

# IDDSI-recepten

Als slikken niet vanzelfsprekend is

Kerst 2022



# Voor iedereen een heerlijke kerstmaaltijd

---

Kerst is een tijd van gezelligheid en lekker eten. Care Culinair wil ervoor zorgen dat iedereen kan genieten tijdens de feestdagen. Dit kerstmenu bevat een aantal heerlijke recepten die speciaal zijn aangepast voor ouderen voor wie slikken niet vanzelfsprekend is.

Laat je inspireren, geniet van het kerstseizoen en eet smakelijk!

# Inhoud

---

<b>Legenda</b>	4
<b>Het kerstdiner</b>	5
Zalmmousse met citroencrème en komkommerolie	6
Kalkoenfilet met aardappel mousseline, broccoli en tomatensaus	8
Tiramisu	10
<b>Testmethodes per IDDSI-niveau</b>	11

# Legenda

---

In de onderstaande recepten maken we onderscheid tussen verschillende consistenties volgens het ID-DSI-model (International Dysphagia Diet Standardization Initiative). De niveaus lopen van 0 (dun vloeibaar tot 7 (normaal tot makkelijk kauwbaar) en worden voorgeschreven door een logopedist na het afnemen van een slikonderzoek, samen met een KNO arts.

## Metten is weten

Alle kerstrecepten zijn geschikt voor IDDSI-4 indicaties. Eventueel kun je één gerecht klaarmaken en serveren aan cliënten met afwijkende niveaus, bijvoorbeeld door een scheutje melk toe te voegen. Het belangrijkste is dat alle gerechten voldoen aan de juiste consistentie, testen is hierbij essentieel.

Het volgende icoon zie je terug bij de recepten:



IDDSI-4

Kijk op de [laatste bladzijde](#) voor een overzicht van alle testen.

# Het kerstdiner

---

# Zalmmousse met citroencrème en komkommerolie



Recept voor 4 personen.  
Geschikt voor IDDSI-4.

## Ingrediënten

200 gram gerookte zalm  
4 eetlepels mayonaise  
scheutje room  
peper en zout

## Voor de citroencrème

1 dl. room  
1 dl. magere kwark  
sap van een halve citroen  
peper en zout

## Voor de komkommerolie

schil van een halve komkommer  
1 dl. olijfolie



# Zalmmousse met citroencrème en komkommerolie

---



## Bereidingswijze

- Pureer de zalm met de mayonaise en de room glad (IDDSI-4).
- Breng op smaak met peper en zout en spuit de mousse in een ringetje op bord.
- Klop de room en de kwark lobbig en breng op smaak met de citroen, peper en zout.
- Maak een quenelle van de crème en leg deze op de zalmmousse.
- Pureer de komkommer schil met de olie en laat het door een filter lopen.
- Druppel de olie rond het taartje.



# Kalkoenfilet met aardappel mousseline, broccoli en tomatensaus



Recept voor 4 personen.  
Geschikt voor IDDSI-4.

## Ingrediënten

2 kalkoenfilets á 80 / 100 gram  
boter om te braden  
50 gr. crème fraîche

## Aardappel mousseline

1 kg aardappel  
100 gr. boter  
1 dl. volle melk  
1 dl. room  
peper en zout  
nootmuskaat naar smaak

## De broccoli

600 gram broccoli  
25 gr. crème fraîche

## Tomatensaus:

800 gr. tomaten  
1 teentje knoflook  
1 middelgrote ui  
2 eetlepels olijfolie  
peper en zout





# Kalkoenfilet met aardappel mousseline, broccoli en tomatensaus

---

## Bereidingswijze

- Braad de kipfilet licht aan en laat zachtjes garen in de oven.
- Maak van het braadvet een jus.
- Pureer de kipfilet met de jus en de crème fraîche tot IDDSI-4.

## De broccoli

- Maak de broccoli schoon en kook deze gaar.
- Giet de broccoli af, maar bewaar het vocht.
- Pureer de broccoli met de crème fraîche en het kookvocht.
- Breng de broccoli op smaak met peper en zout.

## De puree

- Schil de aardappel, snij klein en kook gaar.
- Giet de aardappel af en stoom deze droog.
- Pureer de aardappel met de overige ingrediënten tot een gladde puree (IDDSI-4).

## De saus

- Combineer de ui, knoflook en de tomaten in de olijfolie.
- Damp deze helemaal in en pureer de saus.
- Schep de saus door een zeef en smaak de saus af met de peper en zout.

## Opmaak

- Schep de componenten in bolletjes op het bord en serveer de saus erbij.

**Tip! Gebruik een ijsschep om gemakkelijk mooie, ronde bolletjes te maken.**

# Tiramisu



Recept voor 4 personen.  
Geschikt voor IDDSI-4.

## Ingrediënten

3 eieren  
40 gr. suiker  
250 gr. mascarpone  
20 lange vingers  
1 kop sterke koffie (koud)  
3 eetlepels cacao poeder

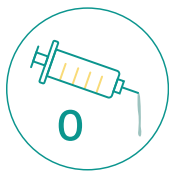
## Bereidingswijze

- Splits de eieren, zorg er voor dat er absoluut geen eigeel bij het eiwit komt.
- Mix de eigelen met de suiker in een paar minuten tot een lichtgeel en luchtig mengsel.
- Roer de mascarpone erdoorheen.
- Klop met een vetvrije mixer de eiwitten stijf en spatel deze door de massa.
- Week de lange vingers in de koffie.
- Pureer de lange vingers met wat cacao poeder.
- Vul een spuitzak met de mascarpone en een spuitzak met de lange vingers.
- Spuit nu het geheel omstebeurt in een glas en serveer koud.



# Testmethodes per IDDSI-niveau

---



**IDDSI-0**  
Dun vloeibaar  
Spuitjes test



**IDDSI-1**  
Licht vloeibaar  
Spuitjes test



**IDDSI-2**  
Matig vloeibaar  
Spuitjes test



**IDDSI-3**  
Dik vloeibaar  
Spuitjes test



**IDDSI-4**  
Glad gemalen / zeer  
dik vloeibaar  
Lepel kantel test



**IDDSI-5**  
Fijngemalen & smeug  
Vork druk test en / of  
lepel test



**IDDSI-6**  
Zacht & klein gesneden  
Vork druk test en / of  
lepel test



**IDDSI-7**  
Normaal tot  
makkelijk kauwbaar  
Geen test nodig

Hopelijk bieden deze recepten ondersteuning bij het verzorgen van de juiste maaltijden voor iedereen met speciale (slik)behoeften. Voor nog meer smakelijke en gezonde maaltijden voor ouderen met dysfagie verwijzen we je graag naar ons [gratis receptenboek](#).

Kun je als organisatie of afdeling extra hulp gebruiken bij het structureel verzorgen en presenteren van voeding op een zorgafdeling? Dan bieden wij hiervoor diverse mogelijkheden aan. We kijken graag samen naar de best passende invulling.

Wil je weten hoe je deze testen in de praktijk uitvoert? Vraag voor meer informatie over de IDDSI-niveaus en de testmethodes naar de praktijkworkshop '[Dat is even Slikken](#)' van Care Culinair.

Contact

Voor nu veel succes gewenst!