



**Culinaire Klassiekers**

**voor**

**Nierpatiënten**

## Legende:

2	.....	<b>Voorwoord</b>
3	.....	<b>Vervanging - recepten</b>
4	.....	Voor tomatenpuree
7	.....	Voor spinazie
9	.....	Voor Spaghettisaus
12	.....	<b>De Klassiekers</b>
13	.....	Balletjes in Rode saus met Puree
17	.....	Tagliatelle met Zalm en Gestoofde Sla
18	.....	Spaghetti Bolognaise
19	.....	Lasagne bolognaise met gestoofde sla
21	.....	Pizza Bolognaise + varianten
24	.....	Cordon Bleu met Frieten
26	.....	Zelf Gemaakte Chips
28	.....	<b>Tips</b>
29	.....	<b>Bibliografie</b>
30	.....	<b>Slotwoord</b>

# Voorwoord

Voor wie van eten houdt, zijn culinaire klassiekers, zoals:

- balletjes in tomatensaus
- friet met cordon bleu
- spaghetti bolognese
- pizza
- lasagne
- tagliatelle met zalm en spinazie

gerechten die wel maandelijks eens de revue passeren.

Spijtig genoeg zit er in deze gerechten links en rechts wel iets die uit den boze is voor nierpatiënten.

Daar ik zelf nierpatiënt ben met een achtergrond van een koksopleiding,

spring ik nogal creatief om met mijn dieet, dit in samenwerking met de diëtistes nefrologie van het Sint-Elisabeth ziekenhuis in Zottegem.

Omdat ik nu toch al enkele alternatieven heb voor deze klassiekers

leek het mij een goed moment om deze te gaan bundelen in dit kookboek.

Staelens Kurt

## **Vervanging - recepten**

# De Vervanging van Tomatenpuree

Daar tomatenpuree in veel gerechten verwerkt zit, vallen er veel gerechten voor nierpatiënten uit de boot, zo denk ik maar aan alle gerechten met tomatensaus, spaghettijsaus of een lekker tomaten soepje. Dus maar gaan zoeken naar een alternatief.

De oplossing was:

## Puree van rode Paprika's



Paprika is binnen het dieet beperkt tot 150 g,

waardoor je tot 3 porties kan gebruiken als basis voor sausen of soepen.

**Recept :(+/-33 porties van 45 g.)**

4 puntpaprika's

+/- 2,3 kg niet gereinigde rode paprika's

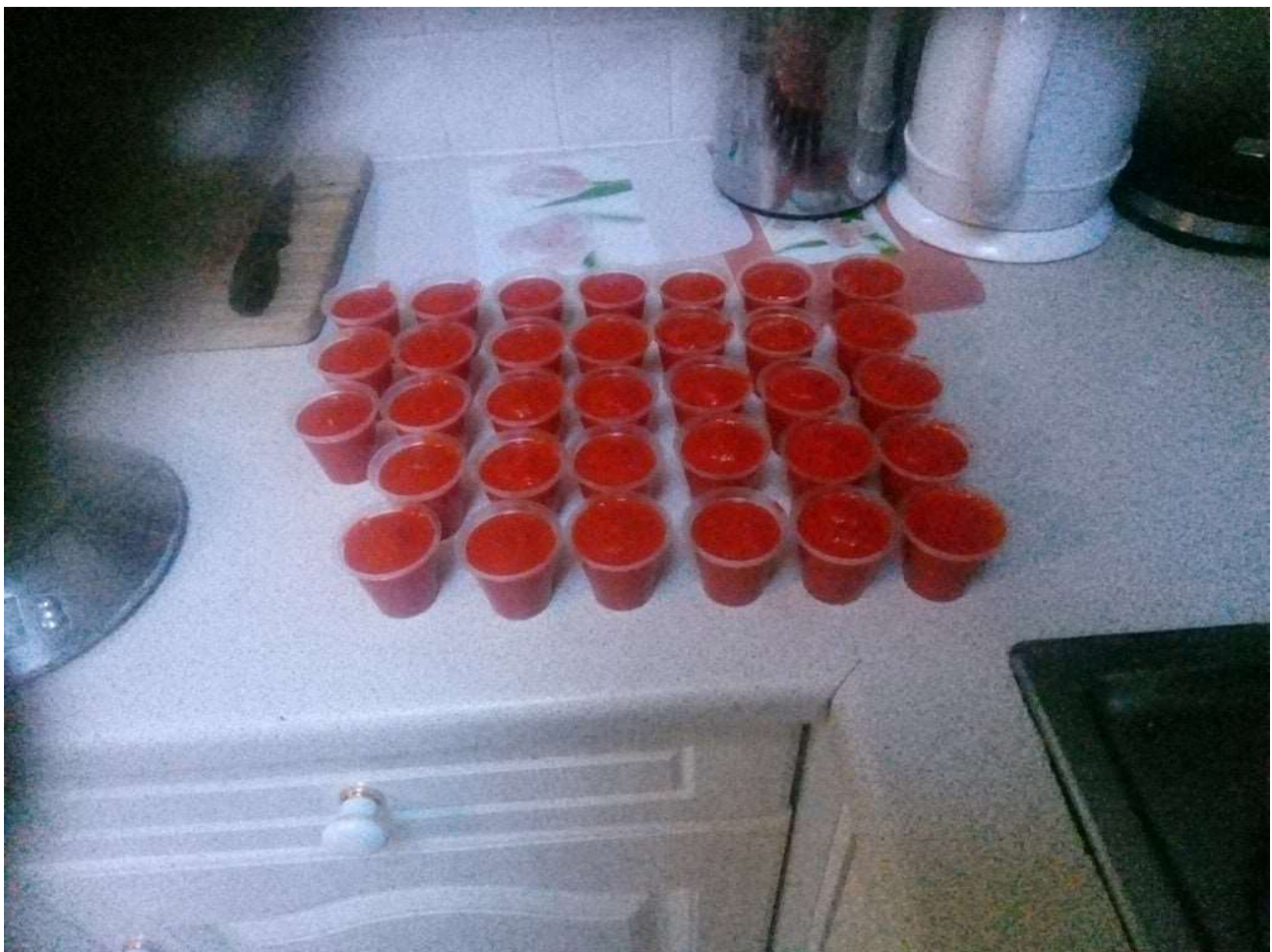
**Bereiding:**

- reinig en ontpit de paprika's en de puntpaprika's
- snij ze in kleine blokjes.
- kook ze half gaar in veel water, om ze dan af te gieten.
- fijn mixen in een blender tot een gladde mix.
- plaats terug op het vuur en laten pruttelen om een laag vuurtje tot een reductie van 2/3 (voor de duidelijkheid je moet dus 2/3 van de volledige hoeveelheid over hebben "tip consistentie van Ketchup")
- potjes vullen van 45 g.
  
- deze porties dan invriezen en eenmaal ingevroren kun, je ze dan eventueel ontvormen en in een zak steken, om plaats te winnen in de diepvries. Misschien is een ijsblokzakje ook een idee.
- twee porties zijn dan normaal genoeg voor een tomatensaus zonder tomaat (door de beperking van 150 g heb je wel de ruimte om er drie te gebruiken, naar smaak)



## **Gebruik:**

deze kun je dan gaan gebruiken voor tomatensaus gemaakt met een bechamelsaus (let hier wel op dat je binnen uw melk beperking blijft door bv. i.p.v. zuivere melk te gebruiken een klein beetje melk aan te lengen met water tot de benodigde hoeveelheid)



## Vervanging voor Spinazie

Wie lust er nu geen tagliatelle met stukjes zalm en spinazie? Jammer genoeg is deze spinazie verboden voor nierpatiënten. Na wat zoekwerk vond ik een misschien wel een vergeten groente.  
(dus moeilijk te vinden, maar gemakkelijk te telen) maar eigenlijk wel een waardige spinazie vervanger.  
Namelijk:

### Snijbiet





**Recept:**

500 g snijbiet

kruidnagel

laurier (als zout vervanger)

peper

**Bereidingswijze**

Haal de nerven uit de snijbiet.

Snij de stengels in grove stukken van +/- 5 cm.

En de bladeren +/-3 cm.

Vul een kom met water

voeg eventueel kruidnagel, laurierblad, peper naar smaak toe.

Breng het water aan de kook en doe de stengels in het kokende water (hier heb je ook de keuze om deze er uit te laten). Voeg na 3 minuten de bladeren toe en giet de groente na een minuut af.

Laat even schrikken in koud water om doorgaren tegen te gaan. Breng op smaak.

Weeg porties af van 100 à 150 g op in te vriezen.

**Gebruik:**

Je kunt dit perfect zo eten in plaats van spinazie.

Je kunt dit als spinazie gaan gebruiken in zelfgemaakte lasagne.

Licht gepureerd kan dit onder pasta geroerd worden met stukjes zalm.

**Let hier wel op uw groente consumptie per dag (150 g)**

(lekker tafelen 2020)

## Vervanging van Spaghettisaus / Bolognaisesaus

Daar spaghetti saus als basis tomaten heeft en ik reeds aangetoond heb dat je tomaten kan vervangen door rode paprika's. mag mijn variant van een bolognaisesaus er wezen, visueel komt ze in de buurt van de originele. Is redelijk vullend en lekker.



**Recept:**

- 4 grote rode paprika's
- 2 punt paprika's
- 1 courgette
- 1 grote ui
- 2 teentjes look
- 500 Gr geschilde wortelen
- 300 Gr ongekruid gehakt
- Italiaanse kruiden (zijn mix van gedroogde kruiden)
- Tijm
- Rozemarijn
- Origano
- Peper
- Cayenne peper
- Curry
- Paprikapoeder
- Laurier
- Halve aardappel (dit voor de binding)

**Bereiding:**

Alle groenten mogen klein gesneden worden(zo heb je zo veel mogelijk kalium verlies)

Blancheer de paprika's en de punt paprika's in overvloedig water

Ondertussen bak je het gehakt tot fijne stukjes met een vork.

Stoof de ui glazig.

Als de paprika's zacht zijn mag je deze pureren in een blender.

Kook de wortels voor en giet kookvocht weg

schil de courgette even koken kookvocht weg gieten

Nu stoven we de courgette, de wortelen en de gehakte look.

Eens deze pruttelen voeg je ui ,gehakt en gepureerde paprika's toe

Voeg kruiden toe naar smaak.

En laat dit ganse boeltje stoven op laag vuur tot wortelen en courgette zacht zijn.

Eens afgekoeld weeg je van deze saus, zakjes van 150gr af ,om in te vriezen.

**Gebruik:**

Een zakje saus +150gr pasta en 20 a 30 gr geraspte mozzarella  
Kan dan doorgaan voor 1 witte pasta maaltijd

zo kan je deze saus ook gaan gebruiken om pizza te gaan maken



of kan je ook in combinatie met de gestoofde sla en een alternatieve bechamelsaus ook lasagne gaan maken  
hier wel rekening houden met uw porties

# **De Klassiekers**

## **Balletjes in Rode saus met Aardappelpuree (+/- 4 pers)**



Gezien dit dieet het ons moreel verplicht starten we met de aardappelpuree

### **Aardappelpuree**

#### **Recept**

1 kg aardappelen

40 g braadmargarine

scheutje melk (wanneer je uw melk limit al hebt bereikt voor de dag kan je hier ook water nemen)

nootmuskaat

peper



## **Bereiding**

- Schil de aardappelen, en breng ze aan de kook met voldoende water. Eens het kookpunt bereikt laat je ze nog een minuut koken en giet dan het kookvocht weg. (dit haalt het kalium uit de aardappelen)
- Doe vers koud water op de aardappelen (hier kan je al kruiding toevoegen voor een betere smaakopname, hier denk ik dan bv. Aan een laurierblad die soms gebruikt word als zoutvervanger)
- Laat de aardappelen nu koken tot ze gaar zijn
- Eens gaar pureer je de aardappelen voeg boter, melk, nootmuskaat en peper naar smaak toe
- Roer tot een gladde massa

## **De balletjes**

### **Recept**

- 1 kg ongekruid gehakt  
(dit kan je in de meeste warenhuizen bestellen meestal met een minimum aankoop van 2 kg)
- tijm
- peperballetjes
- look
- laurierblad

## **Bereiding**

- Rol de balletjes op gewenste formaat
  - breng aan de kook met tijm, peperbolletjes, look, en laurierblad
- tot ze gaar zijn,
- giet ze af, maar hou een deel van het kookvocht, daar dit kan dienen voor de rode saus om de melkproducten te vervangen.
  - giet het gespaarde kookvocht nog door een zeef of keukenpapier

## **De Rode saus**

### **Recept:**

- een scheut melk
- +/-500 cc kookvocht van de balletjes
- 2 à 3 porties paprika puree (zie vervanging - recept voor tomatenpuree)
- cayennepeper
- paprikapoeder
- mespunt kurkuma
- roux:
  - 30 g braadmargarine
  - 40 g bloem

## **Bereiding**

- maak een traditionele roux met boter en bloem.
- breng de melk, kookvocht, paprika puree aan de kook
- bind met de roux tot gewenste dikte, en breng op smaak met cayennepeper, paprikapoeder, kurkuma

## De Schikking

- voor de schikking van de aardappelpuree kan je hier kiezen voor een feestelijkere schikking door een ei toe te voegen aan uw aardappelpuree i.p.v. de melk dan kan je deze te spuiten op een bakplaat met gekartelde spuitkop en deze 10 min grillen in de oven. Op deze manier krijg je pommes duchesse aardappelen,

**opmerking:** let hier wel op dat je dan snel aan de 2 eieren per week die maar mogen genuttigd worden komt (vergeet namelijk niet dat er in eiwit ook veel zout aanwezig is)

- voor de balletjes, kan je kiezen om de balletjes te schikken op het bord, eventueel met gebakken lente-uitjes(ter vervanging van zilveruitjes) en er dan de saus over te gieten.  
- hier kan je ook kiezen om de gebakken lente-uitjes en de balletjes gewoon door de rode saus te roeren, om dan gewoon op te scheppen

## Tagliatelle met zalm en gestoofde sla



Deze klassieker is eenvoudig te maken, maar gezien deze normaliter spinazie bevat. Is een nierpatiënt genoodzaakt om de vervanger voor spinazie te zoeken. Daarom het vervanging - recept voor spinazie (Pag.7).

### **Bereiding:**

- Zoals traditioneel kook de witte tagliatelle gaar en giet je af
  - bak een moot zalm per persoon
  - eens gebakken verdeel je de zalm in kleine stukjes
  - de snijbiet zoals in het vervanging - recept op pagina 7 kan je nu gaan pureren met mixer of blender maar dit is niet verplicht
  - doe de pasta, de zalm en de gestoofde sla(+/- 150 g) in een kom
- en roer goed door een.
- schep uit op een bord en werk naar wens af
- je zult merken dat deze een gelijkende look heeft als de traditionele klassieker.

Gezien we nu toch in de Italiaanse klassiekers zitten kunnen we nog een tijdje door gaan,

## **Spaghetti Bolognaise**



### **Bereiding:**

- de dag vooraf maken we (of halen een portie uit de diepvries) het vervanging - recept voor spaghettisaus van pagina 9.
- we koken de witte pasta naar keuze volgens de verpakking en gieten deze af.
- we scheppen de pasta op een bord bedekken met een portie saus en werken af met gemalen mozzarella.

## Lasagne



### **Basis opbouw:**

- pakje witte lasagne blaadjes
- 1 à 2 porties bolognese saus van pagina 9
- 1 à 2 porties snijbiet van pagina 7
- bechamelsaus
- gemalen, mozzarella

Daar er in een nierbesparend dieet zuivelproduct beperking is start ik met de uitleg van:

### **De Bechamelsaus**

#### **Recept:**

- een roux (recept bij balletjes in rode saus pag. 15)
- scheutje melk
- +/- 500 cc water
- peper
- nootmuskaat
- eventueel laurierblad (als zoutvervanger)



### **Bereiding:**

- Breng de melk en het water aan de kook en de kruiden
- Eens het kookt, bind je tot gewenste dikte met de roux (deze mag eigenlijk aan de dunne kant zijn daar je het vocht nodig hebt om de lasagne blaadjes gaar te maken)

### **Opbouw:**

- beboter een rechthoekige ovenschaal.
- Schep er een laagje bolognese in.
- Bedek met vellen lasagne
- Schep daarop wat bechamelsaus.
- Schep er een laagje snijbiet in
- Bedek met vellen lasagne
- Herhaal dit tot je van alle ingrediënten net genoeg overhoudt voor nog één laagje.
- Meng de rest van de bolognese met de bechamelsaus en strijk uit over de laatste laag lasagne vellen.
- Eindig met mozzarella.
- Zet 40 minuten in een voorverwarmde oven.(180 °C)

(Lekker, L. (z.d.)).

## Pizza Bolognaise



**Deeg:**

**Recept:**

- 200 g witte bloem
- 100 g water
- 18 g verse gist
- 2 el olijfolie
- 1 snuifje suiker

## **Bereiding:**

- Strooi de bloem uit op je werkblad en maak een kuiltje.
- Meng de olijfolie en de suiker erdoor.
- Los de verse gist op in het water.
- Giet het gistmengsel bij de bloem.
- Kneed het mengsel met de hand tot een homogeen en glad deeg. - Rol het deeg tot een bol.
- Dek het deeg af met een schone keukenhanddoek en laat minstens 90 minuten rijzen op een warme plaats.

Of maak je deeg zelfs al de avond van tevoren.

- Bewaar het dan in vershoudfolie in de koelkast.
- Het geheim van een lekkere pizza is la levitatie: laat het deeg een nacht rijzen en je pizza wordt extra luchtig en krokant.
- Net voor het bakken rol je het deeg uit.
- Gebruik nog wat extra bloem om te vermijden dat je deeg gaat plakken op je werkblad.
- Een deegroller werkt gemakkelijker, maar een echte pizzaiolo doet alles met de hand.

(Giacomazza, P. 2022)

## **Opbouw Basis Pizza:**

- bedek een bakplaat of pizzavorm met het deeg.
- verdeel de bolognese saus van pag. 9.
- bestrooi met mozzarella

## **Varianten:**

- **Vier Kazen:** hier kan je kiezen voor geitenkaas, brie, mozzarella, pesto-kaas, mascarpone

**Note: hier wel op uw zuivel beperking letten**

voor variatie kan je de kaaswijzer raadplegen  
(Vlaamse Nefrologische Diëtisten, 2015)

- **een peperoni:** Kan je de salami vervangen door reepjes gekookte ham, kippenwit (of zelf gebakken in reepjes gesneden kippenfilet), in reepjes gesneden zoet spek

- **frutti de mare:** kan je dezelfde saus maken maar dan zonder het gehakt, en de pizza afwerken met zelf gebakken zalm, of tonijn of andere verse/diepvries vis,

- **Margaretha:** kan je nog ui of paprika ringen (hier misschien eerst blancheren) op leggen i.p.v. tomaat afwerken mozzarella en basilicum

## **Cordon bleu met frietjes**



Ik hoor jullie denken gepaneerd is binnen ons dieet uit den boze.

En je hebt 100% gelijk! Maar er zijn omwegen.

**Waarom:**

- niet klaargemaakt vlees mag  
(hier denk ik in de richting van een kippenfilet of een kotelet)
- wit brood mag ook
- eiwit mag
- mozzarella is toegelaten (en je kan dit in plakjes kopen)
- gekookte ham is de laatste die er bij mag

Dus theoretisch kan cordon bleu als je hem zelf maakt

## **Cordon bleu**

### **Recept:(4 pers)**

- **Note: daar de hesp en de extra kaas en het toegevoegd eiwit gaat uw eiwit consumptie aanzienlijk omhoog een tip hier is dan: maak je best kleine cordon bleu's**

6 of 7 sneden oud geroosterd wit brood

- 4 kleine koteletten of kippenfilets
- 2 à 3 eiwitten
- een pakje mozzarella plakjes
- en een pakje gekookte ham
- tandenstokers

### **Bereiding:**

- verkruimel het geroosterd brood heel fijn.
  - maak een insnede in het vlees zodat de ham en de kaas er tussen kan (let wel niet volledig doorsnijden)
  - plaats een plakje ham met daarboven een plakje kaas tussen het vlees
  - zorg dat alles goed samen blijft met de tandenstokers
  - draai door het eiwit
  - om dan door het geroosterd brood te draaien
  - leg een nachtje in de koelkast
- terwijl dit in koelkast rust kan je uw frieten voorbereiden, in "Dieet in beeld bij hemodialyse" van de KU Leuven staat op pag. 47 uitgelegd hoe uw frieten voor te bereiden.

### **Afwerking:**

- bak de cordon bleu's in de pan
- bak u frietjes in frituurpan of de oven
- serveer met groenten naar keuze of enkel een schijfje citroen



## **Zelf gemaakte chips**

Daar frieten mogelijk zijn is de stap naar een snack tijdens het tv kijken heel klein

### **Bereiding:**

- met de mandoline (effen of geribd) snij je de aardappelen in dunne plakjes
- kook deze voor in overvloedig water.
- hier voeg ik uit ervaring al smaken toe  
daar het koken de smaak verzwakt en deze een aanvulling zullen zijn op het uitwendig kruiden na het fruiten
- de bekendste die geschikt is binnen ons dieet is
- Paprikapoeder
- knoflookpoeder is ook een optie
- of zelfs curry of kurkuma
- eens ze koken giet je het kookvocht weg
- laat de schijfjes drogen op een paar velletjes keukenpapier
- nu kan je ze beginnen bakken

### **In de oven:**

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Verdeel de schijfjes over een bakplaat met bakpapier op.
- Zorg dat ze niet op elkaar liggen, anders krijg je slappe chips.
- Kruid naar eigen smaak.
- Gebruik eventueel wat (olijf)olie voor extra crunch: dompel ze even onder of smeer ze in met een borsteltje.
- Laat 15 à 20 minuten bakken (sneller of trager afhankelijk van de dikte en aardappelsoort, hou een oogje in het zeil).
- Draai ze halverwege eventueel om.

### **In de friteuse:**

- Verwarm de frituurolie tot 170 °C.
- Frituur de aardappelschijfjes 2 à 3 minuten.

### **Geen oven of friteuse ter beschikking?**

Zelfs met een microgolf lukt het! Leg de gekruide schijfjes op een met olie ingesmeerd bord. Zet ze 4 minuten op 800 Watt, draai ze om en zet ze er nog eens 4 minuten in. Ook een airfryer is een perfect alternatief om chips in te maken. Wil je helemaal geen vet gebruiken, dan kan je ook een voedseldroger gebruiken: op 55 graden zijn de aardappelschijfjes na 8 uur lekker krokant.

(Pelckmans, 2019)

**Afwerking:**

- laat de chips terug uitdruppen op een keukenpapier
- doe ze in een afsluitbaar diepvries zakje
- voeg naar wens de kruiden toe uit de Note (p g 26)
- schudden maar
- plaats je voor tv met een lekker glaasje en smullen maar

**Note: let hier wel op dat je deze snack op de dagen dat je al aardappelen in de warme maaltijd had beter niet eet ,want 2x aardappelen op een dag haalt uw kalium gehalte aanzienlijk omhoog voor die dag**

## Tips

- **Tip 1** de techniek van het paneren van de cordon bleu kan je ook gebruiken bij het maken van een **schnitzel**, waarbij je een kippenfilet vlak open snijdt, open legt en met chef-mes (of deegrol) nog extra plat gaat kloppen, om dan te paneren,
- **Tip 2** zo ook kan je ook eens denken andere vleesbereidingen. Met ongekruid gehakt denk bijvoorbeeld aan **hamburgers**, **cheeseburgers** (ongekruid gehakt gemengd met gemalen mozzarella)
- of een rolletje ongekruid gehakt die je met de topjes in een groene kruiden mengeling (Zonder Zout) dipt, om dan de lange zijde in het geroosterd brood te draaien. Op die manier krijg je een **boomstammetje**
- met dat boomstammetje in gedachten zie ik dat rolletje gewikkeld in rosbief veranderen in een **blinde vink**
- **Tip 3** bij paneren denk dan ook aan de kinderen met een zak diepvries polak maak je al snel enkele fishsticks met een beetje puree en de snijbiet van pag. 7 heb je al snel een leuke nieuwe klassieker.

### En misschien wel de belangrijkste Tip

- Daar deze gerechten allemaal toch invloed zullen hebben op uw kalium, fosfor, eiwit en zout waarden. Raad ik jullie aan om deze waarden goed in de gaten te houden, en dus niet overvloedig om te springen met deze gerechten (hier denk ik bv. Aan 1 à 2 maal per maand) en dan smaakt het nog zo lekker

# Bibliographie

Giacomazza, P. (2022, 3 juni). *Peppe's basisrecept voor pizzadeeg - recepten - njam! njam*. Geraadpleegd op 5 juni 2022, van <https://njam.tv/recepten/peppes-basisrecept-voor-pizzadeeg>

pelckmans. (2019, 13 november). *Zelf gezonde(re) chips maken*. Tuincentrum Pelckmans. Geraadpleegd op 5 juni 2022, van <https://www.pelckmans.net/nl/blog/zelf-gezondere-chips-maken/details>

UZ leuven. (2017). *Dieet in beeld bij hemodialyse.pdf* (1ste druk ed., Vol. 2017). UZ Leuven. <https://assets.uzleuven.be/files/2019-12/Dieet%20in%20beeld%20bij%20hemodialyse.pdf>

Vlaamse Nefrologische Diëtisten. (2015). *Kaaswijzer 130x60mm\_2015-06-04\_v01.indd* (1st druk ed., Vol. 2015).

Vlaamse Nefrologische Diëtisten.  
<https://www.vlaamsenefrologischediëtisten.be/wp-content/uploads/2018/11/Digitale-versie-kaaswijzer.pdf>

Lekker, L. (z.d.). *Traditionele lasagne*. Libelle Lekker. Geraadpleegd op 5 juni 2022, van <https://www.libelle-lekker.be/bekijk-recept/15653/traditionele-lasagne-1>

*Snijbiet: Gezonde en lekkere vergeten groente*. (2020). lekker tafelen. Geraadpleegd op 26 juni 2022, van <https://lekkertafelen.nl/kookschool/snijbie>

# Slotwoord

Zo zie je maar dat er binnen ons dieet met een beetje creativiteit veel mogelijkheden zijn.

Op deze manier kan je dan gezellig mee aan tafel met het gezin of de gasten zonder dat jou gerecht erg uit de toon valt.(daar deze visueel gelijkend zijn),

Daar ik zelf nierpatiënt ben, weet ik maar al te goed dat dit soms een lastig is. Dan komt het onderwerp dieet snel naar boven. Terwijl jij ook graag op uw gemak aan tafel wil zitten met uw gasten,

Ik hoop met dit kookboek wat nieuwe ideeën aangeboden te hebben, Zodat u als nierpatiënt aangenaam bij u gasten kan aanschuiven aan tafel.

Met vriendelijke groeten  
en smakelijk  
Staelens Kurt