

A man wearing a black top hat, a dark tuxedo jacket over a white shirt and a light blue bow tie, is sitting on a red wooden bench. He has his arms outstretched and is smiling. The background is a red wooden wall with peeling blue paint. To his left is a small round table with a silver bowl of fruit, a bottle of Piper-Heidsieck champagne, and a lamp with two yellow shades. To his right is a white wooden table with a teddy bear, a red bag, and various kitchen items. A window is visible in the upper right corner.

Vissa har andra utvägar

EN KOKBOK BLAND ANNAT...

Danderyds sjukhus

I TRYGGA SÄKRA HÄNDER

www.ds.se



Förord

Det här är ingen vetenskaplig kokbok utan tillägnad dig som just fått en stomi upp-lagd och troligtvis är rätt fundersam över hur livet ska komma att se ut i framtiden.

Vi som arbetar med stomipatienter får dagligen frågan "Vad kan jag äta nu"? Med den här kokboken vill vi ge dig tips på olika maträtter. Därför har vi bett ett antal kockar och matkreatörer komma med förslag på mat som passar vid olika tillfällen. Maten skiljer sig inte nämnvärt från vanlig mat vilket du kommer att märka. Egentligen är det inte svårare än att man provar sig fram med små mängder i taget.

Vad du bör tänka på alldeles efter din operation

I många recept finns lök och annan fiberrik mat som du kan ha besvär med framför allt i början efter en stomioperation. Det gäller råa produkter men även kokt eller stekt lök. Ingredienser som ger gaser är kålrötter, ärtor, bönor, lök och fiberrikt bröd speciellt de med hela korn i. Det finns mat som ger fastare tarminnehåll som pasta, ris och bananer. Det som kan ge tunnare tarminnehåll är till exempel plommon, päron, socker, saft och ibland vin. Beroende på hur det ser ut för dig så kan du byta ut ingredienserna i recepten

eller helt enkelt utesluta dessa. Boken innehåller också tips till dig som arbetar med stomipatienter, om vad och hur man kan tillaga enkla och goda smårätter i ett sjukhuskök med begränsade resurser.

Modellerna i boken har eller har haft stomi och har ställt upp via patientföreningen ILCO. De gör det med glimten i ögat och för din skull! Om du synar bilderna extra noga så har de sina stomipåsar på sig dock något tillfixade.

Bara i Sverige lever cirka 20 000 personer med en stomi och varje år tillkommer runt 1 800. Det finns flera orsaker till det, men stomin kan ha räddat ditt liv. Hur konstigt det än låter så kommer du att hitta en vardag igen.

Vi hoppas denna kokbok ska vara en hjälp på vägen och att den kommer att ge dig härliga matupplevelser och många glada skratt framöver. Lev, ät och njut!

Maria Gylfe

CHEFSJUKSKÖTERSKA DANDERYDS SJUKHUS AB
KIRURG & UROLOGKLINIKEN AVD 61

Kokboken finns tillgänglig på:
www.ds.se/Sidor/Kokboken/



Danderyds Sjukhus
I TRYGGA, SÄKRA HÄNDER

MITT TIPS:
Gördel
 håller stomin på *plats*...

LEILA SÖDERHOLM

Bor: Lidingö

Intressen: Träning och hälsa

Styrka: Min passion är min styrka

Passion: Att inspirera människor

Stjärntecken: Skorpion

Längd: 1,66

Har du någon dröm: Att ha kul och njuta av livet trots att det är en väldigt skumpig väg

Yrke: Tränare, kostrådgivare, coach, bloggare och föreläsare

Vilket djur gillar du mest: Hästar

Favoritfärg: Turkos

Mitt tips: Låt inte din stomi bli ett hinder, gör allt du tycker är roligt och ta dig ur din komfortzon. Träna din mage med olika plankövningar och stående övningar, en tränad mage minskar risken för bräck och stomin sitter bättre. Håll i gång kroppen, hälsovinsterna är enorma! Psyket mår bättre, du blir gladare och tarmen sköter sig bättre. Skaffa en gördel som håller påsen på plats. Förutom att den döljer påsen så drar man upp den och håller sin överdel eller klänning på plats när påsen skall tömmas. Be om en större påse till natten så att nattsömnen inte blir störd av rädsla att den ska brista.





Leila Söderholm, en kvinna med många järn i elden.

Kostrådgivare med inriktning på folk som tränar. Gift med Anders och bor på Lidingö tillsammans med sina barn Moa 9 år, Max 8 år och Lucas 4 år.

Arbetar dagligen med att coacha företag till bättre hälsa och ingår i ett stort team som arbetar för att öka livskvaliteten hos människor.

Leila har även varit Träningsexpert på TV 4 i Förkväll och Du är vad du äter! Bloggar och skriver artiklar i tidningen Amelia.

Alla recept avser 4 portioner

Ugnspannkaka med keso och jordgubbar

3 dl vetemjöl alt, 2 dl vetemjöl + 1 dl grahamsmjöl
8 dl mjölk
4 ägg
1/2 tsk salt
50 g smör

Blanda halva mängden mjölk med mjöl och ägg. Vispa till en slät smet. Tillsätt resterande mängd mjölk och salt. Bryn smör i en långpanna i ugnen. Häll i smeten och grädda pannkakan mitt i ugnen i ca 30 minuter på 225 grader. Servera med keso och jordgubbar. Tillsätt fler ägg om du tränat extra hårt.

Byt ut mjölk och smör mot laktosfritt alternativ. Byt ut vetemjöl mot glutenfritt alternativ.

Vanliga pannkakor med mandelmjöl

4 ägg
3 dl mandelmjöl
1,5 dl mjölk
0,5 krm salt

1 tsk bakpulver
30 g smör
Keso
Bär

Vispa ihop mjölk, ägg, mandelmjöl, salt samt bakpulver i en skål. (Mandelmjöl innehåller massor av nyttiga fettsyror och fibrer, ett bra alternativ till vetemjöl.) Smält ca 25 gram smör i en stekpanna. Häll över smöret i pannkakssmeten under vispning. Värm stekpannan, klicka i en tsk smör häll i ca 0,5 dl pannkakssmet och stek ca 2-3 minuter på varje sida. Servera med keso och bär.

Byt ut keso, smör och mjölk mot laktosfritt alternativ.

Köttfärsås med massor av grönsaker

500 g köttfärs
500 g passerade tomater
2 röda paprikor
2 morötter
1 liten påse spenat
1/2 purjolök
3 msk tomat puré
Salt och peppar

1 tsk sambal oelek
1 lagerblad
1 köttbuljongtärning
1/2 dl vatten (vid behov)

Fyll en mixerkanna med paprika, morötter, purjolök och spenat. Häll på passerade tomater, ev. lite sambal oelek och tomatpuré. Mixar allt till en slät sås, häll ev. på lite vatten. Stek köttfärsen i en gjutjärnsgröta. När man använder gjutjärnsgröta så avges en liten mängd hälsosamt järn. Tomater gör att ännu mer järn frigörs, så ös på med tomat. Häll grönsakerna på köttfärsen och tillsätt lagerblad och buljongtärning. Låt det stå och puttra på svag värme i ca 30 minuter. Smaka av med salt och peppar. Servera tillsammans med pasta eller ris.

Uteslut sambal oelek vid känslig mage.

Gröna drinnen 1 portion

1 banan
2 dl mango fryst i bitar
1 apelsin skuren i bitar
2 msk sesamfrö
2 msk gojibär



1 tsk korngräs
1 tsk nässelpulver
100-150 g bladspenat
2-3 dl äppelmust eller färskpressad juice

Kör allt i en mixer. Drick och njut!

Kycklingfilé med sötpotatis och fetaost

4 kycklingfiléer
1/2 dl Smör & rapsolja
1 1/2 msk japansk soja

1 1/2 msk honung
1 citron
1 tsk citronpeppar
1 klyfta vitlök
4 sötpotatisar
2 morötter
1 dl Smör & rapsolja
Fetaost

Sätt ugnen på 225 grader. Tvätta och skiva potatis. Skala morötter och skär i tunna stavar. Lägg allting på en plåt och ringla över Smör & rapsolja, salta och peppra.

Baka i ugn ca 45 min. Strö över fetaost när potatisen är klar. Putsa kycklingen och dela filéerna på längden. Värm Smör & rapsolja i en stekpanna och lägg i kycklingen. Riv skalet fint av citronen och pressa ur saften. Lägg det rivna citronskalet samt häll citronsaften över filéerna. Ringla honung, japansk soja, pressad vitlök och krydda med citronpeppar. Stek tills köttet är genomstekt När du vänder kycklingen krydda andra sidan på kycklingfilén på samma

Välj tillagningssmetod så maten blir lätt att tugga och äta!

sätt. Servera med en grönsallad. Byt ut fetaost, Smör & rapsolja mot laktosfritt alternativ.

Torsk med tomat och ris

400 g torskfilé tinad
1 citron
Salt och peppar
1 burk krossade tomater
1 påse spenat
2 tsk olivolja för formen
½ purjolök skivad
Basilika

Lägg fisken i en smord ugnsfast form, pressa citron över, salta och peppra. Häll över krossade tomater och purjolök. Baka i ugn på 200 grader i ca 15 minuter.

Garnera med basilika och servera med kokt potatis och en spenatbladsallad.

Snabbjord linssoppa

4 grönsaksbuljongtärningar
½ tub tomatpuré
2-3 citroner
2 morötter
2 potatisar
½ gul lök eller purjolök
2 l vatten
3 dl röda linser
Salt och peppar
Grekisk yoghurt

Hacka morötter och potatis i bitar. Blanda vatten, buljong och tomatpuré i en kastrull. Häll i morötter och potatis, låt sjuda i ca 10 min tills grönsakerna har blivit mjuka. Häll i linser och saften av de pressade citronerna.

Minska citronmängden om det blir för syrligt. Låt sjuda ca 10 minuter till. Soppan går utmärkt att mixa.

Servera med nygräddat bröd och en klick grekisk yoghurt.

Byt ut yoghurt mot laktosfritt alternativ.

Lax i ugn med ris

4 st laxfiléer
1 lime
Svartpeppar
2 dl crème fraiche
1 kruka gräslök
Havssalt
1 msk olivolja

Lägg laxfiléer i en ugns säker form. Tvätta limen och riv skalet fint och fördela över laxen tillsammans med saften från limen. Krydda med salt och peppar. Baka ugn i 200 grader cirka 15 minuter. Blanda under tiden crème fraiche, gräslök, olivolja och svartpeppar till en sås. Lägg upp lax och sås på tallrikar. Servera med ris och en sallad.

Byt ut crème fraiche mot laktosfritt alternativ.

Fylld squash

3 squash
Rester av köttfärsåsen
1.5 dl ost
1 tsk olivolja

Tvätta squashen och dela på längden. Kärna ur med en sked. Smörj en ugnsfast form och lägg ned squashen och fyll dem med köttfärsås. Gratinera i ugn i 200 grader i 30 minuter. Strö över ost när det återstår 10 minuter.

Byt ut ost mot laktosfritt alternativ.

Keso med bär och nötter 1 portion

½ - 1 burk keso
1-1.5 dl valnötter och hasselnötter finhackade

1 msk gojibär
1 msk tranbär
1 msk russin
Banan eller filead apelsin skuren i små bitar

Blanda samman allt i en skål och avnjut med keso.

Byt ut keso mot laktosfritt alternativ.

Bästa morgongröten 1 portion

1 dl fiberhavregryn
2 dl mjölk
1 skopa proteinpulver vanilj
1 msk krossade linfrön
1 msk solrosfrön
Kanel efter smak
1-3 dl frysta blåbär, hallon /jordgubbar

Blanda mjölk, proteinpulver och kanel. Häll i resten av alla ingredienser. Häll på bären, gärna mycket och ställ in i kylan över natten. På morgonen när du vaknar är det färdigt. Häll på mer mjölk innan servering.

Byt ut mjölk mot laktosfritt alternativ.

Blåbärskesella 1 portion

1 burk Kesella/kvarg
1 dl blåbär
2 tsk honung

Kör i en mixer tills allt blandats ordenligt eller rör ihop för hand. Gör en större sats och spar i kylskåpet.

Byt ut kesella/kvarg mot laktosfritt alternativ.

Oststavar med päron 1 portion

Ost 10% Västan, delas i 4 stavar
1 päron



www.ilco.nu

ILCO är till för dig som är opererad eller har funktionsförändringar i tarmsystem, urinvägar eller har stomi. Ungefär hälften av våra medlemmar har någon form av tarm- eller urinvägscancer.

Inflammatoriska tarmsjukdomar, medfödda tarm- och urinvägsskador samt inkontinens är också stora grupper bland våra medlemmar.

Även anhöriga och övriga intresserade är välkomna som medlemmar i ILCO. Vi finns som länsföreningar i alla län samt i ett antal lokalföreningar som omfattar en eller flera kommuner. Vår huvudsakliga medlemsverksamhet sker genom våra läns- och lokalföreningar.

ILCO arbetar för att bevara och förbättra vårt nationella system för hjälpmedel samt att tillgången på nya och innovativa produkter tillförs systemet för att säkerställa en hög livskvalitet för våra grupper. De nya cancerläkemedlen skall vara tillgängliga för alla som behöver dem, och på lika villkor, oavsett var i landet man är bosatt! Cancer skall betraktas som akutsjukdom för snabbare behandling!

ILCO arbetar även för att våra medlemmar och övriga drabbade ska få tillgång till de sociala rättigheter och förmåner som lagstiftningen berättigar till.

En viktig uppgift för organisationen är att förmedla kunskap och information samt skapa tillfällen för erfarenhetsutbyte både till våra medlemmar och samhället.

ILCOs nordiska samarbete har bland annat resulterat i att vidstående OSTOMY CARD har framtagits för att underlätta när våra medlemmar är på resande fot.

Kortet är med engelsk text och påtalar bland annat behovet av tillgång till toalett. En del rese-/flygföretag kan tillåta en viss övervikt vid uppvisande av kortet.

Kortet får du som en medlemsförmån i ILCO.



För mer information besök gärna vår webbplats www.ilco.nu

ILCO

Hamngatan 15 B 172 66 Sundbyberg

Tel: 08-546 40 520 E-post: info@ilco.nu



Att bry sig om - och finnas till - när Du behöver oss!

MITT TIPS:

Tävla

om att äta upp *sist* ...

MARLENE GUSTAWSON

Bor: Stockholm

Intressen: Golf, hälsosam matlagning, blogga, naturen och resor

Styrka: Envis och tror gott om alla

Passion: Hela livet är en passion! Ljuvliga barnbarnen Ella och Philip, golf, min labrador

Stjärntecken: Fisk

Längd: 173 cm

Talang: Jag kan massor av gamla svensktoppslåtar och sjunger dem gärna

Dröm: Att komma ut med en tredje bok. Att vår gård i Dalarna får en "ansiktslyftning" och en fin örtträdgård

Idol: Kikki Danielsson med "Här är jag igen"

Yrke: Ört och näringsterapeut, kostrådgivare

Favoritdjur: Min bruna labrador Oliwia

Favoritfärg: Rosa

Mitt tips: Individanpassa din kost och gå inte bara efter alla "trenddieter". Skala frukt, även gurka. Ät mer bär än frukt. Drick örtteer som hjälper matsmältningen och förebygger gaser i magen. Jag tävlar med dem som jag har runt bordet att vara sist med tom tallrik. Ingen vet att de är med i min tävling men för mig är det ett sätt att ta det lite lugnare!

Och så träningen såklart. För mig funkar cirkelträning och långa morgonpromenader.





Marlene Gustawson är en hälso och matglad tjej som driver en liten hälso-oas som hon kallar Optimal Hälsa.

Hon är kostrådgivare, föreläsare, matälskare och fyto (ört) och näringsterapeut.

Marlene Gustawson har gett ut boken "Livet är en fest" som är en GI-kokbok. Under hösten 2012 kom boken "Harmoniska Hormoner" som hon har skrivit tillsammans med Lotten Odh.

Normalt har jag alltid varit livsglad men nu vill jag att livet ska vara tokglatt. Jag vill att varje dag ska fyllas av små äventyr, lust och hälsosam mat.

Alla recept avser 4 portioner

Sötpotatis med chili och ingefära

4 sötpotatisar
Ingefära ca 2 cm
1 tsk lime
2 msk olivolja eller kokosolja
Salt och nymalen svartpeppar

Skala och skiva potatisen och ingefäran i tunna skivor. Hetta upp oljan och fräs ingefäran i en stekpanna. Låt inte ingefäran ta färg. Tillsätt sötpotatisen och låt de brynas tillsammans i 15 min på svag värme. Rör om då och då. Smaka av med salt och peppar. Servera med en morot- eller rödbetsbiff.

Zucchini pasta

2 st zucchini
Svartpeppar nymalen
Parmesanost
Citron
Olivolja
Pesto
1,5 dl olivolja
1,5 msk pinjenötter
100 g parmesanost
2 krukor basilika

1 vitlöksklyfta
Salt och peppar

Kör alla ingredienser till peston till en jämn massa i en mixer. Var lite försiktig med att salta för parmesanost är salt i sig själv. Dela zucchini på mitten och gröp ur kärnorna med en sked. Använd en spiralizer eller skala med potatisskalare för att göra långa pastaremsor av zucchinin. Koka upp vatten med salt och sjud zucchini-pastan i max 1 minut. (Zucchini ska bara vara i kokande vatten max någon minut för att behålla sin "al dente" känsla) Häll av i ett durkslag. Servera med pesto, ringla ev. över lite olivolja och pressa lite citron över rätten. Varia gärna med lite olika röror.

Rödbetsbiffar med chevrecrème

6 - 10 rödbetor kokta grovt rivna
5 potatisar medelstora kokta och fint hackade
1 ägg
Salt och peppar
Chevrecrème
1 msk kokosolja

200 g chevrecrème
2 msk crème fraiche
Svartpeppar nymalen

Mixa snabbt rödbetor, potatis, ägg, salt och peppar. Forma till biffar och stek i olja ett par minuter på varje sida. Mixa ost, crème fraiche och peppar till en slät kräm.

Servera biffar och chevrecrème tillsammans med en härlig grönsallad.

Byt ut crème fraiche mot laktosfritt alternativ.

Senapsdoftande tofubiffar

1 paket fast tofu
1 kruka gräslök
1 msk dijonsenap
1 msk ingefära riven
1 msk gurkanmeja
1 msk vatten
Salt och nymald svartpeppar

Sätt ugnen på 200 grader. Mixa alla ingredienser i en mixer. Tillsätt lite vatten så det blir en bra konsistens på massan. Forma biffarna och lägg dem på en ugnsplåt med smörpapper. Grädda i ugn

ca 25 min eller tills biffarna har en fin färg. Servera med rostade grönsaker och en sallad.

Avokado och spenatsoppa

1 påse färsk babyspenat
3 avokado
1,5 l ekologisk buljong
1 vitlöksklyfta
2 schalottenlök skalad och hackad
1 tsk lime eller citronsaft
1 msk kokosolja till stekning
2 msk färsk basilika hackad

1 bit fetaost
1 msk olivolja
salt och svartpeppar

Mixa fetaost med olivolja till en fetaostcrème. Fräs lök och spenat i kokosolja under omrörning. Tillsätt buljongen och låt koka upp en minut. Ta av kastrullen från plattan. Dela avokadon och gröp ur innehållet och tillsätt till de övriga ingredienserna. Mixa soppan. Tillsätt lime eller citronjuice och smaka av med salt och

nymald svartpeppar. Häll upp soppan i soppskålar och dekorera med basilika och citron. Servera fetaostkrämen till soppan. Var observant på laktosinnehåll i fetaost.

Morotssoppa

1 potatis skalad i skivor
2 morötter rivna
1 dm purjolök skivad
1 msk färsk ingefära hackad
1 msk crème fraiche



Ät flera mindre måltider istället för få och stora!

Vad man
"tål" och
"inte tål"
är symner-
ligen indi-
viduellt!

1 tsk grönsaksfond ekologisk
Vatten
Spiskummin
Salt och peppar
3 msk gräslök hackad
1 dl keso per person

Lägg alla ingredienser förutom crème fraiche, gräslök och keso i en gryta. Häll över vatten så att grönsakerna är täckta. Koka i ca 15 minuter. Smaka av med kryddorna. Tillsätt crème fraiche och häll upp i soppskålar. Toppa med gräslök och keso.
Byt ut crème fraiche och keso mot laktosfritt alternativ.

Halloumilasagne

2 aubergin
1 förpackning halloumiost
Tomatsås
2 förpackningar krossade tomater
2 klyftor vitlök
1 gul lök
1 msk olivolja
2 krm oregano
Salt och nymald svartpeppar
1 tsk nypressad citron
1 bit parmesanost

Sätt ugnen på 225 grader. Skala och hacka lök och vitlök. Fräs i lite olja i en kastrull utan att de tar färg under någon minut. Tillsätt tomat, citronsaft och kryddor. Låt såsen puttra under ca 20 minuter. Skiva auberginen på längden i 1 cm tjocka skivor. Låt dem koka i lättsaltat vatten ett par minuter, låt skivorna torka på ett hushållspapper. Smörj en ugnsfast form. Lägg i aubergineskivorna i formen och varva med skivor av halloumiost. Häll tomat-såsen över. Riv lite parmesan över lasagnen innan du stoppar den i ugnen. Gratinera i ca 20 minuter. Se upp så du inte bränner den.

Servera med en härlig grönsallad. Halloumiost innehåller en mindre mängd laktos 1-3 g per 100 g.

Korianderdoftande morotsbiffar

3 morötter
1 lök
2 nävar babyspenat
2 msk äppelcidervinäger
4 potatisar råa
2 vitlöksklyftor pressade
2 msk färsk ingefära riven
1 ägg
1 tsk spiskummin
1 kruka koriander
2 msk sesamfrön
Lite vatten
Salt och peppar
Sesamfrön

Sätt ugnen på 225 grader. Skala och riv potatisen grovt, skala och hacka löken. Fräs potatis, vitlök och lök i olja utan att de tar färg. Tillsätt lite vatten och vinägern och låt de småputtra till potatisen känns mjuk. Låt svalna. Mixa potatis och lök med en stavmixer. Riv morötter och hacka spenat och koriander grovt. Blanda morötter, spenat, potatis, spenat, ägg och kryddor.

Forma till lagom stora biffar och placera dem på en smord ugnsplåt. Ugnsbaka i ca 20 minuter, vänd efter halva tiden. Strö över lite sesamfrön. Servera med ris och sallad.

Orientalisk pilaff

8 dl kokt vildris varmt
3 tomater tärnade
1 dm purjolök tunt skivad
1 dl koriander eller mynta grovt hackad
1 dl soltorkade tomater som varit blötlagda i minst en timme

2 vitlöksklyftor skivade
1 tsk spiskummin
1 msk färsk ingefära riven
2 msk färskpressad citron
3 msk olivolja
1 tsk havssalt
2 msk sultanrussin
Yoghurt

Lägg det kokta riset i en stor skål och blanda ner purjolök, tomat och koriander. Mixa soltorkade tomater, vitlök, kryddor, olivolja, salt och citron. Blanda ihop det med risblandningen. Servera direkt och garnera med koriander. Servera med en smaksatt yoghurt t.ex. mynta.

Byt ut yoghurt mot laktosfritt alternativ.

Getostgratinerad sötpotatis

4 medelstora sötpotatisar
200 g getost
Salt och svartpeppar
1 kruka färsk timjan
2 msk flytande honung
0,5 dl olivolja
½ citron

Sätt ugnen på 200 grader. Skala sötpotatisen och tärna den. Lägg potatisen på en bakplåt med bakplåtspapper och ringla över olivoljan och häll över citronsaft. Använd händerna och rör om lite bland potatisen, salta och peppra. Baka potatisen i ugnen i ca 25 minuter eller tills de är mjuka. Ta ut potatisen när den känns mjuk och lägg skivor med getost ovanpå. Ringla över lite honung och strö över rejält med hackad timjan. Sätt tillbaka potatisen i ugnen och höj temperaturen till 250 grader. Gratinera i ca 5 minuter. Var observant på osten så den inte bränns.



- Genomtänkta stomiprodukter
- Högsta kvalitet
- Snabb och personlig service
- För tips och råd kontakta gärna vår stomiterapeut på stomiterapeut@mcare.se

Välkommen att kontakta oss för mer information eller prover.
E-post: kundservice@mcare.se
Kontor: 046-29 24 00
Hemsida: www.mcare.se





MITT TIPS: Snorkla i *tube-top* avsedd för tjejer...

DAVID LARSSON

Bor: Gislaved

Intressen: Resa, spelteori, foto, snowboard och mentalism

Styrka: Lugn, stressar aldrig

Passion: Film

Stjärntecken: Jungfrun

Längd: 179cm

Dröm: Bestiga på Mount Everest, åka till månen

Fobi: Nix, men lite rädd för Gudrun Schyman-"feminister"

Idol: Richard Branson

Yrke: Allt jag kan och får vara med på inom ILCO för att hjälpa yngre med samma "problem", arbetslös enligt Arbetsförmedlingen

Mitt tips: När jag var i Egypten så ville mina kompisar att vi skulle snorkla. Jag köpte en Tubtop (för tjejer som dom har när dom tränar) för ca 20 kr. Den satte jag sedan på mig och var ute och snorklade i en och en halv timme. Den höll stomipåsen och plattan på plats helt perfekt. Behövde inte ens byta efter avslutad snorkling!



Sanna Änggård, trebarnsmamma och kock med många bollar i luften som tycker om att 'Koka soppa på en spik'.

”Som tonåring hamnade jag inom restaurangbranschen med extrajobb på kvällar och helger. Efter skolan blev det allvar och jag har sedan dess lagat mat. Det har varit mitt yrke i stort sett hela livet.

Mat är viktigt för mig och det ska vara gott. Mitt råd är, och har alltid varit, att det inte behöver vara krångligt och jobbigt. Lägg er på en lagom nivå och krydda med lite extra kärlek! En krydda du inte kan ta eller få för mycket av.”

Alla recept avser 4 portioner

Torskpaket med bacon och chevré

- 600 g torskfilé
- 1 pkt bacon tärnat
- 6 potatisar medelstora
- 3 rödbetor kokta
- 150 g sockerärter
- 1 kvist rosmarin
- Salt och peppar
- Smörgåspapper
- Sås
- 150 g chevré
- 3 dl grädde
- Salt och peppar

Sätt ugnen på 200 grader. Skala och skär potatisen i klyftor. Blanchera potatisen ca 10 min tills den är ganska mjuk. Skär de kokta rödbetorna i klyftor och strimla sockerärtorna. Knaperstek baconet. Låt rinna av på hushållspapper.

Lägg ut fyra stycken smörgåspapper och fördela potatisen och grönsakerna i lagom portioner på varje papper, salta och peppra. Fördela nu fisken ovanpå och salta och peppra. Avsluta med att toppa varje portion med bacon.

Stäng igen paketen genom att vika kanten så det blir en halvmåne, likt en pirog. Paketen läggs på en plåt i ugnen i ca 15 min. Koka upp grädden och smält sedan i chevré osten. Smaka av med salt och peppar

Ta ut fisken ur ugnen och lägg försiktigt över varje portion i en halvdjup tallrik. Öppna försiktigt paketet och håll i den ljuvliga chevré grädden. Klipp över lite färsk rosmarin.

Byt ut grädde mot laktosfritt alternativ.

Potatis och Purjolökssoppa

- 8 potatisar av mjölig sort
- 1 stor purjolök
- 2 dl vatten
- 2 buljongtärningar (kyckling eller grönsak)
- 5 dl matlagningsgrädde

Skala potatisen och skär i mindre bitar. Strimla och skölj purjolöken. Lägg allt i en stor kastrull. Häll i vatten, buljong och grädde. Låt allt sjuda ca 25 min eller tills potatisen är mjuk. Mixa med en stavmixer rakt ner i kastrullen.

Smaka av med salt och peppar. Toppa med något av följande, knaperstekt bacon, räkor, kräfts-tjärtar, krutonger eller bitar av grillad kyckling.

Byt ut grädde mot laktosfritt alternativ.

Köttfärssoppa med nybakad baguette

- 300 g köttfärs
- 1 msk smör
- 1 gul lök
- 1 morot
- 2 msk tomatpuré
- 2 buljongtärningar
- 8 dl vatten
- 1 burk krossade tomater
- 1-2 klyftor vitlök
- 4 msk crème fraiche
- Baguette
- 25 g jäst
- 5 dl vatten
- 1 msk salt
- 2 msk olivolja
- 13 dl vetemjöl

Skala och finhacka lök och morot. Fräs grönsakerna och tillsätt tomatpuré. Fräs köttfärs, gärna i en gjutjärnsgröta. Tillsätt lök,

morot och de övriga ingredienserna. Låt puttra i ca: 20 min.

Tips på smaksättningar 1,2 tsk curry som fräses med köttfärsen, eller 1 krm spiskummin 1 krm cayennepeppar, eller paprikapulver hel kummin och rivet skal från en apelsin. Skär i lite råa potatisbitar från början så blir den lite matigare. Smaka av med de kryddor du föredrar och servera med en klick crème fraiche.

Sätt ugnen på 225 grader. Smula jästen i en bunke. Värm vattnet till 37 grader. Rör ut jästen i vattnet. Tillsätt salt, olivolja och det mesta av mjölet, spara lite till utbakningen. Arbeta degen tills den är smidig. Jäs under bakduk 1 timme. Häll upp degen på mjölat bakbord, men knåda inte. Dela degen i 4 stycken delar. Forma försiktigt 4 baguetter och lägg på en plåt klädd med bakplåtspapper. Låt jäsa ytterligare 30 mi-

nuter. Grädda mitt i ugnen i ca 15 minuter. Låt svalna utan bakduk på galler. Byt ut smör och crème fraiche mot laktosfritt alternativ. Byt ut vetemjöl mot laktosfritt alternativ.

Kyckling m glasnudelsallad

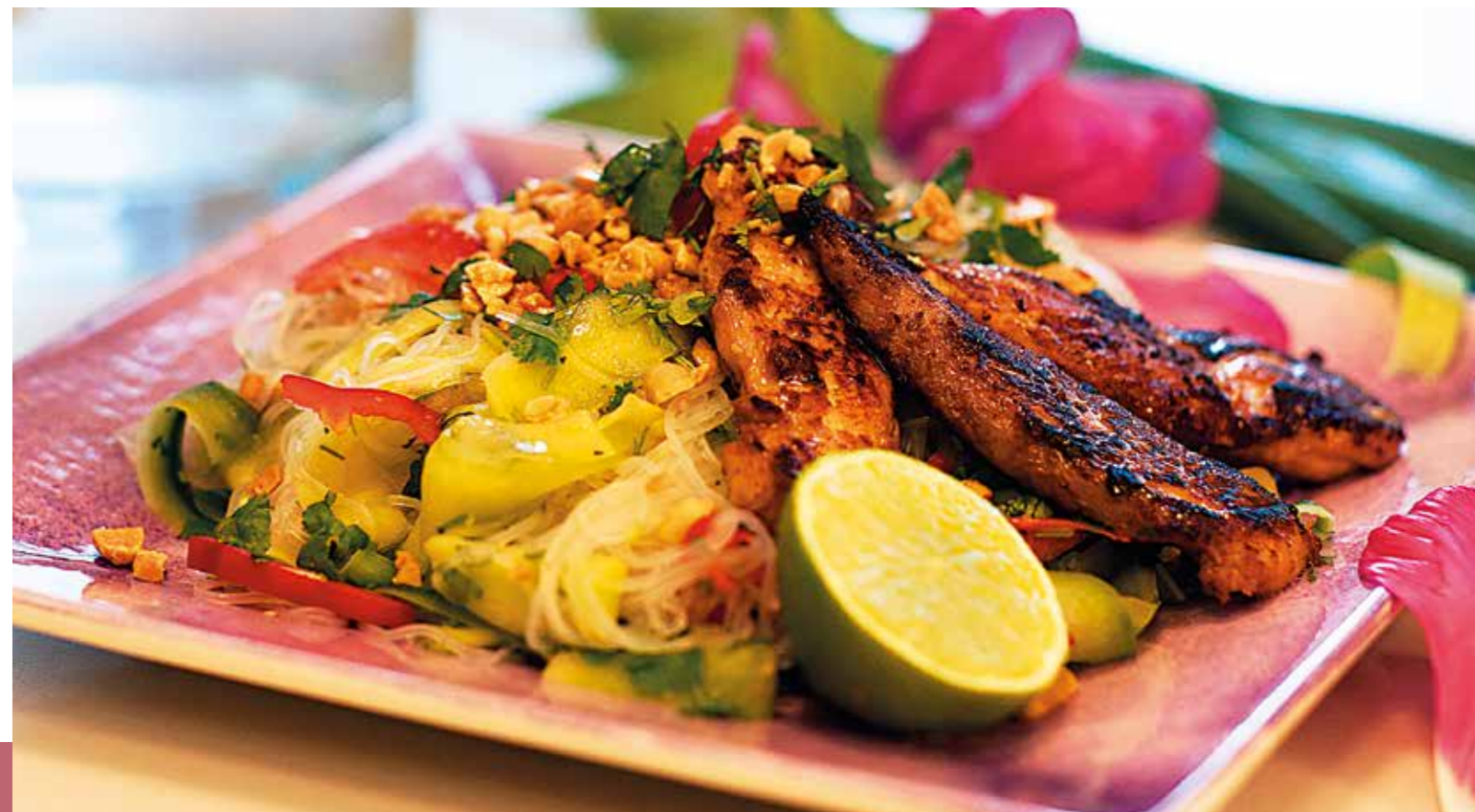
- 800 g kycklinginnerfilé
- Marinad
- 1,5 msk finriven ingefära
- 1 tsk vitlök pressad/riven
- 1 msk röd currypasta
- 1 tsk sesamolja
- 2 msk japansk soja
- Glasnudelsallad
- 150 g glasnudlar
- 150 g sockerärter
- 1 röd paprika
- 2 salladslök
- 1,5 msk ingefära riven
- 3 lime
- 1 msk rapsoolja
- 1 tsk sesamolja

- 0,5 st gurka
- 1 kruka koriander
- 1 röd chili
- 3 msk fisksås
- 2 msk strösocker
- 1 dl jordnötter hackade

Blanda ihop marinaden och lägg i kycklingfiléerna och låt det marinera minst 30 min.

Koka upp rikligt med vatten i en kastrull. Lägg i nudlarna och följ instruktionerna på förpackningen. Häll av och skölj i kallt vatten. Låt rinna av i ett durkslag Klipp nudlarna med en sax så blir det lättare att äta. Strimla sockerärter, salladslök, gurka och paprika. Kärna ur och finhacka chilipepparen. Blanda samman fisksås, strösocker, ingefära, olja och saften från två limefrukter. Blanda tills sockret löst sig. Blanda nu ihop nudlarna med dressingen och tillsätt hackad

Försök att äta så allsidigt och varierat som möjligt!



koriander och dekorera med den sista limen. Stek kycklingen och lägg den ovanpå nudelsalladen.

Köttfärswraps

1 msk smör
400 g köttfärs
4 dl salladskål, hackad
2 tsk sambal badjak
1 klyfta vitlök
Salt och peppar
3 msk philadelphiaost
Tortillabröd eller mjuka tunnbröd
Ajvar, en röra gjord på röd paprika
Yoghurtsås
2 dl matlagningsyoghurt
1 vitlöksklyfta pressad
2 msk mynta färsk hackad
Salt och peppar

Fräs köttfärs tillsammans med salladskål. Smaka av med sambal badjak, vitlök, salt och peppar.

Blanda en sås av yoghurt, vitlök och mynta, salta och peppra. Bred ut philadelphiaost på bröden. Fyll bröden med sallad, tomat och lök. Lägg på köttfärsfyllningen. Klicka på en msk ajvar (köp färdig). Toppa med yoghurtsås. Vik ihop och njut. Lägg i det du gillar i wrapen t ex bönsal-sa, majs eller lite ost.

Byt ut smör, philadelphia och yoghurt mot laktosfritt alternativ.

Måndagsomelett

5 ägg
2 msk grädde
1 rödlök
1 msk sherryvinäger
1 msk olivolja
2 tomater
4 potatisar kokta
0,5 dl urkärnade svarta oliver
1 dl tärnad fårost
Salt och peppar
Ruccola

Sätt ugnen på 190 grader. Vispa ägg och grädde i en bunke. Smaka av med salt och peppar. Skiva löken tunt och blanda med sherryvinägern i en skål. Hetta upp oljan i en ugnsfast stekpanna, håll i och stek tills omeletten börjar bli fast. Lägg på skivad tomat, potatis, fårost och oliver. Lägg på rödlöken sist.

Ställ in stekpannan i ugnen, baka av omeletten ca 5 min. Toppa med lite ruccola, olivolja och flingsalt.

Byt ut grädde mot laktosfritt alternativ.

Pepparbiffar med tryffelstuvad vitkål

600 g köttfärs
0,5 dl ströbröd
3 msk mjölk
1 ägg
1 gul lök
1 tsk grovt malen svartpeppar
1 msk smör
6 dl vitkål strimlad
2 msk smör
1 msk vetemjöl
1,5 dl vispgrädde
1,5 dl mjölk
Tryffelolja
Salt och vitpeppar

Blanda ströbröd, salt, mjölk och ägg, låt svälla i ca 10 minuter. Finhacka lök och blanda ihop allt till en smet. Dela färsen i 8 lika stora delar och forma till biffar. Bryn biffarna i en stekpanna med smör.

Strimla vitkål fint och fräs i smör några minuter utan att den får färg. Pudra över mjöl och rör om. Häll på grädde och mjölk och koka upp. Låt småputtra i 30 minuter på låg värme. Rör om då och då. Smaka av med salt och peppar och en knapp tsk tryffelolja. Servera biffarna med

vitkålen och lite rostad potatis eller rotfrukter. Byt ut smör, grädde, mjölk mot laktosfritt alternativ. Byt ut vetemjöl mot glutenfritt alternativ.

Malins tonfiskpasta

400 g pasta
1 msk smör
En halv purjolök
1 röd paprika
400 g tonfisk på burk
3 dl matlagningsgrädde
2 dl crème fraiche
2 tsk curry

Koka pastan tills den är klar. Smält smör i en kastrull och fräs purjolök, paprika och curry. Tillsätt tonfisk, grädde och crème fraiche. Salta och peppra. Blanda i pastan och smaka av. Gott med en citronklyfta till.

Byt ut grädde och crème fraiche mot laktosfritt alternativ.

Korvgryta i buljong

800 g falukorv
1 gul lök
3 morötter
2 palsternackor
2 persiljerot
4 potatisar
2 kycklingbuljongtärningar
1 tsk timjan
Salt och peppar
Senap

Skiva korven i halvmånar. Skär alla grönsaker i lika stora bitar och lägg dem i en stor kastrull, täck med vatten och tillsätt buljong. Koka under lock i ca 15 min.

Tillsätt korv och timjan och koka ytterligare i 10 min. Smaka av med salt och peppar.

Servera i djupa tallrikar med persilja och lite sötstark senap.



Axotan är en verksamhet inom stomi- och sårvård. Vi är distributör i Sverige för det brittiska stomivårdsföretaget Welland Medical Ltd.

Att känna till och rätt förstå kundernas behov står i fokus för verksamheten i Axotan, men också i Welland Medical. Detta har lett fram till unika och framgångsrika produkter bättre anpassade till stomiopererades behov.

Vi har stomibandage för kolostomi, ileostomi och urostomi samt tillbehörsprodukter. Våra produkter har utvecklats för att var och en som är stomiopererad skall kunna leva ett liv utan hinder av sin stomi. Till detta bidrar egenskaperna hos våra produkter, egenskaper som ger trygghet och komfort, förenklar byte och kvittblivning av bandage, och som hjälper dig att väl vårda din hud.

Du är välkommen att kontakta oss om du vill veta mer eller har något du vill diskutera. Titta gärna in på vår hemsida eller hör av dig om du vill ha broschyrmaterial eller produktprover.



Axotan AB
254 33 Helsingborg
www.axotan.se
E-mail: info@axotan.se
Tel: 042-22 28 14



Stomivård i framkant

Vilken soppa!

Inte kunde vi föreställa oss den dramatiska förändring som inträffade när vi själva började göra egna soppor, fikabröd och mellanmål på avdelningen!

Plötsligt blev det mycket roligare att laga och servera maten. Det tog heller inte mycket extra tid. Och tänk vad gott det blev! Det är härligt att kunna bjuda på god mat och ännu härligare när patienterna njuter av den och äter upp!

Det enda vi behövde köpa in till avdelningen var en mixer och en mixerstav, elvisp hade vi sedan tidigare.

Blanda säsongens frukter i en mixer och rör ihop dem till en underbar smoothie. Det blir ett energi- och vitaminrikt mellanmål! Ge patienterna en svalkande jordgubbssmoothie en varm sommardag, serverat i ett fint glas. Den passar bra för alla som har svårt att tugga och så smakar det fantastiskt!

Visste du att en vanlig näringsdryck kan användas till att göra en riktigt god sockerkaka? När doften av nygräddat sprider sig på avdelningen passar många av patienterna på och tar en bit energirik sockerkaka till kaffet.

Med några färskas grönsaker som bas kan vi snabbt förvandla en vanlig lunch till en fest för smaklökarna. Med lite fantasi, fina råvaror och roliga recept kan du snabbt och lätt servera en uppskattad soppa! Ta bara mixerstaven och arbeta en minut så blir mindre roliga grönsaker en slät smakrik grönsakssoppa. Servera soppan med ett härligt nybakat bröd!

Kirurg- och urologkliniken på Danderyds Sjukhus AB har bemannat våra patientkök med en egen kökstjänst. Detta för att kunna förhålla oss till alla lagar och bestämmelser

gällande livsmedel och sjukvård. Nu har vi inte en massa spring i köket av vårdpersonal, vi kan hålla de hygienkrav som ställs på oss och det har även gett ett utrymme för skapande och eget tänk kring maten. Det har också inneburit en ekonomisk vinst då vi har en mycket större kontroll på vad som äts upp och inte minst på vad som slängs.

Vår köksvärd/köksvärdinna kokar gröt och ägg, steker omeletter med goda fyllningar till patienter som har svårt att äta den vanliga maten. Patienter med sväljningssvårigheter får hjälp med att förtjocka soppor och liknande, det blandas grönsakssallader till samtliga måltider och säsongens frukt blir till härliga frukt-sallader. Mellanmålen varierar från dag till dag enligt ett löpande schema och byts ut med jämna mellanrum. Näringsdrycker serveras i små shotglas till samtliga måltider. Det här gör att patienten får i sig och att vi undviker att slänga halvurdruckna näringsdrycker.

Våra patienter får även sina egna vätske- och kaloriräkningslistor. Det här gör vi för att lära patienterna hur stort eller litet deras behov är av vätska och kalorier är så de kan fortsätta att få i sig rätt mängd mat och dryck när de lämnar vår avdelning. Det underlättar deras tillfrisknande på egen hand.

Vi gav även vår köksvärd/köksvärdinna en egen arbetsdräkt för att förstärka bilden av en egen yrkesroll för patienter och personal.

Det är viktigt att stötta detta arbete aktivt, vidga ramarna och se till att tid ges till ambitiösa medarbetare som vill utveckla vår sjukvård för framtiden. Det händer fantastiska saker. Det gjorde det hos oss. Denna kokbok bland annat.



Välj frukter som är väl mogna!

Kunskap ger bra mat!

Energisockerkaka med kokos

300 ml näringsdryck valfri smak
200 g smör
2 dl socker
2 dl vetemjöl
3 dl apelsinjuice
2 dl kokos
10 g bakpulver
4 ägg
½ tsk rivet citronskal
1-2 msk vaniljsocker

Vispa smör, socker, ägg och det rivna citronskalet. Blanda mjöl, bakpulver och kokos, vänd ner i äggblandningen. Häll smeten i en smörad och bröad springform (26 cm) och grädda ca 45 minuter i 200 grader. Ta försiktig bort ringen, skär av 3-5 cm från toppen på kakan och sätt sedan tillbaka ringen igen. Värm apelsinjuice och näringsdryck fingervarmt, häll sedan blandningen över den varma kakan. Picka kakan med en gaffel så blandningen sugts in ordentligt. låt det hela kallna, ta försiktig bort ringen från formen. Lägg tillbaka ”toppen” och pudra med vaniljsocker kokosflingor och fileade apelsinklyftor.

Byt ut smör mot laktosfritt alt. Byt ut mjöl mot glutenfritt alt.

Snabb kokospannkaka med banan

Ca 4 portioner
4 ägg
4 dl vetemjöl
3 dl mjölk
1 dl kokosflingor
200 ml näringsdryck
½ tsk salt
2 bananer
3 msk smör
2 msk rapsolja

Sätt ugnen på 225 grader. Skala och skiva bananerna tunt. Vispa ihop smeten. Ringla smör och rapsolja i en långpanna och håll i smeten. Lägg på skivad banan och grädda i mitten av ugnen i 20-25 min. Servera med glass och sylt.

Byt ut smör, mjölk och glass mot laktosfritt alternativ. Byt ut mjöl mot glutenfritt alternativ.

Soppor av färdiga maträtter

Använd grundingredienser från olika maträtter. Mixa dem tillsammans med grädda, örter och kryddor och vatten.

Köttsoffa: Använd t.ex. kassler, biff, köttfärs och kycklingfilé. Mixa med grönsaker, potatis och sås.

Fisksoppa: Tag fiskfilé, fiskgratäng, laxpudding mm och mixa med lämpliga grönsaker.

Grönsakssoppa: Mixa lätt kokta grönsaker. Proteinberikning/förtjockningsmedel kan göras av röda linser.

Laktosfria soppor: Byt ut grädda mot laktosfritt alternativ. Glutenfria soppor, använd röda linser som redning.

Energimorotspannkakor

Ca 8 portioner
3 dl vetemjöl
1 dl havregryn
8 morötter fint rivna
1 tsk salt
5 dl mjölk
300 ml näringsdryck
8 ägg
6 msk rapsolja eller smör

Sätt ugnen på 225 grader. Blanda vete- och rågmjöl i en bunke. Tillsätt salt och hälften av mjölken och vispa till en slät smet. Blan-

da i morötterna. Vispa i resten av mjölken, äggen, näringsdrycken och hälften av oljan. Blanda ihop smeten. Låt gärna smeten svälla i cirka 30 min. Ringla resten av oljan som är kvar i en långpanna och håll i smeten, grädda i mitten av ugnen i 20-25 min. Går lika bra att steka som tunna pannkakor i en stekpanna.

Byt ut mjölk mot laktosfritt alternativ. Byt ut mjöl mot glutenfritt alternativ. Havre i sig är glutenfritt. Däremot kan det finnas upp till 5 % av andra spannmål som innehåller gluten i den vanliga havre vi köper i butik.

Energimuffins med äpple och morot

Ca 20 små muffins
2 ägg
2 dl näringsdryck
1 äpple
1 morot
2 dl fil
2 msk smör
1 msk rapsolja
4 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
1 tsk kanel
½ tsk salt
1 tsk vaniljsocker
1 tsk florsocker
3 msk honung

Sätt ugnen på 175 grader. Vispa ägg, näringsdryck och honung. Kärna ur och hacka äpplet. Skala och riv moroten fint. Rör ner äpple, morot, fil, smör och rapsolja i äggblandningen. Blanda mjöl, kanel, bakpulver, salt, vaniljsocker och vänd ner i smeten. Fördela smeten i en smord muffinsplåt eller i muffinsformar. Grädda i mitten av ugnen 15-17 min. Blanda florsocker med lite kanel och strö över muffinsen när de har

svalnat. Servera! Byt ut fil och smör mot laktosfritt alternativ. Byt ut mjöl mot glutenfritt alternativ.

Hallon- och jordgubbs-smoothie

Ca 8 glas
300 g jordgubbar eller andra bär
2 dl näringsdryck jordgubbssmak
2 apelsiner
250 g hallon
2 msk proteinpulver
2 msk citronsaft
5 dl mild naturlig yoghurt
1 msk råsocker

Skölj och dela jordgubbar i bitar om de är färska. Skala apelsinerna och skär dem i bitar. Mixa proteinpulver med lite av yoghurten och näringsdrycken. Mixa jordgubbar, apelsiner, hallon, råsocker och citronsaft med resten av yoghurten. Häll upp allt i en mixer och mixa ca 30 sekunder.

Byt ut yoghurt mot laktosfritt alternativ.

Rågsiktsbröd

Ca 20 st.
50 g smör
5 dl vatten eller mjölk
1 pkt jäst
½ msk salt
1 dl sirap
1 ½ msk finstött anis och fänkål
1 kg ekologisk rågsikt
1 dl solroskärnor

Smält matfettet i en kastrull. Häll i vätskan och värm till fingervarmt, 37 grader, lös upp jästen i en degbunke med lite av degspadet.

Tillsätt resten av degspadet, salt, sirap, solroskärnor, ev. brödkryddor och nästan allt mjöl. Spara ca 3 dl till utbakning. Ar-



beta degen smidigt ca 4 minuter med maskin eller 8 minuter för hand. Låt degen jäsa övertäkt ca 30 min.

Bearbeta degen så att den blir smidig. Häll upp degen på mjölat bakkbord och kavla ut den. Skär ut trekanter och lägg på bakplåtpapper och låt jäsa på plåten ca 20 min. Grädda 15 min i 200 grader.

Byt ut rågsikt mot glutenfritt alternativ (vetestärkelse, majs-mjöl).

Mellanmålsförslag

- Chokladdrink med banan
- Fruktallad med naturlig yoghurt
- Glassdrink med grädda och blåbär
- Pannkaka med sylt och grädda
- Smoothie Naturell yoghurt med banan, päron och apelsin
- Smoothie Naturell yoghurt med blåbär och en liten bit banan
- Smoothie Naturell yoghurt med jordgubbar och en liten bit banan

Byt ut yoghurt, mjölk och grädda mot laktosfritt alternativ. Obs att

färdiggjorda pannkakor kan innehålla gluten.

Omelett med avokado och tomater

1 portion
½ avokado
½ tomat
2 ägg
1 dl riven ost
1 krm salt
0,25 krm finmalen svartpeppar
50 g grön och röd paprika
2 msk grädda
2 msk smör eller rapsolja till gräddningen

Skala, kärna ur och grovhacka avokadon. Skär tomat och paprika i små bitar. Vispa ihop ägg, grädda, salt och peppar. Hetta upp fett i en stekpanna och håll i omelettsmeten. Rör försiktig några gånger.

Lägg avokado, tomat och paprika på omeletten, strö på riven ost. Omeletten är färdig när den stadgat sig men fortfarande är lite krämig. Servera gärna en god sallad till!

Byt ut grädda och smör mot laktosfritt alternativ.

Vid stomi-flöden kompensera vätske- och saltförluster med vätskeersättning!

Flexibel och pålitlig NovaLife Soft Convex är utformad för dig och din hud

Du vet bättre än någon annan hur viktigt det är att kunna lita på hudskyddsplattan som omger stomin. NovaLife Soft Convex är framtagen för att ge ett lätt tryck precis där det behövs, vilket skapar ett säkert och bekvämt skydd.

- + Den flexibla och stadiga Soft Convex-plattan följer kroppens konturer och skapar en bra tättningsförmåga
- + GX hydrokolloidbarriären består av naturliga ingredienser som hjälper till att bevara hudens kvalitet
- + Inspektionsluckan EasiView™ på beiga påsar gör det lätt att kontrollera att påsen placerats korrekt

Kontakta gärna vår kundservice på 08-446 46 44 eller info.se@dansac.com för gratis varuprover.



 **ConvaTec**
FORMBARA HUDSKYDDSPLATTOR


Slopa saxen! Forma hudskyddsplattan till perfekt passform



Upplev skillnaden med ConvaTecs formbara hudskyddsplattor:

- Hålet i plattan formas lätt med fingrarna till önskad storlek och form, ingen sax behövs.
- Materialet sväller och absorberar fukt runt din stomi, vilket bidrar till bättre tätning och minskat läckage¹
- Ett brett sortiment av både 1-dels och 2-dels system



 **95,6 %**
av nyopererade stomipatienter, som använde ConvaTecs formbara hudskyddsplattor, bibehöll frisk och intakt hud¹



¹ Osmose study: Szewczyk et al. The Effects of Using a Moldable Skin Barrier on Peristomal Skin <Conditions in Persons with an Ostomy, Ostomy Wound Man., 2014;60(12):16-26



MITT TIPS:
Måla
 dina egna *stomipåsar*...

THERESE DICKLEN

Smeknamn: Tette

Bor: Umeå

Styrka: Tålig eller seg, kanske man kan säga

Passion: Hästar

Stjärntecken: Stenbock

Längd: 162

Talang: Måla och rita

Dröm: Bo ute på landet, nära skogen på en egen gård med djur, måla och skriva böcker och vara smått självförsörjande med odlingar, kött osv

Fobi: Bortklippta naglar

Yrke: Personlig assistent, har även ett eget företag, Heart of Color, där jag säljer tavlor, illustrationer osv

Favoritdjur: Hästar

Färg: Gul

Mina tips: Om man opererat bort ändtarmen så kan man få jätteont där bak. På mig kändes det som det frätte i baken och jag blev frustrerad för jag kunde inte sova, inte sitta osv. Då kan man ta en kompress med bedövnings-salva och lägga där det irriterar. Det hjälpte enormt.

Måla dina egna stomipåsar. Det fungerar med både acrylic, textilfärg och hobbysprayfärg.



Daniel Farinotte, 51 år, född i Nantes, som ligger på franska västkusten i södra Bretagne.

Daniel började sin karriär som Crepiers på det mest kända stället i Nantes. Efter fyra år med fransk husmanskost träffade han kärleken och flyttade 1986 till Stockholm och isbjörnarna...

Han blev genast värvad till den kända franska restaurangen La Brochette. Efter nio år började han som kökschef på en montessoriförskola på Djurgården. Där har han jobbat i 16 år och överför sina kunskaper på barnen som får vara med i köket.

Alla recept avser 4 portioner

Crêpe au poisson (Fiskcrêpe)

Crêpesmet
3 dl vetemjöl
1 ägg
1 nypa salt
3-4 dl mellanmjölk
50 g margarin
100 g Grevé ost, lagrad och riven
400 g laxfilé
Herbes de provence (Provencalekrydda)
100 g smör
4 gröna sparrisar
8 champinjoner
1 paprika röd
1 gul lök
Salt och peppar

Sätt ugnen på 250 grader. Blanda mjöl, salt, mjölk, ägg och smält smör till en slät smet. Grädda fyra tunna pannkakor (=crêpe) med smör i en stekpanna. Fräs ihop alla grönsaker uppdelat i små bitar. Fräs sedan laxen, även den i småbitar och krydda med salt och peppar. Fördela grönsaker och lax jämt på varje crêpe, rulla ihop dem. Lägg crêpen i en gratängform och strö över riven ost.

Gratinerad snabbt i ugnen i ca 5 minuter. Servera!
Byt ut margarin, ost och mjölk mot laktosfritt alternativ. Byt ut vetemjöl mot glutenfritt mjöl.

Gratinerad endivsallad med fisk i ostsås

400 g torskfilé
1 fänkål
2 morötter
Dill
4 endivsallad
Salt och peppar
Béchamelsås
3 dl mellanmjölk
30 g vetemjöl
100 g lagrad ost riven
Salt och peppar
1 klick margarin
Lite dragonkrydda

Koka upp rikligt med lättsaltat vatten. Lägg i endivsallad och rör om. Observera att värmetillförseln skall vara stark för att allsammans snabbt ska koka upp på nytt. När det kokar upp på nytt, slås vattnet bort och salladen läggs över i isblandat vatten. Detta är för att behålla färg och

vitaminer. Smält margarin i en kastrull och häll i mjöl och mjölk, rör om. Låt det koka tills det blir en bra konsistens. Salta och peppra. Lägg i riven ost och smaka! Lägg endiverna i en gratängform. Lägg på fisken skuren i bitar och strö över lite hackad dill. Fortsätt att lägga på hackad fänkål och skivade morötter. Häll över ostsåsen. Krydda med dragon. Ställ in gratängformen i mitten av ugnen i 175 grader i ca 20 minuter. Öka värmen till 250 grader och gratinera i ca 5 min.

Byt ut margarin, ost och mjölk mot laktosfritt alternativ. Byt ut vetemjöl mot glutenfritt mjöl.

Gratinerade musslor i vitlök

1 kg stora blåmusslor
200 g smör normalsaltat
6 vitlöksklyftor
En järnstekpanna
En stor kastrull

Sätt ugnen på 250 grader. Gör rent musslorna och kontrollera att de är ordentligt stängda. Musslorna ska sluta sig om de är färska. Okokta musslor som är

öppna ska kastas! Smält smör i en kastrull och lägg i musslorna. Musslorna är färdiga när de har öppnat sig. Öppna upp musslorna ordentligt och lägg dem i en järnstekpanna. Småhacka vitlöken och lägg ovanpå musslorna. Lägg små smörbitar i varje mussla Sätt in stekpannan med musslorna i ugnen tills smöret smält och det puttrar. Servera direkt ur stekpannan på bordet. Byt ut smör mot laktosfritt alternativ.

Moules marinières au safran

(Marinerade musslor i saffran)

4 kg musslor
2 stora gula lökar
1 påse saffran

2 dl vitt vin
50 g margarin
Levainbröd

Gör rent musslorna och kontrollera att de är ordentligt stängda. Musslorna ska sluta sig om de är färska. Okokta musslor som är öppna ska kastas!

Grovstrimla löken. Fräs löken i en stor kastrull med margarin. Häll i vin och saffran. Låt det koka ner till hälften av vätskan återstår. Lägg i musslorna och sätt på ett lock. Skaka kastrullen då och då.

När alla musslor har öppnat sig är det klart att servera. Lägg upp allt i en skål eller på ett djupt fat. Ät direkt när det är varmt, doppa brödet i den goda såsen.

Byt ut margarin mot laktosfritt alternativ. Brödet innehåller gluten.

Homard Royal

(Kungligt god hummer)

4 kokta humrar
50 g smör
Herbes de provence (Provencalekrydda)
1 glas mousserande vin
0,5 liter matlagingsgrädde
Salt och vitpeppar
1 rustik baguette

Dela humrarna på mitten med en stadig kniv. Knäck klorna, använd gärna en nötknäckare. Peta upp allt hummerkött som finns, även från klorna. Dela köttet i bitar och lägg i en skål. Spara fyra

Någon specialkost behövs egentligen inte efter en ileostomi-operation!



skalhalvor från hummern. Fräs smör i en stekpanna och lägg i hummerköttet, salta, peppra och lägg i kryddorna. Häll i det mousserande vinet och låt det småkoka tills vinet nästan försvunnit. Häll i grädde och låt koka på svag värme tills det blir bra konsistens på såsen.

Lägg tillbaka hummerköttet i de halva hummerskalen och servera direkt tillsammans med baguetten. Använd brödet till att få upp det sista av såsen.

Drick gärna det som är kvar av det kylda mousserande vinet till hummern. Njut!

Byt ut smör och grädde mot laktosfritt alternativ. Brödet innehåller gluten.

Fisk med tomat provencale

4 fiskfiléer t ex torsk eller hälleflundra
50 g smör
4 stora tomater
Herbes de provence (Provencale-krydda)
Olivolja
Lime
Salt och peppar
Vitlök
Mejram
Potatis eller ris
Levainbröd

Dela tomaterna på mitten, hacka vitlök och fräs den i olivolja i en stekpanna. Lägg tomathalvorna upp och ner i stekpannan, salta, peppra och krydda med Provencalekrydda. Sänk värmen och lägg på ett lock. Låt koka i 4-5 minuter.

Fräs fiskfilén som den är i smör, salta, peppra och krydda med mejram.

Lägg fiskfiléerna direkt på tallriken och placera de heta tomathalvorna på fisken. Pressa

över limesaft. Servera med kokt potatis eller ris. Glöm inte levainbröd till den goda såsen!

Byt ut smör mot laktosfritt alternativ. Brödet innehåller gluten.

Fisk i smörsås och kokt potatis

4 laxforeller
Salt och peppar
Lime
4 dl vitt vin
400 g smör
3 schalottenlök
Potatis

Koka potatis. Stek fisken i smör, salta och peppra. Hacka löken och fräs den. Värm upp vinet i en kastrull tillsammans med den frästa löken på extra låg värme. Lägg i smöret i små bitar och rör om tills du får en bra konsistens. Smöret får inte smälta helt. Pressa i lime, smaka av med salt och peppar. Det kan vara lite svårt att få till såsen då den kräver både tålmod och skicklighet. Lägg upp på tallrikar och servera med kokt potatis. Bon appetit!

Byt ut smör mot laktosfritt alternativ.

Inkokt fisk i aluminiumfolie

4 laxforeller
1 paprika
1 zucchini
200 g champinjoner
4 potatisar
Persilja
1 rödlök
4 vitlöksklyftor
Salt och peppar
200 g smör
Lime

Sätt ugnen på 175 grader. Lägg fisken på en stor bit aluminiumfolie,

salta och peppra. Hacka grönsakerna i stora bitar. Hacka persilja och blanda med smöret. Lägg grönsaker och smörblandning på fisken och förslut aluminiumfolien som ett paket med skarven på ovansidan.

Lägg fiskpaketen på en plåt mitt i ugnen i ca 30 minuter. Servera ett fiskpaket på varje tallrik tillsammans med en grönsallad. Njut!

Byt ut smör mot laktosfritt alternativ.

Salade Nicoise med vinaigrette (Tonfisksallad)

1 kg potatis
400 g tonfisk i vatten
100 g kapris
2 rödlök
1 liten burk raka sardeller
4 hårdkokta ägg
1 burk svarta oliver
1 burk haricots verts
Vinaigrette
Salt och vitpeppar
1 msk rödvinäger
1 msk dijonsenap
8-10 msk rapsolja

Blanda alla ingredienser till vinaigretten i en skål. Smaka av med salt och peppar.

Koka äggen och skala dem. Dela varje ägg i fyra ungefär lika delar. Skala och koka potatisarna. Dela de kokta potatisarna i tärningar. Sila bort vattnet från tonfisken.

(Det går bra att byta ut tonfisken mot gravad lax, rökt lax eller räkor.)

Blanda ihop potatis, kapris, tonfisk, haricots verts och dressing. Dekorera med sardellerna, skivad rödlök och ägg. Servera salladen med dressing.

SenSura[®] Mio
SenSura[®] Mio Convex

SenSura[®] Mio - sortimentet som inte kompromissar

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Urology Care

Coloplast

Känn dig trygg och säker under hela dagen.

SenSura Mio har en elastisk häfta som passar din individuella kroppsform och som följer din kropps naturliga rörelser när du böjer och sträcker dig.

SenSura Mio är även mycket diskret. Den har ett behagligt tyg som ger stomibandaget en känsla av ett klädesplagg eller ett tillbehör. Den speciella neutrala grå färgen är utvecklad för att inte synas under dina kläder - inte ens under vita kläder. SenSura Mio sortimentet består av både platta och konvexa bandage, vilket gör det lättare för dig att finna den absolut rätta passformen.

Beställ prover

Beställ dina gratis prover på sensuramio.coloplast.se. Du kan även ringa vår kundservice på telefon 0300-332 56 eller maila se@coloplast.com



SenSura[®] Mio



SenSura[®] Mio Convex

MITT TIPS:

Kolsyra

kan vispas ut för att slippa gaser..!

CAMILLA FRANZÉN NORDSTRÖM

Bor: Sundsvall

Intressen: Träning, att skriva, film och musik

Styrka: Jag är inte rädd för något

Passion: Träning

Stjärntecken: Våg

Längd: 158 cm

Talang: Duktig på boxning

Dröm: Att bli författare

Idol: Freddie Mercury

Yrke: Kontorsass samt studerar på högskola

Vilket djur gillar du mest: Mina två katter

Favoritfärg: Svart

Mina tips: Använd passerade tomater och finmixad lök när man gör köttfärsås, det blir snällare mot magen.

Kolsyra kan vara gasbildande. Använd en liten visp och vispa ur kolsyran innan du dricker.

Ett måste vid sportaktiviteter är en gördel som håller allt så fint på plats.





Ann Stål, förverkligade sin barndomsdröm då hon startade Sjökrogen på Pampas Marina 1997 i närheten av Karlbergs Slott vid Mälaren.

Anns stora intresse för god mat, dukning och dekorationer har lett verksamheten mot stora evenemang. Lady Gaga, Kiss och andra stora artister tillhör de lyckliga som fått smaka på hennes goda mat.

Nu är det din tur att få njuta av hennes fantastiska festmenyer. Låt dig väl smaka!

Alla recept avser 4 portioner

MENY 1: Pannacotta med gräslök & löjrom

2 gelatinblad
2 dl grädde
2 dl kesella
1 dl gräslök hackad
50 g löjrom
Salt & peppar

Blötlägg gelantin och koka upp grädde. Blanda i gelantin, kesella, salt, peppar & gräslök. Häll upp i fyra koppar och ställ i kylskåp i fyra timmar alternativt över natten. Dekorera med en klick på löjrom.

Byt ut grädde och kesella/kvarg mot laktosfritt alternativ.

Biff Rydberg på älg

800 g innanlår, biff eller filé i skivor
2 gula lökar hackade
800 g potatis, skalad & tärnad
3 msk smör
2 dl grädde
1 msk senapspulver

3 msk socker
4 äggulor
Salt & peppar

Vispa grädde, socker samt senapspulver. Stek potatisen gyllenbrun. Koka löken mjuk i smöret. Stek köttet snabbt i en het panna precis innan servering.

Lägg upp på tallrikar och fördela potatis, kött och lök i grupper. Servera med en äggula och senapsgrädde.

Byt ut grädde och smör mot laktosfritt alternativ.

Vitchokladgratinerad frukt

2 bananer
2 kiwi
1 ask jordgubbar
100 g riven vitchoklad
2 dl mild honungsyoghurt

Sätt ugnen på 225 grader. Skala och skiva frukten och lägg på ett ugnssäkert fat. Strö choklad över frukten och gratinera i övre delen av ugnen ca 2-3 minuter Ringla honungsyoghurt över frukten och njut!

Byt ut choklad och yoghurt mot laktosfritt alternativ.

MENY 2 Tortillabröd med mozzarella och parmaskinka

4 tortillabröd
2 dl tomatsås
1 zucchini
4 tomater
12 skivor parmaskinka
2 små buffelmozzarella
1 dl olivolja
80 g ruccola

Sätt ugnen på 225 grader. Skiva tomater och mozzarella i tunna skivor. Hyvla zucchini på längden i tunna skivor med en osthyvel. Lägg tomatsås samt fördela grönsakerna på tortillabröden. Krydda med svartpeppar och lägg på ost. Baka i ugnen ca 5 minuter. Lägg på skinka och ruccola samt dropa på olivolja och servera.

Gremolatabakad fläskfilé

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 morot
1 burk krossade tomater
1 msk olivolja
2 dl vitt vin

2 dl vatten
2 msk koncentrerad kalvfond
1 citron rivet skal + juice
600 g fläskfilé
Salt och svartpeppar

Gremolata
1 vitlöksklyfta
1 kruk persilja
1 citron skal +juice

Sätt ugnen på 175 grader. Bryn fläskfilén och krydda med salt och peppar. Lägg på gremolatan på fläskfilén och baka i ugnen ca 15 min.

Hacka lök, vitlök och morot. Fräs grönsakerna ca 2 min tillsätt vin, vatten, kalvfond och citron. Häll över krossade tomater och koka på svag värme ca 15 minuter. Smaka av med salt och peppar. Hacka persilja och vitlök blanda med skal- och saft från citronen. Servera med pasta eller ris.

Byt ut buffelmozzarella mot laktosfritt alternativ.

Vit chokladpannacotta med bär

1 gelatinblad
1 tsk vaniljsocker
100 g vitchoklad
2 dl grädde
2 msk mjölk
4 dl blandade bär
Florsocker

Blötlägg gelatinet i kallt vatten. Koka upp grädde, mjölk och socker. Krama ur gelantinbladet och lägg i grädden. Rör i chokladen och häll upp i portionsglas och ställ kallt i 4 timmar. Garnera med bär och pudra med lite florsocker.

Byt ut choklad grädde och mjölk mot laktosfritt alternativ.

MENY 3 Mandelpotatissoppa med bacon

100 g fänkål
300 g mandelpotatis
1 schalottenlök
1 msk timjan
2 dl vitt vin
2 dl grädde
8 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
0.5 tsk salt
50 g pumpakärnor
1 pkt bacon

Skala mandelpotatis. Skiva potatis, fänkål, lök och vitlök, fräs mjukt i kastrull i ca 2 min. Häll på vitt vin, grädde, vatten och smula i grönsakstärningen. Koka på svag värme i ca 20min.

Mixa soppan slät och smaka av med salt och peppar. Rosta pumpakärnor i en varm stekpanna ca 2 min. Strimla bacon och stek i stekpanna tills det är riktigt knaprigt. Häll upp soppan och lägg bacon samt pumpakärnor på toppen.

Byt ut grädde mot laktosfritt alternativ.

Kokt torskrygg med pepparrot och räkor

600 g torskrygg
100 g smör
1 msk riven pepparrot
4 kokta ägg
500 g räkor
Salt och peppar
1 citron

Koka upp vatten så det täcker fisken med 1msk salt. Lägg i torsken och sjud ca 6 min. Smält smöret och riv pepparrot, hacka ägg och lägg i. Servera torsken med kokt potatis, dill samt citron.

Byt ut smör mot laktosfritt alternativ.

Kardemummastekta äpplen

4 äpplen
2 msk smör
2 msk råsocker
1 citron
2 tsk kardemumma
1 pkt vaniljglass

Skär äpplen i klyftor. Värm en stekpannan och stek äpplena ca 2-3 min. Blanda i socker och kardemumma och pressa över lite citron. Lägg upp på fat och servera med vaniljglass

Byt ut smör och glass mot laktosfritt alternativ.

MENY 4 Sparrisomelett med rökt ankbröst

1 knippe grön sparris
2 schalottenlök
3 dl grädde
1 dl vittvin
20 g smör
2 ägg
Salt och peppar
1 rökt ankbröst tunt skivat
2 dl balsamicovinäger
1 msk honung
1 vitlöksklyfta pressad
1 ask ärtskott

Sätt ugnen på 150 grader. Skiva sparrisen tunt. Skiva schalottenlök. Fräs lök och sparris 2 min i en kastrull. Koka sparrisen i vitt vin och grädde tills den blir mjuk ca 10 min. Mixa allt med en stavmixer och sila bort alla trådar. Blanda sparrismixen med äggen. Smaka av med salt och peppar. Häll upp i en ugnssäker form och grädda omeletten i ca 10-15 minuter.

Drick rikligt ca 2 liter per dygn!

Låt Coloplast assistans hjälpa dig

Genom handfasta tips och råd, tydliga guider och personlig rådgivning hjälper vi till att ge dig en trygg och säker användning av din produkt. En personlig rådgivare stöttar dig också i livsstilsrelaterade frågor som kan uppstå i vardagen. Coloplast assistans är en kostnadsfri service som ger stöd och råd till dig som är stomiopererad, anhörig eller står inför en stomioperation.

Med Coloplast assistans får du:

- Möjlighet till rådgivning varje vardag mellan kl 8.00-16.30
- Löpande tips och tricks för att underlätta ditt stomiliv
- Skraddarsydd information utifrån din stomityp
- Hjälp att ta kontroll över din situation
- Tidningen assistans som utkommer 3ggr/år

Gå in på stomi-assistans.se för att anmäla dig redan idag eller ring oss på tel. 0300-332 56.



Blanda balsamicovinäger, honung och vitlök och låt koka tills en dl återstår. Skär upp omeletten och fördela upp på tallrikar tillsammans med det rökta ankbröset. Servera med ärtskott och balsamicoreduktion.

Byt ut grädde och smör mot laktosfritt alternativ.

Kryddbakad lax med äppelsallad och citronkrossad potatis

600 g lax
1 tsk fänkålsfrön
1 tsk hel kummin
1 tsk torkad dragon
1 tsk salt
1 tsk socker
1 tsk svartpeppar
3 äpplen
4 dl turkisk yoghurt

1 kruka gräslök hackad
800 g potatis
1 citron riven + juice
50 g smör
Salt och peppar

Blanda ihop kryddorna, skala och koka potatisen. Blanda potatis, citron och smör smaka av med salt och peppar. Skiva äpplet tunt, blanda yoghurt, äpple och gräslök. Vänd laxen i kryddblandningen på en sida och baka laxen i ugnen i 225 grader i ca 10-15min.

Byt ut yoghurt och smör mot laktosfritt alternativ.

Fransk chokladtårta

250 g mörk choklad
250 g smör
250 g socker
10 äggulor

10 äggvitor
Grädde

Smält choklad, smör och socker i ett vattenbad. Sätt ugnen på 175 grader och smörj en springform. Vispa äggvitorna till ett hårt skum. Rör ner äggulorna i chokladsmeten, rör därefter ner äggvitorna.

Häll upp 2/3 i formen och grädda i ugn ca 20-25 min. Låt svalna, häll sedan på resterande smet. Ställ kallt i kylskåp minst 2 tim eller över natten. Servera med vispad grädde.

Byt ut choklad, smör och grädde mot laktosfritt alternativ.

Salta lite extra på maten!



Din guide till ett bättre liv med stomi

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Urology Care



MITT TIPS:

Frotté

motverkar *sterilitet*...

BO KARLSSON

Smeknamn: Bosse
Bor: Örebro, Vintrosa
Intressen: Flyg och jaga älg
Styrka: Envis
Passion: Laga mat
Stjärntecken: Våg
Längd: 174 cm
Talang: Reparera bilar och saker
Dröm: Köpa eget flygplan
Fobi: Ormar
Idol: Elvis
Yrke: Pensionär
Vilket djur gillar du mest: Hund
Favoritfärg: Blå

Mitt tips: Om du drabbas av tarmstopp, drick snabbt ca 3 dl kolsyrat mineralvatten. Ligger dig och rullar runt ett antal gånger, res dig upp och upprepa.

När man har opererat bort ändtarmen är det inte ovanligt att man drabbas av "retrograd ejakulation". (Steril). Använd ett stadigt bord som mannen kan sitta på. Ta en frottéhandduk, rulla den hårt till en diameter av 6–7 cm. Placera "rullen" i ena hörnet på bordet och sätt dig på med ett ben på var sida om hörnet. Mannen ska känna att det blir ett kraftigt tryck mot ändtarmsområdet. Finjustera ställningen. Det mekaniska mottrycket mot urinröret gör att spermier kan gå den rätta vägen.



Fredrik Johansson, en konditor med stor passion för livets goda.

Tog för 3 år sedan steget och flyttade till Stockholm och hamnade inom en stor livsmedelskedja som konditor.

I dag är Fredrik yrkesverksam som chefskonditor och kan inte tänka sig något annat arbete utan lever dygnet runt med sitt yrke som är hans största intresse.

Fredriks dagliga utmaning är att skapa bakverk som man i vanliga fall inte förväntar sig.

Fredriks recept

Amaretti, Italiensk mandelkaka 35–40 st

300 g mandelmassa
210 g strösocker
120 g rostade och rivna hasselnötter
75 g äggvita

Blanda mandelmassa och strösocker. Tillsätt nötter och sist äggvitan pö om pö. Väg upp 20 grams bitar och lägg på en bädd av florsocker. Rulla till en boll med florsocker i handen och lägg på en plåt. Grädda i 170 grader ca 12-15 min

Frusen cheesecake

2.5 dl strösocker
3 dl vispgrädde
3 äggvitor
3 äggulor
400 g philadelphiaost
1 citron
6-8 digestivekex

Använd en springform med lös-tagbar kant. Börja med att smula kexen och fördela hälften på botten av formen. Vispa grädden löst.

Vispa sen gula, socker och ost i en bunke för sig. Vispa äggvitorna till en fast maräng. Blanda allt försiktigt och rör ner rivet citronskal från en citron. Häll smeten över kexen och strö över resten av kexsmulorna. Ställ i frys minst 4 timmar. Servera med lite färska hallon eller jordgubbar.

Byt ut grädde och philadelphiaost mot laktosfria alternativ.

Crème brulée 6 portioner

4.5 dl vispgrädde
1.5 dl mjölk
1 vaniljstång
6 äggulor
1 dl strösocker
Råsocker till garnering

Koka ihop grädde, mjölk och urskrapade vaniljfrön samt vaniljstången. Ställ åt sidan och låt svalna. Blanda äggulor och socker och rör försiktigt ner i den kalla gräddblandningen. OBS vispa ej utan rör ner. Sila blandningen och fyll upp i runda formar. Baka i 95 grader i ca 1 timme på varmluft, skaka lite och se att bruléen satt sig. Innan servering så bränn

bruléen med råsocker på toppen. NJUT. Kan med fördel förberedas dagen innan.

Byt ut grädde och mjölk mot laktosfria alternativ.

Morotskaka

325 g strösocker
270 g rapsolja
250 g rivna morötter
3 ägg
325 g vetemjöl
5 tsk bakpulver
4 tsk bikarbonat
1 tsk salt
1 tsk malen kanel
1 tsk rivna muskot
1 tsk kardemumma
Frosting
150 g philadelphiaost
110 g osaltat smör
210 g florsocker
1/4 vaniljstång
1 msk citronsaft

Börja med att riva morötter. Blanda socker och olja, rör en stund. Blanda i ägg och morötter pö om pö. Sist blandas de torra ingredienserna i. Fyll valfri form och grädda i 180 grader. Gräddnings-

tid beroende på hur stor kakformen är, 10-15 min för mindre formar och 20-25 min för större formar. Kan göras som muffins eller som cupcakes. Skrapa ur vaniljstången och blanda florsocker, smör, vaniljfrön och citron med en elvisp. Vispa kraftigt 5-10 min. Blanda ner philadelphiaost och vispa ytterligare 5-10 min tills det blivit riktigt fluffigt. Spritsa eller bred ut frostningen på den kalla kakan.

Byt ut smör och philadelphiaost mot laktosfritt alternativ. Byt ut vetemjöl mot glutenfritt alternativ.

Brownie

250 g osaltat smör
250 g mörk choklad 65 %
4 ägg
2 dl strösocker
1 krm salt
2,5 dl vetemjöl
1 dl grovhackade nötter till exempel pistagenötter, valnötter och mandel
Ganache (glasyr)
2 dl grädde
1,5 msk glykos
250 g mörk choklad 65 % hackad
40 g osaltat smör

Smält smör och choklad i en kast-rull. Rör ihop ägg och socker och blanda med chokladen. Rör till en slät smet och vänd ner mjöl och salt. Rör ner nöterna. Fyll i valfri form och grädda i ugn 200 grader i ca 10 min. Det gör inget om kakan är lite kladdig. Koka grädde med glykos och slå det över den hackade chokladen. Mixa den slät med en stavmixer, mixa sist i smöret. Låt den stå framme i rumstemperatur några timmar. Absolut inte i kyl då den stelnar.

Skär kakan i bitar, spritsa ganaschen på och servera med färska



bär och lättvispad grädde eller vaniljglass.

Byt ut choklad, smör och grädde mot laktosfritt alternativ. Byt ut vetemjöl mot glutenfritt alternativ.

Chocolate chip cookies

200 g smör
2 dl strösocker
1 dl farinsocker
2 ägg
2 tsk vaniljsocker
5,5 dl vetemjöl
1/2 tsk salt
1 1/2 tsk bikarbonat
300 g mörk choklad 65 %
Ev. krossade valnötter och pistagenötter

Vispa ihop smör, vaniljsocker och farinsocker till en luftig smet. Blanda ner ägg och de torra ingredienserna. Sist den hackade chokladen och ev. nötter. Fördela smeten med hjälp av en matsked på en plåt. Kakorna flyter ut vid gräddningen så placera dem inte för tätt.

Grädda i 175 g i ca 8-10 min.

Byt ut smör och choklad mot laktosfritt alternativ. Byt ut vetemjöl mot glutenfritt alternativ.

Havrebollar ca 25 st

270 g smör
3,5 dl strösocker
3,5 tsk vaniljsocker
1 liter havregryn
1 msk kakao
1 dl kallt kaffe
2 dl kokos

Vispa smör, vaniljsocker och socker kraftigt med elvispen i ca 5-10 min. Tillsätt havregryn, kakao och kaffe och vispa ytterligare 5 min på hög hastighet.

Ställ sen smeten på kylning en stund innan du rullar dem till bollar. Rulla bollarna i kokos. Viktigt är att du vispar smeten kraftigt, den ska bli riktigt ljus i färgen.

Byt ut smör och mot laktosfritt alternativ. Tänk på att havregryn kan innehålla spår av gluten.

Citronmarängpaj

Mördeg
120 g osaltat smör
1 dl strösocker
2,5 dl vetemjöl
1 krm bakpulver
1 ägg
Citroncurd
2 gelatinblad
2 dl färskpressad citronsaft
2 citroner, rivet skal
250 g osaltat smör
1 dl strösocker
1 dl strösocker
7 ägg
Italiensk maräng
220 g strösocker
75 g vatten
120 g äggvita
Hallon
Citronmeliss

Blanda kallt smör med socker, mjöl och bakpulver i en matberedare. När den får en sandig konsistens blandas 1 ägg ner. Degen ska sen bara gå ihop. Låt den vila i kylskåp någon timme. Kavla den tunn, ca 3 mm och klä en valfri form. Ställ i kyl eller frys innan du gräddar den i 175 grader i ca 10 min tills den fått en vacker färg. Blötlägg gelatin i riktigt kallt vatten. Riv skalet från citronerna och pressa ur saften. Koka sen upp saft, skal med smör och 1 dl socker. Blanda under tiden 1 dl socker med 7 ägg. Blanda ihop dessa och koka till 83 grader under konstant omrörning.

Tillsätt gelatinet och sila allt. Låt svalna en stund och fyll sen pajskalet. Låt stelna i kyl eller frys. Hit kan man absolut förbereda flera dagar innan.

Blanda vatten och socker i en kastrull. Koka upp till 121 grader. Under tiden vispas äggvitan till en maräng. När sockret kokat hålls det ner i en tunn fin stråle i marängen under fortsatt vispning. Håll inte sockret på vispen då blir det lätt sockerklumpar i marängen. När sockret blandats ner så ska marängen vispas sval. Spritsa sen marängen eller gör ett fint täcke med hjälp av en sked. Bränn av marängen med en brännare.

Garnera med färska hallon och citronmeliss. En underbart god paj som dessutom är riktigt vacker.

Kan serveras i den klassiska runda formen eller som små portionspajer.

Byt ut smör mot laktosfritt alternativ. Byt ut vetemjöl mot glutenfritt alternativ.

*Nötter, mandel,
jordnötter
och popcorn i
större mängder
kan orsaka
magknip eller
stopp i tarmen!*

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE



40 ÅR AV INNOVATIONER

Att dela erfarenheter "Sharing expertise" är vårt signum. Vår innovationsresa fortsätter och vi hoppas att du vill vara delaktig.

Våra varumärken är Flexima®, Flexima Active®, Flexima Key® och Flexima 3S®.



Beställ dina gratisprover via vår kundservice, eller kontakta din stomiterapeut för ev. utprovning.



MITT TIPS: Testa din *stomi*, se vad den tål!

DAN BRATT

Bor: Enskede Gård

Styrka: Envis med starkt rättspatos

Passion: Kärlek i alla former! Till kvinnan, till barnet, till livet!

Stjärntecken: Vågens tecken

Längd: 177 cm

Talang: Jag är en överlevare

Dröm: En hopplös dröm om fred på jorden och att den räcker till för alla

Fobi: Nej

Idol: Som barn, Fantomen men nu är mina barn mina största idoler

Yrke: Skådespelare

Vilket djur gillar du mest: Tyvärr var jag allergisk mot djur som barn

Favoritfärg: Svart

Mitt tips: Jag frågade läkaren om det var okej med ett glas vin till maten. Läkaren log och svarade kort och gott – prova.

Jag provade och upptäckte att det gick alldeles utmärkt. Visst reagerade tarmen och jag blev tvungen att lära mig hur - men det är ju som med allt annat här i livet. Prova, testa gränsen och se vad du tål!

Säg inte nej till god champagne, gott vin eller kall skummande öl! Våga att testa gränsen.



Carl Gustawson är krögare på M/S Gustafsberg VII och har en trettiofemårig yrkeserfarenhet i restaurangbranschen.

Calle har sina rötter i Stockholms norra skärgård, där han älskar att laga familjens mat och där han hittar sin matinspiration.

Calles stora intresse är att kombinera mat och dryck. Om du vill kan du träffa honom ombord på M/S Gustafsberg VII där han mer än gärna berättar om sina smak- och kryddblandningar. Calle står för nytänkande i sin matlagning men sviker aldrig våra härliga svenska matlagningstraditioner.

Alla recept avser 2 portioner

Galletter med champinjonestuvning (crêpes)

2,5 dl bovete mjöl
3 dl vatten
1 ägg
2 msk smör
Salt och nymald peppar

Stuvning

100 g färska champinjoner
grovt skivade
3 msk hackad lök
1 dl mellangrädde
1 msk smör
1 krm salt och peppar
4 skivor rökt skinka

Blanda bovete, vatten, ägg och salt, vispa ordentligt till en riktigt slät smet. Låt smeten stå minst 2 timmar, helst över natten, övertäckt i kylen. Smält 2 msk smör och häll i smeten, stek som pannkakor.

Fräs champinjoner med lök. Häll på grädde och koka ihop i några minuter. Lägg upp en gallette på varje tallrik, lägg på en skiva skinka och fördela upp stuvningen, rulla ihop som crêpes.

Servera genast. Byt ut smör och grädde mot laktosfritt alternativ.

Falukorv med svarta bönor, salsa och tortillabröd

3-4 skivor falukorv med högt köttinnehåll
150 g svarta bönor i burk sköljda
5 msk chilisås
5 msk finhackad röd paprika
1 tsk chilipulver
2 tortillabröd
4 skivor ost
1 msk kyckling fond
1 msk rödvinsvinäger
2 msk olja
1 msk färsk koriander alt oregano

Lägg ost mellan tortillabröden, torrosta i het stekpanna tills osten smält.

Dela bröden i fyra delar. Värm bönor, olivolja, koriander eller oregano, fond, 0,5 dl vatten och en nypa salt i en kastrull.

Blanda i chilisås, paprika, chilipeppar och vinäger. Stek falukorven.

Fördela bröd, salsa och korv på tallrikar och servera gärna med Virgin Mary (ett glas tomat-

juice, 2 droppar tabasco 2 stänk Worcestersås och en nypa salt, blanda).

OBS! Tortillabröd kan innehålla gluten.

Potatisbullar med bacon, lök, ägg och tomatkeso

3-4 medelstora kokta potatisar
140 g stekt bacon skuret i 1 cm bitar
1 hårdkokt hackat ägg
2 ägg
Smör
4 msk hackad lök
1 hackad tomat
100 g Keso
3 droppar tabasco
salt och nymalen peppar

Mosa potatis grovt med en gaffel och blanda i bacon, ägg och lök. Rör till en jämn smet.

Forma smeten till platta potatisbullar, salta och peppra. Hetta upp en stekpanna med smör. Stek potatisbullen på båda sidor. Lägg upp på tallrikar.

Blanda keso med tomat, tabasco, salta efter smak och servera. Den här rätten kan med fördel förberedas dagen innan.



Byt ut keso och smör mot laktosfritt alternativ.

Omelett med spenat, kallrökt lax och fänkålskeso

4 ägg
100 g fryst spenat
0,5 dl grädde
2 msk smör
4-5 skivor kallrökt lax ca 150 g
150 g Keso
1 tsk fänkålsfrö
Salt och nymalen peppar

Vispa samman spenat (tinad), ägg, grädde, salt och peppar. Hetta upp en panna med smör, häll i omelettblandningen och rör försiktigt med en gaffel.

När omeletten stelnat något viks den ihop. Lägg upp på en tallrik tillsammans med laxen. Blanda Keso med fänkål och svartpeppar och servera. Byt ut smör, keso och grädde mot laktosfritt alternativ.

Kokta ägg med ansjovis-kesella och bröd

3-4 kokta ägg
2-3 ansjovisfiléer
100 g kesella/kvarg
4 skivor knäckebröd
2-3 rädisor skivade
2 msk smör

Mosa ansjovis med kesella, skiva äggen. Lägg äggen på knäcke-

brödet och lägg på ost. Toppa med ansjovisblandningen.

Tänk på att vissa livsmedel kan orsaka magknip eller stopp i tarmen, speciellt om man äter större mängd av dem på en gång. Tex torkad frukt som aprikos och frukthinnor av citrusfrukter.

Byt ut smör och kesella/kvarg mot laktosfritt alternativ.

Byt ut knäckebrödet mot glutenfritt alternativ.

Mannagrynsgröt med torkad frukt, kanel, kardemumma

Mannagrynsgröt, alt, havregrynsgröt (följ anvisningarna på paketet)

50 g torkade aprikoser
100 g skivade äpplen
2 tsk kardemumma
2 tsk kanel

Koka gröt. Skiva äpplen och aprikoser. Lägg upp gröt och frukt, strö över kryddorna. Servera med mjölk.

Byt ut mjölken mot laktosfritt alternativ. OBS! Välj glutenfritt mannagryn gjort på bovete eller hirch. Havregryn kan innehålla gluten.

Stekta risgrynspuccar med sockersmör och apelsin

Risgrynsgröt kokt enligt förpackningen med 1 krm mald nejlila

5 msk smör
1 tsk kanel
½ apelsin i klyftor

Låt gröten svalna, helst över natten. Forma gröten till små puckar. Hetta upp en stekpanna med 1 msk smör. Stek puckarna gyllenbruna. Smält resten av smöret tillsammans med kanel och socker.

Häll smörblandningen över puckarna. Klyfta och filea apelsinen och lägg upp runt risgrynspuccen.

Byt ut smöret mot laktosfritt alternativ.

OBS! Titta på förpackningen om risgrynen kan innehålla spår av gluten.

Ägggröra med bräckt skinka, ost, stekt tomat och bröd

4 ägg
1 dl matlagingsgrädde
4 skivor skinka rökt
4 skivor ost lagrad
1 tomat
1 skiva rostat bröd
1 msk smör
Salt och nymalen peppar
Muskot

Vispa ägg och grädde med en nypa salt och peppar och några rasp muskot.

Dela tomaten, lägg ost mellan skinkskivorna. Hetta upp en stekpanna med 1 msk smör, stek tomat och skinka tills de är gyllenbruna. Lägg i ägggröran och rör om tills den stelnat något, servera genast. Byt ut smör och grädde mot laktosfritt alternativ.

Byt ut brödet mot glutenfritt alternativ.

Tonfisktoast med tomat, kapis, lök och ost

4 skivor vitt bröd
1 burk tonfisk ca 95 g
1 msk kapis
1 msk finhackad gul lök
4 skivor tomat
5-6 skivor ost
3 msk olivolja
1 nypa cayennepeppar

Blanda tonfisk med kapis, lök och peppar. Hetta upp en stekpanna med olja. Lägg tonfiskblandningen på en brödskiva.

Lägg sedan på tomat och ost och lägg på den andra brödskivan. Stek toasten på båda sidor tills de blir gyllenbruna och osten smält, servera. Byt ut brödet mot glutenfritt alternativ.

Kokboken

”Vissa har andra utvägar” har tilldelats flera utmärkelser sedan den kom ut första gången år 2013



Stomipriset 2013 till Maria Gylfe

Vid ILCO:s stomidag 5 oktober 2013 fick Maria Gylfe ILCO:s stomipris. Johanna Albert tog emot ett hedersomnämning riktat till sjukhusledningen vid Danderyds sjukhus. Foto Eva Vinkvist.



Vinnare av Gourmand World Cookbook Awards 2014 i kategorin ”Best Health & Nutrition Book/Institutions vid en gala i Yantai i Kina juni 2015. Maria Gylfe och fotograf Athina Strataki.

Vinnare av ”Best of the best” Gourmand World Cookbook Awards 2015 i kategorin ”Best Health & Nutrition Book/Institutions, the 20 years anniversary. Priset delades ut vid världens största bokmessa i Frankfurt 2015. Eduard Coindreau, Chairman of the Awards Committee och Maria Gylfe.



Ät gärna mer på morgon och förmiddag och mindre sent på kvällen!

Boken finns tillgänglig på sju språk via följande länkar:

www.ds.se/Sidor/Kokboken/ och www.ilco.nu/kokboken

Svenska, Norska, Danska, Finska, Tyska, Spanska och Engelska.

Den svenska, danska och engelska finns i tryck, övriga endast via webb.



Stort tack till:

Sponsorerna Axotan AB, B. Braun Medical AB, Danderyds Sjukhus AB, Coloplast AB, ConvaTec Sweden AB, Dansac and Hollister Scandinavia Inc. ILCO Tarm- uro- och stomiförbundet, M Care AB, Stomivårdutbildningen Kirurg och Urologkliniken DS AB.

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

Fotograf Athina Strataki, **Inspicient** Ingela Tanaka, **Make Up Artist** Olle Sodgy, **Art Director** Jonas Svedberg, **Assistenterna** Lena Herrman och Vendela Knuutinen.

Kockar och matkreatörer Ann Stål, Carl Gustawson, Daniel Farinotte, Fredrik Johansson, Leila Söderholm, Marlene Gustawson och Sanna Änggård.

Nutritionssombud Avd 61 DS AB Tina Back, Caroline Issaki och Bengt Larsson.

Locations Kungliga Operan, Vallentuna Flygfält, Slottsträdgården Ulriksdal, Glasmästeriet N.P. Ringström AB, Söderbokhandeln Hansson & Bruce, Celine Lassen med hundarna Essi & Salli.

Receptgranskare Professor, överläkare Rolf Hulterantz Karolinska Universitetssjukhuset.

Korrekturläsare Överläkare Claes Johansson, Anna Bylund och Anneli Lund.

Verksamhetschef Kirurg och Urologkliniken DS AB, Johanna Albert.

VD Danderyds Sjukhus, AB Stefan Jacobsson.

Projektledare Kirurg och Urologkliniken DS AB, Maria Gylfe.

Detta är tredje upplagan av Kokkboken.