wat wandelen. In die gevallen kan fingerfood een oplossing bieden. De doelgroep voor fingerfood is dan ook ruimer dan enkel personen met dementie.

Velen onder ons eten graag met de handen. Een kippenboutje, frietjes, een loempia, een maatjesharing. Fingerfood is dus niet zo uitzonderlijk.

Het wordt wel een uitdaging als je sommige gewone gerechten wilt aanpassen naar fingerfood. Gelukkig heeft de voedingsindustrie gezorgd voor een aantal hulpmiddelen zoals siliconevormen en bindmiddelen om het maken van fingerfood te vereenvoudigen.

Maak de hapjes in fingerfood groot genoeg zodat er meerdere happen nodig zijn om op te eten.



TORTILLA MET SPEK

15 PORTIES

1kg AARDAPPELBLOKJES*

1kg AJUINBLOKJES

1kg PAPRIKABLOKJES

1kg GEMALEN KAAS

11 HEELEI

2kg SPEKBLOKJES

15g PEPPER

7g NOOTMUSKAAT

ALLERGENEN



EI



GLUTEN



MELK

WERKWIJZE

- Ajuin, paprika en aardappelblokjes (*zo fijn als ajuinblokjes) 12 minuten stomen.
- 2 kg spekblokjes opbakken in de pan en in een geperforeerde gastronorm laten uitlekken.
- Meng de groentjes, spek, gemalen kaas, heelei en kruiden in een diepe bak.
- Uitstorten op 2 ondiepe platen met boterpapier. 25 minuten bakken op 170°C.
- Na het bakken volledig laten afkoelen.
- Snijden op blokjes van 5cm x 5cm en los invriezen. Nadien in bakjes leggen met boterpapier tussen de laagjes.
- 6 à 7 stukjes per persoon op een bord schikken, afdekken met een deksel (met opening zodat het vocht eruit kan) en 50 minuten regenereren in de maaltijdkar. In warme lijn kunnen de stukjes opgewarmd worden in de oven.



STOOFVLEES OP Z'N VLAAMS

4 PORTIES

400g RUNDSTOOFVLEES

240g AJUIN GESNEDEN

10g MARGARINE

900ml BRUIN TAFELBIER

40ml AZIJN

TIJM EN LAURIERBLAD

2 SNEDEN WIT BROOD

10g MOSTERD

300ml WATER

14g BRUINE SAUS POEDER

PEPER EN ZOUT

300g POEDER FINGERFOOD

NUTRISENS

ALLERGENEN



EI



GLUTEN



MELK



MOSTERD

WERKWIJZE

- Stoof de ajuin aan in vetstof.
- Kleur het vlees goudbruin.
- Blus met bier en azijn, laat kort inkoken.
- Voeg de kruiden, uien en de besmeerde boterham met mosterd toe.
- Bevochtig met vleesjus en laat sudderen tot het gaar is (2 à 3u).
- Proef en kruid af.
- Breng in de blixer en meng op een hoog toerental tot een homogene massa.
- Voeg het fingerfoodpoeder toe en blix verder tot het poeder volledig opgenomen is.
- Vul de vormen met de homogene massa.
- Schud opdat het oppervlak egaal wordt en dek af.
- Gaar op 90°C met 100% stoom gedurende 1 à 4 minuten afhankelijk van de grootte van het recipiënt.

POMPOENCAKE MET GEITENKAAS EN SPEK

4 PORTIES

300g POMPOEN
 GROENTEBOUILLON
 150g BUCHE GEITENKAAS
 150g SPEKBLOKJES
 500kg AARDAPPELEN,
 GESCHILD EN IN STUKKEN
 BOTER
 ZOUT EN PEPER



WERKWIJZE

- Snij de pompoen in fijne brunoise.
- Stoof aan met wat groentebouillon tot het gaar is.
- Stoom de aardappelen tot ze gaar zijn.
- Maak puree van de gestoomde aardappelen door ze te prakken en voeg een beetje boter toe. Breng op smaak met zout en peper.
- Bak de spekblokjes aan, laat goed uitlekken.
- Meng de pompoenbrunoise met de aardappelpuree.
- Voeg de verbrokkelde geitenkaas en uitgelekte spekblokjes toe. Roer alles goed door tot een homogene massa.
- Gebruik een siliconen vorm van bv kleine cakejes om het mengsel te verdelen.
- Plaats de gevulde vorm in de diepvries, laat uitharden.
- Ontvorm de siliconen mat.
- Bak 10 min af in een voorverwarmde oven van 180°C.
- Serveer de pompoencake warm met bv. een dip van yoghurt en kruiden.



WORSTENBROODJE VAN KONIJN MET PRUIMEN

8 PORTIES

500g KONIJNFILET (VERS)

40ml BRUIN TAFELBIER

50g GEROOKT SPEK

50g SJALOTTEN ROOD 5kg

40ml ROOM

2 EIEREN

80g GEDROOGDE PRUIMEN

0,5 VEL BLADERDEEG

ALLERGENEN



EI



GLUTEN




MELK



SULFIET

WERKWIJZE

- Pel de sjalotten en snij ze in grove stukken.
- Snij de konijnenfilet in stukken en mix ze heel fijn.
- Voeg de sjalotten, de room, de eieren en het bier toe en mix alles samen tot een gladde massa. Vermeng met de fijngehakte gedroogde pruimen.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Doe de massa in een spuitzak en spuit op een reep bladerdeeg.
- Plooi de reep bladerdeeg dicht en kleef de bladerdeeg aan elkaar met wat water of ei.
- Omwikkel met de reepjes gerookt spek.
- Bak af in een oven bij 200°C gedurende ongeveer 15 minuten. De vulling moet gaar zijn binnenin.



De vulling kan je ook spuiten in rollen op een bakplaat en deze zo garen in een oven bij 100°C.

Nadien kan je de rollen in fingerfood-grootte versnijden en ze afbakken in een friteuse of pan.

Bladerdeeg is niet voor iedereen makkelijk door te slikken, dan is dit een beter alternatief

TIP!

Dit gerecht kan ingevroren worden om op een later moment afgebakken te worden.

FINGERFOOD VAN BLINDE VINK EN WORTELDUCHESSE

4 PORTIES

FINGERFOOD BLINDE VINK

500g BLINDE VINK

285ml BIER

BOTER

115g SOUFFLÉ POEDER

RUNDSBOUILLON

FINGERFOOD VAN WORTELEN

1kg WORTELEN

30ml WATER

1 AJUIN

KOFFIELEPEL TIJM

PEPER EN ZOUT

170g SOUFFLÉ POEDER

ALLERGENEN



E1



GLUTEN



MELK



MOSTERD



SELDER



WERKWIJZE

Fingerfood blinde vink

- Bak de blinde vinken aan in wat vetstof en blus met het bier en voeg er wat rundsbouillon aan toe naar smaak.
- Laat zachtjes verder garen.
- Doe de blinde vinken in de blixer en mix fijn. Voeg de vleesjus van bier en bouillon toe (eventueel het gebruikte bier om meer smaak te geven).
- Voeg het poeder voor terrines en soufflés toe en laat mixen tot een glad beslag.
- Schep de massa in een spuitzak en doe in vormpjes.
- Stoom enkele minuten in de steamer of verwarm in een matig warme oven tot de massa volledig is gebonden.
- Ontvormen.

Fingerfood van wortelen

- Schil de wortelen en snij deze in fijne stukjes.
- Smelt de boter en stoof de ajuin aan.
- Voeg de wortelen toe met de kruiden en laat zachtjes gaar stoven onder deksel. Voeg indien nodig een beetje water toe om aanbranden te vermijden.
- Doe de wortels in de blixer, samen met 30ml water en 170g poeder voor het bereiden van terrines en soufflés. Blix tot een fijne massa. Schep in een spuitzak.
- Spuit in duchessevorm op een beboterde (of met bakpapier belegde) ovenplaat.
- Bak de wortelduchesse op 200°C in de oven gedurende 10 tot 12 minuten.

VARKENSHAASJE MET SPRUITEN EN DUCHESSSE

10 PORTIES

1kg VARKENSHAASJE

200g BOTER

250ml BRUINE SAUS

PEPER, ZOUT, NOOTMUSKAAT

800g SPRUITEN

300ml MELK

2kg AARDAPPELEN

450g SOUFFLÉ POEDER

ALLERGENEN



EI



GLUTEN



MELK



MOSTERD



SELDER

WERKWIJZE

- Snij het varkenshaasje in stukken en bak in de oven op 180°C gedurende 20 minuten.
- Mix samen met de bruine saus en 250g Knorr soufflépoeder.
- Doe in vormpjes en bak 20 minuten in de oven op 140°C.
- Kook de spruiten overgaar en mix samen met 200g Knorr soufflépoeder.
- Kruid af met peper, zout en nootmuskaat.
- Doe in vormpjes en bak 18 minuten in een oven van 110°C.
- ‘Duchesse’: kook 2 kg aardappelen gaar en samen met kruiden en 200ml melk.
- Spuit op een bakplaat en bak 10 minuten in de oven op 130°C.



SMOUTEBOLLEN MET GEKONFIJT FRUIT

4-6 PORTIES

100ml VOLLE MELK

140g PATISSERIEBLOEM

10g VERSE GIST

2 EIEREN

20g VANILLESUIKER

50g GEKONFIJT FRUIT

SNUIFJE ZOUT

BLOEMSUIKER

ALLERGENEN



EI



SULFIET



MELK



GLUTEN

WERKWIJZE

- Verwarm de melk tot ongeveer 35°C (handwarm).
- Los de gist op in een deeltje van de melk.
- Zeef de bloem en meng met de vanillesuiker.
- Voeg het ei toe.
- Voeg de melk met gist toe en meng goed.
- Voeg de rest van de warme melk toe en een snuifje zout
- Meng tot een homogene massa.
- Voeg het gekonfijt fruit toe.
- Laat rijzen op een warme plaats (25°C-45°C)
- Bak kleine hoeveelheden in de friteuse bij 160°C tot ze binnenin gaar zijn. De tijd hangt af van de grootte van de oliebolletjes.
- Bestrooi met bloemsuiker.

TIP!

Het gekonfijt fruit is niet altijd wenselijk, in dat geval kunnen ze worden weggelaten.

TIP!

Het gekonfijt fruit kan je ook vervangen door rozijnen of gedroogde cranberries.

Oliebollen zijn energierijk en brengen ook proteïnen en calcium aan.

MINITERRINE VAN VOL-AU-VENT

8 PORTIES

48 LEGE BLADERDEEGHAPJES

(APERÔ)

250g KIPFILET

40g ROOM

1 EI

75g GEMENGD GEHAKT

60g CHAMPIGNONS

MESPUNTJE BOTER

ENKELE DRUPPELS CITROENSAP

PEPER, ZOUT

20g BOTER

30g TARWEBLOEM

400ml KIPPENBOUILLON

40ml ROOM

1 EETLEPEL CITROENSAP

PEPER, ZOUT

ALLERGENEN



EI



GLUTEN



MELK

VOOR DE SAUS

WERKWIJZE

- Maak een roux van de boter en de bloem. Bevochtig met de kippenbouillon en de room. Breng aan de kook en laat even zachtjes koken. Breng op smaak met peper, zout en citroensap.
- Borstel de champignons en snij ze in 4.
- Stoof kort de champignons in een mespuntje boter.
- Snij de kipfilet in stukken en mix heel fijn.
- Voeg de room, de champignons met het bekomen champignonvocht, het ei en het gemengd gehakt en mix alles samen tot een gladde massa.
- Breng op smaak met wat citroensap, peper en zout.
- Doe de massa in een spuitzak en vul de bladerdeeghapjes.
- Bak af in een oven bij 180°C gedurende ongeveer 10 minuten. De vulling moet gaar zijn binnenin.
- Serveer met de saus om in te dippen.

TIP!

Dit gerecht kan ingevroren worden om op een later moment afgebakken te worden.

De vulling kan je ook spuiten in rollen op een bakplaat en deze zo garen in een oven bij 100°C.

Nadien kan je de rollen in fingerfood-grootte versnijden en ze afbakken in een friteuse of pan.

Bladerdeeg is niet voor iedereen makkelijk door te slikken, dan is dit een beter alternatief

RODE KOOLKROKET

10 PORTIES

2kg AARDAPPELEN IN STUKKEN

1kg RODE KOOL MET APPEL

15g PEZO

2g GEMALEN NOOTMUSKAAT

EIWITTEN OF HEELEI

PANEERMEEL

OM TE PANEREN

ALLERGENEN



EI



GLUTEN



MELK

WERKWIJZE

- Aardappelen stomen tot ze gaar zijn.
- Aardappelen stampen met de rode kool en afkruiden. (géén melk toevoegen!)
- Met een kleine ijskreeschepper gelijke bolletjes scheppen (+/-45g per kroketje) en op een plaat leggen met boterpapier.
- Laten invriezen alvorens te paneren.
- Diepgevroren paneren met losgeklopt eiwit of heelei en paneermeel.
- Even bakken in de friteuse tot er een mooie kleuring is.

Portionering

Schik 5 à 6 stukjes per persoon op een bord met een eiwitcomponent toegevoegd (vis of vlees), dek dit af met een deksel (met opening zodat het vocht eruit kan), dan kan je het 50 minuten regenereren in de maaltijdkar.

In de warme lijn kunnen ze ook geserveerd worden direct na het frituren.



SUPPLEMENTEN

16% van de ouderen die verblijven in een WZC, hebben een voedingstekort. Dat betekent dat ze een structureel tekort hebben aan energie, eiwitten, vitamines of mineralen. Bij het ouder worden, verlopen de processen in het lichaam minder snel. De opname van voedingsstoffen via het spijsverteringsstelsel verloopt ook trager en minder accuraat. In een poging om zolang mogelijk voor zichzelf te zorgen, proberen ze nog in de mate van hun mogelijkheden om zelf eten klaar te maken. Die voeding is niet altijd voedselveilig of evenwichtig en gezond.

Eiwitten of proteïnen zijn de bouwstoffen van ons lichaam. Bij herstel na ziekte zijn er extra eiwitten nodig, ook om doorligwonden te voorkomen en te genezen. Veel senioren met een hogere leeftijd hebben een tekort aan proteïnen. Proteïnen vinden we vooral terug in vlees, vis, gevogelte en peulvruchten. Maak hier dan de keuze voor magere eiwitbronnen.



We kunnen ook eiwitsupplementen geven. Dit kan door kant-en-klare drankjes aan te bieden of door zelf een eiwitpreparaat te mengen onder een pudding, een yoghurt of een tas soep. Eiwitten geven snel een gevoel van verzadiging, dus is het nuttig om een eiwitsupplement niet te geven vlak voor de maaltijd. Een supplement is maar nuttig zolang het supplement zelf er niet voor zorgt dat er van de gewone maaltijd minder wordt opgegeten.

Calcium is belangrijk voor een goede botvorming. Ook de hoeveelheid fosfor en vitamine D speelt hierbij een rol. Extra calcium kan voorzien worden in een melkproduct zoals yoghurt, pudding, pap, roomijs of plattekaas. Magere plattekaas heeft ook het voordeel dat je tegelijk ook veel proteïnen en calcium aanbrengt. Vroeger werd veel pap gedronken of werd er eens soep gemaakt op basis van melk. Dit is perfect haalbaar voor een knolseldersoep of een aspergesoep.

Voor de aanbreng van de verschillende vitamines gaan we hier in België meestal gebruik maken van individueel voorgeschreven vitaminesupplementen, al dan niet gecombineerd met extra mineralen. Aan de voeding zelf worden zelden vitaminen toegevoegd.

In een vroegtijdig stadium van dementie werden al positieve resultaten geboekt door de patiënt een mix van omega 3 vetzuren, vitamines en selenium voor te schrijven.

Met een gezonde en evenwichtige voeding kunnen we in alle voedingsstoffen voorzien. Zorgen voor een evenwichtige voeding is daarom prioriteit, supplementen moeten dan ook de uitzondering blijven.

PILCHARDS MET AARDAPPELSALADE

4 PORTIES

300g AARDAPPELEN

100g MAYONAISE

FIJNGEHAakte GROENE KRUIDEN

(BIESLOOK, PETERSELIE,
DRAGON, KERVEL,...)

1 BLIK PILCHARDS IN

TOMATENSAUS

PEPER EN ZOUT

ALLERGENEN



E1



GLUTEN




VIS



MOSTERD

WERKWIJZE

- Schil en gaar de aardappelen.
- Snij de aardappelen in blokjes en vermeng met de mayonaise en de groene kruiden.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Dresseer in een vormpje en schik er de pilchards bovenop.
- Eventueel kan er wat rauwkost of sla bij geserveerd worden.



Vette vis
(pilchards of
sardines, zalm,...)
bevat veel omega 3
-vetzuren,
belangrijk voor de
goede werking van
de hersenen.

TIP!
De pilchards
kunnen ook
fijngemixt
worden en als
broodsmersel
worden gebruikt.

WAFELTJES VAN KABELJAUW EN BROCCOLI

4 PORTIES

250g BROCCOLI

250g KABELJAUW

250g AARDAPPELEN

2 EIEREN

100g ROOM

50g BLOEM

PEPER EN ZOUT

ALLERGENEN



VIS

GLUTEN

MELK

EI

WERKWIJZE

- Stoom de broccoli tot het gaar is. Laat goed uitlekken.
- Stoom de aardappelen tot ze gaar zijn.
- Stoom de kabeljauw.
- Mix de aardappelen, gestoomde broccoli in de blender.
- Voeg de kabeljauw, eieren, room en bloem toe.
- Breng op smaak met peper en zout. Meng alles goed door elkaar tot een samenhangend beslag.
- Verhit een wafelijzer en vet het lichtjes in om aanbakken te voorkomen.
- Schep een deel van het beslag in het wafelijzer en bak tot wanneer de wafeltjes goudbruin zijn.



PANNENKOEKEN VAN ZOETE AARDAPPEL

15 PANNENKOEKEN

400g ZOETE AARDAPPEL

100g BOTER

260g PATISSERIEBLOEM

10g BAKPOEDER

30g KRISTALSUIKER

6g KANEEL IN POEDER

700ml VOLLE MELK

5 EIEREN

100g AHORNSIROOP

ALLERGENEN



E1



GLUTEN



MELK

WERKWIJZE

- Schil de zoete aardappelen en snij in blokjes.
- Zet ze net onder water en breng aan de kook.
- Laat de zoete aardappelen 20 minuten koken.
- Giet de aardappel af en pureer de gekookte aardappelen met de boter tot een gladde massa.
- Voeg de overige ingrediënten toe en mix tot een glad beslag.
- Bak pannenkoekjes in een hete ingevette pan.
- Serveer met ahornsiroop.



TIP!

Bak de pannenkoeken ter plaatse om de geur en smaak van de bewoner te prikkelen.

Pannenkoeken bevatten veel energie, proteïnen en calcium. De zoete aardappel is een goede bron van provitamine A.

De smaak van de zoete aardappel overheerst zeker niet.

WAFELS VAN ZOETE AARDAPPEL

20 WAFELS

400g ZOETE AARDAPPEL

100g BOTER

360g ZELFRIJZENDE BLOEM

30g KRISTALSUIKER

6g KANEEL IN POEDER

450ml VOLLE MELK

4 EIEREN

100g AHORNSIROOP

ALLERGENEN



E.I




GLUTEN



MELK

WERKWIJZE

- Schil de zoete aardappelen en snij in blokjes.
- Zet ze net onder water en breng aan de kook.
- Laat de zoete aardappelen 20 minuten koken.
- Giet de aardappel af en pureer de gekookte aardappelen met de boter tot een gladde massa.
- Voeg de overige ingrediënten toe en mix tot een glad beslag.
- Bak wafels in een heet wafelijzer
- Serveer met bloedsuiker, slagroom of streepjes chocolade wit/fondant.

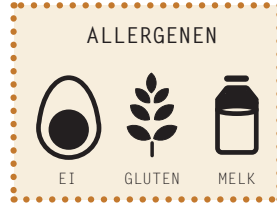


Net als bij de pannenkoeken bevatten de wafels veel energie en brengt de zoete aardappel extra provitamine A, zonder de smaak te overheersen.

MADELEINE MET WITLOOF EN HAM

4 PORTIES

200g WITLOOF
 100g GEKOOKTE HAM
 2 EIEREN
 120ml ROOM
 200g AARDAPPELEN
 FIJN GESNEDEN BIESLOOK
 100g BLOEM
 PEPER, ZOUT, NOOTMUSKAAT



WERKWIJZE

- Stoom het witloof tot het gaar is.
- Snij het witloof fijn en laat zeer goed uitlekken.
- Snij de ham in blokjes.
- Stoom de aardappelen tot ze gaar zijn en prak ze.
- Meng het gestoomde witloof en de geprakte aardappelen samen.
- Meng de room, bloem en eieren tot een glad beslag.
- Voeg dit beslag toe aan het aardappel-witloofmengsel en roer goed door.
- Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
- Voeg de hamblokjes en de fijn gesneden bieslook toe aan het beslag.
- Verdeel het beslag in de siliconen vorm.
- Bak in een voorverwarmde oven op 180°C gedurende ongeveer 10 tot 12 minuten.
- Serveer de witloof-hammadeleintjes warm, eventueel met kaassaus.



PASTEL DE NATA

20 STUKS

1 VEL BLADERDEEG

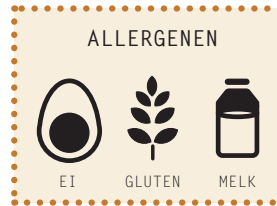
5 EIGELEN

500ml MELK

1 VANILLESTOK

100g KRISTALSUIKER

25g VANILLEPUDDINGPOEDER



WERKWIJZE

- Verwarm de melk en voeg het vanillemerg toe.
- Klop de eidooiers en suiker tot ruban (wit & lintvormig).
- Voeg het puddingpoeder toe en een scheutje warme melk.
- Klop verder tot een glad mengsel.
- Giet het mengsel terug bij de rest van de warme melk op het vuur en blijf roeren tot je een gebonden banketbakkersroom krijgt.
- Voeg een snuifje kaneel toe.
- Bedek kleine bakvormpjes met bladerdeeg.
- Doorprik de bladerdeeg met een vork.
- Bak de bladerdeeg (blind) in de oven bij 180°C - 200°C tot de randjes licht beginnen te kleuren.
- Haal uit de oven en vul de vormpjes tot net onder de rand met banketbakkersroom.
- Bak verder af in een voorverwarmde oven van 200°C.
- Wanneer de crème een mooie bruine kleur heeft, zijn de gebakjes klaar.
- Haal uit de oven en laat afkoelen.
- Serveer zo of eventueel met wat coulis en stukjes fruit.



CHOCOLADEMOUSSE MET MASCARPONE EN SINAASAPPEL

8 PORTIES

250g MASCARPONE

2 EIEREN

150g FONDANTCHOCOLADE

150g FIJNE KRISTALSUIKER

200ml SLAGROOM

70g ONGEZOUTEN BOTER

150ml SINAASAPPELSAP

50g SUIKER

1 SINAASAPPEL

VOOR DE SIROOP

ALLERGENEN



EI



MELK

WERKWIJZE

- Laat de chocolade en de boter samen smelten au bain-marie.
- Klop de slagroom op.
- Klop de eieren schuimig en voeg beetje bij beetje de suiker toe. Laat kloppen tot een dikke massa is bekomen. (Hoe verser de eieren, hoe beter het resultaat!)
- Roer de mascarpone los en meng er met een klopper de chocolade onder. Spatel hieronder de room en als laatste het opgeklopte eimengsel. Laat enkele uren opstijven in de koelkast.
- Schil de sinaasappel zodat je enkel de zeste bekomt. Snij heel fijn en laat 5 minuutjes zachtjes koken met het sap van de sinaasappel, de suiker en het aparte sinaasappelsap. Laat afkoelen.

TIP!

Door mascarpone te gebruiken in het recept, verhoog je op een natuurlijke wijze de hoeveelheid proteïnen in het gerecht.

KROKETJES MET WITTE PENS EN RODE KOOL

4 PORTIES

500g AARDAPPELEN,
 GESCHILD EN IN STUKKEN
 50g BIESLOOK, FIJN
 30g BOTER
 25ml MELK
 1 WITTE PENS VAN 150g
 400g BEREIDE RODE KOOL
 PANEERMEEL
 3 EIWITTEN
 ZOUT, PEPER
 BLOEM



WERKWIJZE

- Bereid de rode kool op de klassieke manier. Snij de rode kool in fijne evenredige stukken.
- Laat de bereide rode kool goed uitlekken zodat deze niet te vochtig is.
- Stoom de aardappelen en pureer ze.
- Voeg boter, zout, peper en nootmuskaat toe. Meng goed.
- Verwijder het vel van de witte pens en snij deze fijn.
- Voeg de fijngehakte witte pens en de bereide rode kool toe aan de aardappelpuree. Meng alles goed.
- Maak balletjes van het mengsel en rol ze door de bloem.
- Haal deze door het losgeklopte eiwit en rol ze door het paneermeel.
- Verhit olie tot 160°C.
- Bak de gevulde kroketjes tot ze goudbruin zijn.



SLIKSTOORNISSEN EN VOEDINGSPROBLEMEN

Eten moeten we om te overleven, het is onze brandstof, onze bouwstof. Maar eten is meer dan dat. Het is genieten, alleen of in gezelschap, nieuwe gerechten ontdekken, troost op droevige dagen. Deze ruime betekenis verandert niet als iemand dementie krijgt. Alleen komen een aantal dingen onder druk te staan door onder andere de mogelijke aanwezigheid van voedings- en slikproblemen.

In de beginfase van de ziekte zullen de voedings- en slikproblemen vaak nog niet op de voorgrond treden, maar naarmate de ziekte evolueert, kan deze problematiek een grotere impact krijgen. De ernst van de problemen is afhankelijk van de vorm van dementie en de fase binnen het dementieproces.

De voedingsproblematiek bij personen met dementie is geen los staand gegeven, maar vloeit voort uit de algemene symptomen van dementie. Geheugenproblemen, moeilijkheden met uitvoeren van complexe handelingen, moeilijkheden met het herkennen van o.a. eten, gedragsveranderingen, verminderd reukvermogen, smaakveranderingen, etc. hebben één voor één een impact op het eten en de maaltijdbeleving. In de realiteit komen verschillende symptomen samen voor en wordt de impact alleen maar groter en complexer.

Daarnaast kunnen mensen met dementie vroeg of laat te kampen krijgen met slikstoornissen. We spreken van een slikstoornis wanneer het transport van vloeibare of vaste voeding, drank of speeksel via de mond en slokdarm naar de maag verstoord is. Het slikproces verloopt gefaseerd en in iedere fase van het proces kunnen problemen voorkomen.

Mensen met dementie kampen o.a. met kwijlen, kauwproblemen, verstoord transport van het eten, hamsteren, vertraagde of afwezige slikreflex, reflux.

WIST JE DAT...

- Het woord ‘smakelijk’ wonderen kan doen of althans er voor kan zorgen dat de hersenen er alert op worden gemaakt dat de maaltijd start. Dit kan mensen met dementie alvast helpen om de aandacht op het eten te vestigen. En het draagt natuurlijk bij tot sfeer en gezelligheid.
- Zo lang mogelijk vaste voeding aanbieden aanbevolen is. Kauwen is bewegen en bewegen is belangrijk. Als consistentieaanpassingen noodzakelijk worden, is het belangrijk om in stappen te werken. Weet welk voedsel een probleem vormt en vervang als eerste deze voedingsmiddelen. En vergeet niet dat het oog ook wat wil.
- Een glas water op kamertemperatuur het meeste kans geeft om zich te verslikken. Dit komt omdat de temperatuur van water en ons lichaamstemperatuur niet zo’n groot verschil kent. Spelen met temperatuur kan helpen om veiliger en efficiënter te slikken.
- Als je aan dat glas koud water een zuurtje (citroen, koolzuur) toevoegt het slikreflex iets beter kan werken. Dit geldt ook voor vaste voeding: smaak toevoegen, verschillende bereidingstechnieken toepassen is de boodschap.
- Kant-en-klare oplossingen voor deze problemen niet bestaan. Denken in mogelijkheden en kleine zaken aanpassen, vergroten de kans om van een maaltijd een fijn en lekker moment te maken.

Leestip: Als eten een zorg wordt. Het maaltijdgebeuren bij personen met dementie. Sabine Boerjan. (zie bibliografie)

GLAASJE BLOEDWORST, RODE KOOL, APPEL EN AARDAPPELPUREE

6 PORTIES

EEN HALVE RODE KOOL

300g BLOEDWORST

500g LOSKOKENDE AARDAPPELEN

50g BOTER

1 EI

50ml VOLLE MELK

300g APPEL

40ml ROOM

60g KRISTALSUIKER

2 EETLEPELS AZIJN

5g KANEEL GEMALEN

EEN BEETJE BLOEM

MUSKAATNOOT, PEPER, ZOUT

150g RAUWE RODE BIET

ALLERGENEN



EI



GLUTEN



MELK



WERKWIJZE

Rode kool

- Snij de rode kool fijn en doe ze in een kom samen met een bodempje water, de azijn en de suiker. Laat ongeveer een uur zachtjes koken, voeg eventueel wat water toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Wanneer gaar, giet het vocht af en mix fijn.

Bloedworst

- Bak de bloedworst en verwijder de vellen.
- Mix de bloedworst met de room en kruid af met peper en zout.

Puree

- Schil de aardappelen en snij in even grote stukken.
- Zet de aardappelen onder in koud gezouten water en breng aan de kook.
- Pureer de aardappelen van zodra ze gaar zijn. Voeg de helft van de boter, de melk en het ei toe. Breng op smaak met muskaatnoot, peper en zout.

TIP!

Voor een gladde structuur, kunnen de appeltjes mee gemixt worden met de rode kool.

Appels

- Schil de appels en snij ze in stukjes.
- Bak de appelstukjes in de boter en bestrooi met het kaneelpoeder.

Rauwe rode biet

- Schil de rode biet en snij in fijne plakjes.
 - Wentel de plakjes in de bloem aan beide zijden.
- Bak af in een friteuse bij 180°C tot de schijfjes niet meer 'bruisen'.

TIP!

Het toevoegen van wat azijn aan de rode kool zal zorgen voor een betere slikreflex.

AALSTERSE VLAAI

1 vlaai voor 10-12 PORTIES

6 EIEREN

150g DONKERE KANDIJSUIKER

750ml MELK

160g PEPERKOEK

100g BESCHUITEN

6g GEMALEN KANEEL

50g SPECULOOS

125ml KANDIJSIROOP

15g BRUINE RUM

EEN BEETJE BOTER

EEN EETLEPEL BLOEM

ALLERGENEN



E1



GLUTEN



MELK

WERKWIJZE

- Alle koekjes, peperkoek en beschuiten breken in een pot.
- De suiker, kandijstroop en lauwe melk toevoegen
- Kaneel toevoegen volgens smaak.
- Eieren en de rum toevoegen.
- Goed mixen.
- In een beboterde en bebloemde bakvorm gieten.
- Bakken in een oven van 180°C gedurende 50 minuten.
- Controleren met een naald of de vlaai is uitgebakken.
- Laat volledig afkoelen en dan in porties snijden.



TIP!

Gebruik bij voorkeur een ronde stenen vlaaivorm, maar het lukt ook in een klassieke bakvorm.

SPRUITJESSTAMPPOT EN BOERENBRAADWORST MET PICKLESSAUS

10 PORTIES

1kg AARDAPPELEN LOSKOKEND

500g SPRUITEN

100ml VOLLE MELK

75g MELKERIJBOTER

2 EIDOOIERS

PEPER, ZOUT, NOOTMUSKAAT

1l BRUINE VLEESJUS

200ml ROOM

300g PICKLES

15g BRUINE ROUX

100g MARGARINE

10st BOERENBRAADWORST

EEN EETLEPEL GEHAKTE

PETERSELIE

ALLERGENEN



EI



GLUTEN



MELK

WERKWIJZE

Spruitjesstampot

- Schil en kook de aardappelen gaar.
- Reinig de spruiten en zet ze op in kokend gezouten water.
- Steek de gare aardappelen en spruiten door een passe-vite of stamp ze samen fijn met een pureerstaaf.
- Voeg de melk, de boter en de eidooiers toe en breng op smaak met peper, zout en muskaatnoot.

Boerenbraadworst

- Bak de braadworst in de gebruikte margarine en laat zachtjes garen.
- Haal ze uit de pan als ze gaar zijn en hou ze warm.

Picklessaus

- Verwijder het overtollig vet uit de pan, doe de room met de pickles in de pan en bind met de bruine roux.
- Voeg de vleesbouillon of demi-glacesaus erbij.
- Breng op smaak met peper, zout en eventueel een beetje suiker om het zure van de pickles te neutraliseren.
- Dresseer op een bord en werk af met peterselie.

SOCIALE INTERACTIE EN BRAINTRAINING

Goed sporten doen we niet enkel met onze ledematen, maar ook met ons hoofd. Meteen denk je aan geheugentraining, kruiswoordraadsels en sudoku's, maar dat is slechts een beperkte manier van aanpak en op zich eentje die eigenlijk niet de meeste vooruitgang boekt.

Gooi dat "trainen" eens over een andere boeg en zie het niet als een extra opgave maar eerder iets wat ons als mens op een mentale manier blijft uitdagen. We halen hier 2 aspecten aan:



SOCIALE INTERACTIE

Voeding heeft niet alleen een gezondheids-of functioneel aspect, maar ook wel een sociaal aspect. Voedsel brengt ons samen. Op restaurant, in de frituur, aan de gezinstafel, onder vrienden. Sterker nog: sociale interactie beschermt ons ook tegen dementie en andere aandoeningen. (Sommerlad, A., et al., 2019) Met andere woorden: het kan het risico op dementie enigszins verkleinen. Daarnaast is het niet enkel interessant om weten dat dit goed is voor personen zonder dementie, maar ook voor mensen met dementie heeft sociaal contact een remmend effect van de ziekte.

Je denkt misschien nu in jezelf? “Hoe kan een praatje met andere mensen (tijdens een maaltijd) me beschermen tegen dementie?” Wel het gaat niet altijd zo zeer over praten maar eerder om contact maken. Je hoeft ook niet meteen te beginnen aan gezinsuitbreiding om meer mensen te hebben om mee te praten. Het gaat eerder over de kwaliteit van je contacten. Het graag willen contact maken met iemand, nadenken over wat je gaat zeggen of tonen aan de andere, het proberen begrijpen van de ander,... Die inspanningen lever je vaak alleen als je iemand apprecieert of wil weten waar die mee bezig is. Tijdens de maaltijd gebeurt dit ook. Je hoeft dus niet meteen diepe gesprekken te gaan voeren, maar je pikt zonder het te weten wel zaken op van de andere. Zoals of iemand het lekker vindt of iemand meer wil, je hoort iemand misschien neuriën, je geeft eens een knipoog of kijkt benieuwd wat er op de andere zijn bord ligt. Het klinkt misschien als niet veel, maar het zijn allemaal kleine verbindingen die je in je hersenen maakt die vaak veel kostbaarder zijn dan de sudoku's die je nadien invult. En dan zit er ook nog een grote waarheid in de bekende spreuk “Zien eten, doet eten.” Sociaal contact werkt niet enkel beschermend, het zorgt er ook voor dat we meer zin hebben om te eten.

BRAINTRAINING

Hersentraining, hersengymnastiek of cognitieve training betekent dat je aan de hand van een terugkerend programma of regelmatige activiteit probeert je verstandelijke vaardigheden te behouden of te verbeteren. Je houdt je hersenen dus in beweging. Al meer dan 100 jaar doet de wetenschap hierover onderzoek. Opnieuw valt er een link te leggen met voeding. Niet alleen de opname van bepaalde voeding, maar ook het bereiden ervan, het klaar zetten van de tafel en het zelfstandig kunnen eten van de voeding kunnen gezien worden als een “breintraining”. Met het oog op preventie wordt de zelfredzaamheid gestimuleerd, die mee instaat voor het behoud van bepaalde vaardigheden. (J.W Blom et al, 2018)

Laten we het voorbeeld van het koken erbij nemen. Voor de ene is het de hel, voor de andere is het een ontspanning, maar koken vraagt heel veel van onze verstandelijke mogelijkheden. Zoals het onthouden van een recept, het plannen en uitvoeren van de vele tussenstappen, het terug vinden en kiezen van het juiste keukengerei,... Een serieuze hersengymnastiek dus!

Als persoon met dementie zelf koken, kan knap lastig worden. Dat is een feit. En toch kan het ook een meerwaarde zijn om dit zo lang mogelijk te blijven doen of erbij betrokken te worden. Je traint namelijk op verschillende zaken die hierboven reeds benoemd zijn en je werkt aan het langer behoud van die vaardigheden. Helaas is er geen garantie dat op deze manier het koken zal blijven lukken, maar er zijn verschillende tussenstappen waarin iemand toch nog deel kan uitmaken van het kookgebeuren.

Het tweede voorbeeld is het klaar zetten van de tafel. Ook dit kan heel wat vaardigheden vragen: het uitkiezen welke

spullen er nodig zijn (drinkglazen, bestekken, borden, servetten,...), deze op een correcte plaats leggen, in de juiste kamer,... Deze taak vraagt ons om ons geheugen, planmatig denken en ruimtelijk inzicht te gebruiken. Opnieuw kan je deze taak kleiner maken als het moeilijker wordt voor de persoon met dementie.

En als laatste hebben we het over de leukste braintrainer! En dat is het eten opeten. Misschien zien de meeste onder ons dit niet echt als een uitdaging, maar weet dat dit voor een persoon met dementie naarmate de tijd vordert wel het geval kan zijn. Een eerste vraag die je kan stellen is hoe je een persoon met dementie kan stimuleren vanuit de omgeving. Wat kan de persoon zoal afleiden? bv. een bel die gaat, het praten over de persoon heen, de zon die in de ogen schijnt, een ongemakkelijke stoel, een radio die nog luid staat te spelen,... Wat storend kan werken is voor iedereen anders. Een tweede vraag is: "Hoe duidelijk is het voor de persoon dat de maaltijd voor hem/haar staat?". Het werd al eerder aangehaald, maar herkenbaarheid van voedsel is van groot belang om de persoon te doen eten. Vervolgens is ook zichtbaarheid van groot belang. Zowel door het ouder worden als door de impact van de diagnose dementie kunnen kleurencontrast en dieptezicht aangetast worden. Zorgen dat er een duidelijk onderscheid is in de kleurvariatie bij de maaltijd, maar ook tussen tafel en bord kan al een verschil maken. (Stroobants, E., & Verhaest, P., 2012). En als laatste vraag "Hoe toegankelijk is de maaltijd voor de persoon om deze zelfstandig op te eten?". Het kan heel verschillend zijn naargelang het proces van de persoon en kan gaan over het gebruik van aangepast bestek, de moeilijkheidsgraad van waarmee je het eten moet opeten tot het aanbieden van alternatieve manieren waarop de persoon volgens zijn huidige mogelijkheden nog zelfstandig zijn maaltijd kan opeten (bv. mogelijkheden van fingerfood)(Boerjan Sabine, 2013).

MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR...

PARTNERS

- Cera
- Vereniging Grootkeukenkoks Oost-Vlaanderen
- Expertisecentra Dementie Vlaanderen
- Regionale Expertisecentra Dementie Paradox & Meander
- Deelnemende woonzorgcentra
- VTI Aalst, afdeling Voeding

ECD MEANDER

www.dementie.be/meander

Kerkstraat 115
9200 Dendermonde

052 25 11 90

ECD PARADOX

www.dementie.be/paradox

Molenaarsstraat 34
9000 Gent

09 233 14 38

LEERLINGEN GROOTKEUKEN VTI-AALST

- Anouk
- Brent
- Hector
- Joni
- Kenzo
- Noah
- Robbe
- Zoë



- Coördinerend leerkracht: Emmanuel Tack

DE GERSTJENS

via: www.careion.be

Jagershoek 14
9320 Erembodegem

053 59 59 20

DE HOPPERANK

via: www.aalst.be

Ninovesteenweg 121
9320 Erembodegem

053 82 25 00

DENDERRUST

www.denderrust.be

Alfons De Cockstraat 12a
9310 Herdersem

053 60 60 40

MARKIZAAT

via: www.lede.be

Willem de Bettelaan 2
9340 Lede

053 80 39 14

MEREDAL

www.meredal.be

Vijverstraat 38
9420 Erpe-Mere

053 83 35 31

SINT JOB

via: www.aalst.be

Sint Jobstraat 197
9300 Aalst

053 82 20 00

SINT-JOZEF

via: www.groepsf.be

Bruulstraat 17
9450 Haaltert

053 83 46 30

TER LEEN-RYCKBOSCH

via: www.herzele.be

Lindestraat 35
9550 Herzele

053 59 32 10

GROOTKEUKENKOKS

De vereniging “Grootkeukenkoks Oost-Vlaanderen” werd opgericht in september 1979 onder impuls van Jozef Piron, toenmalig hoofd van de keuken in het Onze-Lieve-Vrouw Ziekenhuis in Aalst.

DOELSTELLINGEN VAN DE VERENIGING

- Een band creëren tussen verantwoordelijke medewerkers van de grootkeuken, catering en hoteldiensten.
- De contacten verruimen tussen industrie, groothandel en leden.
- Het beroep en de belangen van de grootkeukenkok opwaarderen.
- De vernieuwde opleiding in een juist perspectief plaatsen door middel van een aangepast studiepakket met speciale aandacht voor de “gastronomische” benadering van de grootkeuken.



ORGANISATIE VAKWEDSTRIJDEN

- Beste grootkeukenkok van Oost-Vlaanderen
- Beste grootkeukenkok van België

BEDRIJFSBEZOEKEN

Bezoek aan diverse bedrijven uit de voedingsindustrie, zowel in binnen- als buitenland. Hierdoor krijgen de leden meer inzicht in de nieuwe trends in de grootkeukenwereld.

SYMPOSIA

Het organiseren van infoavonden rond het beroep en actuele onderwerpen, in samenwerking met collega's en experts uit andere vakgebieden.

OPLEIDING EN BIJSCHOLING

In samenwerking met bedrijven uit de food- en non-foodsector nieuwe producten en kooktechnieken ontwikkelen gericht op een haalbare toepassing in de praktijk.

CULINAIRE WEDSTRIJDEN EN VAKEXAMENS

Wij stellen onze vakkennis en ervaring ten dienste van hotelscholen, bedrijven en instellingen die wedstrijden organiseren en examens uitschrijven. Coachen van eventuele kandidaat-leden behoort tot dit pakket.

BEURSBEZOEKEN EN STUDIEREIZEN

Bezoek aan Belgische (Horeca Expo, Horecatel) en buitenlandse (Anuga, Sirha) professionele beurzen voor voeding en keukeninrichting.

Organisatie van wijnreizen met bezoek aan verschillende wijnkelders.

INRICHTEN VAN CONTACTAVONDEN

Deze avonden worden ingericht ter bevordering van onderlinge contacten en zijn toegankelijk voor derden. Jaarlijkse organisatie van een nieuwjaarbanket en barbecue.

VAKTIJDSCHRIFTEN

Vakbladen gratis ter beschikking stellen van de leden: Horecamagazine, Catering en Grootkeuken.

HOTELSCHOLEN

Actief medewerking verlenen aan de opleiding van toekomstige grootkeukenkoks via adviezen inzake opleidingsprogramma's en het aanbieden van stageplaatsen bij de leden.

VERENIGING VAN VLAAMSE GROOTKEUKENKOKS

Via VVG, de overkoepelende vereniging, worden de beroepsbelangen naar de overheid toe verdedigd.

WIE KAN LID WORDEN?

- Iedere professionele grootkeukenkok, hulpkok, keukenhulp of ander keukenpersoneel.
- De leden kunnen zowel werkzaam zijn in de profit- als de non-profitsector of de bedrijfsrestaurantie.
- Laatstejaarsstudenten gemeenschapsrestaurantie.
- Praktijkleerkrachten uit hotelscholen.
- De vertegenwoordigers van food of non-food firma's uit de gemeenschapsrestaurantie.

WIE KAN ERELID WORDEN?

Alle sympathiserende bedrijven of personen die nauw samenwerken met de grootkeukensector.

Voor meer informatie: www.grootkeukenkoks-ovl.be

V-SURE

We zijn Vosschemie V-Sure en we zijn toegewijd aan het ondersteunen van elke toekomstige kok of chef bij het vinden van de juiste materialen die voldoen aan de hoogste normen. Onze expertise en jarenlange ervaring stellen onze klanten in staat om consistent hoogwaardige en duurzame resultaten te bereiken voor al hun culinaire uitdagingen en projecten.

Onze producten zijn specifiek ontworpen om te voldoen aan de verwachtingen van koks in opleiding alsook professionals, waarbij we aandacht besteden aan voedselveiligheid en een eenvoudige verwerking.

We gingen aan de slag met deze voedselveilige silicone om mallen te maken. Deze mallen kunnen dan gebruikt worden om fingerfood of texturen in aangepaste vorm aan te bieden. In de nabije toekomst gaan we verder werken aan dit concept en dit verder concretiseren.



a trademark of Vosschemie Benelux



CERA

Deze uitgave werd mede mogelijk gemaakt door de steun van:



samen investeren in welvaart en welzijn

Met 400.000 enthousiaste vennoten zijn we de grootste en warmste coöperatie van het land. Samen geraken we verder, beleven we meer en investeren we beter: in initiatieven die (het) goed doen en mensen verbinden, in projecten die opbrengen voor ons allemaal. Samen hebben we 't goed voor elkaar.

LAY-OUT & DESIGN

Met zorg, talent en overgave heeft Céline De Raedt deze brochure over maaltijden en dementie een extra en unieke dimensie gegeven. Met veel geduld en toewijding werd revisie na revisie aangepast en werd alles tijdig afgeleverd. Dank je wel, Céline!

BIBLIOGRAFIE

1. Buijssen, H. (2019). De heldere eenvoud van dementie : helpen zonder jezelf te verliezen (18 ed.). Amsterdam Spectrum. ISBN 978-90-00-36716-0
2. Sommerlad, A., Sabia, S., Singh-Manoux, A., Lewis, G., & Livingston, G. (2019). Association of social contact with dementia and cognition. *PLoS Medicine*, 16(8), e1002862.
3. Blom JW, van den Hout WB, den Elzen WP, e.a. (2018) Effectiveness and costeffectiveness of proactive and multidisciplinary integrated care for older people with complex problems in general practice: an individual participant data meta-analysis. *Age and Ageing*, 47 (5).
4. Stroobants, E., & Verhaest, P. (2012). Architectonica. Een thuis voor mensen met dementie. EPO vzw.
5. Boerjan Sabine (2013), Als eten een zorg wordt... Het maaltijdgebeuren bij personen met Dementie. ISBN 978-90-334-9253-2
6. M. Kivipelto, M.L. Hellénus (2021) Brain Health at your finger tips. Prevent en reduce the risk of Alzheimer's and memory problems. Holm & Holm Books. ISBN 978-91-987982-0-3
7. Paradox expertisecentrum dementie. Smakelijk , magazine rond het maaltijdgebeuren bij personen met dementie. Deel 1 en 2
8. H. Dely, J. Verschraegen, J. Steyaert. (2020) Onderweg naar betere dementiezorg. Expertisecentrum dementie Vlaanderen. ISBN 978- 94-6267-265-9
9. H. Dely, J. Verschraegen, J. Steyaert. (2018) Ik, jij, samen mens. Epo vzw. ISBN 978- 94-6267-149-2



**ce
ra**

**samen investeren
in welvaart
en welzijn**



GROOTKEUKENKOKS

OOST - VLAANDEREN



**Vrij Technisch
Instituut**