

Min favoritmat





Min favoritmat



Innehåll

Davosgröt	5
Kyckling teriyaki med knapriga grönsaker	7
Onigiri (risbollar)	9
Lasagne med färska grönsaker	11
Fräst tofu med nudlar eller ris	13
Kalvfilémedaljonger på franskt vis	15
Röd gnocchi med fårost och pinjenötter	17
Min nannys fattiga riddare	19

Smaklig måltid!

Kanske har du frågor och funderingar angående din kost. Borde jag äta någon speciell kost? Finns det vissa saker som jag inte kan äta? Måste jag sluta dricka alkohol? Svaret på dessa frågor är: nej.

Generellt sett är maten som var bra och hälsosam för dig innan din operation fortfarande bra för dig, och detsamma gäller ohälsosam mat.

Det här är inte någon vetenskaplig kokbok, utan den är avsedd som en samling inspirerande mattips, från andra människor med stomi. Dessa är deras egna recept, och de är baserade på deras favoritingredienser.

Kom ihåg att du alltid bör följa all särskild kostrådgivning, som du har fått av din läkare eller stomiterapeut.





Thaila Skye

Peterborough, Storbritannien

Vad brinner du för?

"Jag älskar att titta på film."

Vad var din första tanke när du vaknade upp efter operationen?

"Vad är det som har hänt?!"

Vad är ditt motto?

"Lev sunt, var lycklig och säg vad du tycker!"

Kan du berätta något roligt om dig själv?

"Jag är rädd för myror."

Vad tänker du på när du hör ordet "mat"?

"Sedan jag gifte mig har jag försökt äta mindre bearbetade livsmedelsprodukter, och jag håller på att lära mig att laga hemlagad mat!"

Favoritrecept

Davosgröt

Du behöver:

40 g havregryn
120 ml mjölk (du kan ersätta mjölken med mandelmjök eller vatten)
1 msk kakaopulver (eller mer/mindre efter smak)
Vatten (om du föredrar en tunnare konsistens)
Din favorittopping!

För ökat proteinintag:

Byt ut kakaopulvret mot 30g proteinpulver (jag älskar det med chokladsmak, men vill du hellre ha en annan smak är det upp till dig!).

Så här gör du:

I det här receptet används råa havregryn, men om du föredrar att koka havren kan du göra det enligt anvisningarna på förpackningen eller så som du brukar göra. Låt gröten svalna och fortsätt sedan enligt nedan.

(Tips: För bättre resultat, förbered detta kvällen innan och låt den stå i kylskåpet över natten. Om du har glömt att förbereda den, blanda ihop ingredienserna till gröten och låt den stå i kylan i minst 20 minuter innan du börjar äta.)

1. Häll havregrynen i en skål, tillsätt mjölken och kakaopulvret (eller proteinpulvret, om du föredrar ett ökat proteinintag).



2. Rör ihop alla ingredienser tills de har blandats helt.



3. Täck över skålen med plastfolie och sätt in den i kylskåpet över natten, eller åtminstone 20 minuter innan du äter.



4. När det är dags att äta den tar du ut skålen ur kylskåpet. Känn på konsistensen och häll i lite vatten om den är för tjock. Rör om. Är den fortfarande för tjock, häll i lite mer vatten tills den får önskad konsistens.



5. Nu kommer den roliga biten! Lägg till din favorittopping och hugg in!

Förslag på topping:

Kanel och russin
Chokladchips
Skivad banan
Några rejäla droppar honung eller smaksatt sirap
Nötter eller frön*
Blandad frukt*



Thailas favorittopping:

Kanel, muskot, russin, jordgubbar, blåbär och vindruvor utan kärnor.

*Var försiktig med nötter, frön och skalet på vissa frukter, eftersom vissa personer med stomi har besvär att smälta den här typen av kost eller så kan de orsaka förstoppning.



Morten Sommer

Köpenhamn, Danmark

Vad brinner du för?

"Triathlon."

Vad var din första tanke när du vaknade upp efter operationen?

"Det här borde inte förändra mitt liv!"

Vad är ditt motto?

"Att använda en påse behöver inte säga något om vem jag är."

Kan du berätta något roligt om dig själv?

"Jag gör en galet god hemlagad bearnaisesås, och jag har en svaghet för söt mjuklakrits."

Vad tänker du på när du hör ordet "mat"?

"Jag älskar att laga mat, men som triathlet med ett heltidsjobb har jag sällan tid att tillbringa flera timmar i köket. De flesta dagarna fylls med träning och arbete, och jag behöver få minst sju-åtta timmars sömn varje natt. Å andra sidan ställer jag en hel del krav på den mat, som jag äter. Den måste vara hälsosam och rik på kolhydrater och protein. Den måste också vara stomisäker och snabb att laga."

Favoritrecept

Kyckling teriyaki med knappriga grönsaker

Du behöver:

200-300 g skivat kycklingbröst
2-3 vitlöksklyftor
En bit ingefära (4-5 cm)
1 hel eller halv chili
1 msk sirap (lönnsirap eller flytande honung är lättare att använda, men rörsocker fungerar också bra)
2-3 msk teriyakisås
Saft från en halv lime
En mix av dina favoritgrönsaker

Använd de grönsaker, som passar dig bäst. Jag brukar använda en röd paprika, en lök, en halv zucchini, 3-4 morötter, en halv broccoli och ca 10 stora champinjoner.

Servera med nudlar, ris eller pasta. Jag använder ofta färsk fullkornspasta, eftersom den är lätt och ger mig de kolhydrater som jag behöver för min träning.

Så här gör du:

1. Börja med att göra i ordning riset eller koka upp vatten för pastan eller nudlarna. Börja tillaga dessa, så att de blir färdiga samtidigt som kycklingen och grönsakerna. Hacka alla grönsaker i tunna skivor. Skär broccolin i små bitar och koka dem i en kastrull med kokande vatten i några minuter.
2. Värm upp en wok- eller sautépanna med lite olivolja och tillaga kycklingen tills den börjar bli brynt. Avlägsna kycklingen från pannan. Gör samma sak med champinjonerna. Låt all vätska vara kvar i pannan. Lägg i löken, ingefäran, vitlöken och chilin i pannan och tillaga det hela i en till två minuter. Tillsätt morötterna och efter en minut, zucchini, paprikan och broccolin. Stek i en till två minuter.

3. Tillsätt kycklingen och champinjonerna tillsammans med sirapen och teriyakisåsen och tillaga under ytterligare en eller två minuter. Om du serverar med ris eller nudlar så slår du på lite vatten för att skapa en sås.
4. Ta av pannan från plattan och häll i limejuicen.
5. Lägg upp riset, nudlarna eller pastan på en tallrik och toppa det hela med grönsakerna och kycklingen. Glöm inte att hålla över lite av såsen.

Njut av ett hälsosamt mål, som är enkelt att tillaga!



Tips! Jag älskar smaken av champinjoner, men jag kan inte äta för många på grund av min stomi. Ibland börjar jag med att tillaga champinjonerna, och därefter tar jag bort dem från pannan, innan jag tillagar resten av ingredienserna. Jag serverar champinjonerna vid sidan av men behåller deras smak i hela maten. Jag tillagar också ofta större och hela champinjoner, som är lättare att undvika på tallriken.



Yumiko Shibazaki

Tokyo, Japan

Vad brinner du för?

"Mitt mål är att delta i en triathlontävling när jag är 80. I augusti deltog jag i triathlontävlingen Numazu tillsammans med två andra lagmedlemmar. Det finns inte mycket information om idrottsmän med stomi i Japan, och det betyder att jag måste berätta om vad jag gör. Jag kallar mig själv för en 'löpare med påse på magen', som en koala!"

Vad var din första tanke när du vaknade upp efter operationen?

"Det kändes som om jag redan visste att detta skulle hända mig när jag vaknade upp efter operationen. Sedan märkte jag att någonting satt på min mage. "Vad gulligt!" tänkte jag. "Det ser ut som fiskrom! Är det här en stomi!?"

Vad är ditt motto?

"Jag har träffat så många underbara människor tack vare min stomi." "Ubuntu" är ett uttryck som jag snappade upp precis innan operationen när jag läste mycket om Afrika. Det betyder "Människor är inte människor utan andra människor."

Kan du berätta något roligt om dig själv?

"Jag använder knivar varje dag på jobbet, men oftare en skivstång i mitt privatliv."

Favoritrecept

Onigiri (risbollar)

Du behöver:

Ris
Inlagda plommon
Alger
Chiliblad
Torkad natto (jästa sojaböner)

Så här gör du:

1. Bred ut plastfolie över en liten tallrik och tillsätt en nypa salt.
2. Häll en liten skål varmt ris (ca 1 dl) på plastfolien och låt riset svalna.
3. Slå in riset i plastfolien och forma det precis så som du vill ha det. "Nigiri" betyder att forma någonting med händerna.
4. Ta bort plastfolien och dekorera din onigiri precis så som du vill. Jag valde att göra ett ansikte och använde torkad natto som ögon och näsa, plommon som kinder, chiliblاد som ögonbryn och alger som hår.
5. Dra ihop onigirin genom att slå in dem i plastfolie ytterligare en gång.





Aldwin Anemaat

Oosterhout, Holland

Vad brinner du för?

"Att cykla och min familj."

Vad var din första tanke när du vaknade upp efter operationen?

"Vad är det tänkt att jag ska göra nu? Eftersom stomin inte fungerade (än) var jag tvungen att stanna på sjukhuset under en längre period."

Vad är ditt motto?

"Njut av livet så mycket det bara går!"

Kan du berätta något roligt om dig själv?

"18 månader efter min operation cyklade jag upp för Mont Ventoux i Frankrike med en stor grupp vänner och släktingar. Det var ett event organiserat av stiftelsen Groot Verzet Tegen Kanker i syfte att samla in pengar för att bekämpa cancer."

Vad tänker du på när du hör ordet "mat"?

"En kort tid efter operationen började min familj och jag hitta recept som smakar bra och fungerar fint för någon med stomi."

Lasagne med färnska grönsaker



Du behöver:

Ingredienser till köttfärssåsen:

1 broccolistjälk
1 knippe morötter
500 g köttfärs
500 g passerade tomater
1 tesked oregano
1 tesked paprikapulver
1 dl finhackad basilika (eller mer efter önskemål)
2 finhackade vitlöksklyftor
Olivolja
Lasagneplattor
Salt och peppar

Ingredienser till bechamelsåsen:

2 klickar smör
2 msk mjöl
500 ml mjölk
Riven ost

Så här gör du:

Lasagnesås:

1. Sätt ugnen på 200 °C.
2. Smörj in en ugnsfast form med olivolja.
3. Skär broccolin i små buketter.
4. Rensa morötterna och skär dem i 3 cm tjocka bitar.
5. Koka broccolin och morötterna i kokande vatten i ca 15 minuter.
6. Värm 2 matskedar olivolja i en stekpanna och bryn köttfärsen.

7. Tillsätt vitlöken, oreganon, paprikapulvret och de passerade tomaterna.
8. Låt såsen tillagas långsamt under några minuter.
9. Låt vattnet rinna av från broccolin och morötterna och håll i dem i såsen tillsammans med den hackade basilikan.
10. Salta och peppra.

Bechamelsås:

1. Smält smöret i en kastrull.
2. När det har smält helt och hållet tillsätter du mjölet gradvis tills det har blandats.
3. Tillsätt mjölken långsamt.
4. När såsen har uppnått önskad tjocklek tillsätter du osten och kryddar med salt och peppar.

Tillaga lasagnen:

1. Börja med ett lager köttfärssås i bottnen av den inoljade bakformen.
2. Täck med lasagneplattor.
3. Upprepa detta tills du har använt hela såsen; avsluta med ett rejält lager sås.
4. Håll bechamelsåsen över lasagnen.
5. Nu är lasagnen färdig för att sättas in i ugnen. Placera formen mitt i ugnen och låt den stå i ca 30 minuter.
6. Låt den svalna i fem minuter innan du serverar.

Smaklig måltid!





Eric Polsinelli

Toronto, Kanada

Vad brinner du för?

"Att hjälpa andra."

Vad var din första tanke när du vaknade upp efter operationen?

"Inga mer Crohns-smärtor!"

Vad är ditt motto?

"Lev för ett syfte och gör så att varje handling räknas."

Kan du berätta något roligt om dig själv?

"En gång åkte jag attraktionen "Fritt fall" på Canadas Wonderland 49 gånger på en dag."

Vad tänker du på när du hör ordet "mat"?

"Jag kunde inte njuta av mat helt och hållet innan jag stomiopererades. Ständiga smärtor gjorde att jag utvecklade ett ätstörningsmönster."

Fräst tofu med nudlar eller ris

Du behöver:

Extra fast eller fast tofu
Färska eller djupfrysta och upptinade grönsaker
Risnudlar
Marinad eller sojasås

Så här gör du:

1. Skär ett tofublock i fyrkanter, trianglar eller rektanglar direkt från paketet. Jag föredrar att använda fryst tofu som har tinats upp och pressats (för att avlägsna vattnet från den), eftersom den ger en väldigt seg konsistens.
2. VALFRITT: marinera tofun i en djup bunke genom att använda antingen soja eller en färdigblandad, valfri marinad.
3. Koka nudlarna, låt vattnet rinna av och ställ dem vid sidan av.
4. Om du använder färska grönsaker, hackar du dem i mindre bitar; morötter, vaxbönor, broccoli, lök och champinjoner går bra, men välj grönsaker som du tycker är lättsmälta. Alternativt kan du använda frysta blandade grönsaker, som har tinats upp under varmvatten. Jag tycker att djupfrysta grönsaker är lättare för magen att smälta, och de kommer i flera olika underbara variationer, som t ex thaigrönsaker eller japanska grönsaker.
5. Använden teflonpanna (eller en annan sort som inte kladdar) på en medelvarm platta. Du kan använda en olja, som klarar höga temperaturer om du vill.
6. Lägg i tofun i den varma stekpannan och rör om tills sidorna är brynta.
7. Tillsätt grönsakerna och tillaga i ytterligare några minuter.
8. Lägg i din marinad eller sojasås och tillaga i ytterligare några minuter.
9. Stäng av värmen och håll i risnudlarna, och blanda tills marinaden har sugits upp helt och hållet. Du kan också bara lägga tofu- och grönsaksmixen över en bädd av nudlar, men marinaden gör att de inte klibbar för mycket.
10. Servera och njut!



”Jag älskar den här typen av recept, för det är lätt, kan tillagas i en oändlig kombination av smaker och kan justeras så att det passar för någon med IBD.”



Marianne

Marcillac-Vallon, Frankrike

Vad brinner du för?

"Humanistisk astrologi."

Vad var din första tanke när du vaknade upp efter operationen?

"Det här är början på en ny livscykel."

Vad är ditt motto?

"Acceptera och gå vidare. Var öppen inför de ögonblick av lycka, som varje dag skänker."

Vad tänker du på när du hör ordet "mat"?

"Den bidrar till njutbara stunder och bör utnyttjas för sina positiva egenskaper."

Favoritrecept

Kalvfilémedaljonger på franskt vis

Du behöver:

Ingredienser för 4 personer

1 kg kalvfilé

Så här gör du:

1. Sätt ugnen på 130 °C.
2. Stek kalvfilén i en stekpanna, tills den är brynt på alla sidor.
3. Salta och peppra.
4. Placera en grillplatta eller ett galler på en långpanna i ugnen. Placera kalvfilén på grillplattan. Sänk temperaturen till 100 °C.

Tillagningstid, serveringsförslag

För lätt stekt och saftigt kött, sätt timern på 1 timme och 10 minuter.

Servera maträtten tillsammans med valfritt tillbehör.





Tamara Lammers

Backnang, Tyskland

Vad brinner du för?

"Vegetarisk matlagning."

Vad var din första tanke när du vaknade upp efter operationen?

"Livet kan bara bli bättre."

Vad är ditt motto?

"Vi kan göra vad som helst, vi måste bara tro på oss själva!"

Vad tänker du på när du hör ordet "mat"?

"Mat ger oss livskvalitet, och vi är vad vi äter! Jag äter inga tillsatser. Passionen för mat är någonting som jag delar med min man! Jag föredrar att tillaga lokala och säsongsbetonade produkter. I den mån det är möjligt väljer jag soja eller andra substitut för mjölk, yoghurt och ost. Men jag är övertygad om att personer med stomi kan äta vad som helst, de behöver bara tugga ordentligt."

Favoritrecept

Röd gnocci med fåröst och pinjenötter

Du behöver:

För potatisgnocci

500 g potatis
100 g mjöl
1 äggula
Salt
Svartpeppar
Muskot

Till den första toppingen

100 g fåröst

Till den andra toppingen

50 g pinjenötter
20 rosmarinblad

För den tredje garneringen

½ knippe rucola
1 msk olivolja
En nypa salt

Till såsen

500 ml rödbetsjuice
3 msk agavesirap, honung eller
lönnsirap
2 msk majsmjöl
Salt
Svartpeppar



Så här gör du:

1. Gnocci

Koka de skalade potatisarna i saltat vatten tills de blir mjuka. Häll av vattnet. Mosa eller pressa potatisarna genom att använda en potatisstöt eller en stavmixer. Blanda i 100 g mjöl och äggulan. Krydda med salt, peppar och nymalen muskot efter smak. Forma massan till bollar som är 2 cm stora, lägg dem i saltat vatten, som precis har börjat koka, och småkoka dem i 10 minuter tills gnoccin flyter upp till ytan. Låt vattnet rinna av gnoccin i ett durkslag.

2. Sås

Häll 500 ml rödbetsjuice i en stekpanna, häll i 3 msk agavesirap, salta, peppra och låt det hela börja koka. Blanda 4 tsk majsmjöl med lite kallt vatten och blanda ned det i den kokande såsen. Låt såsen koka en liten stund. Häll i gnoccin i såsen när garneringen är färdig.

3. Garnering ett:

Smula fåröst med fingrarna och strö ut över gnoccin som första garnering.

4. Garnering två:

Rosta pinjekärnorna i en torr stekpanna med den hackade rosmarinen. Krossa 2/3 genom att använda en mortel och en mortelstöt och strö ut dem över hela rätten - över gnoccin, såsen och fårösten. Använd resten för att dekorera rätten i slutet.

5. Garnering tre:

Lägg den tvättade rucolan i en mixer med 1 msk olivolja och lite salt och peppar, och blanda sedan det hela för att göra en slags pesto. Använd denna härliga gröna pesto för att fylla en sprits (eller en plastpåse med ett hål i) och pressa ut små strimmor över hela rätten.

Smaklig måltid!





Virginie Poibleaud

Toulouse, Frankrike

Vad brinner du för?

"Balett."

Vad var din första tanke när du vaknade upp efter operationen?

"EN ENORM lättnad."

Vad är ditt motto?

"Njut av varje ögonblick. Filmen Minioner är väldigt populär just nu, och detta citat från filmen passar mig perfekt."

Kan du berätta något roligt om dig själv?

"Innan jag fick min stomi provade jag allt, inklusive en kost som var fri från komjolk, smör och grädde. Allt som gör att maten smakar gott! Jag var ute och handlade och kände att jag var lite hungrig, så jag gick in i ett bageri för att köpa mig något gott. Jag frågade affärsbiträdet om det fanns någon mjölk i den bakelse, som fångade min blick. Hon frågade mig varför jag ville veta det, men gav mig ingen chans att svara. "Är du allergisk?" frågade hon. Och i stället för att svara "Nej, inte alls", sa jag dumt nog "Tja, det är något liknande en allergi!" Det var synd, för hon vågrade sälja bakelsen till mig ifall jag skulle kunna få en allergisk reaktion i hennes butik!"

Vad tänker du på när du hör ordet "mat"?

"Jag har besvär med torkad frukt och citrusfrukter på grund av den syra, som de frigör. Men fransett det äter jag i stort sett allting. Och när jag vill få lite mer konsistens på vad som kommer ut ur stomin äter jag bara lite ris! Ris är magisk föda. En fantastisk naturmedicin."

Favoritrecept

Min nannys fattiga riddare

Du behöver:

500 ml mjölk
5 ägg
100 g rörsocker
1 klick smör
1 msk socker
10 skivor gammalt och torrt bröd
Valfritt: salt karamellglass



Så här gör du:

1. Blanda mjölken, äggen och sockret. Vispa ihop. Droppa brödsnivorna i blandningen - de ska bli blöta, men inte så blöta så att de börjar falla isär. Lägg dem åt sidan.
2. Smält smöret i en stekpanna av teflon eller annan liknande beläggning. När smöret börjar bli brynt strör du lite socker på det och lägger i brödsnivorna i stekpannan.
3. Tillaga båda sidorna tills de blir gyllenbruna.
4. Servera varmt på en fin tallrik med en skopa salt karamellglass. Hoppas det smakar!



