



# receptenboek

**Bravis**   
Oncologie Centrum







Welk zintuig is belangrijk?

Horen, zien, voelen, ruiken en proeven behoren tot de 5 zintuigen.

Elk zintuig is belangrijk; ze zijn onmisbaar, maar het is afhankelijk van de persoon zelf welke het belangrijkste is.

Je kunt niet zeggen welke in het algemeen het belangrijkste is, je kunt hooguit aangeven welke het minst handig is om te missen.

De een zou het verschrikkelijk vinden te leven zonder te kunnen ruiken.

Dan mis je namelijk niet alleen de geur van bloemen en regen, maar ook de geur en smaak van het eten waarvan je geniet.

De reuk is evolutionair, het is namelijk het oudste zintuig.

De reuksignalen gaan rechtstreeks naar de hersenstam (het meest primitieve deel van de hersenen), terwijl signalen van andere zintuigen naar de buiten liggende delen van de hersenen gaan. Het missen van smaak is een groot gemis bij het herstellen van je lichaam.

Met deze recepten hopen wij uw oude herinneringen op te roepen.

*Tijdens de chemotherapie en bestralingen is een ontsteking van de slijmvliezen van de mond iets wat regelmatig voorkomt. Door de pijnklachten die hierbij ontstaan, kan eten lastig zijn.*

*Goede voeding is noodzaak, maar eten heeft ook een andere functie. Eten is een sociale bezigheid, mee kunnen blijven doen en plezier beleven aan maaltijden is belangrijk.*

*Als diëtist probeer ik te helpen om uw conditie goed te houden door met u mee te kijken en de voeding aan te passen waar nodig. Advies afgestemd op uw situatie zorgt ervoor dat u op een zo prettig mogelijk manier kan blijven eten. Bij vragen overleg met uw diëtist of lifecoach.*

Op het internet en in boeken staan heel veel adviezen met betrekking tot het handelen bij ontstoken slijmvliezen en last van de keel. Wij hebben een paar tips voor u die verlichting kunnen geven bij ontstoken slijmvliezen. Het is belangrijk dat u verschillende dingen uitprobeert om te ontdekken wat werkt in uw situatie.

- *Gebruik van ijs, ijsschaafsel of ijswater kan de pijn verdoven. Gebruik geen ijs wanneer dit tot extra pijn leidt.*
- *Vermijd hete gerechten en dranken. Laat deze voor gebruik afkoelen tot kamertemperatuur. Afgekoelde kamillethee kan soms verlichtend werken.*
- *Gebruik geen producten die het mondslijmvlies kunnen beschadigen zoals voeding met harde stukjes, noten, hard fruit, korstjes of hardgebakken gerechten.*
- *Gebruik zachte, smeùige voeding als dit minder pijnlijk is.*
- *Drink met een rietje als gewoon drinken te pijnlijk is. Het contact tussen voeding en de slijmvliezen wordt zo beperkt. Gebruik een kort afgeknipt rietje zodat het zuigen minder vermoeiend is.*
- *Wees voorzichtig met (scherpe) kruiden, zout, zuur, zoet en koolzuurhoudende dranken. Gebruik hiervan kan pijn veroorzaken. Ook alcoholische dranken en sportdranken kunnen klachten geven. Ontdek bij welke voeding u de minste pijn heeft.*
- *Gebruik groene kruiden, zoals dille, peterselie en tijm, om uw eten op smaak te brengen. Deze kruiden kunt u meestal goed gebruiken zonder (extra) klachten.*
- *Vruchten(sap), zoals sinaasappel(sap) en grapefruit(sap), kunnen te scherp zijn. Minder zure vruchten zijn bijvoorbeeld aardbeien, peren, perziken en bananen. Melkproducten kunnen het zuur van fruit neutraliseren. Maak bijvoorbeeld een milkshake met fruit(sap) en ijs.*

Boerenkool, Banaan  
en kers Smoothie





Boerenkool smoothie, dat kan nooit lekker zijn! Maar deze smoothie kan heel lekker zijn. Ook krijg je hierdoor alvast een gedeelte van je dagelijkse hoeveelheid groente binnen, waardoor je 's avonds bij het avondeten mogelijk minder groente nodig hebt. De banaan en kersenjam geven daarnaast de smoothie een fruitige en lekkere zoete smaak.

Ingrediënten voor 4 personen

100 gr boerenkool

2 Bananen

50 gr Kersenjam

Citroensap (1 citroen)

8 dl magere yoghurt

Chilipoeder (optioneel)

Scheutje water

Bereidingswijze:

Snijd de banaan in stukjes en de boerenkool klein.

Doe allereerst de stukken banaan en de kersenjam in je keukenapparaat samen met het sap wat je geperst hebt uit de citroen. Zodra dit een glad mengsel is geworden, voeg je de boerenkool en de magere yoghurt toe.

Als je van een pittig drankje houdt, kun je naar smaak nog wat chilipoeder toevoegen. Dit kan de smaak een verrassende wending geven.

Als de smoothie te dik is slap deze af met een klein beetje water.

Yoghurt volkoren  
sinaasappelpannenkoekjes  
met zomerfruit



Skyr is IJslandse yoghurt en bevat veel eiwitten en geen vet. Skyr is te vinden in het zuivel schap van de supermarkt. Vervang de skyr eventueel door een Griekse yoghurt. Deze variatie is in veel recepten te gebruiken als je net weer iets anders wilt.

#### Ingrediënten voor 4 personen

125 gr volkoren tarwemeel  
25 gr amandelmeel  
2 kleine eieren  
250 gr Skyr of yoghurt  
100 ml sinaasappelsap  
1 zakje vanillesuiker  
2 el zonnebloemolie  
300 gr aardbei, in stukjes  
2 kiwi, in halve plakjes  
2 tl poedersuiker

#### Bereidingswijze

Klop een glad beslag van het meel, het ei, de Skyr of yoghurt, het sinaasappelsap en de vanillesuiker. Verhit de olie in een koekenpan. Schep 4 kleine bergjes beslag in de pan en bak de pannenkoekjes in 2 min. per kant goudbruin en gaar.

Bewaar 2 pannenkoekjes voor een volgend tussen-doortje in de koelkast (Max. 2 dagen). Leg de andere pannenkoekjes op 2 borden. Verdeel het fruit erover en bestrooi met de poedersuiker.

Avocadosalade



De combinatie van verschillende groenten en fruit in dit gerecht is een weldaad voor je. Maar natuurlijk is het ook heel erg lekker en snel klaar.

Ingrediënten voor 4 personen

400 g kalkoen, of tofu (vleesvervanger)

3 avocado's

2 sinaasappels

1 krop sla

1 kleine rode ui

3 el olijfolie

1/2 el citroen- of limoensap

peper, zout

Azijn naar smaak

Bereidingswijze:

Bereid het avocadomengsel op voorhand:

snel klaar en dubbel zo lekker.

Pel de avocado's, ontpit ze en snijd ze in blokjes.

Doe hetzelfde met de sinaasappels. Snijd de ui fijn.

Meng alle ingrediënten en laat deze marineren in de koelkast.

Snijd het vlees of de vleesvervanger in reepjes. Maak de sla schoon. Meng alle ingrediënten, behalve de sla en het vlees of de vleesvervanger, en breng op smaak met peper en zout. Rooster of bak het vlees of de vleesvervanger mooi bruin. Kruid met peper en zout. Schik de sla op de borden. Schik hierop het avocadomengsel en de stukjes kalkoen.

Chickenflakes met  
excentrieke mosterdsaus



De cornflakes bedekken de kip met een smakelijk en krokant laagje. Zo is de kip ook meteen goed gekruid!

Ingrediënten voor 4 personen

4 kipfilets

2 eieren

Een snufje kaneel

100 g cornflakes

½ tl kerriepoeder

125 cl maisolie

8 volle el bloem

1 eidooier

1 tl mosterd

Bereidingswijze:

Voor het knapperige korstje:

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Stamp de cornflakes tot grove stukjes. Paneer de stukken kip door ze eerst in de bloem, dan in de losgeklopte eieren en tot slot in de cornflakes te dopen. Leg de gepaneerde kip op een bakplaat bekleed met bakpapier. Schuif de plaat voor 6 tot 10 minuten in de oven. Dien op met de saus.

Voor de saus:

Vermeng de eidooier, de honing, de kaneel, het kerriepoeder en de mosterd. Giet er langzaam en onder voortdurend kloppen de olie bij. Dien de dikke saus koud op. Tip Je kunt kippenkruiden aan de losgeklopte eieren toevoegen.





Maaltijd tomatensoep



Een gerecht kan ook gewoon lekker zijn zonder toevoeging van eiwitrijke producten. Deze soep is een echte opkikker.

Ingrediënten voor 4 personen

1 l groenten bouillon

300 g aardappelen

300 g soepgroenten

4 tomaten

1 ui in ringen gesneden

1 el tomatenpuree

1 el pesto

20 g

Peper, zout

Bereidingswijze:

Maak de groenten en de aardappelen schoon en snijd ze in stukjes. Fruit de ui ringen glazig in de olie en voeg vervolgens de aardappelen en groenten toe. Stoof enkele minuten en roer geregeld om. Voeg de bouillon en laat 20 minuten koken met deksel. Schep het in een soepkop en garneer het af met een beetje pesto “Mocht men toch extra eiwitten toevoegen aan dit recept kan men altijd stukjes kipfilet toe voegen of een schepje Hüttenkäse bovenop de soep”.

Rabarber voor  
bij de koffie



Gelukkig biedt de groentewinkel uitkomst. Je kunt zoveel lekkere dingen maken met rabarber. Het is lekker in een cake, als crumble of geroosterd in de oven, zoals nu gedaan is bij deze taartjes.

Ingrediënten voor 4 personen

400 gr rabarber

1 vanillestokje

150 gr suiker

200 gr bloem

125 gr zachte boter

100 gr room

200 gr magere kwark

Bereidingswijze:

Was en snijd de rabarber grof.

Snijd het vanillestokje.

Schraap het merg eruit en meng deze met de rabarber en de helft van de suiker. Meng de bloem met de boter en de andere helft van de suiker. Kneed er kruimels van. Verwarm de oven voor op 180 graden. Schep/ verdeel de rabarber in 4 kleine ovenschaaltjes. Strooi het kruimeldeeg er overheen, bak ze voor 30 minuten. Klop ondertussen de room op en spatel de kwark er doorheen. Eventueel kan men nog een beetje suiker toevoegen.

Serveer de taartjes als ze koud zijn en schep op het laatst de kwark mengsel erop.

Brabants zomer  
genot



Heerlijk om tussendoor te drinken, even wat anders dan koffie, thee of water. En koud geserveerd is dit ook prettig voor je keel.

Ingrediënten voor 8 personen

1 liter kokend water

2 zakjes zwarte thee

2 kaneelstokjes

100 g suiker

700 ml granaatappelsap

250 ml versgeperst sinaasappelsap

700 ml spa rood

1 sinaasappel, in dunne schijfjes gesneden

1 citroen, in dunne schijfjes gesneden

1 limoen, in dunne schijfjes gesneden

1 appel, in stukjes gesneden

Enkele blokjes perzik, framboos, nectarine

Bereidingswijze:

Giet het kokende water over de theezakjes en de kaneel en laat 5 minuten trekken. Verwijder de theezakjes en roer er de suiker door, tot hij opgelost is. Giet over in een mooie 2 l karaf (waarin je de sangria zal serveren), en voeg de andere ingrediënten (behalve de spa rood) toe.

Laat minstens 2 tot 12u trekken in de koelkast.

Net voor het serveren, voeg de spa rood toe.

Serveer in glazen met ijsblokjes.

Brabants sla stampot



Wie houdt er niet van stampopot, soms vallen ze wat zwaar op de maag. Deze is lekker fris en luchtig, tevens heel kleurrijk en eigenlijk kan men erin doen wat lekker is.

Ingrediënten voor 4 personen

600 gr geschilde aardappelen

4 gekookte eieren

4 vleestomaten

400 gr hüttenkäse

400 gr gesneden ijsberg sla

100 gr magere yoghurt

Peper, zout en nootmuskaat

Bereidingswijze:

Kook de aardappelen tot ze gaar zijn. Snijd de tomaten en de eieren in kleine stukjes. Meng alles door elkaar en voeg als laatste de yoghurt en hüttenkäse toe. Let erop dat de stamp niet te dun wordt. Breng het op smaak met peper, zout en de nootmuskaat. Een geweldige manier om van deze stampopot een maaltijd te maken is er stukjes gebakken kip bij of doorheen te serveren.

Rabarber met sinaasappel  
en yoghurt





Rabarber heeft een unieke maar een iets zure smaak. Rabarber wordt zowel warm als koud gegeten. Deze groente wordt meestal verwerkt tot een heerlijke compote of een zoet nagerecht. Maar als je kijkt hoe wij deze rabarber verwerken lijkt het meer op fruit, maar het is wel degelijk groente!!

Ingrediënten voor 4 personen

750 gr rabarber

2 sinaasappels

50 gr biologische honing

100 gr basterd suiker

20 gr maïzena

10 gr roomboter

100 gr amandelschaafsel

400 gr Turkse yoghurt

Bereidingswijze

Was en snijd de rabarber in stukjes van 5 cm,

rasp de sinaasappel schil.

Breng de rabarber, honing, de suiker en het sap van de sinaasappels aan de kook. Meng de maïzena met een klein beetje water en voeg al roerend toe en laat het nog 3 minuten koken. Laat het daarna afkoelen. Doe in een pan de boter en maak het amandelschaafsel goed bruin. Laat het afkoelen op keukenpapier.

Serveer de rabarber samen met de yoghurt in een mooi schaaltje, strooi op het laatst het amandelschaafsel er overheen

Havermoutmuffins



Heerlijk als een ontbijtgerecht of tussendoortje. Van dit recept kan men er 12 muffins maken. Ze zijn ook lekker lang houdbaar dus geweldig voor een paar dagen. Maar het geweldigste is dat ze zo klaar zijn.

Ingrediënten voor 12 stuks

250 g bloem

2 tl bakpoeder

3 eieren

250 ml magere yoghurt

50 gr havermout

20 gr honing

75 ml zonnebloemolie

- ingevette muffinvorm (12 holtes)

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Zeef de bloem met het bakpoeder boven een kom. Voeg de eieren, yoghurt, havermout, honing, olie en een snufje zout toe. Roer met een vork tot een glad beslag. Schep het beslag in 12 muffinholtes. Bak de muffins in de voorverwarmde oven in 20-25 min. goudbruin en gaar. Neem de muffins uit de vorm en laat ze op een rooster afkoelen tot kamertemperatuur. Bewaar ze in een gesloten trommel.

Witlofkip uit de bolle pan



Wokken is een snelle bereidingswijze, dus handig als je vermoeid bent. Vaak is er echter wel wat voorbereidingswerk. Dit recept bevat maar enkele ingrediënten, waardoor het gerecht in minder dan 15 minuten op tafel staat.

Ingrediënten voor 4 personen

500g kipdij filet

4 stronken witlof

300 g pasta naar keuze

1 rode paprika

100 ml room

100 ml kippenbouillon

1 el. Olijfolie

Peper en zout naar smaak

Eventueel: (verse) peterselie voor de afwerking

Bereidingswijze:

Kook de pasta beetgaar. Snijd ondertussen de witlof in fijne reepjes en de paprika in blokjes. Snijd de kip in reepjes. Verhit de olijfolie in de wok en voeg de paprika en de kip toe. Bak ze goudbruin. Voeg de witlof toe en laat kort meebakken. Roer regelmatig om. Blus met de room en bouillon en laat krachtig doorkoken tot de saus de gewenste dikte krijgt.

Breng op smaak met peper en zout.

Meng de pasta erdoor en werk eventueel af met grof gehakte peterselie.

Glaasjes met  
komkommer, munt en  
basilicumcrème



De combinatie van romige komkommer met munt en basilicum versterkt de frisheid van de komkommer.

Ingrediënten voor 4 glaasjes

1½ komkommer

1/2 citroen

50ml magere kwark

5 basilicumblaadjes

Peper van de molen

20 ml room

2 tl suiker

Zout uit de molen

10 muntblaadjes

Bereidingswijze:

Voor de basis:

Doe de room, de magere kwark, het basilicum en de suiker in een mixer.

Mix en verdeel over 4 cocktailglaasjes.

Maak het bovenste laagje:

Schil de komkommers.

Snijd ze in de lengte door.

Snijd de komkommers in stukken.

Doe de stukken komkommer, de gewassen muntblaadjes en het citroensap in een mixer.

Mix tot een smeug mengsel. Proef en kruid naar smaak met peper en zout. Schep dit mengsel op de basis in de 4 glaasjes.

Plaats de glaasjes een halfuur in de koelkast.

*Dit receptenboekje is het tweede boekje van een serie.  
Het is met veel plezier gemaakt door medewerkers van het Bravis ziekenhuis die betrokken  
zijn bij het introduceren van de voeding voor mensen met kanker op de dagbehandeling  
van het Oncologiecentrum in Roosendaal.  
In de loop van 2020 zal deze voeding ook aangeboden gaan worden  
op de kliniek Oncologie in Roosendaal.*





Dit receptenboek mede is mogelijk gemaakt door:

**Het Bravis Oncologiecentrum**

Boerhaavelaan 25  
4708 AE Roosendaal

Fotografie en grafische vormgeving  
vormenbeeld@bravis.nl

Bravis Plaza

Alle informatie over het Oncologie Centrum vindt u op onze [www.bravisoncologiecentrum.nl](http://www.bravisoncologiecentrum.nl)