



Para personas con otras opciones

UN LIBRO DE COCINA, ENTRE OTRAS COSAS...

Danderyds sjukhus

THE UNIVERSITY HOSPITAL OF NORTHERN STOCKHOLM

www.ds.se



Introducción

Este no es un libro "científico" de cocina, sino un libro dedicado a tí que acabas de ser operado de ostomía y que probablemente te preguntas cómo será tu vida en el futuro.

Quienes trabajamos con pacientes con ostomía escuchamos diariamente la pregunta: ¿"Qué puedo comer ahora"? Con este libro de cocina queremos darte ideas de diferentes comidas. Por eso les hemos pedido a varios chefs y creadores de platillos que nos den sus propuestas sobre comida adecuada para ocasiones diversas. Notarás que no es muy diferente de la comida común y corriente. En realidad sólo se trata de experimentar con pequeñas porciones cada vez.

Lo que debes pensar precisamente después de tu operación

Muchas recetas incluyen cebolla y otros ingredientes ricos en fibra que te pueden causar molestias al principio, especialmente después de una operación de ostomía. Se trata de productos crudos, pero también de cebolla cocida o frita. Ingredientes que producen gases son nabos, guisantes, frijoles, cebolla y pan rico en fibra, especialmente el que contiene harina de grano entero. Hay alimentos que producen residuo intestinal sólido como pasta, arroz y bananas, mientras que alimentos como ciruelas, peras, azúcar, jugo y a veces vino pueden hacer que el residuo

intestinal sea más fluido. Dependiendo de tu situación puedes cambiar los ingredientes en las recetas o simplemente excluirlos. Este libro incluye también sugerencias para tí que trabajas con pacientes con ostomía, sobre qué y cómo preparar platillos sencillos y apetecibles en una cocina de hospital con recursos limitados.

Las personas que aparecen como modelos en el libro tienen o han tenido ostomía y han participado a través de la asociación de pacientes llamada ILCO. ¡Lo hacen con simpatía y lo hacen por tí! Si miras las fotografías con atención notarás que llevan consigo sus bolsas para ostomía aunque algo ocultas.

Tan sólo en Suecia viven cerca de 20,000 personas con ostomía y cada año se suman cerca de 1,800 más. Las causas son diferentes, pero una ostomía les puede haber salvado la vida. Aunque sea difícil de creer, vas a encontrar una vida normal nuevamente.

Esperamos que este libro de cocina te ayude en el camino, te brinde gratas experiencias culinarias y te haga sonreír muchas veces en el futuro. ¡Vive, come y disfruta!

Maria Gylfe

JEFA DE ENFERMERAS DEL
HOSPITAL DANDERYD,
CLÍNICA DE CIRUGÍA Y UROLOGÍA, SECCIÓN 61.



DANDERYDS SJUKHUS

MI SUGERENCIA:

Una faja

mantiene la ostomía en su lugar...

LEILA SÖDERHOLM

Vive: Lidingö, Suecia

Intereses: Hacer ejercicio y forma de vida saludable

Fuerza: Mi pasión es mi fuerza

Pasión: Inspirar a la gente

Signo del zodiaco: Escorpión

Mide: 1.66 m

Mi sueño: Divertirme y disfrutar de la vida, a pesar de los baches del camino

Profesión: Entrenadora, dietista, bloguista y conferencista

Animal favorito: Caballo

Color preferido: Turques

Mi sugerencia: No dejes que tu ostomía sea un impedimento, haz todo lo que te parezca divertido y rebasa tu zona de comodidad. Entrena con diferentes ejercicios abdominales en el suelo y de pie. Un abdomen fuerte disminuye el riesgo de hernias y la ostomía se conserva mucho mejor en su sitio. Mantén tu cuerpo activo, ¡los beneficios para tu salud son enormes! Te sentirás mejor mentalmente, serás más feliz en general y tus intestinos funcionarán mejor.

Consigue una faja que mantenga la bolsa en su lugar. Además de ocultarla, puedes jalar la faja hacia arriba para sostener tu blusa y vestido cuando tengas que vaciar la bolsa.

Pide una bolsa más grande para la noche, así podrás dormir sin la preocupación de que se rompa.





Leila Söderholm, una mujer con muchos asuntos entre manos.

Dietista enfocada en las personas que hacen ejercicio.

Vive en Lidingö, Suecia con su esposo Anders y sus hijos Moa (9 años), Max (8) y Lucas (4).

Trabaja capacitando a empresas para que mejoren la salud de su personal y es parte de un gran equipo que busca incrementar la calidad de vida de las personas.

Leila también ha aparecido como experta en entrenamiento físico en programas de televisión como "Al atardecer" y "¡Eres lo que comes!"

Tiene un blog y escribe artículos para la revista "Amelia".

Todas las recetas están previstas para 4 porciones

Panqueque al horno con queso cottage y fresas

3 dl de harina de trigo o 2 dl de harina de trigo y 1 dl de harina de trigo integral
8 dl de leche
4 huevos
½ cucharadita de sal
50 g de mantequilla

Mezcla la mitad de la leche con harina y huevos. Bate la mezcla hasta que quede homogénea. Añade el resto de la leche y sal. Dora la mantequilla en una bandeja del horno. Vacía la mezcla y hornea el panqueque en el centro del horno a 225° durante unos 30 minutos. Sirve el panqueque con queso cottage y fresas. Agrega a la mezcla más huevos si haces mucho ejercicio.

Puedes cambiar leche y mantequilla por alternativas sin lactosa, al igual que la harina por alternativa sin gluten.

Panqueques comunes con harina de almendra

4 huevos
3 dl de harina de almendra

½ dl de leche
una pizca de sal
1 cucharadita de polvo para hornear
30 g de mantequilla
Queso cottage
Bayas

Mezcla batiendo leche, huevos, harina de almendra, sal y polvo para hornear en un cuenco. (La harina de almendra contiene una buena cantidad de ácidos grasos saludables y de fibra, es una buena alternativa a la harina de trigo.)

Derrite unos 25 gramos de mantequilla en una sartén y vacíala en la mezcla del panqueque sin dejar de batir.

Calienta la sartén, pon en ella una cucharadita de mantequilla, vacía luego alrededor de ½ dl de la mezcla y fríe el panqueque de 2 a 3 minutos por cada lado. Sirvelos con queso cottage y bayas.

Puedes cambiar queso cottage, mantequilla y leche por alternativas sin lactosa.

Salsa de carne molida con muchas verduras

500 g de carne molida
500 g de tomate molido

2 pimientos rojos
2 zanahorias
1 bolsita de espinacas
½ puerro
3 cucharadas de pasta de tomate
Sal y pimienta
1 cucharadita de sambal oelek
1 hoja de laurel
1 cubito de caldo de carne
½ dl de agua (si se necesita)

Llena una licuadora con pimientos, zanahorias, puerro y espinacas. Añade el tomate molido, la pasta de tomate y al gusto un poco de sambal oelek. Licúa todo bien, agregando agua si es necesario, hasta que la salsa se vea homogénea. Fríe la carne molida en una sartén de hierro fundido. Al usar hierro fundido se libera una pequeña cantidad de saludable hierro. El tomate aumenta este proceso, así que vacía los tomates. Agrega las verduras a la carne molida junto con la hoja de laurel y el cubito de caldo. Deja que hierva a fuego lento durante 30 minutos. Añade sal y pimienta al gusto. Sirve la salsa con pasta o arroz.

Excluye el sambal oelek si tu estómago es sensible.



Bebida verde 1 porción

1 banana/plátano
2 dl de mango congelado en trocitos
1 naranja cortada en cuadritos
2 cucharadas de semillas de ajonjolí
2 cucharadas de baya de goji
1 cucharadita de hierba de cebada
1 cucharadita de ortiga en polvo
100-150 g de espinacas
2-3 dl de sidra dulce o jugo recién exprimido

Mezcla todo en una licuadora. ¡Bebe y disfruta!

Filete de pollo con batatas/camotes y queso feta

4 filetes de pollo
½ dl de mantequilla y aceite de canola

1½ cucharadas de soya japonesa
1½ cucharadas de miel
1 limón
1 cucharadita de pimienta de limón
1 diente de ajo
4 batatas/camotes
2 zanahorias
1 dl de mantequilla y aceite de canola
Queso feta

Calienta el horno a 225°. Enjuaga las batatas y córtalas en rebanadas. Pela las zanahorias y córtalas en rajitas. Coloca todo en una bandeja para hornear rociándolo con mantequilla y aceite de canola, añade sal y pimienta. Hornea durante 45 minutos. Cuando las batatas estén listas, pon el queso feta en trocitos sobre ellas. Prepara el pollo cortando los filetes

a lo largo. Calienta mantequilla y aceite de canola en una sartén y pon allí el pollo. Ralla la cáscara de los limones y exprime el jugo sobre los filetes. Rocíalos con miel, soya japonesa, el ajo triturado y condimenta con pimienta de limón. Fríe la carne hasta que esté bien cocida. Al voltear las piezas de pollo condimenta el otro lado de igual manera. Sirve con ensalada.

Cambia el queso feta, mantequilla y aceite de canola por alternativas sin lactosa.

Bacalao con tomate y arroz

400 g de filete de bacalao descongelado
1 limón
Sal y pimienta

¡Elige el método de preparar la comida que la haga fácil de masticar y de comer!

1 lata de tomate picado
1 bolsa de espinacas
2 cucharaditas de aceite de oliva para el molde
½ puerro rebanado
Albahaca

Coloca el pescado en un molde para hornear engrasado, exprime el limón sobre él, ponle sal y pimienta. Vacía el tomate picado y el puerro. Hornea a 200° durante 15 minutos.

Decora con albahaca y sirve con patatas cocidas y hojas de espinaca.

Sopa rápida de lentejas

4 cubitos de caldo de verduras
½ tubo de pasta de tomate
2-3 limones
2 zanahorias
2 patatas/papas
½ cebolla o puerro
2 l de agua
3 dl de lentejas rojas
Sal y pimienta
Yogur griego

Corta en trozos zanahorias y patatas. Mezcla agua, cubitos de caldo y pasta de tomate en una cacerola. Vacía allí las zanahorias y patatas, deja hervir todo durante unos 10 minutos hasta que las verduras estén blandas. Añade las lentejas y el jugo de los limones.

Disminuye la cantidad de limón si es demasiado ácido. Deja hervir durante 10 minutos más. Se puede moler en la licuadora para darle consistencia más uniforme. Sirve con pan recién horneado y yogur griego.

Si lo deseas cambia el yogur por una alternativa sin lactosa.

Salmón al horno con arroz

4 filetes de salmón
1 limón de cáscara verde

Pimienta negra
2 dl de crema fresca
1 manojo de cebollino
Sal marina
1 cucharada de aceite de oliva

Coloca los filetes de salmón en un molde para hornear. Enjuaga el limón y ralla la cáscara finamente sobre el salmón, rociándolo también con el jugo. Condimenta con sal y pimienta. Hornea a 200° durante 15 minutos. Mientras tanto mezcla crema fresca, cebollino, aceite de oliva y la pimienta negra en una salsa. Coloca el salmón y la salsa en los platos. Sirve con arroz y ensalada.

Se puede sustituir la crema fresca por una alternativa sin lactosa.

Calabacín relleno

3 calabacines
Restos de la salsa de carne
½ dl de queso
1 cucharadita de aceite de oliva

Lava los calabacines y córtalos a lo largo. Quitales las semillas con una cuchara. Engrasa un molde para hornear y coloca los calabacines allí, rellenándolos con la salsa de carne. Gratinalos a 200° durante 30 minutos, esparciendo los trozos de queso cuando falten 10 minutos.

Si lo deseas reemplaza el queso por una alternativa sin lactosa.

Queso cottage con bayas y nueces 1 porción

½ - 1 paquete de queso cottage (250 g)
1 - 1 ½ dl de nueces y avellanas finamente picadas
1 cucharada de baya de goji
1 cucharada de arándanos

1 cucharada de pasas
Banana o naranja en trocitos

Mezcla todo en un cuenco y disfrútalo con queso cottage. Reemplaza el queso cottage por una alternativa sin lactosa.

La mejor papilla de avena matutina 1 porción

1 dl harina de avena
2 dl de leche
60 g - 100 g de proteína en polvo sabor vainilla
1 cucharada de linaza triturada
1 cucharada de semilla de girasol
Canela al gusto
1-3 dl de frutas congeladas: bayas azules, frambuesas/fresas

Mezcla leche, proteína en polvo y canela. Añade los demás ingredientes. Vierte en la mezcla las frutas, de preferencia muchas y déjala en el refrigerador durante toda la noche. Cuando despiertes por la mañana ya estará lista. Ponle más leche antes de servirla.

Siempre puedes sustituir la leche por una alternativa sin lactosa.

Bayas azules con queso quark 1 porción

1 paquete de queso quark (250 g)
1 dl de bayas azules
2 cucharadas de miel

Mezcla los ingredientes en una licuadora o a mano hasta lograr una mezcla uniforme. Prepara una buena cantidad y guárdala en el refrigerador.

Reemplaza el queso quark por una alternativa sin lactosa.

Rajitas de queso con pera 1 porción

Queso 10% grasa partido en rajitas
1 pera



EOA Association of European Ostomy Associations. Asociación General de las Asociaciones Europeas de Ostomía, creada para mejorar la vida de todas las personas con ostomía en Europa.

EOA es una ONG (Organización No Gubernamental) sin fines de lucro que agrupa a 42 Asociaciones Nacionales de Ostomía en toda Europa, el Medio Oriente y Africa.

EOA es una asociación de las tres regiones, integrada a la Asociación Internacional de Ostomía IOA (International Ostomy Association).

Es bien sabido que las personas con ostomía en las regiones de la EOA tienen cantidad de problemas. Algunos de estos problemas están relacionados con discriminación, otros con la disponibilidad de los accesorios (las bolsas que deben llevar las personas con ostomía).

La meta más importante de la EOA es ayudar y apoyar al establecimiento de nuevas asociaciones nacionales. También es importante que una asociación nueva implemente el “Capítulo de los Derechos de las Personas con Ostomía” y que éste sea aceptado por las autoridades.

En nuestra página web encontrarás información resumida de nuestras asociaciones miembros de la EOA. Toda la información de contacto está publicada en el directorio donde encontrarás la información sobre cada una de las asociaciones miembros con un enlace a la página web en su propio idioma.

Si eres una persona con ostomía y no eres miembro de ninguna organización en ningún país, consulta el directorio, elige tu propio país y encuentra toda la información sobre cómo ser miembro. También puedes enviar un correo electrónico a la Oficina de Contacto en Alemania de la EOA o al Presidente de la misma.

Para mayor información sobre la EOA Association of European Ostomy Associations, Asociación General de las Asociaciones Europeas de Ostomía, favor de consultar nuestra página web:

www.ostomyeurope.org

EOA “una vida normal para las personas con ostomía de todo el mundo”

Las verduras fibrosas como espárragos, hongos, piña y tallos de brocoli pueden causar ¡indigestión o estreñimiento!

MI SUGERENCIA: Compite

en ser el último en terminar de comer ...

MARLENE GUSTAWSON

Vive: Estocolmo, Suecia

Intereses: Golf, preparar comida saludable, bloguear, la naturaleza y viajar

Fuerza: Obstinada y pensar que la gente es buena

Pasión: ¡Toda la vida es una pasión! Mis preciosos nietos Ella y Philip, el golf, mi labrador

Signo del zodiaco: Piscis

Mide: 1.73 m

Talento: Tengo cantidad de éxitos antiguos suecos y los canto con gusto

Sueño: Publicar mi tercer libro. Darle una remozadita a nuestra granja en Dalarna y tener un lindo jardín de hierbas

Idolo: La cantante pop sueca Kikki Danielsson con el éxito "Här är jag igen" (Aquí estoy de nuevo)

Profesión: Fitoterapeuta (experta en plantas medicinales), terapeuta nutricional y dietista

Animal favorito: Mi labrador Oliwia

Color preferido: Rosa

Mi sugerencia: No sigas solamente las dietas en boğa, sino crea tu dieta personal. Quítale la cáscara a la fruta, incluso al pepino. Come más bayas que frutas. Bebe té de hierbas que ayuda a la digestión y previene la formación de gases en el estómago. Acostumbro competir con los que están alrededor de la mesa en ser la última en terminar de comer. Nadie sabe que compito con ellos, pero para mí ¡es una manera de tomarlo con un poco más de calma!

Y naturalmente, haz ejercicio. A mí me funciona bien el entrenamiento de circuito y dar largos paseos matutinos.





A Marlene Gustawson le interesa la comida buena y saludable y tiene un pequeño negocio u oasis de salud que ella llama "Salud Óptima".

Es consejera dietista, conferencista, amante de la comida y las hierbas y es nutricionista terapeuta.

Marlene ha publicado en suecia dos libros sobre comida y vida saludable, uno de ellos junto con la autora sueca Lotten Odh.

"Siempre he disfrutado de la vida, pero ahora quiero hacerlo aún más. quiero llenar todos los días de pequeñas aventuras, alegría de vivir y comida saludable."

Todas las recetas están previstas para 4 porciones

Batatas con chile y jengibre

4 batatas/camotes
Jengibre como unos 2 cm
1 cucharadita de limón de cáscara verde
2 cucharadas de aceite de oliva o de coco
Sal y pimienta recién molida

Pela las batatas y el jengibre y córtalos en rebanadas delgadas. Calienta el aceite y fríe el jengibre en una sartén. No lo dejes dorar. Agrega las batatas y fríe todo junto durante 15 minutos a fuego lento. Mueve de vez en cuando. Añade sal y pimienta. Sirve con una tortita de zanahoria o de remolacha/ betabel.

Pasta Calabacín

2 calabacines
Pimienta negra recién molida
Queso parmesano
Limón
Aceite de oliva
Pesto:
1 ½ dl de aceite de oliva
1 ½ cucharadas de piñones
100 g de queso parmesano
2 manojos de albahaca

1 diente de ajo
Sal y pimienta

Mezcla en una licuadora todos los ingredientes para el pesto. Cuida de no ponerle demasiada sal, ya que el queso parmesano es salado. Parte los calabacines a la mitad y quítales las semillas con una cuchara. Utiliza el rallador de verduras spiralizer o con el pelador de patatas corta el calabacín a manera de tiras largas de pasta. Deja hervir agua con sal y pon en ella la pasta de calabacín un minuto. (El calabacín deberá estar hirviendo en el agua no más de un minuto para conservar su textura "al dente"). Escúrrelo en un colador. Sirve con pesto, rocía con un poco de aceite de oliva y exprime un poco de limón sobre el platillo. Puedes variar con diferentes aderezos.

Tortitas de remolacha/ betabel con salsa de queso de cabra

6 - 10 remolachas cocidas y ralladas grueso
5 patatas medianas cocidas y finamente picadas
1 huevo

Sal y pimienta

Crema de queso de cabra:

1 cucharada de aceite de coco
200 g de queso de cabra
2 cucharadas de crema fresca
Pimienta negra recién molida

Mezcla rápidamente remolachas, patatas, huevo, sal y pimienta. Forma tortitas y fríelas en aceite un par de minutos por cada lado. Mezcla el queso, la crema fresca y la pimienta en una salsa uniforme.

Sirve las tortitas y la salsa de queso de cabra junto con una deliciosa ensalada.

Cambia la crema fresca por una alternativa sin lactosa.

Tortitas de tofu con aroma de mostaza

1 paquete de tofu firme
1 manojo de cebollín
1 cucharada de mostaza dijon
1 cucharada de jengibre rallado
1 cucharada de cúrcuma
1 cucharada de agua
Sal y pimienta recién molida

Calienta el horno a 200°. Mezcla todos los ingredientes en una li-

cuadora o batidora. Agrega un poco de agua para que la masa tenga una buena consistencia. Forma las tortitas y ponlas en una bandeja cubierta con papel de horno. Hornea las tortitas unos 25 minutos o hasta que tengan buen color. Sirvelas con verduras asadas al horno y una ensalada.

Sopa de aguacate y espinacas

1 bolsa de espinacas tiernas
3 aguacates
½ l de consomé orgánico
1 diente de ajo
2 cebollas chalotas peladas y picadas
1 cucharadita de jugo de limón verde o amarillo

1 cucharada de aceite de coco para freír
2 cucharadas de albahaca fresca picada
1 paquete de queso feta (150 g)
1 cucharada de aceite de oliva
Sal y pimienta

Mezcla queso feta y aceite de oliva en una crema. Fríe cebollas y espinacas en aceite de coco, siempre moviendo. Añade el consomé y deja hervir un minuto. Quita la cacerola del fuego. Corta los aguacates, sácales la pulpa y añádelas a los demás ingredientes. Licua la sopa. Vierte el jugo del limón y condimenta con sal y pimienta recién molida. Vacía la sopa en tazones y decora con ho-

jas de albahaca y limón. Ponle la crema del queso feta a la sopa.

Ten en cuenta el contenido de lactosa en el queso feta.

Sopa de zanahoria

1 patata pelada cortada en rebanadas
2 zanahorias ralladas
10 cm de puerro rebanado
1 cucharada de jengibre fresco picado
1 cucharada de crema fresca
1 cucharadita de consomé ecológico de verduras
Agua
Comino
Sal y pimienta
3 cucharadas de cebollino picado
1 dl de queso cottage por persona



¡Toma más porciones pequeñas que pocas abundantes!

¡Lo que afecta o no al estómago es individual!

Pon en una cacerola todos los ingredientes excepto la crema fresca, el cebollino y el queso cottage. Vacía agua hasta que las verduras queden cubiertas. Déjalas hervir durante 15 minutos. Sazona con las especias. Agrega la crema fresca y vacía en tazones soperos. Complementa el platillo con el cebollino y el queso.

Puedes reemplazar la crema fresca por una alternativa sin lactosa.

Lasagne Halloumi

- 2 berenjenas
- 1 paquete de queso Halloumi
- Salsa de tomate:
- 2 paquetes de tomate picado
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharadita de orégano
- Sal y pimienta negra recién molida
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 trozo de queso parmesano

Calienta el horno a 225°. Pela y pica la cebolla y el ajo. Friélos en un poco de aceite en una cacerola algunos minutos, sin que se doren. Añade tomate, jugo de limón y especias. Deja hervir la salsa a fuego lento unos 20 minutos. Corta las berenjenas a lo largo en rebanadas de 1 cm de grueso. Déjalas cocer en agua ligeramente salada un par de minutos, ponlas a secar en papel de cocina. Engrasa un molde y coloca rebanadas de berenjena alternando con rodajas de queso halloumi. Vacía la salsa de tomate encima. Ralla un poco de parmesano sobre la lasagna antes de meterla al horno. Gratina durante unos 20 minutos. Cuida de que no se queme. Sirve con una deliciosa ensalada. El queso halloumi contiene poca canti-

dad de lactosa, entre 1 y 3 por 100g.

Tortitas de zanahoria con aroma a cilantro

- 3 zanahorias
- 1 cebolla
- 2 manojos de espinacas tiernas
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 4 patatas crudas
- 2 dientes de ajo triturado
- 2 cucharadas de jengibre fresco rallado
- 1 huevo
- 1 cucharadita de comino
- 1 manojo de cilantro
- 2 cucharadas de semillas de ajonjolí
- Un poco de agua
- Sal y pimienta
- Semillas de ajonjolí

Calienta el horno a 225°. Pela y ralla las patatas grueso, pela y pica la cebolla. Fríe las patatas, el ajo y la cebolla en aceite sin que se doren. Añade un poco de agua y el vinagre y déjalas hervir a fuego lento hasta que las patatas estén blandas. Déjalas enfriar. Mezcla las patatas y la cebolla con una batidora de mano. Ralla las zanahorias y pica grueso espinacas y cilantro. Mezcla zanahorias, espinacas, papas, huevo y especias.

Forma tortitas y colócalas en una bandeja del horno engrasada. Hornéalas unos 20 minutos, cambiándolas de lado a la mitad del tiempo. Rocíalas con semillas de ajonjolí. Sirvelas con arroz y ensalada.

Pilaf oriental

- 8 dl de arroz salvaje cocido y caliente
- 3 tomates cortados en cuadritos
- 10 cm de puerro cortado en rebanadas delgadas
- 1 dl de cilantro o yerbabuena picada al grueso

- 1 dl tomates secados al sol, remoja- dos por lo menos una hora antes
- 2 dientes de ajo rebanados
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal marina
- 2 cucharadas de pasas sultanas
- Yogur

Pon el arroz cocido en un cuenco grande y revuelve con el puerro, tomate y cilantro. Muele los tomates secados al sol, ajo, especias, aceite de oliva, sal y limón. Revuelve con la mezcla del arroz. Sirve directamente y decora con cilantro. Sirve con yogur al que se le ha dado sabor, por ejemplo, a yerbabuena.

Sustituye el yogur por un alternativa sin lactosa.

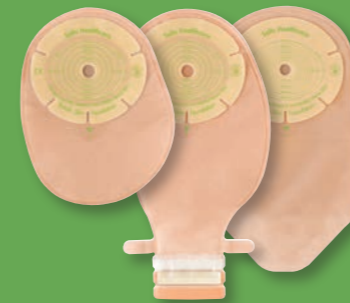
Batatas gratinadas con queso de cabra

- 4 batatas medianas
- 200 g de queso de cabra
- Sal y pimienta negra
- 1 manojo de tomillo fresco
- 2 cucharadas de miel líquida
- ½ dl de aceite de oliva
- ½ limón

Calienta el horno a 200°. Pela las batatas y córtalas en cuadritos. Coloca las batatas en una bandeja cubierta con papel de horno y rocíalas con aceite de oliva y después con jugo de limón. Revuelve con las manos las batatas y ponles sal y pimienta. Hornéalas unos 25 minutos o hasta que estén cocidas. Sácalas y ponles encima rodajas de queso. Rocía sobre la mezcla un poco de miel y bastante tomillo picado. Pon de nuevo la bandeja en el horno y aumenta la temperatura a 250°, gratina unos 5 minutos. Ten cuidado de que el queso no se queme.



Designed to help stop leaks and sore skin



Flexifit® wafers help to achieve a perfect fit

Conventional wafers can crease up, causing leaks and sore skin. Confidence® Natural features the unique, five-sided Flexifit® wafer, which fits more closely to the contours of the abdomen and can work for all shapes and sizes. So there's a perfect fit for everybody.

Scan the QR code to download our dietary and lifestyle booklets



For free samples or further information, please call the International Customer Service Team:
Tel: +44 (0) 121 333 2000, email: international@salts.co.uk or visit www.salts.co.uk





MI SUGERENCIA: Bucear

en *camiseta deportiva* entallada para mujer...

DAVID LARSSON

Vive: Gislaved, Suecia

Intereses: Viajar, teoría de juegos, fotografía, patineta para nieve y mentalismo

Fuerza: Tranquilidad, no estresarse nunca

Pasión: Las películas

Signo del zodiaco: Virgo

Mide: 1.79 m

Sueños: Escalar el Monte Everest, ir a la luna

Fobia: Ninguna, aunque un poco de miedo a cierto tipo de "feministas"

Idolo: Richard Branson

Profesión: Todo lo que puedo y se me permite hacer por ILCO para ayudar a la gente joven con el mismo "problema". Oficialmente desempleado.

Mi sugerencia: Cuando estaba en Egipto mis amigos querían que buceáramos. Yo compré una camiseta deportiva entallada (de las que usan las chicas para hacer deporte) por unas cuantas coronas. Me la puse y estuve buceando durante una hora y media. La camiseta me sostuvo la bolsa de la ostomía y el disco perfectamente en su lugar. ¡Ni siquiera tuve que cambiar después de bucear!



Sanna Änggård, madre de tres hijos y chef de cocina con muchos asuntos entre manos y a quien le gusta “hacer mucho con poco”.

”De adolescente fui a parar en el negocio de restaurantes trabajando extra por las noches y los fines de semana. Al terminar los estudios la cosa se volvió más seria y desde entonces he preparado comida. Ha llegado a ser mi profesión, prácticamente, toda la vida.

La comida es importante para mi y debe ser sabrosa. Mi consejo es y siempre ha sido, que no debe ser complicado ni fatigoso. Que tu meta sea preparar comida buena y luego condiméntala ¡con una dosis extra de amor! Un condimento que puedes dar y recibir sin que nunca sea demasiado.”

Todas las recetas están previstas para 4 porciones

Bacalao en paquete con tocino y queso de cabra

600 g de filete de bacalao
1 paquete de tocino en cuadritos (140 g)
6 patatas medianas
3 remolachas cocidas
150 g de guisantes dulces
1 ramita de romero
Sal y pimienta
Papel encerado
Salsa:
150 g de queso de cabra
3 dl de crema
Sal y pimienta

Calienta el horno a 200°. Pela y corta las patatas en rebanadas. Sancocha las patatas durante 10 minutos hasta que estén bastante blandas. Corta las remolachas cocidas en rebanadas y los guisantes en tiritas. Fríe el tocino hasta que quede crujiente. Déjalo escurrir en papel absorbente.

Coloca cuatro hojas de papel encerado, reparte las patatas y verduras en porciones suficientes en cada hoja y ponles sal y pimienta. Reparte ahora el pescado colo-

cándolo arriba y poniéndole sal y pimienta. Finalmente coloca tocino sobre cada porción. Forma paquetes en forma de medias lunas, como empanadas. Coloca los paquetes en una bandeja y hornéalos durante 15 minutos. Calienta la crema y derrite en ella el queso de cabra. Condiméntala con sal y pimienta al gusto.

Saca el pescado del horno y coloca cada porción en un plato medio hondo. Abre los paquetes con cuidado y ponles encima la deliciosa crema-queso. Espolvoréalos con romero cortado.

Sustituye la crema por una alternativa sin lactosa.

Sopa de patatas y puerro

8 patatas de tipo harinoso
1 puerro grande
2 dl de agua
2 cubitos de caldo de pollo o verduras
5 dl de crema para cocinar

Pela las patatas y córtalas en trozos pequeños. Corta el puerro en tiritas y enjuágala. Coloca todo en una cacerola grande. Vacía allí el agua, los cubitos y crema.

Déjalo hervir durante 25 minutos o hasta que las patatas estén blandas. Mezcla todo con una batidora de mano directamente en la cacerola. Condimenta con sal y pimienta. Ponle arriba algo de lo siguiente: trocitos crujientes de tocino frito, camarones, colas de cangrejo, trocitos de pan frito o pedazos de pollo asado.

Puedes cambiar la crema por una alternativa sin lactosa.

Sopa de carne molida con baguette recién horneada

300 g de carne molida
1 cucharada de mantequilla
1 cebolla
1 zanahoria
2 cucharadas de pasta de tomate
2 cubitos de caldo
8 dl de agua
1 lata de tomate picado
1-2 dientes de ajo
4 cucharadas de crema fresca
Baguette:

25 g de levadura
5 dl de agua
1 cucharada de sal
2 cucharadas de aceite de oliva
13 dl de harina de trigo

Pela y pica cebolla y zanahoria. Fríe las verduras y añade la pasta de tomate. Fríe la carne molida, de preferencia en una olla de hierro fundido. Añade cebolla, zanahoria y los demás ingredientes. Deja hervir a fuego lento durante unos 20 minutos.

Sugerencias para sazonar: de 1 a 2 cucharaditas de curry que se fríe con la carne molida o 1 pizca de comino 1 pizca de chile en polvo o polvo de pimienta rojo, comino entero y cáscara rallada de una naranja. Corta en la sopa desde el principio unos trozos de patata cruda para que sea más sustanciosa. Añade las especias que prefieras y sirve la sopa con una cucharada de crema fresca.

Calienta el horno a 225°. Despedaza la levadura en un cuenco. Calienta el agua a 37°. Disuelve la levadura en el agua. Añade sal, aceite de oliva y la mayor parte de la harina dejando un poco para amasar después. Trabaja la masa hasta que quede lisa. Déjala fermentar cubierta por un paño durante una hora. Coloca la masa en una superficie enharinada, pero no la amases. Divídela en 4 partes. Forma cuatro baguettes y colócalas en una bandeja cubierta con papel de horno. Déjalas fermentar

30 minutos más. Hornéalas durante 15 minutos. Déjalas enfriar en la rejilla del horno sin cubrirlas. Puedes sustituir la mantequilla y crema fresca por alternativas sin lactosa, así como la harina de trigo por alternativa sin gluten.

Pollo con ensalada de fideos cristal

800 g de filete de pollo

Para marinar:

1 ½ cucharadas de jengibre finamente rallado
1 cucharadita de ajo triturado o rallado
1 cucharada de pasta de curry rojo
1 cucharadita de aceite de ajonjolí
2 cucharadas de soya japonesa

Ensalada de fideos cristal:

150 g de fideos cristal
150 g de guisantes dulces
1 pimienta roja
2 cebolletas
1 ½ cucharadas de jengibre rallado
3 limones verdes
1 cucharada de aceite de linaza
1 cucharadita de aceite de ajonjolí
½ pepino
1 manojo de cilantro
1 chile rojo
3 cucharadas de salsa de pescado
2 cucharadas de azúcar
1 dl de cacahuates picados

Mezcla los ingredientes para el marinado, coloca en él los filetes de pollo y déjalos marinar por lo menos 30 minutos.

Hierve bastante agua en una cacerola. Pon en ella los fideos y sigue las instrucciones del empaque. Vacía el agua y enjuaga con agua fría. Déjalos escurrir en un colador. Corta los fideos con tijeras para que sea más fácil comerlos. Corta en tiras los guisantes dulces, cebolletas, pepino y pimienta. Quítale las semillas al chile y pícalo finamente. Mezcla salsa de pescado, azúcar, jengibre, aceite y el jugo de dos limones verdes, moviendo hasta que el azúcar se disuelva. Mezcla ahora los fideos en el aderezo, añade el cilantro y decora con el último limón. Fríe el pollo y colócalo sobre la ensalada de fideos.

Wraps de carne molida

1 cucharada de mantequilla
400 g de carne molida
4 dl de col china picada
2 cucharaditas de sambal badjak
1 diente de ajo
Sal y pimienta
3 cucharadas de queso philadelphia
Tortillas
Ajvar, salsa de pimienta rojo asado

¡Trata de mantener una dieta tan balanceada y variada como sea posible!

¡Mastica con la boca cerrada así evitas tragar demasiado aire, lo que puede ocasionar gases!



Salsa de yogur:

2 dl de yogur para cocinar
1 diente de ajo triturado
2 cucharadas de yerbabuena picada
Sal y pimienta

Fríe la carne molida junto con la col. Condimenta con sambal badjak, ajo, sal y pimienta.

Mezcla una salsa con el yogur, ajo y yerbabuena, ponle sal y pimienta. Unta la tortilla con el queso philadelphia. Pon en ella lechuga, tomate y cebolla y luego la carne molida. Añade una cucharada de ajvar (cómprala lista) y al final la salsa de yogur. Envuelve la tortilla y disfruta. Agrégale lo que te guste como ensalada de guisantes, granos de maíz o un poco de queso.

La mantequilla, el queso philadelphia y el yogur pueden reemplazarse por alternativas sin lactosa.

Omelette del lunes

5 huevos
2 cucharadas de crema
1 cebolla roja
1 cucharada de vinagre de jerez
1 cucharada de aceite de oliva
2 tomates
4 patatas cocidas
½ dl de aceitunas negras deshuesadas
1 dl de queso de oveja en cuadritos
Sal y pimienta
Rúcula

Calienta el horno a 190°. Bate huevos y crema en un cuenco. Añade sal y pimienta al gusto. Rebana la cebolla finamente y mézclala con el vinagre en una vasija. Calienta el aceite en una sartén para horno, vacía la mezcla del huevo y fríela hasta que el omelette empiece a cuajar. Aña-

de el tomate rebanado, patatas, queso y aceitunas y la cebolla al final. Mete la sartén al horno durante 5 minutos. Ponle arriba un poco de rúcula, aceite de oliva y sal.

Puedes cambiar la crema por una alternativa sin lactosa.

Tortitas de carne con pimienta y col con crema de trufas

600 g de carne molida
½ dl de pan molido
3 cucharadas de leche
1 huevo
1 cebolla
1 cucharadita de pimienta negra molida al grueso
1 cucharada de mantequilla
6 dl de col picada
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de harina de trigo
1 ½ dl de crema batida
1 ½ dl de leche
Aceite de trufa
Sal y pimienta

Mezcla pan, sal, leche y huevo y deja reposar unos 10 minutos. Pica finamente la cebolla y mezcla todos los ingredientes. Separa la carne en 8 porciones iguales y forma tortitas. Fríelas en una sartén con mantequilla.

Pica la col finamente y fríela en mantequilla algunos minutos sin que se dore. Ponle harina encima y revuelve. Vacía crema y leche y deja que hierva. Deja hervir a fuego lento 30 minutos, moviendo de vez en cuando. Sazona con sal y pimienta y apenas una cucharadita de aceite de trufa. Sirve las tortitas con la col y patatas u otras raíces comestibles asadas. Sustituye la mantequilla, crema y leche por alternativas sin lactosa. Reemplaza la harina

de trigo por una alternativa sin gluten.

Pasta con atún de Malin

400 g de pasta
1 cucharada de mantequilla
½ puerro
1 pimiento rojo
400 g de atún en lata
3 dl de crema para cocinar
2 dl de crema fresca
2 cucharaditas de curry

Pon a cocer la pasta hasta que esté lista. Derrite mantequilla en una cacerola y fríe el puerro, pimiento y curry. Agrega el atún y las cremas. Añade sal y pimienta. Mezcla allí la pasta y prueba. Sabroso con una rebanadita de limón.

Se pueden cambiar las cremas por alternativas sin lactosa.

Salchicha en caldo

800 g de salchicha de Bolonia
1 cebolla
3 zanahorias
2 zanahorias blancas
2 raíces de perejil
4 patatas
2 cubitos de caldo de pollo
1 cucharadita de tomillo
Sal y pimienta
Mostaza

Rebana la salchicha en medias lunas. Pica las verduras en trozos de la misma medida y ponlas en una cacerola grande, cúbreelas con agua y añade los cubitos. Déjalas cocer con la tapa puesta durante unos 15 minutos.

Agrega la salchicha y el tomillo y deja cocer todo durante 10 minutos más. Sazona con sal y pimienta.

Sirve en platos hondos con perejil y un poco de mostaza dulce y fuerte.



Welland Medical is a British company established in 1988 and is now part of the CliniMed group of healthcare companies. We specialise in the design, development and manufacture of stoma care pouches and accessories.

Welland Medical uses the latest technology, the highest quality materials and works closely with stoma care nurses, patients, care organisations and our international distributor network to provide innovative products to improve the lives of ostomates all around the world.

With the only flushable pouch available on the market Welland Medical truly is an innovator in stoma care.



For more information visit www.wellandmedical.com

Innovators in Stomacare

Welland Medical Ltd., Brunel Centre, Newton Road, Crawley, West Sussex RH10 9TU United Kingdom

Tel: +44 (0) 1293 615455 Fax: +44 (0) 1293 615411 Email: info@wellandmedical.com

All products marked *, Welland® and the Welland logo™ are trademarks of CliniMed (Holdings) Ltd.



¡Qué comida!

¡No podíamos imaginarnos el cambio dramático que iba a darse cuando nosotros mismos empezamos a hacer nuestras propias sopas, pastelillos y meriendas en la clínica!

De repente fue más divertido preparar y servir la comida. Tampoco tomó mucho tiempo extra hacerlo. ¡Y con tan buen sabor! ¡Es excelente poder ofrecer comida buena y aún mejor cuando los pacientes la disfrutan y se la terminan!

Lo único que tuvimos que comprar extra para la clínica fue una licuadora y una batidora de mano; ya desde antes teníamos una batidora eléctrica.

Mezcla frutas de la temporada en una licuadora y haz con ellas un increíble smoothie, ¡es un refrigerio rico en energía y vitaminas! Dale a los pacientes un refrescante smoothie de fresa un cálido día de verano, sírvelo en un vaso bonito. Es perfecto para quienes tienen problemas para masticar y ¡el sabor es fantástico!

¿Sabías que con una bebida nutricional común puede hacerse un rico pastel? Cuando el aroma de recién horneado se dispersa por la clínica muchos de los pacientes aprovechan la ocasión y toman un pedazo del pastel rico en energía para acompañar el café.

Con algunas verduras frescas como base podemos transformar rápidamente un almuerzo simple en una fiesta para las papilas gustativas. ¡Con un poco de fantasía, ingredientes de buena calidad y recetas divertidas puedes, de manera rápida y fácil, servir una sopa que muchos aprecian! Toma tan sólo la batidora de mano, trabaja un minuto y así las verduras menos apetecibles se convertirán en una sopa de verduras sabrosa. ¡Sirve la sopa con exquisito pan recién horneado!

Aquí en la Clínica de Cirugía y Urología del Hospital Danderyd, nuestra cocina para los pacientes cuenta ahora con su propio servicio de preparación de alimentos. Esto para poder trabajar según las leyes y reglamentos referentes a la comida en el

hospital. Ya no se da el continuo entrar y salir de la cocina del personal de enfermería, lo que significa que podemos seguir las reglas de higiene apropiadas y asimismo esto ha dado lugar a la creatividad e ideas propias respecto a la comida. Además ha implicado una ganancia económica ya que tenemos mayor control sobre lo que se consume y no menos sobre lo que se desperdicia.

Nuestro anfitrión/anfitriona en la cocina, prepara la papilla de avena y los huevos y hace los omelettes con sabrosos rellenos para los pacientes que tienen problemas con la comida ordinaria. A los pacientes con dificultades para tragar se les ayuda con sopas espesas y similares. Todas las comidas se acompañan con ensaladas de verduras y las frutas de la temporada se convierten en ricas ensaladas de frutas. Los refrigerios varían de día a día según un esquema que se cambia regularmente. En cada comida se sirven bebidas nutricionales en vasitos pequeños. Esto hace que el paciente las tome y así evitamos tirar envases de bebidas nutricionales consumidos sólo a la mitad.

Nuestros pacientes tienen sus propias listas de registro de líquidos y calorías. Así enseñamos a los pacientes que tan grande o pequeña es su necesidad de líquidos y calorías y de este modo podrán continuar tomando la cantidad correcta de comida y bebida cuando dejen nuestra sala. Esto facilita su recuperación por cuenta propia.

También le dimos a nuestro anfitrión/anfitriona de cocina su propio uniforme de trabajo para enfatizar su rol profesional frente a los pacientes y el personal.

Es importante apoyar este trabajo activamente, ampliar las perspectivas y ver que los colegas ambiciosos que quieren desarrollar el cuidado de la salud en el futuro, tengan el tiempo y el espacio para hacerlo. Cosas fantásticas pueden suceder. Sucedió en nuestra clínica. Este libro de cocina es una de esas cosas.



¡Elige frutas que estén bien maduras!

¡El conocimiento da como resultado comida buena!

Pastel energético con coco

- 300 ml de bebida nutricional con sabor al gusto
- 200 g de mantequilla
- 2 dl de azúcar
- 2 dl de harina de trigo
- 3 dl de jugo de naranja
- 2 dl de coco rallado
- 10 g de polvo para hornear
- 4 huevos
- ½ cucharadita de cáscara de limón rallada
- 1-2 cucharadas de azúcar de vainilla

Bate mantequilla, azúcar, huevos y la cáscara de limón rallada. Revuelve harina, polvo para hornear y coco y vacía esto en la mezcla de los huevos batidos. Vierte la mezcla en un molde desmontable (26 cm) engrasado y enharinado y hornea unos 45 minutos a 200°. Quita cuidadosamente el anillo del molde, corta 5 cm de la tapa del pastel y ponle el anillo de nuevo. Entibia el juego de naranja y la bebida nutricional, vacía el líquido sobre el pastel caliente. Házle huecos al pastel con un tenedor para que absorba bien el líquido. Déjalo enfriar y quita cuidadosamente el anillo del molde. Coloca encima la tapa del molde.

Coloca encima la tapa del molde. Coloca encima la tapa del molde. Coloca encima la tapa del molde.

Rápido panqueque de coco con banana

- Aprox. 4 porciones
- 4 huevos
- 4 dl de harina de trigo
- 3 dl de leche
- 1 dl de coco rallado

- 200 ml de bebida nutricional
- ½ cucharadita de sal
- 2 bananas
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite de linaza

Calienta el horno a 225°. Pela y rebanas las bananas finamente. Bate los ingredientes en una mezcla. Pon mantequilla y el aceite de linaza en una bandeja del horno y vacía la mezcla. Añade las bananas rebanadas y coloca la bandeja en el centro del horno unos 20-25 minutos. Sirve con helado y mermelada.

Puedes cambiar la mantequilla, leche y helado por alternativas sin lactosa, y lo mismo la harina por una alternativa sin gluten.

Sopas de comidas ya preparadas

Usa los ingredientes básicos de diferentes platillos. Mézclalos con crema, hierbas aromáticas y agua. **Sopa de carne:** Usa, por ejemplo, lomo de cerdo ahumado, carne de res, carne molida y filete de pollo. Mezcla con verduras, patatas y salsa.

Sopa de pescado: Usa filete de pescado, pescado gratinado, pudín de salmón, etc. y mezcla con verduras adecuadas.

Sopa de verduras: Mezcla verduras ligeramente hervidas. Para enriquecerla con proteína/hacerla más espesa se pueden añadir lentejas rojas.

Sopas sin lactosa: Reemplaza la crema por alternativa sin lactosa.

Sopas sin gluten: Usa lentejas rojas para hacer la sopa espesa.

Panqueques energéticos de zanahoria

- Aprox. 8 porciones
- 3 dl de harina de trigo

- 1 dl de hojuelas de avena
- 8 zanahorias finamente ralladas
- 1 cucharadita de sal
- 5 dl de leche
- 300 ml de bebida nutricional
- 8 huevos
- 6 cucharadas de aceite de linaza o mantequilla

Calienta el horno a 225°. Mezcla harina y avena en un cuenco. Añade sal y la mitad de la leche y bate hasta lograr una mezcla uniforme. Añade las zanahorias. En el resto de la leche bate huevos, bebida nutricional y la mitad del aceite. Mezcla todo. Deja reposar unos 30 minutos. Vacía el resto del aceite en una bandeja del horno y vierte la mezcla, déjala en el centro del horno de 20 a 25 minutos. También se pueden hacer panqueques en una sartén.

Sustituye la leche por una alternativa sin lactosa y la harina por una alternativa sin gluten. La avena en sí misma no contiene gluten. Sin embargo, en la avena común que se compra en las tiendas puede haber hasta un 5% de otros granos que contengan gluten.

Muffins energéticos con manzana y zanahoria

- Aprox. 20 piezas
- 2 huevos
- 2 dl de bebida nutricional
- 1 manzana
- 1 zanahoria
- 2 dl de leche cuajada o yogur
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de linaza
- 4 dl de harina de trigo
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de canela
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar de vainilla
- 1 cucharadita de azúcar en polvo
- 3 cucharadas de miel

Calienta el horno a 175°. Bate huevos, bebida nutricional y miel. Quítale las semillas y pica la manzana. Pela y ralla finamente la zanahoria. Vacía moviendo, manzana, zanahoria, leche cuajada o yogur, mantequilla y aceite de linaza en la mezcla del huevo. Revuelve harina, canela, polvo para hornear, sal y azúcar de vainilla y vacía todo en la mezcla. Porciona la mezcla en un molde para varios muffins o en moldes individuales. Coloca el o los moldes en el centro del horno de 15 a 17 minutos. Revuelve el azúcar en polvo con un poco de canela y espolvorea los muffins cuando se hayan enfriado. ¡Sirvelos! Cambia la leche cuajada o yogur y mantequilla por alternativas sin lactosa al igual que la harina por alternativa sin gluten.

Smoothie de frambuesa y fresa

- Aprox. 8 vasos
- 300 g de fresas u otras bayas
- 2 dl de bebida nutricional con sabor de fresa
- 2 naranjas
- 250 g de frambuesas
- 2 cucharadas de proteína en polvo
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 5 dl de yogur natural
- 1 cucharada de azúcar morena

Enjuaga y parte las fresas en trozos si son frescas. Pela las naranjas y córtalas en trozos. Mezcla la proteína en polvo con un poco de yogur y la bebida nutricional. Mezcla las fresas, naranjas, frambuesas, azúcar y el jugo de limón con el resto del yogur. Vacía todo en una licuadora y licúa unos 30 segundos. Puedes reemplazar el yogur por una alternativa sin lactosa.

Pan de centeno

- Aprox. 20 piezas
- 50 g de mantequilla



- 5 dl de agua o leche
- 50 g de levadura
- ½ cucharada de sal
- 1 dl de melaza
- 1 ½ cucharadas de anís e hinojo finamente molido
- 1 kg de harina de centeno ecológica
- 1 dl de semillas de girasol

Derrite la mantequilla en una cacerola. Vacía en ella el líquido y calienta a unos 37 grados, disuelve la levadura en un cuenco de amasar con un poco del líquido.

Añade el resto del líquido, sal, melaza, semillas de girasol, las especias (si las usas) y casi toda la harina. Aparta unos 3 dl para formar las piezas. Trabaja la masa hasta que quede lisa unos 4 minutos en la máquina u 8 minutos si es a mano. Deja fermentar la masa cubierta durante 30 minutos.

Trabaja con ella de nuevo para que quede lisa. Pon la masa en una superficie enharinada y extiéndela con un rodillo. Córtala en triángulos y ponlos en bandeja de horno cubierta con papel encerado y deja fermentar unos 20 minutos. Hornea durante 15 minutos a 200°.

Puedes cambiar la harina de centeno por una alternativa (almidón de trigo, harina de maíz).

Sugerencias para refrigerios

- Bebida de chocolate con banana
- Ensalada de frutas con yogur natural
- Bebida de helado con crema y bayas azules
- Panqueques con mermelada y crema

- Smoothie de yogur natural con banana, pera y naranja
 - Smoothie de yogur natural con bayas azules y un trozo de banana
 - Smoothie de yogur natural con fresas y un trozo de banana
- Cambia el yogur, leche y crema por alternativas sin lactosa. Ten en cuenta que los panqueques ya listos pueden contener gluten.

Omelette con aguacate y tomates

- 1 porción
- ½ aguacate
- ½ tomate
- 2 huevos
- 1 dl de queso rallado
- 1 pizca de sal
- ½ pizca de pimienta negra finamente molida
- 50 g de pimienta verde o rojo
- 2 cucharadas de crema
- 2 cucharadas de mantequilla o aceite de linaza para freír

Pela el aguacate, quítale el hueso y pícalo en trozos grandes. Pica tomate y pimienta en trozos pequeños. Bate huevos, crema, sal y pimienta. Calienta el aceite en una sartén y vacía la mezcla del omelette. Mueve con cuidado de vez en cuando.

Añade aguacate, tomate y pimienta en el omelette, ponle encima el queso rallado. Estará listo cuando haya cuajado, pero todavía esté un poco cremoso. ¡Sirvelo con una buena ensalada! Sustituye la crema y mantequilla por alternativas sin lactosa.

¡En caso de flujo de la ostomía, contrarresta la pérdida de líquido y sal con compensación líquida!

Let us introduce three living classics onto bare skin



The music, literature and the cuisine. They all have their classics – artwork and dishes that have made a lasting impression on generations of people and therefore survive irrespective of trends and fashions.

A lasting impression was also Stomahesive® skin barrier wafers when we at ConvaTec launched it forty years ago. Stoma care had never seen anything like it: a material that will adhere to both dry and moist skin without causing any trouble. The strange thing is that the impression has last, because Stomahesive® gives exactly the same appreciated benefits today as when it came. In other words, we're talking of a living classic.

The development went ahead. In the 80's we introduced a new material named Durahesive®, as gentle to the skin as Stomahesive® but with a new feature: it swell in contact with moisture and forms a sealing collar around the stoma. Stoma care thanked and gave us our second living classic.

With Stomahesive® and Durahesive® ConvaTec had created two different skin barriers, each of which offered the combination of an effective seal with peristomal skin protection. In the next step, we combined the properties and got a unique material that behaves as if it were intelligent. Thanks to a built-in Rebound Memory Technology™ the material conforms around stomas in a snug and flexible seal. Additionally, the wafer is a simple to attach. One does not need to measure and cut, just mold the hole with your fingers, apply the wafer and roll back the adhesive against the stoma* – as simple as giving yourself a hug.

Our latest skin protection, ConvaTec Moldable Technology™ has all the makings of our third living classic.

Want to know more about our work to improve safety and quality of life for ostomates, visit our website or call us.

*Please see package insert for further details.



ConvaTec

ConvaTec Sverige AB

020-21 22 22 · E-post: convatec.kundservice@convatec.com

www.convatec.com

Esteem™



Esteem™ Plus closed pouch with new filter technology and well known Stomahesive®.

Find out more about ConvaTec Ostomy Care on www.convatec.com



ConvaTec



MI SUGERENCIA:

Pinta

tus propias bolsas de *ostomía*...

THERESE DICKLEN

Sobrenombre: Tette

Vive: Umeå, Suecia

Fuerza: Se puede decir que persistente o tenaz

Pasión: Los caballos

Signo del zodiaco: Capricornio

Mide: 1.62 m

Talento: Pintar y dibujar

Sueño: Vivir en el campo, cerca del bosque en mi propia granja con animales. Pintar y escribir libros y ser en cierto modo autosuficiente cultivando, teniendo carne, etc.

Fobia: Las uñas cortadas

Profesión: Cuidadora de personas.

Tengo también mi propio negocio: "Corazón de Color", donde vendo cuadros, ilustraciones, etc.

Animal favorito: Los caballos

Color preferido: Amarillo

Mi sugerencia: Si le han extirpado a uno el recto en una operación, puede ser muy doloroso. En mi caso sentía como corrosión en ese lugar y me sentía frustrada porque no podía ni dormir, ni sentarme, ni nada. Entonces aprendí que se puede poner una compresa con pomada anestésica donde más duele. Esto me ayudó enormemente.

Pinta tus bolsas para ostomía. Funciona con acrílico, colorante para textil o pintura en spray para trabajos manuales.



Daniel Farinotte, 51 años, nacido en Nantes, que está en la costa oeste francesa en el sur de Bretaña.

Daniel comenzó su carrera preparando crepas en el lugar más famoso de Nantes. Después de cuatro años dedicado a la cocina tradicional francesa, encontró al amor de su vida y en 1986 se muda a Estocolmo "y a los osos polares..."

Fue reclutado inmediatamente por el famoso restaurante francés "La Brocheta". Nueve años después empezó como jefe de cocina en la escuela Montessori. Ha trabajado allí durante 16 años y transmite sus conocimientos a los niños que participan en las actividades culinarias.

Todas las recetas están previstas para 4 porciones

Crêpe au poisson (Crepas de pescado)

Mezcla para crepas:

3 dl de harina de trigo
1 huevo
1 pizca de sal
3-4 dl de leche con 1,5% de grasa
50 g de margarina
100 g de queso maduro rallado
400 g de salmón
Hierbas provenzales
100 g de mantequilla
4 espárragos verdes
8 champiñones
1 pimienta roja
1 cebolla
Sal y pimienta

Calienta el horno a 250°. Mezcla harina, sal, leche, huevo y la mantequilla derretida hasta obtener una pasta uniforme. Fríe cuatro panqueques (= crepas) con mantequilla en una sartén. Fríe todas las verduras cortadas en trozos pequeños. Después fríe el salmón cortado también en trocitos, y añade sal y pimienta. Reparte uniformemente las verduras y el

salmón en cada una de las crepas y enróllalas. Coloca las crepas en un molde para gratinar y espolvoréalas con queso rallado.

Gratina rápidamente en el horno durante unos 5 minutos y ¡sirve! Sustituye margarina, queso y leche por alternativas sin lactosa. Asimismo la harina de trigo por harina sin gluten.

Ensalada de escarola gratinada con pescado en salsa de queso

400 g de filete de bacalao
1 hinojo
2 zanahorias
Eneldo
4 lechugas escarola
Sal y pimienta
Salsa Bechamel:
3 dl de leche con 1,5% de grasa
30 g de harina de trigo
100 g de queso maduro rallado
Sal y pimienta
Un poco de margarina
Un poco de estragón

Hierve en una olla grande agua ligeramente salada. Pon en ella las lechugas y mueve. Ten cuidado de

mantener alto el calor para que hierva rápido de nuevo. Cuando haya hervido otra vez, tira el agua y pon las lechugas en agua con hielo. Esto es para que conserven su color y vitaminas. Derrite la margarina en una cacerola y vacía allí harina y leche moviendo. Deja hervir hasta que tenga una buena consistencia. Añade sal y pimienta. Vacía el queso rallado y prueba.

Coloca las lechugas en un molde para gratinar. Sobre ellas el pescado cortado en trozos y espolvorea un poco de eneldo picado. Continúa poniendo el hinojo picado y las zanahorias en rebanadas. Vierte la salsa de queso. Condimenta con estragón. Coloca el molde en el centro del horno a 175° durante 20 minutos. Aumenta el calor a 250° y gratina unos 5 minutos.

Reemplaza la margarina, queso y leche por alternativas sin lactosa y la harina de trigo por harina sin gluten.

Mejillones gratinados en ajo

1 kg de mejillones
200 g de mantequilla
6 dientes de ajo

Una sartén de hierro fundido
Una cacerola grande

Calienta el horno a 250°. Limpia los mejillones y cuida de que estén bien cerrados. Se cerrarán solos si están frescos. ¡Los mejillones crudos que estén abiertos deberán desecharse! Derrite mantequilla en una cacerola y pon allí los mejillones. Estarán listos cuando se hayan abierto. Ábrelos bien y colócalos en una sartén. Pica el ajo y espolvoréalo sobre los mejillones. Pon trocitos de mantequilla en cada mejillón. Deja la sartén con los mejillones en el horno hasta que la mantequilla se derrita y burbujee. Sirve directamente de la sartén. Sustituye la mantequilla por una alternativa sin lactosa.

Moules marinières au safran (Mejillones marinados en azafrán)

4 kg de mejillones
2 cebollas grandes
1 bolsita de azafrán (0,5 g)

2 dl de vino blanco
50 g de margarina
Pan fermentado con levadura

Limpia los mejillones y cuida de que estén bien cerrados. Se cerrarán solos si están frescos. ¡Los mejillones crudos que estén abiertos deberán desecharse!

Rebana la cebolla toscamente. Fríe la cebolla en una cacerola grande con margarina. Añade vino y azafrán. Deja hervir hasta que quede la mitad del líquido. Pon allí los mejillones y cubre con la tapa. Agita la cacerola de vez en cuando.

Cuando todos los mejillones se hayan abierto estarán listos para servirse. Coloca todo en un tazón o en un platón hondo. Cómelo caliente, remoja el pan en la sabrosa salsa.

Siempre puedes sustituir la margarina por una alternativa sin lactosa. El pan contiene gluten.

Homard Royal (Langosta real)

4 langostas cocidas
50 g de mantequilla

Hierbas provenzales
1 vaso de vino espumoso
½ litro de crema para cocinar
Sal y pimienta
1 baguette original

Parte las langostas a la mitad con un cuchillo adecuado. Rompe las tenazas usando un cascanueces. Extrae toda la carne, incluyendo la que hay en las tenazas. Separa la carne en pedazos y ponlos en un cuenco. Conserva cuatro mitades del caparazón de las langostas. Fríe a fuego lento la mantequilla en una sartén y vacía la carne añadiendo sal y pimienta y las especias. Vacía el vino espumoso y deja cocinar a fuego lento hasta que el vino casi se haya consumido. Añade la crema y deja cocinar a fuego lento hasta que la salsa tenga una buena consistencia.

Pon de nuevo la carne de langosta en los caparazones y sirve directamente con la baguette. Usa el pan para aprovechar hasta lo último de la salsa.

Acompaña la langosta con el resto del vino espumoso. ¡Disfruta!

¡Realmente no es necesario seguir una dieta especial después de una ileostomía!



Puedes sustituir mantequilla y crema por alternativas sin lactosa. El pan contiene gluten.

Pescado con tomates Provencale

4 filetes de pescado como atún o halibut
50 g de mantequilla
4 tomates grandes
Hierbas provenzales
Aceite de oliva
1 limón de cáscara verde
Sal y pimienta
Ajo
Mejorana
Patatas o arroz
Pan fermentado con levadura

Parte los tomates a la mitad, pica ajo y fríelo en aceite de oliva en la sartén. Coloca las mitades de tomate boca abajo en la sartén, ponle sal, pimienta y las hierbas provenzales. Baja el fuego y cubre con la tapa. Deja cocinar 4-5 minutos.

Fríe los filetes de pescado así como están en mantequilla, añade sal, pimienta y condimenta con mejorana.

Coloca los filetes directamente en el plato y pon las mitades calientes de los tomates sobre el pescado. Exprime encima el limón. Sirve con patatas cocidas o arroz. ¡No olvides el pan fermentado con levadura para la sabrosa salsa!

Cambia la mantequilla por una alternativa sin lactosa. El pan contiene gluten.

Pescado en salsa de mantequilla con patatas cocidas

4 truchas arcoiris
Sal y pimienta
1 limón de cáscara verde

4 dl de vino blanco
400 g de mantequilla
3 cebollas chalotas
Patatas

Pon a cocer las patatas. Fríe el pescado en mantequilla, ponle sal y pimienta. Pica la cebolla y fríela. Calienta el vino en una cacerola junto con la cebolla frita a una temperatura muy baja. Añade la mantequilla en trocitos y mueve hasta obtener una buena consistencia. La mantequilla no debe derretirse completamente. Exprime el limón, sazona con sal y pimienta. Puede ser un poco difícil lograr una buena salsa ya que requiere paciencia y habilidad. Pon pescado y salsa en los platos y sirve con patatas cocidas. Bon appetit!

Reemplaza la mantequilla por una alternativa sin lactosa.

Pescado cocido en papel aluminio

4 truchas arcoiris
1 pimiento
1 calabacín
200 g de champiñones
4 patatas
Perejil
1 cebolla roja
4 dientes de ajo
Sal y pimienta
200 g de mantequilla
1 limón de cáscara verde

Calienta el horno a 175ºgrados. Coloca el pescado en un pedazo grande de papel aluminio, ponle sal y pimienta. Pica las verduras en trozos grandes. Pica el perejil y mézclalo con la mantequilla. Pon las verduras y la mantequilla mezclada sobre todo el pescado y envuélvelo con el papel aluminio como un paquete con la junta

en la parte superior.

Coloca los paquetes de pescado en una bandeja en el centro del horno durante 30 minutos. Sirve un paquete de pescado en cada plato junto con una ensalada verde y ¡disfruta!

Sustituye la mantequilla por una alternativa sin lactosa.

Salade Nicoise (Ensalada de atún) con vinagreta

1 kg de patatas
400 g de atún en agua
100 g de alcaparras
2 cebollas rojas
1 latita de anchoas
4 huevos cocidos
1 lata de aceitunas negras
1 lata de ejotes/judías verdes
Vinagreta:
Sal y pimienta
1 cucharada de vinagre de vino rojo
1 cucharada de mostaza dijon
8-10 cucharadas de aceite de linaza

Mezcla todos los ingredientes para la vinagreta en un tazón. Añade sal y pimienta al gusto.

Pon a cocer los huevos y péalos. Divide cada huevo en cuatro partes iguales. Pela y pon a cocer las patatas. Corta las patatas cocidas en cuadrillos. Cuela el agua del atún. (Se puede sustituir el atún por salmón marinado, ahumado o por camarones.)

Mezcla patatas, alcaparras, atún, ejotes y aderezo. Decora con las anchoas, cebolla roja rebanada y huevos Sirve la ensalada con el aderezo.

¡Evita comer cáscara y semillas, por ejemplo, de uvas!

Brava™

“El arco de sujeción elástico aumenta la fijación de mi disco adhesivo. Con él me siento más segura”

Muestras gratuitas con el kit domiciliario PACE

Brava™ Arco de sujeción elástico y Brava™ Arco de sujeción elástico para cinturón

Brava™ Arco de sujeción elástico y Brava™ Arco de sujeción elástico para cinturón son parte de la nueva gama de accesorios de Coloplast, diseñados para reducir fugas y cuidar la piel periestomal.



MI SUGERENCIA:

Dióxido

de Carbono se puede eliminar batiendo ¡para evitar gases...!

CAMILLA FRANZÉN NORDSTRÖM

Vive: Sundsvall, Suecia

Intereses: Hacer ejercicio, escribir, películas y música

Fuerza: No le tengo miedo a nada

Pasión: Hacer ejercicio

Signo del zodiaco: Libra

Mide: 1.58 m

Talento: Hábil en el boxeo

Sueño: Llegar a ser escritora

Idolo: El cantante Freddie Mercury

Profesión: Auxiliar de oficina y estudiante

Animal favorito: Mis dos gatos

Color favorito: Negro

Mi sugerencia: Usa tomates molidos y cebolla finamente picada para la salsa de carne molida. Es más adecuado para el estómago.

El dióxido de carbono puede producir gases. Usa un batidor pequeño y revuelve la bebida para quitarle el gas antes de tomarla.

Debes usar una faja para sostener y mantener todo en su lugar cuando hagas deporte.





Ann Stål, convirtió el sueño de su infancia en realidad cuando en 1997 abrió su restaurante “Sjökrogen” en la zona Pampas Marina, que está cerca del castillo Karlberg a orillas del lago Mälaren en Suecia.

El gran interés de Ann por la comida buena y la decoración de mesas ha llevado su negocio a organizar grandes eventos. Lady Gaga, Kiss y otros grandes artistas están entre los afortunados que han probado su comida.

Ahora es tu turno de disfrutar de sus fantásticos menús de fiesta. ¡Buen provecho!

Todas las recetas están previstas para 4 porciones.

MENÚ 1:

Panna cotta con cebollino y hueva de pescado blanco

2 hojas de gelatina
2 dl de crema
2 dl de queso quark
1 dl de cebollino picado
50 g de hueva de pescado blanco
Sal y pimienta

Remoja la gelatina y hierva la crema. Añade la gelatina, el queso quark, sal, pimienta y cebollino. Vacía en cuatro tazas y deja en el refrigerador unas cuatro horas o toda la noche. Decora con una cucharada de hueva.

Reemplaza la crema y el queso quark por alternativas sin lactosa.

Bistec de alce a la Rydberg

800 g de lomo, bistec o filete en rebanadas
2 cebollas picadas
800 g de patatas peladas y cortadas en cuadritos
3 cucharadas de mantequilla
2 dl de crema

1 cucharada de mostaza en polvo
3 cucharadas de azúcar
4 yemas de huevo
Sal y pimienta

Bate crema, azúcar y mostaza en polvo. Fríe las patatas hasta que queden doradas.

En la mantequilla hierva la cebolla hasta que quede blanda. Fríe la carne rápidamente en una sartén caliente, precisamente antes de servir. Coloca en platos repartiendo patatas, carne y cebolla en grupos. Sirve con una yema y la salsa de mostaza. Recuerda que puedes sustituir crema y mantequilla por alternativas sin lactosa.

Fruta gratinada en chocolate blanco

2 bananas
2 kiwis
1 cajita de fresas
100 g de chocolate blanco rallado
2 dl de yogur con sabor a miel

Calienta el horno a 225° grados. Pela y rebana las frutas y colócalas en un platón para el horno.

Espolvorea el chocolate sobre la fruta y gratina en la parte superior del horno de 2 a 3 minutos. Rocía las frutas con el yogur sabor a miel y ¡deléitate!

Sustituye el chocolate y yogur por alternativas sin lactosa.

MENÚ 2:

Tortilla con queso mozzarella y jamón de Parma

4 tortillas
2 dl de salsa de tomate
1 calabacín
4 tomates
12 rebanadas de jamón de Parma
2 quesillos mozzarella de búfala
1 dl de aceite de oliva
80 g rúcula

Calienta el horno a 225°. Parte tomates y mozzarella en rebanadas delgadas. Corta el calabacín a lo largo también en rebanadas delgadas. Pon la salsa de tomate sobre las tortillas y reparte en ellas las verduras. Condimenta con pimienta negra y espolvorea el queso. Hornea unos 5 minutos. Añade el jamón y la rúcula, rocía con aceite de oliva y sirve.

Reemplaza el queso mozzarella por una alternativa sin lactosa.

Filete de cerdo horneado con gremolata

1 cebolla
2 dientes de ajo
1 zanahoria
1 lata de tomate picado
1 cucharada de aceite de oliva
2 dl de vino blanco
2 dl de agua
2 cucharadas de consome concentrado de ternera
1 limón rallado + jugo
600 g de filete de cerdo
Sal y pimienta negra
Gremolata:
1 diente de ajo
1 manojo de perejil
1 limón rallado + jugo

Calienta el horno a 175°. Fríe el filete de cerdo hasta que se dore y condimenta con sal y pimienta. Pon la gremolata sobre el filete de cerdo y déjalo en el horno durante unos 15 minutos.

Pica cebolla, ajo y zanahoria. Fríe las verduras unos 2 minutos, añade vino, agua, consome y limón. Vacía el tomate picado y hierva a fuego lento unos 15 minutos. Sazona con sal y pimienta. Pica perejil y ajo y mezcla con la cáscara y el jugo del limón. Sirve con pasta o arroz.

Panna cotta de chocolate blanco con bayas

1 hoja de gelatina
1 cucharadita de azúcar de vainilla
100 g de chocolate blanco
2 dl de crema
2 cucharadas de leche
4 dl de bayas mezcladas
Azúcar en polvo

Remoja la gelatina en agua fría. Hierva crema, leche y azúcar.

Exprime la gelatina de la hoja y ponla en la mezcla de la crema. Revuelve allí el chocolate, porciona la mezcla en copitas y ponlas a enfriar 4 horas. Decora con bayas y espolvorea azúcar en polvo.

Puedes reemplazar chocolate, crema y leche por alternativas sin lactosa.

MENÚ 3:

Sopa de patatas bintje con tocino

100 g de hinojo
300 g de patatas bintje
1 cebolla chalota
1 cucharada de tomillo
2 dl de vino blanco
2 dl de crema
8 dl de agua
1 cubito de caldo de verduras
½ cucharadita de sal
50 g de semillas de calabaza
1 paquete de tocino

Pela las patatas. Rebana patatas, hinojo, cebolla y ajo y fríe todo con cuidado en una cacerola unos 2 minutos. Añade vino blanco, crema, agua y despedaza el cubito de caldo. Hierva a fuego lento unos 20 minutos.

Licúa la sopa y sazona con sal y pimienta. Tuesta las semillas de calabaza en una sartén caliente unos 2 minutos. Corta el tocino en tiritas y fríelo hasta que quede crujiente. Vacía la sopa y sirve poniendo encima tocino y semillas de calabaza.

Puedes reemplazar la crema por una alternativa sin lactosa.

Bacalao cocido con rábano picante y camarones

600 g de bacalao
100 g de mantequilla
1 cucharada de rábano picante rallado

4 huevos cocidos
500 g de camarones
Sal y pimienta
1 limón

Hierva agua suficiente para cubrir el pescado con una cucharada de sal. Pon dentro el bacalao y déjalo hervir unos 6 minutos. Ya escurrido colócalo en un platón. Derrite la mantequilla, ralla el rábano, pica los huevos y cubre el pescado con esta mezcla. Sirve con patatas cocidas, eneldo y limón.

Siempre puedes sustituir la mantequilla por una alternativa sin lactosa.

Manzanas fritas con cardamomo

4 manzanas
2 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de azúcar morena
1 limón
2 cucharaditas de cardamomo
1 paquete de helado de vainilla

Corta las manzanas en gajos. Calienta una sartén y fríe las manzanas unos 2 o 3 minutos. Añade azúcar y cardamomo y exprime un poco de limón. Ponlas en un platón y sirve con helado de vainilla.

Sustituye mantequilla y helado por alternativas sin lactosa.

MENÚ 4:

Omelette de espárragos con pechuga de pato ahumada

1 manojo de espárragos verdes
2 cebollas chalotas
3 dl de crema
1 dl de vino blanco
20 g de mantequilla
2 huevos
Sal y pimienta

¡Bebe mucho, aproximadamente 2 litros al día!



1 pechuga de pato ahumada en rebanadas delgadas
 2 dl de vinagre balsámico
 1 cucharada de miel
 1 diente de ajo triturado
 1 cajita de brotes de guisantes

Calienta el horno a 150°. Corta finamente los espárragos. Rebanas las cebollas. Fríe cebolla y espárragos dos minutos en una cacerola. Déjalos cocer en vino blanco y crema hasta que estén blandos, aproximadamente 10 minutos. Licúa todo con una batidora de mano y cuela para quitar todos los hilos. Mezcla los espárragos licuados con los huevos. Ponle sal y pimienta, vacía la mezcla en un molde y coloca el molde en el horno de 10 a 15 minutos.

Mezcla vinagre balsámico, miel y ajo y deja que se consuma hirviendo hasta que quede un decilitro. Corta el omelette, repártelo en platos y sirve junto con las rebanadas de pechuga, brotes de guisantes y el balsámico concentrado. Puedes sustituir la crema y

mantequilla por alternativas sin lactosa.

Salmón condimentado al horno con ensalada de manzana y patatas mezcladas con limón

600 g de salmón
 1 cucharadita de semillas de hinojo
 1 cucharadita de comino entero
 1 cucharadita de estragón seco
 1 cucharadita de sal
 1 cucharadita de azúcar
 1 cucharadita de pimienta negra
 3 manzanas
 4 dl de yogur turco
 1 manojo de cebollino picado
 800 g de patatas
 1 limón rallado + jugo
 50 g de mantequilla
 Sal y pimienta

Revuelve las especias, pela y hierve las patatas. Mezcla patatas, limón y mantequilla y sazona con sal y pimienta. Parte las manzanas en rebanadas delgadas, mezcla yogur, manzanas y cebollino.

Cubre un lado del salmón con la mezcla de especias y hornea a 225° de 10 a 15 minutos. Se pueden cambiar el yogur y la mantequilla por alternativas sin lactosa.

Pastel francés de chocolate

250 g de chocolate negro
 250 g de mantequilla
 250 g de azúcar
 10 yemas de huevo
 10 claras de huevo
 Crema

Funde chocolate, mantequilla y azúcar en baño maría. Calienta el horno a 175° y engrasa un molde desmontable. Bate las claras a punto de nieve. Revuelve las yemas en la mezcla del chocolate y luego las claras.

Vacía 2/3 en el molde y hornea unos 20-25 minutos. Déjalo enfriar y vacía luego la mezcla restante. Mete el molde en el refrigerador por lo menos dos horas o durante la noche. Sirve con crema batida.

Puedes reemplazar chocolate, mantequilla y crema por alternativas sin lactosa.

The little things in life can mean the world



RESOURCE® 2.5 COMPACT

The optimal compact nutritional supplement to improve the compliance of your patients



2.5 kcal/ml
 125 ml = 312 kcal

- 2.5 kcal/ml to make it easy for the patients to cover their energy needs
- 12 g protein per bottle (125 ml)
- Available with or without fibre
- 4 unique and exciting combinations of flavors to offer the patients variety in order to improve compliance

Nutrition for recovery and quality of life



www.nestlehealthscience.se

Nestlé customer service: 020-78 00 20

¡Ponle un poco más de sal a la comida!



MI SUGERENCIA: Tela de toalla

neutraliza la *esterilidad* ...

BO KARLSSON

Apodo: Bosse
Vive: Värmland, Vintrosa, Suecia
Intereses: Aviones y cazar alces
Fuerza: Tenacidad
Pasión: Cocinar
Signo del zodiaco: Libra
Mide: 1.74 m
Talento: Reparar coches y otras cosas
Sueño: Comprar su propio avión
Fobia: Serpientes
Idolo: Elvis
Profesión: Jubilado
Animal favorito: Perro
Color preferido: Azul

Mi sugerencia: Si te afecta el estreñimiento toma rápidamente unos 3 dl de agua mineral con gas. Acuéstate y acostado da varias vueltas, levántate y repite.

En caso de extirpación del recto en los hombres es común que sean afectados de "eyaculación retrógrada" (Esterilidad). Usa una mesa firme para sentarte. Toma una toalla, enróllala fuerte hasta un diámetro de 6-7 cm. Coloca "el rollo" en una esquina de la mesa y siéntate sobre él con una pierna a cada lado de la esquina. Deberás sentir una fuerte presión en la zona del recto. Ajusta la posición. La presión contra la uretra hace que los espermias sigan el camino correcto.



Fredrik Johansson, un repostero con gran pasión por las cosas buenas de la vida.

Hace 3 años se mudó a Estocolmo y empezó a trabajar como repostero en una gran cadena de tiendas de alimentos.

Actualmente Fredrik trabaja como jefe de repostería y no puede pensar en otra ocupación, sino que vive todo el día ejerciendo su profesión que es su gran interés.

El desafío diario de Fredrik es crear obras de repostería fuera de lo común.

Recetas de Fredrik

Amaretti, pastelillos italianos de almendra 30-40 piezas

300 g de pasta de almendra
210 g de azúcar
120 g de avellanas tostadas y ralladas
75 g de clara de huevo

Mezcla la pasta de almendra con azúcar. Añade avellanas y al final, poco a poco, la clara de huevo. Pesa pedazos de 20 gramos y colócalos sobre una cama de azúcar en polvo. Con azúcar en las manos haz bolas y ponlas en una bandeja. Hornea a 170° unos 12-15 minutos.

Cheesecake helado

2 ½ dl de azúcar
3 dl de crema para batir
3 claras de huevo
3 yemas de huevo
400 g de queso philadelphia
1 limón
6-8 galletas

Usa un molde desmontable. Comienza desmoronando las galletas y poniendo la mitad en el

fondo del molde. Bate la crema algo fluida. En otro cuenco bate yemas, azúcar y queso. Bate las claras hasta punto de nieve. Mezcla todo con cuidado y agrega la cáscara rallada de un limón. Vacía la mezcla sobre el polvo de galleta y espolvorea encima el resto. Déjalo en el congelador por lo menos 4 horas. Sirve con frambuesas o fresas frescas.

Reemplaza crema y queso por alternativas sin lactosa.

Crème brulée 6 porciones

4 ½ dl de crema para batir
½ dl de leche
1 vaina de vainilla
6 yemas de huevo
1 dl de azúcar
Azúcar morena para decorar

Hierve crema, leche y las semillas de vainilla extraídas raspando la vaina, al igual que la vaina misma. Quita del fuego y deja enfriar. Mezcla yemas y azúcar y revuelve con cuidado en la mezcla de la crema. Cuida de no batir, sino sólo revolver. Cuela la mezcla y vacía en moldes redondos. Hornea a 95°

una hora en horno convencional, agita un poco para ver si el brulée ya ha cuajado. Antes de servir dora el brulée con un poco de azúcar morena encima. DISFRUTA. Puede prepararse el día anterior.

Se pueden cambiar crema y leche por alternativas sin lactosa.

Pastel de zanahoria

325 g de azúcar
270 g de aceite de linaza
250 g de zanahorias ralladas
3 huevos
325 g de harina de trigo
5 cucharaditas de polvo para hornear
4 cucharaditas de bicarbonato
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de canela molida
1 cucharadita de nuez moscada rallada
1 cucharadita de cardamomo

Glaseado:

150 g de queso philadelphia
110 g de mantequilla sin sal
210 g de azúcar en polvo
¼ de vaina de vainilla
1 cucharada de jugo de limón

Comienza rallando las zanahorias. Mezcla azúcar y aceite y

mueve un rato. Añade huevos y la zanahoria poco a poco. Al final se añaden los ingredientes secos. Vacía en molde que elijas y hornea a 180°. El tiempo de horneado depende del tamaño del molde, 10-15 minutos para moldes pequeños y 20-25 para grandes. Se pueden hacer muffins o cupcakes. Raspa las semillas de la vaina de vainilla y mezcla azúcar en polvo, mantequilla, semillas y limón con una batidora eléctrica. Bate fuerte unos 5-10 minutos. Añade el queso philadelphia y sigue batiendo 5-10 minutos más hasta que la mezcla esté esponjosa. Decora el pastel frío con el glaseado aplicado con manga y boquillas o extendiéndolo.

Brownie

250 g de mantequilla sin sal
250 g de chocolate negro 65 % cacao
4 huevos
2 dl de azúcar
1 pizca de sal
2 ½ dl de harina de trigo
1 dl de nueces toscamente picadas, por ejemplo pistaches, avellanas y almendras.

Ganache (cobertura):

2 dl de crema
½ cucharada de glucosa
250 g de chocolate negro picado 65 % cacao
40 g de mantequilla sin sal

Derrite mantequilla y funde chocolate en una cacerola. Revuelve huevos y azúcar y mezcla con el chocolate. Mueve hasta conseguir una mezcla homogénea y revuelve ahora harina y sal. Añade las nueces. Vacía en un molde que hayas elegido y hornea a 200° unos 10 minutos. No importa si el pastel está un poco pegajoso. Hierve crema con la glucosa y vacíala sobre



el chocolate picado. Mézclalo todo uniformemente con una batidora de mano y pon al final la mantequilla. Déjalo estar algunas horas a temperatura ambiente. No en el refrigerador donde se pondría sólido.

Corta el pastel en pedazos, ponle la cobertura y sirve con bayas frescas y crema batida o helado de vainilla

Puedes reemplazar chocolate, mantequilla y crema por alternativas sin lactosa y la harina de trigo por alternativa sin gluten.

Galletas con trocitos de chocolate

200 g de mantequilla
2 dl de azúcar
1 dl de azúcar morena
2 huevos
2 cucharaditas de azúcar de vainilla
5 ½ dl de harina de trigo
½ cucharadita de sal
1 ½ cucharaditas de bicarbonato
300 g de chocolate negro 65 % cacao
Si se quiere, nueces y pistaches triturados

Bate mantequilla, azúcar de vainilla y azúcar morena hasta que la mezcla esté esponjosa. Añade huevos e ingredientes secos. Al final chocolate picado y si se quiere, nueces. Usa una cuchara para poner la masa en el molde. La masa de las galletas se corre al hornearse por eso no hay que ponerlas tan juntas. Hornea a 175° unos 8-10 minutos.

Cambia mantequilla y chocolate por alternativas sin lactosa y la harina de trigo por alternativa sin gluten.

Bolas de avena (aprox. 25 piezas)

270 g de mantequilla
3 ½ dl de azúcar

3 ½ cucharaditas de azúcar de vainilla
300 g de hojuelas de avena
1 cucharada de cacao
1 dl de café frío
2 dl de coco rallado

Bate fuertemente mantequilla, azúcar de vainilla y azúcar con batidora eléctrica unos 5-10 minutos. Agrega las hojuelas de avena, cacao y café y sigue batiendo unos 5 minutos más a alta velocidad.

Pon la mezcla en el refrigerador un rato antes de hacer las bolas. Reboza las bolas en el coco rallado. Lo importante es batir fuertemente la mezcla, deberá tener un color claro.

Se puede reemplazar la mantequilla por una alternativa sin lactosa. Recuerda que la avena puede contener residuos de gluten.

Pay de merengue de limón

Pasta para el pay:

120 g de mantequilla sin sal
1 dl de azúcar
2 ½ dl de harina de trigo
1 pizca de polvo para hornear
1 huevo

Cuajada de limón:

2 hojas de gelatina
2 dl de jugo de limón recién exprimido
2 limones rallados + jugo
250 g de mantequilla sin sal
1 dl de azúcar
1 dl de azúcar
7 huevos

Merengue italiano:

220 g de azúcar
5 cucharadas de agua
120 g de clara de huevo
Frambuesas
Melisa

Mezcla mantequilla fría con azúcar, harina y polvo para hornear

en un procesador de alimentos. Cuando tenga consistencia arenosa añade un huevo. La masa entonces se pondrá suave. Déjala reposar en el refrigerador una hora. Extiéndela delgada con el rodillo a unos 3 mm de espesor y cubre con ella un molde que elijas. Ponlo en el refri o congelador antes de hornearlo a 175° unos 10 minutos hasta que tenga buen color. Remoja la gelatina en agua bien fría. Ralla la cáscara de los limones y exprímelos. Hierva luego el jugo, la cáscara con mantequilla y 1 dl de azúcar. Mezcla mientras tanto 1 dl de azúcar y 7 huevos y hierva a 83° moviendo constantemente. Añade la gelatina y cuela todo. Deja enfriar un rato y llena luego el molde del pay. Deja enfriar en el refri o congelador. Lo descrito hasta aquí puede prepararse varios días antes.

Mezcla agua y azúcar en una cacerola. Hierva a 121°. Bate mientras tanto la clara para el merengue. Cuando el azúcar haya hervido vacíala en un chorro fino en el merengue batiendo constantemente. No vacíes azúcar en la batidora porque se forman fácilmente bolas de azúcar en el merengue. Cuando el azúcar se haya mezclado se batirá el merengue hasta que enfríe. Esparce el merengue con manga y boquilla o forma una cobertura bonita con la ayuda de una cuchara. Quema el merengue con un soplete.

Decora con frambuesas frescas y melisa. Un pay muy sabroso y además muy lindo. Se puede servir en forma redonda clásica o en porciones pequeñas.

La mantequilla se puede reemplazar por una alternativa sin lactosa y la harina de trigo por una alternativa sin gluten.

40
years of
innovation
B. BRAUN STOMA CARE

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE





MI SUGERENCIA: Prueba

tu *estomía* – ¡ve lo que puede aguantar!

DAN BRATT

Vive: Enskede Gård, Suecia

Fuerza: Tenacidad con fuerte sentido de justicia

Pasión: ¡Amor en todas sus formas! ¡A la mujer, al niño, a la vida!

Signo del zodiaco: Libra

Mide: 1.77 m

Talento: Soy un sobreviviente

Sueño: Un sueño sin esperanza de paz en la tierra y que sea para todos

Fobia: No

Idolo: De niño, Fantomen (El Fantasma), pero ahora son mis hijos mis mayores ídolos

Profesión: Actor

Animal favorito: Desafortunadamente de niño era alérgico a los animales

Color preferido: Negro

Mi sugerencia: Le pregunté al médico si era adecuado tomar una copa de vino en la comida. El médico se sonrió y contestó simple y sencillamente – prueba.

Probé y descubrí que no hubo ningún problema. Ciertamente los intestinos reaccionaron y tuve que aprender cómo adaptarme, pero es como todo en la vida. ¡Intenta, pon a prueba los límites y ve qué tanto puedes aguantar!

¡No le digas no a un buen champagne, vino tinto o a una espumosa cerveza fría! Atrévete a poner a prueba los límites.



Carl Gustawson es restaurantero en el barco M/S Gustafsberg VII y cuenta con treinta y cinco años de experiencia en el ramo de restaurantes.

Calle tiene sus raíces en la parte norte del archipiélago de Estocolmo, donde le encanta preparar la comida familiar y de donde recoge su inspiración.

El mayor interés de Calle es combinar comida y bebida. si quieres puedes encontrarte con él a bordo del M/S Gustafsberg VII donde cuenta con gusto sobre sus mezclas de sabores y especias. Calle representa nuevas ideas en la preparación de alimentos, pero sin alejarse nunca de las antiguas tradiciones culinarias suecas.

Todas las recetas están previstas para 2 porciones

Galettes con estofado de champiñones (crêpes)

- 2 ½ dl de harina de trigo sarraceno/alforfón
- 3 dl agua
- 1 huevo
- 2 cucharadas de mantequilla
- Sal y pimienta recién molida
- Estofado:*
- 100 g de champiñones frescos cortados al grueso
- 3 cucharadas de cebolla picada
- 1 dl de crema
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 pizca de sal y pimienta
- 4 rebanadas de jamón ahumado

Mezcla harina de trigo sarraceno, agua, huevo y sal, bate hasta lograr una mezcla homogénea. Cubierta, déjala reposar en el refrigerador por lo menos 2 horas, o mejor aún durante la noche.

Derrite dos cucharadas de mantequilla y vacía la mezcla haciendo panqueques.

Fríe los champiñones con cebolla. Ponle encima la crema y hierve durante algunos minutos. Colo-

ca un galette en cada plato, ponle una rebanada de jamón y distribuye el estofado, enróllalos como crepas. Sirve inmediatamente.

Se pueden reemplazar mantequilla y crema por alternativas sin lactosa.

Salchicha de Bolonia con frijoles negros, salsa y tortilla

- 3-4 rebanadas de salchicha de Bolonia con alto contenido de carne
- 150 g de frijoles negros en lata, enjuagados
- 5 cucharadas de salsa de chile
- 5 cucharadas de pimienta roja picado finamente
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 2 tortillas
- 4 rebanadas de queso
- 1 cucharada de consome concentrado de pollo
- 1 cucharada de vinagre de vino rojo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de cilantro u orégano fresco

Pon queso entre las tortillas y ponlas sobre una sartén caliente hasta que el queso se funda. Divide las tortillas en cuatro partes.

Calienta en una cacerola frijoles, aceite de oliva, cilantro u orégano, concentrado de pollo, ½ dl de agua y una pizca de sal.

Añade la salsa de chile, pimienta, chile en polvo y vinagre. Fríe la salchicha.

Reparte tortillas, salsa y salchicha en los platos y por qué no servir con Virgin Mary (un vaso de jugo de tomate, dos gotas de salsa Worcester y una pizca de sal, todo mezclado).

¡Cuidado! Las tortillas pueden contener gluten.

Tortitas de patata con tocino, cebolla, huevo y tomate con queso

- 3-4 patatas medianas cocidas
- 140 g de tocino frito cortado en trocitos de 1 cm
- 1 huevo cocido picado
- 2 huevos
- Mantequilla
- 4 cucharadas de cebolla picada
- 1 tomate picado
- 100 g de queso cottage
- 3 gotas de salsa tabasco
- Sal y pimienta recién molida



Tritura las patatas al grueso con un tenedor y añade tocino, huevos y cebolla. Revuelve hasta que la mezcla quede uniforme. Forma tortitas de patata, sazona con sal y pimienta. Calienta una sartén con mantequilla. Fríe las tortitas por ambos lados. Ponlas en platos.

Mezcla el queso con el tomate, la salsa tabasco y sal al gusto y sirve. Este platillo puede prepararse el día anterior. Puedes reemplazar el queso y mantequilla por alternativas sin lactosa.

Omelette con espinacas, salmón ahumado e hinojo con queso

- 4 huevos
- 100 g de espinacas congeladas
- ½ dl de crema
- 2 cucharadas de mantequilla
- 4-5 rebanadas de salmón ahumado

aprox. 150 g

- 150 g de queso cottage
- 1 cucharadita de semillas de hinojo
- Sal y pimienta recién molida

Mezcla las espinacas descongeladas, huevo, crema, sal y pimienta. Calienta una sartén con mantequilla, vacía la mezcla del omelette y revuelve cuidadosamente con un tenedor.

Cuando el omelette cuaje un poco, dóblalo. Ponlo en un plato junto con el salmón. Mezcla queso cottage con hinojo y pimienta negra y sirve. Se pueden sustituir mantequilla, queso y crema por alternativas sin lactosa.

Huevos cocidos con anchoas y queso quark

- 3-4 huevos cocidos
- 2-3 filetes de anchoa
- 100 g de queso quark

- 4 rebanadas de pan crujiente
- 4-6 rebanadas de queso maduro
- 2-3 rábanos rebanados
- 2 cucharadas de mantequilla

Mezcla anchoas y queso quark, rebana los huevos. Pon los huevos sobre las rebanadas de pan y luego el queso.

Ten en cuenta que ciertos productos alimenticios pueden causar indigestión o estreñimiento, especialmente si comes gran cantidad de ellos de una vez. Por ejemplo, frutas secas como albaricoques y la piel de frutas cítricas.

Termina poniendo la mezcla de anchoas encima del pan. Se pueden reemplazar mantequilla y queso quark por alternativas sin lactosa y el pan crujiente por alternativa sin gluten.

Papilla de sémola con fruta seca, canela y cardamomo

Papilla de sémola u hojuelas de avena (sigue las instrucciones del paquete)

- 50 g de albaricoques secos
- 100 g de rebanadas de manzana
- 2 cucharaditas de cardamomo
- 2 cucharaditas de canela

Prepara la papilla. Corta las manzanas y albaricoques en rebanadas. Pon ambas cosas en el plato. Espolvorea los condimentos. Sirve con leche.

Se puede reemplazar la leche por una alternativa sin lactosa. ¡Cuidado! Elige sémola sin gluten hecha con trigo sarraceno o mijo. Las hojuelas de avena pueden contener gluten.

Tortitas de pudín de arroz con mantequilla azucarada y naranja

Pudín de arroz hecho según las instrucciones del paquete con una pizca de clavo molido

- 5 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de canela
- ½ naranja en gajos

Deja enfriar el pudín, de preferencia durante la noche. Forma tortitas con el pudín. Calienta una sartén con una cucharada de mantequilla. Fríe las tortitas hasta que se doren. Derrite el resto de la mantequilla junto con canela y azúcar.

Vierte la mantequilla mezclada sobre las tortitas. Divide la naranja en gajos, quítales la

piel, ponlos alrededor de las tortitas.

Puedes reemplazar la mantequilla por una alternativa sin lactosa.

¡Cuidado! Ve en el empaque si los granos de arroz contienen gluten.

Huevos revueltos con jamón ahumado, queso, tomate frito y pan

- 4 huevos
- 1 dl de crema para cocinar
- 4 rebanadas de jamón ahumado
- 4 rebanadas de queso maduro
- 1 tomate
- 1 rebanada de pan tostado
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal y pimienta recién molida
- Nuez moscada

Bate huevos y crema con una pizca de sal y pimienta y un pellizco de nuez moscada.

Parte el tomate, pon el queso entre las rebanadas de jamón. Calienta una sartén con una cucharada de mantequilla, fríe tomate y jamón hasta que se doren. Vierte los huevos batidos y mueve hasta que estén algo sólidos, sirve inmediatamente.

Puedes reemplazar mantequilla y crema por alternativas sin lactosa.

Puedes cambiar el pan por una alternativa sin gluten.

Tostada de atún con tomate, alcaparras, cebolla y queso

- 4 rebanadas de pan blanco
- 1 lata de atún aprox. 95 g
- 1 cucharada de alcaparras
- 1 cucharada de cebolla finamente picada

- 4 rebanadas de tomate
- 5-6 rebanadas de queso
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pizca de chile en polvo

Mezcla atún con alcaparras, cebolla y el chile en polvo. Calienta una sartén con aceite. Pon la mezcla del atún en una rebanada de pan.

Ponle después tomate y queso y cubre con la otra rebanada de pan. Fríe la tostada por ambos lados hasta que queden dorados y el queso se derrita, sirve. Puedes cambiar el pan por una alternativa sin lactosa.

¡Come más por la mañana y antes del mediodía y menos tarde por la noche!

Dansac Novalife wins Medical Design Excellence Award



For more information about Dansac Novalife and the MDEA go to: www.dansac.com



DESIGNED for SECURITY and DISCRETION

For people living with a stoma, security and discretion are of utmost importance to their quality of life. Based on extensive research, clinical evidence and real life testimonials, the Dansac Novalife stoma appliances are designed to achieve a functional, secure yet discrete pouching system.

Recognizing significant advances in medical product design the Medical Design Excellence Awards (MDEA) have awarded

Dansac Novalife the 2013 Gold Award in the category 'General Hospital Devices and Therapeutic Products'.

The award is also a recognition of the efforts and work of the people who have influenced the creation and design of Dansac Novalife stoma appliances – users, clinicians, engineers, designers – and is no less an acclaim of the difference that the products have made to the quality of life of people living with a stoma.





Nuestro sentido agradecimiento a:

Patrocinadores Axotan, B. Braun Medical, Hospital Danderyd, Coloplast, ConvaTec Sweden, Dansac and Hollister Scandinavia Inc. Ergo Nordic, ILCO, M Care, Nutricia Nordica, Capacitación para cuidado de ostomía, Hospital Danderyd, Clínica de Cirugía y Urología.

Modelos Dan Bratt, Therese Dicklen, Camilla Franzén, Marlene Gustawson, Bo Karlsson, David Larsson y Leila Söderholm.

Fotógrafa Athina Strataki, Directora de escena Ingela Tanaka, Maquillador Olle Sodgy, Director de arte Jonas Svedberg, Asistentes Lena Herrman y Vendela Knuutinen.

Chefs y creadores de platos Ann Stål, Carl Gustawson, Daniel Farinotte, Fredrik Johansson, Leila Söderholm, Marlene Gustawson y Sanna Änggård.

Ombuds nutricionales Hospital Danderyd, Sección 61 Tina Back, Caroline Issaki y Bengt Larsson.

Escenarios La Opera Real, Aeródromo de Vallentuna, Jardín Real de Ulriksdal, Vidriería N.P. Ringström, Söderbokhandeln Hansson & Bruce, Celine Lassen con los perros Essi & Salli.

Examinador de recetas Profesor, Médico en Jefe Rolf Hulterantz Hospital Universitario Karolinska.

Traductora María Elena Guzmán

Directora de actividades Hospital Danderyd, Clínica de Cirugía y Urología Johanna Albert.

Director General Hospital Danderyd, AB Stefan Jacobsson.

Directora del proyecto Hospital Danderyd, Clínica de Cirugía y Urología Maria Gylfe.

