

Handige kooktechnieken

Uit het kookboek 'Dialysedieet' van de Belgische cheffkok (en nierpatiënt) Leen de Leyn (2010. Een eenmalige uitgave van het AZ St-Lucas ziekenhuis te Leuven, België)

Kalium reductie

Voor dialysepatiënten moet het kalium uit rauwe groenten en aardappelen gehaald worden.

Dat doe je door de groenten twee keer te koken:

1. Zet de schoongemaakte groenten of aardappelen op in koud water zonder zout.
2. Breng aan de kook en laat 5 minuten borrelen; het schuim dat op het water drijft bevat het kalium!
3. Giet de groenten en het kookwater door een vergiet.
4. Zet de groenten opnieuw op in vers, koud water en laat koken tot ze gaar zijn.

Zelf frites maken met veel minder kalium

1. Schil de aardappelen, zet op in koud water en laat 2 minuten koken, afgieten en afspoelen onder koud water en droogdeppen
2. Snijd ze in frietjes en bak 2 maal in plantaardige olie op 180° C

Slimme voorraad om in huis te hebben

Vorraadkast:

1. Blikjes tonijn of zalm in eigen nat, zonder toegevoegd zout.
2. Groenten uit blik, deze bevatten geen kalium meer, maar moet je voor gebruik afspoelen in een zeef onder stromend water.
3. Pasta, rijst, aardappelen.
4. Tomatenpassata (gezeefde tomaten) in fles of blik.

Diepvries:

1. Kleine porties vlees of vis.
2. Diepgevroren groenten, deze zijn al geblancheerd en bevatten dus geen kalium meer.
3. Verse kruiden, hak de kruiden fijn, verdeel over de vakjes van een ijsblokjeschaal, overgieten met witte wijn of water en invriezen. Dit kan later gewoon aan een gerecht toegevoegd worden.
4. Bouillon of fond kunnen ook ingevroren worden in een ijsblokjeschaaltje en later verwerkt worden in een gerecht.

Kookboek bestellen

Het kookboek van Leen de Leyn kost slechts € 15,-, plus € 2,- verzendkosten (€ 17 totaal).

Het is te bestellen via het volgende adres

(mail even om te controleren of het nog voorradig is):

AZ St-Lucas

t.a.v. Kindts Sofie

Sint Lucaslaan 29

8310 Assebroek

BELGIË

Of via een e-mail aan: ski@stlucas.be

Maak het verschuldigde bedrag over op Bankrekening

776-5924518-49 t.a.v. VZW Dialuc. Even vermelden 'kookboek Dialysedieet'.

De bankcodes die je nodig hebt zijn: IBAN: BE97 7765 9245 1849, BIC: GKCCBEBB

