

In de keuken met ... 2006

Tekst, Yvette Kuiper - Fotografie, Hadewych Veys

Inhoud:

Naam	> Janneke Blom	2
Naam	> Elly Jeurissen	4

in de keuken met...



Diabc, november 2006, jaargang 60, nummer 11 - pg. 29

Naam > **Janneke Blom**

Leeftijd	> 22 jaar
Diabetes type 1 sinds	> 2005
Woonplaats	> Zwolle
Favoriete gerecht	> Pasta met vegetarisch gehakt, roomsaus en sla
Specialiteit	> Bloemkoolquiche
Kookt voor	> Zichzelf en af en toe voor haar vader Ton (49) en broer Martijn (25)

“Mijn moeder kookte thuis vegetarisch en het liefst ook biologisch. Zonder potjes, zakjes en blikjes. Alles was altijd vers. Ik hecht veel belang aan een gezonde maaltijd en let goed op wat ik eet. Nu ik diabetes heb, besteed ik nóg meer tijd en aandacht aan een duurzaam leven en gezonde voeding. Ik eet beperkte porties en weeg mijn eten netjes af, zodat ik precies weet hoeveel koolhydraten ik

binnenkrijg. Ik probeer iedere avond rond de zestig koolhydraten te eten. Daarbij let ik op verzadigde vetten en of ik voldoende voedingsstoffen binnenkrijg. Alleen als ik pasta eet, ga ik me wel eens te buiten. En ik gun mezelf iedere avond een schaalje vanillevla.

Ik ben begonnen met koken omdat mijn moeder vond dat ik dit hoorde te leren, maar gaandeweg ben ik het steeds leuker gaan vinden en meer gaan variëren. Ik heb een kookboek gekocht met vegetarische gerechten en daar flink mee geëxperimenteerd. Op mijn studentenkamer houd ik het vooral bij eenvoudige gerechten vanwege de beperkte ruimte en middelen. Thuis gebruik ik de keuken goed en maak ik graag iets bijzonders van de maaltijden. De tafel wordt dan uitgebreid gedekt, inclusief servetjes en kaarsjes. Sfeervol en romantisch.

Door mijn opleiding tot docent drama heb ik niet altijd evenveel tijd om mijn eten klaar te maken. Dan doe ik wel eens makkelijk. Een frietje, brood of ik eet in een studentencafé. Meestal probeer ik van het eten een rustpunt te maken in mijn drukke leventje, maar dat lukt niet altijd.

Ik ben dol op eten en als ik trek heb, gaat de maaltijd er snel in. Mijn bord kan al binnen tien minuten leeg zijn, en als ik 's avonds nog naar school moet en haast heb, ben ik zelfs in vijf minuten klaar. Toch geniet ik er wel iedere keer van. Eten is een belangrijk onderdeel van mijn leven.”



Diabc, december 2006, jaargang 60, nummer 12 - pg. 19

Naam > **Elly Jeurissen**

Leeftijd > 42 jaar
Diabetes type 2 sinds > 2000
Woonplaats > Kessel-Lo (België)
Favoriete gerecht > Indonesische rijsttafel
Oudjaar > Erwtensoepp
Kookt voor > Zichzelf en man Arno (43)

“Afhankelijk van onze agenda’s eten wij thuis tussen zes en zeven uur. In principe eten we samen, maar als één van ons een afspraak heeft of een vergadering loopt uit, eet de ander alvast. We hebben twee gezonde afhaaladressen in de buurt, dus dat is wel handig. Doordeweeks maak ik gerechten die snel klaar zijn. We eten ook veel stoofschotels die ik in een slow-cooker maak. Dat is een elektrische kookpot die gerechten bij een lage temperatuur in acht tot tien uur bereidt. Ik zet

hem 's ochtends aan en als ik uit mijn werk kom, is het klaar. Eén keer in de week doen we de boodschappen. Elke maand ga ik naar een diepvrieswinkel en sla ik kilozakken groenten in. Ons huidige eetpatroon is heel anders dan wat ik van thuis heb meegekregen. Daar was het echt standaard Hollandse kost: aardappelen, groenten en vlees. Zelf maak ik voornamelijk pasta- en rijstschotels met steeds verschillende groentes en kruiden. Ik ben gek op kruiden en specerijen uit de Italiaanse en Indonesische keuken, en ik maak vaak vegetarische schotels. Witte pasta of rijst eet ik nauwelijks omdat mijn bloedsuikers dan snel stijgen. Wel eten we graag een toetje, zoals yoghurt met vruchten of vruchten op eigen sap. Dat maakt de maaltijd af en zorgt voor een frisse smaak. Bovendien past het prima in ons eetprogramma.

De feestdagen zien er altijd anders uit wat eten betreft. Eerste Kerstdag gaan we naar mijn schoonfamilie. Meestal gaan we 's middags naar een restaurant waar we van één tot vijf uitgebreid eten. Omdat ik dan veel meer en langere tijd achtereen eet dan normaal, ontbijt ik later en 's avonds neem ik dan alleen een snack. Tweede Kerstdag vieren we met mijn familie. De maaltijd is wel specialer dan normaal, maar minder uitgebreid dan de dag ervoor. Met oud en nieuw eten we vaak erwtensoep als maaltijd en natuurlijk ontbreken ook de oliebollen niet. Diabetes of niet, die oliebollen horen er nu eenmaal bij.”