



Remove Watermark Now

# Μαγειρική Make Sense

## Μαγειρεύοντας γεύματα με νόημα:

Ένα βιβλίο μαγειρικής και πρακτικές οδηγίες για άτομα που ακολουθούν θεραπεία Καρκίνου Κεφαλής & Τραχήλου



<b>Εισαγωγή</b>	<b>3</b>
<b>Τι να περιμένεις μετά τη θεραπεία;</b>	<b>4</b>
Δυσκολία στη μάσηση	5
Δυσκολία στη κατάποση	5
Φαγητό και ποτό	6
Στεγνό στόμα	6
Απώλεια γεύσης	7
Ψυχολογικές επιπτώσεις	7
<b>Η σημασία της καλής διατροφής</b>	<b>8</b>
<b>Διατροφικές Συμβουλές</b>	<b>9</b>
<b>Συμβουλές από Επιβιώσαντες</b>	<b>10</b>
<b>Συνταγές από Επιβιώσαντες στην Ευρώπη</b>	<b>12</b>
Καροτόσουπα με κάρυ	13
Σούπα Ratatouille (με λαχανικά)	14
Πίτα με Χαρούπι και βούτυρο αμυγδάλου	15
Καπνιστός μπακαλιάρος Φλωρεντίας	16
Σούπα με κολοκύθα και καλαμπόκι	17
Ψητός Σολωμός με κourkouμά, μαύρο πιπέρι και χυμό λαϊμ	18
<b>Διατροφικές Πληροφορίες</b>	<b>19</b>
<b>Ευχαριστήρια και Χορηγοί</b>	<b>20</b>

Το φαγητό και το ποτό είναι αναγκαία στοιχεία της καθημερινότητας μας. Είτε πρόκειται για την προετοιμασία ενός σπιτικού γεύματος, για μια φιλική ή οικογενειακή συνάντηση για δείπνο ή τον εορτασμό μιας ειδικής περίπτωσης, το φαγητό είναι πάντα κεντρικός παράγοντας σχεδόν σε όλα όσα κάνουμε. Για τους επιβιώσαντες του καρκίνου κεφαλής και τραχήλου, το φαγητό και το ποτό είναι συχνά σοβαρά επηρεασμένο από τις σωματικές και ψυχολογικές ανεπιθύμητες ενέργειες των θεραπειών για την αντιμετώπιση της νόσου.

Το βιβλίο *Μαγειρική Make Sense, μαγειρεύοντας γεύματα με νόημα*, είναι αποτέλεσμα της εκστρατείας Make Sense, και έχει δημιουργηθεί από επιβιώσαντες με σκοπό την στήριξη των ασθενών, των επιβιωσάντων και των φροντιστών, παρουσιάζοντας όλες τις απαραίτητες διατροφικές πληροφορίες και προσφέροντας σαφείς οδηγίες για ένα νόστιμο και θρεπτικό γεύμα. Όλες οι συνταγές που θα βρείτε στο βιβλίο έχουν χρησιμοποιηθεί από ανθρώπους που έχουν νοσήσει από καρκίνο κεφαλής και τραχήλου και έχουν λάβει σχετική θεραπεία. Σε αυτό το βιβλίο θα βρείτε επίσης πραγματικές εμπειρίες ανθρώπων που έχουν έρθει αντιμέτωποι με τις σωματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις του καρκίνου κεφαλής και τραχήλου, καθώς και τις δικές τους προσωπικές συμβουλές στο πως να ξεπεράσετε αυτές τις δυσκολίες.



# Τι να περιμένεις μετά τη Θεραπεία;



Τα τελευταία χρόνια, το θεραπευτικό τοπίο του καρκίνου κεφαλής και τραχήλου έχει εξελιχθεί ιδιαίτερα, με νέες θεραπείες και καινοτόμες χειρουργικές επεμβάσεις που έχουν καταφέρει σε μεγάλο βαθμό να βελτιώσουν τα αποτελέσματα για τους ασθενείς. Οι ασθενείς με καρκίνο κεφαλής και τραχήλου πλέον έχουν μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής μετά τη λήψη της θεραπείας, με αποτέλεσμα όλο και περισσότεροι άνθρωποι να έρχονται αντιμέτωποι με τις σωματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις των θεραπειών σε βάθος χρόνου.

Στο καρκίνο κεφαλής και τραχήλου δεν υπάρχουν 'φυσιολογικές' περιπτώσεις. Πρόκειται για μια ιδιαίτερη ασθένεια με μεγάλη εμβέλεια θεραπειών με αποτέλεσμα κάθε εμπειρία να διαφέρει. Οι επιπτώσεις, παρενέργειες εξαρτώνται από τη σοβαρότητα της θεραπείας, την περιοχή/το σημείο θεραπείας του καρκίνου κεφαλής και τραχήλου και μπορεί να διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο / από ασθενή σε ασθενή. Παρά το γεγονός ότι πολλές από τις παρενέργειες σχετιζόμενες με τη θεραπεία σταδιακά βελτιώνονται, δεν υπάρχει καμία εγγύηση ότι η όρεξη/διάθεση για φαγητό και ποτό θα επιστρέψει στο φυσιολογικό. Μερικές από τις προκλήσεις που εμφανίζονται μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας αναγράφονται στις παρακάτω σελίδες.

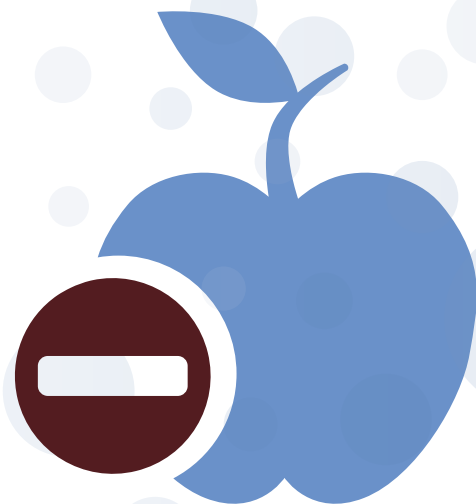


# Τι να περιμένεις μετά τη Θεραπεία;

## Δυσκολία στη μάσηση

Μία από τις πιο συνηθισμένες παρενέργειες των χειρουργικών επεμβάσεων, της χημειοθεραπείας και/ή ακτινοθεραπείας είναι η δυσκολία στη μάσηση. Αρκετοί επιβιώσαντες θα βιώσουν πρήξιμο, πόνο και δυσκολία στο άνοιγμα του στόματος (τρυγμός), πράγμα που μπορεί να κάνει τη μάσηση έναν αγώνα και μπορεί να προκαλέσει αρκετά προβλήματα, όπως:

- Σιελόρροια
- Φαγητό που κολλάει στις άκρες του στόματος
- Αυξημένη πιθανότητα δαγκώματος της γλώσσας ή των άκρων των μάγουλων



## Δυσκολία στην κατάποση

Καθώς τα τρόφιμα μπορεί ακούσια να κατευθυνθούν προς την τραχεία ή την ρινική κοιλότητα, είναι πιθανόν να εμφανιστούν δυσκολίες στην κατάποση. Προβλήματα στην κατάποση μπορεί να εμφανιστούν με διαφορετικούς τρόπους, όπως:

- Φαγητό που βγαίνει από τη μύτη
- Αίσθημα υπερβολικής σιελόρροιας
- Επαναλαμβανόμενες μολύνσεις στο στήθος
- Ανεξήγητη απώλεια βάρους
- Τροφή που κολλάει στο πίσω μέρος του λαιμού
- Βήχα ή συγκεχυμένη ομιλία κατά τη διάρκεια του φαγητού ή του ποτού
- Αίσθηση γαργαλιστικού ήχου κατά τη διάρκεια της ομιλίας



# Τι να περιμένεις μετά τη Θεραπεία;

## Φαγητό και ποτό

Μετά από το πέρας της θεραπείας, αρκετοί επιβιώσαντες θα χρειαστεί να ακολουθήσουν μια υγρής μορφής διατροφή με ποικίλη διάρκεια. Η ανικανότητα/δυσκολία κατανάλωσης στερεάς τροφής μπορεί να προκαλέσει μείωση της επιθυμίας για φαγητό, και χρήζει στενής παρακολούθησης διότι μπορεί να αποφέρει μειωμένη πρόσληψη θερμίδων και υποσιτισμό. Ανάλογα με τη σοβαρότητα της θεραπείας, είναι πιθανό σε κάποιους να χρειαστεί η τοποθέτηση ειδικού σωληνάριου τροφοδοσίας στο νοσοκομείο, ώστε να λάβουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Πολλοί άνθρωποι θα έρθουν αντιμέτωποι με την απώλεια βάρους, γι' αυτό το λόγο είναι πολύ σημαντικό να αυξήσουν την πρόσληψη θερμίδων επιλέγοντας φαγητά υψηλής θερμιδικής αξίας.

Επιπροσθέτως, θα πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωση καυτερών/πικάντικων φαγητών καθώς μπορεί να προκαλέσουν φλεγμονή στη στοματική κοιλότητα ή στο πεπτικό σύστημα.



## Ξηρό Στόμα

Η χημειοθεραπεία και η ακτινοθεραπεία μπορεί να προκαλέσουν ξηροστομία, συνέπεια της μη επαρκούς παραγωγής σάλιου. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η δριμύτητα της κατάστασης διαφέρει από ασθενή σε ασθενή και σε πολλές περιπτώσεις αυτή η κατάσταση μπορεί να αποτελέσει μόνιμη πρόκληση για τον ασθενή. Αυτό μπορεί να προκαλέσει ένα άβολο συναίσθημα κατά τη διάρκεια του φαγητού και του ποτού. Η ξηρότητα του στόματος δεν μπορεί να προληφθεί, όμως μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τα συμπτώματα με διάφορους τρόπους όπως:



- Πίνοντας τακτικά νερό
- Συχνούς οδοντιατρικούς ελέγχους
- Διατηρώντας καλή στοματική υγιεινή
- Ακολουθώντας διατροφή υγρής μορφής, προσθέτοντας αρκετή ποσότητα σάλτσας στο φαγητό

# Τι να περιμένεις μετά τη Θεραπεία;

## Απώλεια γεύσης

Κάποιες θεραπείες μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητα της γεύσης και της μυρωδιάς. Η ακτινοθεραπεία και η χημειοθεραπεία μπορούν να βλάψουν τους γευστικούς κάλυκες και τους σιελογόνους αδένες, μεταβάλλοντας την γευστική ικανότητα. Το φαγητό μπορεί να έχει μεταλλική, πικρή ή αλμυρή γεύση, συνοδευόμενο από μία αίσθηση καψίματος, ικανή να μετατρέψει το φαγητό και το ποτό σε μια δυσάρεστη εμπειρία. Ενώ οι αλλαγές στη γεύση συχνά βελτιώνονται με την πάροδο των εβδομάδων και των μηνών, υπάρχει πιθανότητα η αίσθηση της γεύσης να μην επιστρέψει στα φυσιολογικά επίπεδα λόγω καταστροφής των σιελογόνων αδένων.

## Ψυχολογική Επιρροή

Οι ψυχολογικές παρενέργειές του καρκίνου κεφαλής και τραχήλου δεν είναι εμφανείς, μπορεί όμως να διαρκέσουν μεγάλο χρονικό διάστημα και να είναι ιδιαίτερα επιβαρυντικές. Το φαγητό και το ποτό αποτελούν σημαντικό κομμάτι της κοινωνικής συναναστροφής και η έλλειψη αυτοπεποίθησης όταν πρόκειται για φαγητό με παρέα μπορεί να έχει τραγικές επιπτώσεις στην προσπάθεια κοινωνικής επανένταξης του ανθρώπου.



Παρόλο που η σωστή διατροφή είναι σημαντική μετά από όλα τα σημαντικά χειρουργεία ή θεραπείες, για τους ασθενείς καρκίνου κεφαλής και τραχήλου είναι θέμα ζωτικής σημασίας. Ο στόχος πρέπει να είναι η επιστροφή στη φυσιολογική διατροφή το συντομότερο δυνατό, αλλά συχνά αυτή δεν είναι μια εύκολη προσαρμογή για τους ασθενείς με καρκίνο κεφαλής και τραχήλου για αρκετούς λόγους.

Αρκετοί ασθενείς με καρκίνο κεφαλής και τραχήλου θα βρεθούν σε κάποιο επίπεδο υποσιτισμού στο στάδιο της διάγνωσης, λόγω των συμπτωμάτων, που είναι πιθανό να επιδεινωθεί από τη θεραπεία. Παράλληλα οι σωματικές επιπτώσεις της θεραπείας και το συναισθηματικό άγχος που υποφέρουν οι ασθενείς μπορεί να οδηγήσει σε μείωση κατανάλωσης φαγητού και ποτού. Γι' αυτό το λόγο είναι απαραίτητο να αυξηθεί η ποσότητα ενέργειας και πρωτεΐνης στη διατροφή κατά τη διάρκεια της θεραπείας ώστε να διατηρηθούν υψηλά επίπεδα ενέργειας.

Γνωρίζουμε από την έρευνα ότι οι χαμηλές θερμίδες και η χαμηλή πρόσληψη πρωτεϊνών σχετίζονται με κακά θεραπευτικά αποτελέσματα και με μειωμένη ποιότητα ζωής.

Η εξασφάλιση της κατάλληλης υποστήριξης για τη διατήρηση μιας σωστής διατροφής είναι ζωτικής σημασίας στη βελτίωση των αποτελεσμάτων.

Μετά τη θεραπεία μια θρεπτική διατροφή με επιπλέον θερμίδες και πρωτεΐνες είναι απαραίτητη για να βοηθήσει στην επούλωση των χειρουργικών τραυμάτων και να βοηθήσει στην αποκατάσταση.

Ωστόσο, όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, οι ανεπιθύμητες ενέργειες είναι συχνά μακροχρόνιες μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας. Το να συμβουλευτείτε έναν διαιτολόγο, ως μέρος της διεπιστημονικής ομάδας περίθαλψης, είναι ζωτικής σημασίας για την εξασφάλιση της κατάλληλης διατροφικής υποστήριξης. Είναι πιθανό ο άνθρωπος που πάσχει από υποσιτισμό να μην το αναγνωρίζει, γι' αυτό το λόγο είναι σημαντικές οι συχνές διατροφικές αξιολογήσεις.

Ο ρόλος των φροντιστών είναι εξίσου σημαντικός στην παρακολούθηση της διατροφής.





# Συμβουλές για να Βελτιώσετε τη Διατροφή σας

Πώς μπορώ να είμαι σίγουρος ότι

ακολουθώ μια ισορροπημένη θρεπτική διατροφή;



Η πολτοποίηση, ανάμειξη ή ενσωμάτωση φυσικά μαλακών τροφών, όπως το γιαούρτι, μπορεί να κάνει την κατάποση ευκολότερη.

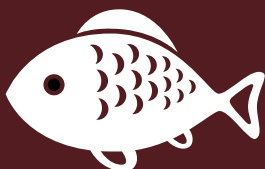
Η κατανάλωση σούπας και χυμών (smoothies) είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να διατηρήσετε την πρόσληψη θερμίδων και να καταναλώσετε πολλά φρέσκα φρούτα και λαχανικά.



Επιλέγοντας εναλλακτικές υψηλότερης περιεκτικότητας λίπους, όπως το πλήρες γάλα, το τριμμένο τυρί, τα υψηλής περιεκτικότητας λίπους γιαούρτια, το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο και χυμούς φρούτων, θα προσφέρετε επιπλέον θερμίδες και θρεπτικά συστατικά στον οργανισμό.



Συνεργαστείτε με κάποιον επαγγελματία υγείας ώστε να ενσωματώσετε όλα τα απαραίτητα συμπληρώματα διατροφής στην κανονική σας διατροφή, ώστε να εξασφαλιστεί η επαρκής πρόσληψη θρεπτικών ουσιών.



Μαλακές τροφές, όπως τα ψάρια με μαλακή σάρκα, τα ψητά κατσαρόλας, τα βρασμένα λαχανικά και οι μπανάνες μπορούν εύκολα να πολτοποιηθούν.

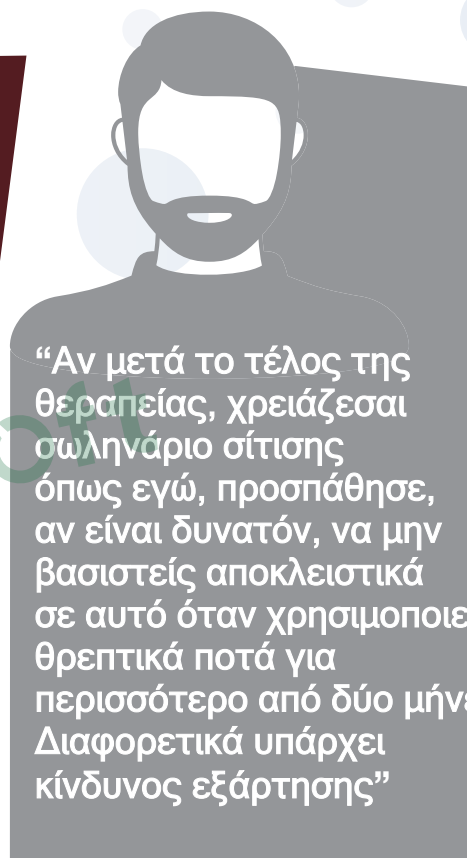
## Ποιοι είναι οι καλύτεροι τρόποι για να προσαρμοστώ μετά την θεραπεία;



“Πάρε το χρόνο σου, και έχει υπομονή. Ανακάλυψα ότι το να ακολουθώ μια ρουτίνα με βοήθησε στο να προσαρμοστώ καλύτερα στις αλλαγές που βίωσα, και μετά από αυτό ήταν πολύ ευκολότερες οι προσαρμογές”



“Τα τρόφιμα που θα επιλέξεις εξαρτώνται πολύ από το βαθμό δυσκολίας που θα αντιμετωπίσεις κατά την κατανάλωση του φαγητού. Ωστόσο, οι σούπες είναι ένα εξαιρετικά εύκολο και θρεπτικό φαγητό”



“Αν μετά το τέλος της θεραπείας, χρειάζεσαι σώληνاريو σίτισης όπως εγώ, προσπάθησε, αν είναι δυνατόν, να μην βασιστείς αποκλειστικά σε αυτό όταν χρησιμοποιείς θρεπτικά ποτά για περισσότερο από δύο μήνες. Διαφορετικά υπάρχει κίνδυνος εξάρτησης”



“Μετά το τέλος της θεραπείας το φαγητό είχε περίεργη γεύση και πολύ συχνά μου φαινόταν να έχει μια μεταλλική γεύση. Αυτό που με βοήθησε να ανακτήσω την αίσθηση της γεύσης, ήταν η προσθήκη μπαχαρικών στο φαγητό μου”



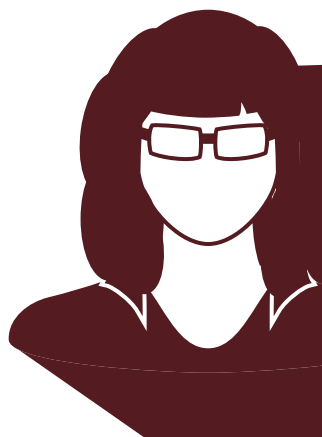
“Αμέσως μετά τη θεραπεία μου χρησιμοποίησα ένα καλαμάκι ώστε να καταφέρω να προωθήσω τα υγρά όσο το δυνατόν πιο κάτω στον λαιμό μου. Με την εξάσκηση, γίνεται όλο και πιο εύκολο και στο τέλος δεν θα το έχεις ανάγκη”



“Μην φοβάσαι να ρωτήσεις για εναλλακτικές. Δεν έχω συναντήσει κάποιο εστιατόριο, μπουραρία ή καφετέρια που να αρνηθεί να κάνει μικρές προσαρμογές στο πιάτο του αν του εξηγήσεις τον λόγο”



“Μην πιέζεσαι να βγεις έξω για φαγητό αν δεν είσαι έτοιμος”



“Το να απευθυνθείς σε διατροφολόγο σχετικά με τις κατάλληλες επιλογές για την περίπτωση σου είναι πολύ σημαντικό. Οι δικές μου απορίες είχαν να κάνουν με τα επιπλέον υλικά που θα μπορούσα να προσθέσω στα πιάτα μου ώστε να αντιμετωπίσω τις δυσκολίες που είχα στο φαγητό, λόγω έλλειψης σάλιου”



“Δοκίμασε τα πάντα! Οι γευστικοί σου κάλυκες θα αλλάζουν με τον καιρό όμως αν δεν μπορείς να φας κάτι, τότε άφησε το. Μην ανησυχείς για το τι θα σκεφτούνε οι άλλοι, είναι δικό τους πρόβλημα, όχι δικό σου”

# Συνταγές από Επιβιώσαντες της Ευρώπης

Οι παρακάτω νόστιμες συνταγές δόθηκαν από επιβιώσαντες καρκίνου κεφαλής και τραχήλου της Ευρώπης, αφού πρώτα τους βοήθησαν να προσαρμοστούν στην καινούργια τους διατροφή μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας.\*

\*Συστήνουμε να συμβουλευτείτε την ομάδα φροντιστών σας, ώστε να επιβεβαιώσετε τη καταλληλότητα των παρακάτω συνταγών για τη δική σας διατροφή. Οι συνταγές μπορούν να προσαρμοστούν στις δικές σας προσωπικές ανάγκες.

Καροτόσουπα με κάρυ, <i>Magali, Βέλγιο</i>	13
Σούπα Ratatouille (με λαχανικά), <i>Anke, Γερμανία</i>	14
Πίτα με Χαρούπι και βούτυρο αμυγδάλου, <i>Sara, Πορτογαλία</i>	15
Καπνιστός μπακαλιάρος Φλωρεντίας, <i>Chris, Ην. Βασίλειο</i>	16
Σούπα με κολοκύθα και καλαμπόκι, <i>Cat, Ηνωμένο Βασίλειο</i>	17
Ψητός σολωμός με κourκουμά, μαύρο πιπέρι και χυμό λαϊμ, <i>Alison, Ηνωμένο Βασίλειο</i>	18

# Καροτόσουπα με κάρυ

Μερίδες 8 

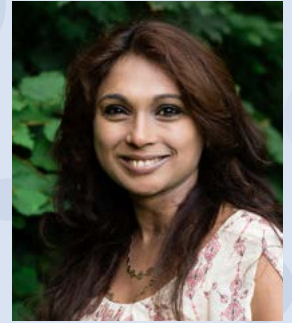
Χρόνος προετοιμασίας: 15λεπτά Χρόνος μαγειρέματος: 35λεπτά

Remove Watermark Now

13



**Magali**  
Βέλγιο



## Ingredients

4 x (411 g) cans chicken broth or 4 x (411 g) cans vegetable broth (use vegetable broth for vegetarian or vegan version)

8 large carrots, cleaned and cut into 2 inch lengths

1 large onion, chopped

1 tablespoon butter (or oil for vegans)

2 1/2 tablespoons curry powder

1/2 teaspoon turmeric

1/4 teaspoon ground ginger

1/8 teaspoon cayenne pepper

180 ml of cream (optional)

Salt and pepper

## Cooking instructions

1. In a large pot, sauté the onion with the butter until translucent
2. Add the broth and carrots and bring to a boil
3. Add all the spices and continue to boil until the carrots are cooked through
4. In a food processor or blender, purée the soup until the texture is smooth. You will need to do this in batches so that it doesn't overflow
5. Return to the pot and stir, adjusting the salt and pepper to taste
6. For a creamy and indulgent version, mix in the cream
7. Serve hot

Αυτό το πιάτο είναι εύκολο να το ετοιμάσεις, νόστιμο και περιέχει αρκετά θρεπτικά συστατικά.

“Αρχικά αντιμετώπισα δυσκολίες στο μάσημα και στην κατάποση, και μερικές φορές μου έπεφτε το νερό από το στόμα καθώς έπινα. Με τον καιρό βρήκα νέους τρόπου που με βοήθησαν να καταπολεμήσω αυτές μου τις δυσκολίες. Προσάρμοσα τη διατροφή μου επιλέγοντας τροφές που λιώνουν στο στόμα μου, όπως είναι τα μακαρόνια. Όταν βρισκόμουν έξω για φαγητό, ζητούσα να μου φέρου μικρή μερίδα φαγητό ώστε να μπορώ να φάω με αργούς ρυθμούς, και συχνά έτρωγα μια σούπα πριν βγω έξω, ώστε να μην πεινάω.”

**Recipe Credit – This recipe was provided by C. Taylor and is available on [geniuskitchen.com](http://www.geniuskitchen.com):**

<http://www.geniuskitchen.com/recipe/curried-carrot-soup-303883#activity-feed>



# Ratatouille soup

Remove Watermark Now

14

Serves 2 – 3



Preparation time: 20mins    Cooking time: 30mins



**Anke**  
Germany



## Ingredients

4 tablespoons olive oil	1 L vegetable broth
1 large onion, chopped	100 ml heavy cream
3-4 cloves of garlic, finely chopped	Sea salt and freshly ground black pepper
1 red chilli pepper, finely chopped (amount to taste)	2-3 teaspoons white sugar
1 aubergine, diced	Freshly ground nutmeg
4 tablespoons of tomato purée	1-2 bay leaves
2 bell peppers, one red, one yellow, diced	1 teaspoon smoked pepper/ Pimentón de la Vera picante
1 courgette diced	4-5 tablespoons mascarpone, sour cream or crème fraîche
1 medium-sized can of tomatoes, chopped, including juice	Serve with toasted bread/ baguette and an extra dollop of mascarpone
Fresh oregano and/or thyme, chopped	

## Cooking instructions

1. Heat the olive oil in a large pot (medium to high heat), then add finely chopped onions, garlic cloves and chilli peppers
2. Cook until onions become translucent then add the tomato purée and aubergine, and sauté for 2-3 minutes, stirring occasionally
3. Add the bell peppers and courgette, the fresh herbs, and roast for a couple of minutes, while stirring occasionally
4. Deglaze the pan with the canned, chopped tomatoes, without stems and their juice, and add the hot vegetable broth and heavy cream
5. Add the spices: sea salt, black pepper, smoked pepper, sugar, nutmeg and simmer for 20-30 minutes, or until all vegetables are softened
6. Lift the pot off the stove and mash the mix with a handheld blender
7. Add the mascarpone, then pass through a fine-mesh sieve
8. Place the pot back onto the stove and add one or two bay leaves
9. Let the soup simmer for a few more minutes, and season to taste
10. Discard the bay leaves and serve with a generous dollop of either mascarpone, sour cream or crème fraîche, and a slice of toasted bread

This delicious soup is easy to make and is an excellent way to incorporate vegetables into your diet. Its smooth texture makes it easy to eat and the different smooth textures (soup and mascarpone) provide a pleasant sensation in your mouth

**“I used to eat very quickly, but this is now not possible as I have to chew everything that I eat very carefully before swallowing. I did not eat in public immediately after surgery, but started to do so more after about five months. This was important after my surgery, because meeting people for lunch or dinner was a great part of my social life.”**

**Recipe Credit – This recipe was provided by Nicole Stich and is available on [deliciousdays.com](http://www.deliciousdays.com):**

<http://www.deliciousdays.com/archives/2006/12/06/ratatouille-goes-soup/>

# Carob pie with almond butter

Remove Watermark Now

15

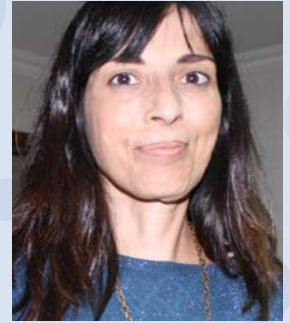
Serves 8



Preparation time: 15mins    Cooking time: 15mins



**Sara**  
Portugal



The recipe is easy to make and takes little time. To aid swallowing, this dish can be accompanied by a drink, such as chocolate milk or fruit juice

**“Adapting to eating was a gradual process for me due to the impact of my treatment, as I experienced pain and sensitivity in my teeth, gums and tongue. While I used to find it embarrassing to eat in public, over time I have strengthened my jaw muscles, and as things began to return to normal I was able to start eating and talking as I had before.”**

## Ingredients

Juice of 2 oranges

5 eggs

2 tablespoons of rice flour

2 tablespoons of carob flour

50 g brown sugar

50 g coconut sugar

Olive oil to coat the square/rectangular mould

Almond butter

*Note: You can replace the coconut sugar with the brown sugar or apple/banana purée (100 g total)*

## Cooking instructions

1. Preheat the oven to 180°C
2. Grease the rectangular or square mould (rectangular is preferable) with olive oil
3. Grease the parchment paper with olive oil
4. Add and beat the eggs with the sugar for 5 minutes
5. Add and beat the flour with the orange juice, to the same mixture. The flour should be spooned and alternated with the orange juice for 5 minutes
6. Put the mixture into the mould and place in the oven for 10 minutes
7. Rest something heavy on top to apply pressure for 5 minutes
8. Remove from the oven and allow the cake to cool for 5 minutes
9. Spread several tablespoons of almond butter over the cake with the help of parchment paper and serve

**Recipe Credit – This recipe was created in collaboration with nutritionist Dr. Simone Fernandes**

# Smoked haddock florentine

Remove Watermark Now

16

Serves 2



Preparation time: 5mins

Cooking time: 30mins



**Chris**  
United Kingdom



The soft haddock and spinach are easy to eat and provide essential vitamins and fatty acids. The cheese and butter provide calories and add flavour

**“Initially, I was restricted to a liquid diet, as I was unable to use my lower jaw following my operation. As a consequence, I had to use my tongue as a substitute for my lower jaw for approximately nine months. Food was liquidised for me at first, and later I cut food into small pieces that I could swallow whole. I still have no feeling in my upper jaw, and am still prone to dribbling even now, six years after my surgery, but my ability to eat has improved over time.”**

## Ingredients

Large smoked haddock fillet  
2 handfuls of spinach  
75 g cheddar cheese  
30 g butter  
30 g plain flour  
284 ml semi-skimmed milk  
1/4 teaspoon of salt  
Ground pepper  
Fresh parsley

## Cooking instructions

1. Poach haddock in boiling water for approximately 20 minutes in a saucepan
2. Melt butter in a separate pan, add flour and cook over a low heat, stirring for 2 minutes but do not allow mixture to brown
3. Stir in the milk gradually to make sauce and cook until sauce comes to the boil and thickens, stirring regularly
4. Add fish to sauce and simmer gently for 3 minutes
5. Add 50 g grated cheese, salt and pepper and stir
6. Steam spinach for 4 minutes, drain well and place in the base of a greased dish
7. Cover spinach with fish sauce
8. Sprinkle remaining 25 g of cheese on top
9. Place under grill until the cheese has melted
10. Garnish with parsley and serve

# Butternut squash and sweetcorn soup

Remove Watermark Now

17

Serves 4



Preparation time: 10mins

Cooking time: 30mins



**Cath**

*United Kingdom*



As I can no longer eat corn on the cob, I chose this recipe so that I'm able to taste the sweetcorn. The soup is also a smooth consistency so it's easy to swallow

**"My diet has improved so much in the last five years. I am now able to eat 75% of what I ate before my surgery, in which 80% of my tongue was removed. This is mainly because of my electric mincer. Cooked food can be processed through the mincer, which helps me to have as varied a diet as possible. Psychological challenges will always be there for you to overcome, especially when you see yourself in the mirror, but slowly and surely surviving cancer can make you a stronger person."**

## **Ingredients**

- 1 onion, chopped*
- 500 g butternut squash, peeled, seeded and cubed*
- 150 g sweetcorn kernels*
- 600 ml vegetable stock*
- Salt and pepper*

## **Cooking instructions**

### *Using a soup maker*

1. Add the onion, butternut squash, sweetcorn, salt and pepper to the soup maker, and the vegetable stock to the maximum level
2. Place the lid on the soup maker and select the 'Smooth' setting

### *Without a soup maker*

1. Cook the butternut squash, onion and sweetcorn kernels in a pan for approximately 5 minutes on a moderate heat
2. Add the vegetable stock, bring to the boil and reduce the heat
3. Cover the pot and leave to simmer for approximately 45 minutes, or until the squash is soft enough to be blended
4. Blend until smooth
5. Add salt and pepper to taste and serve hot



# Roast salmon with turmeric, black pepper and lime juice

Remove Watermark Now

18

Serves 2



Preparation time: 5mins

Cooking time: 45mins



*Alison*  
*United Kingdom*



The benefits are the fish oils and the potential anti-cancer qualities of turmeric and black pepper

“Initially, the challenges I faced were in getting sufficient nutrition from soups and yoghurts, and once my mouth healed I was able to start eating soft foods. Occasionally, when abroad on holiday, I had to ask for a main meal to be puréed, but generally there was sufficient choice to manage. This resulted in some weight loss, which was mainly due to the amount of time it took to eat.”

## Ingredients

2 salmon steaks

1/2 teaspoon turmeric

1/4 teaspoon black pepper

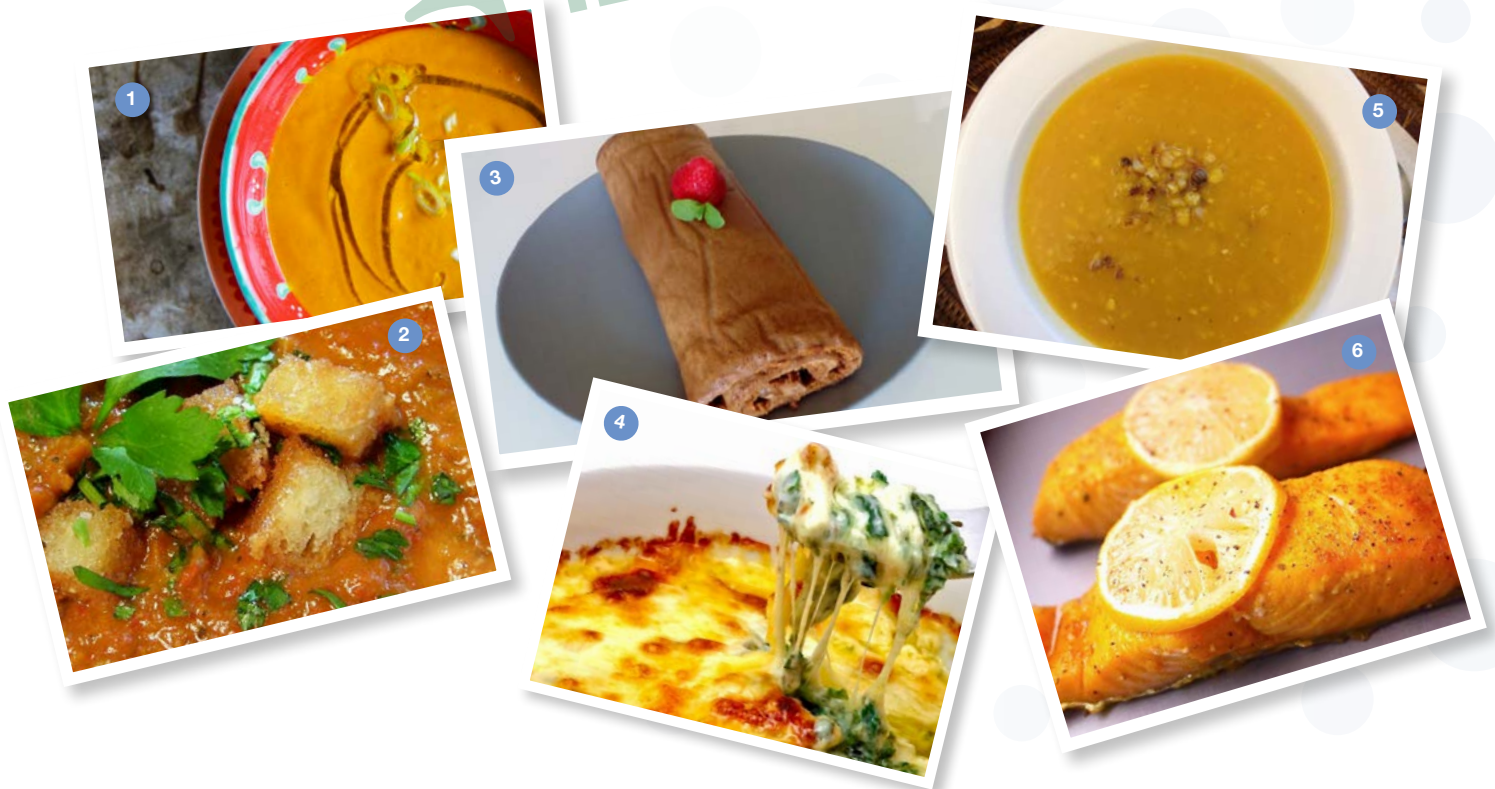
Juice of 1 lime

## Cooking instructions

1. Wash salmon and place on cooking foil
2. Sprinkle turmeric, black pepper and lime juice on the top
3. Fold over foil so that salmon is completely enclosed
4. Place in the oven and bake at 180°C for 45 minutes
5. Remove from foil and serve



		Kcal	Protein (g)	Lipids (g)	Carbohydrates (g)	Sugars (g)	Fibre (g)	Salt (mg)
1. Καροτόσουπα με κάρυ	Μερίδες 8	933	35	49	89	89	31	2539
	Μερίδες 1	118	4	6	11	11	4	318
2. Σούπα Ratatouille (με λαχανικά)	Μερίδες 3	1307	25	109	61	60	20	9858
	Μερίδες 1	436	8	36	61	60	7	3284
3. Πίτα με Χαρούπι και βούτυρο αμυγδάλου	Μερίδες 8	1469	54	69	158	136	32	500
	Μερίδες 1	184	7	9	20	17	4	620
4. Καπνιστός Μπακαλιάρος Φλωρεντίας	Μερίδες 2	933	69	59	51	17	8	4445
	Μερίδες 1	496	34	29	25	8	4	2222
5. Σούπα με κολοκύθα και καλαμπόκι	Μερίδες 4	324	12	5	62	31	9	6467
	Μερίδες 1	81	3	1	15	8	2	1617
6. Ψητός Σολωμός με κourkouμά, μαύρο πιπέρι και χυμό λάιμ	Μερίδες 2	840	93	51	2	0	1	520
	Μερίδες 1	420	46	25	1	0	0	260



Ελπίζουμε ότι το βιβλίο μαγειρικής *Μαγειρική Make Sense, μαγειρεύοντας γεύματα με νόημα*, θα μπορέσει να προσφέρει χρήσιμες συμβουλές σε ασθενείς, επιβιώσαντες και φροντιστές. Στις συνεχείς προσπάθειες ευαισθητοποίησης και κατανόησης του καρκίνου κεφαλής και τραχήλου, συνεχίζουμε να προσπαθούμε να βελτιώνουμε το αποτέλεσμα για τους ασθενείς και τους επιβιώσαντες, σε κάθε στάδιο της ασθένειας.



**MAKESENSECAMPAIGN**

Ευχαριστούμε όλους όσους βρήκαν τον χρόνο και μοιράστηκαν συμβουλές και συνταγές. Οι εμπειρίες σας είναι ζωτικής σημασίας και στοχεύουμε στην συνεχή ευαισθητοποίηση των σωματικών και ψυχολογικών προκλήσεων που καθημερινά αντιμετωπίζουν οι επιβιώσαντες με καρκίνο κεφαλής και τραχήλου.

**THANK  
you**

Ευρωπαϊκή Στήριξη για την εκστρατεία  
Make Sense:

**MERCK**



Η Ελληνική μετάφραση έγινε με την ευγενική  
φροντίδα της MSD

Αν θέλετε να μοιραστείτε μαζί μας κάποια  
συνταγή σας, παρακαλώ επικοινωνήστε με:



[www.makesensecampaign.eu](http://www.makesensecampaign.eu)  
[ellok.org/makesensecampaign2018](http://ellok.org/makesensecampaign2018)



[Secretariat@makesensecampaign.eu](mailto:Secretariat@makesensecampaign.eu)  
[office@ellok.org](mailto:office@ellok.org)



[@MakeSenseCmpn](https://twitter.com/MakeSenseCmpn)  
[@EllokGR](https://twitter.com/EllokGR)



[Make Sense Campaign](https://www.facebook.com/MakeSenseCampaign)  
[ellok.org](http://ellok.org)