

LE RETOUR D'UNE VIEILLE CHOUETTE et D'UN VIEUX HIBOU

Peut-être vous souvenez-vous d'un vieux site de « la vieille chouette » ? C'est lui !!

mais le temps a passé, mon cher « vieux hibou » s'est envolé pour toujours et je n'avais gardé le site qu'en souvenir de lui

Et puis des gens très différents m'ont sollicitée depuis mais le programme a disparu ... Je ne pensais pas le remettre à jour mais depuis des années maintenant je veille sur une grande malade qui ne peut plus déglutir .

Alors je vais essayer d' «exhumer» ce site pour dépanner les « aidants » qui, comme moi , ont cherché vainement sur Internet des conseils « pratiques », des « trucs » pour leurs malades .

Si je peux vous aider à vivre moins mal votre handicap (même s'il est provisoire), j'en serais très heureuse . Aujourd'hui les circonstances ont fait que, suite à des demandes diverses je me suis dit : « Et si tu transmettais ce que tu as inventé, ça rendrait service à des malades, à leur famille, à leurs aidants »

Voilà pourquoi, peu à peu - car il avait beaucoup grossi en vieillissant-, je vais le reprendre . On me pose plein de questions à l'occasion . Je me suis dit que traversant moi-même de grosses difficultés puisque je vis avec ma petite soeur qui est de plus en plus malade, je peux peut-être vous aider

Il lui est resté son goût pour les bonnes choses et peu à peu tout disparaît et surtout elle ne peut plus arriver à déglutir

J'ai pensé que ça vous plairait de revivre presque « comme avant la maladie »

Le site avait été fait pour dépanner les gens qui, malades, se retrouvent brusquement avec un régime qui les dépasse, qui contre le diabète, (mes « sans sucre »), qui contre la maladie coeliaque (mes « sans gluten »), qui contre les problèmes cardiaques ou l'obésité (mes « sans sel ») pour leur permettre de vivre « comme tout le monde », et chaque recette du site comportait une partie technique pour l'adapter à chaque cas.

Si, vraiment, la recette ne pouvait pas s'adapter à un ou deux cas, je leur proposais une recette, certes différente, mais utilisant par exemple des ingrédients proches ou une recette de même origine ou dans le même esprit , bref quelque chose qui leur permettait de jongler avec leurs difficultés

L'objectif de ce site n'était pas de « faire des sous » ou des « recettes extra-ordinaires » loin de là, il était simplement fait **pour partager** et pouvoir un jour permettre à des malades d'inviter des amis, des copains pour partager avec eux une bonne table, une bonne soirée, d'avoir à nouveau une vie sociale tout simplement .

Parce que depuis la nuit des temps, depuis la préhistoire à nos jours, du pôle nord au pôle sud, la nourriture en dehors d'être est un besoin vital pour tous les animaux , du plus fort au plus petit, du « grand-gros-popotame » à la chétive « crevette » :

Il FAUT MANGER Nah !

Ceci dit, il n'y a **que** « l'animal-mammifère-homme » qui a, dès qu'il l'a pu, amélioré sa pitance, il a ???

« cui-si-né » !

Dame, si Cro-Magnon n'avait pas entretenu jalousement les brandons incandescents des feux de forêt déclenchés par les orages d'été,

- de 1 / ils seraient tous morts de froid ou mangés par les tigres au fond de la caverne qu'ils se disputaient
- de 2 : S'ils n'avaient pas cuisiné le mammoth et autre gentilles « bêtes » de leur entourage ??? nous ne serions pas là pour discuter : ils ne se seraient pas reproduits !!?

Donc vive la cuisine !

Une étude de l'évolution des « rites » culinaires à travers les âges , les régions du globe et l'histoire locale, vaudrait sûrement les louages des diverses Facultés à leur auteur (ou autrice, soyons « moderne ») car il est bien évident qu'il y a bien plus « d'idées », « de trucs » que de « techniques » dans la cuisine d'une vieille chouette !!

Nous, nous ne chercherons pas de retentissantes « inventions », au contraire, mais à s'adapter au mieux aux **conditions pratiques** des amis « sans » .

Aussi, je vais vous ajouter un problème qui touche plein de gens, un jour ou l'autre (accident, simple torticolis bien orchestré, passage douloureux chez le dentiste , angines graves ou dentier cassé ou mal adapté, maladie, etc ...) un jour ou l'autre

ON NE PEUT PLUS AVALER .

Allons, faisons « technique » : la déglutition est devenue très difficile .

Et ça peut toucher aussi les « sans » donc je garderais tous nos bons plans pour les différents « sans », mais j'ajouterais une note pour les « sans descente de gosier » que nous pourrions appeler .. les « sans descente » , non je préfère les « kikoinces » c'est plus sympathique

Alors je vais essayer de partager mes essais, bons ou mauvais pour vous éviter les tâtonnements , partager mes « trucs », mes astuces pour que ce soit moins difficile et finalement pas toujours angoissant de ne plus pouvoir manger « comme les autres »

DONC attaquons , parlons matériel qui peut vous aider : certains vous seront indispensables, d'autres juste une aide passagère mais à vous de choisir . Et , si vous avez des « trucs » que je ne connais pas (ou dont je n'ai pas parlé les croyant trop connus , partagez-les avec moi : je les mettrai sur le site pour « nos amis » le plus vite que je pourrais !

LE MATERIEL INDISPENSABLE

En fait vous n'aurez qu'un investissement réel , si vous ne l'avez pas déjà UN MIXER ? UN BLINDER . Bref un truc qui tourne très vite pour vous « escabouillasser » votre joli plat en une « bouillie » HYPER LISSE, bien fluide . Mais ça ne veut pas dire hyper liquide ! Ca veut simplement dire qu'il n'y a absolument aucune trace du moindre petit bout, de la moindre mini-fibre car ce sont ces petites choses infimes qui « s'accrochent » au passage au gosier du malade, l'irrite , le font tousser et le cercle vicieux s'installe !

Je vous le dit tout de suite si vous êtes vieux (vieille), conservateur (conservatrice) et que vous avez eu la chance en des temps anciens d'acquérir un vieux WORKWREK et de le garder VOUS ETES LA REINE (ou LE ROI) ! En tous cas vous avez une chance formidable car pour ma part j'en recherche un sans aucun succès depuis que le mien est mort au champ d'honneur. Je le regrette d'autant plus que je n'ai jamais, malgré toutes mes recherches trouver un engin similaire...

Vous vous rappelez des trucs genre « distributeur de chewing-gum » dans une « boîte de nuit » des années 50, bien haut , bien moches ? Le mien était d'un superbe orange, à la mode de

l'époque et « jurait » abominablement dans ma cuisine ancienne . Mais je lui pardonnais car il était d'une efficacité extraordinaire. Une de mes amis me racontait qu'elle y hachait les os pour la pâtée de son chien ! Et pour moi, je me rappelle avec émotion de ma première « bisque de homard » qui n'avait pas rempli les évier, la machine à laver et le plan de travail de vaisselle pour obtenir un résultat « ben moyen » comme disait une copine . Alors que « Vovo » m'avait sorti un petit chef d'œuvre en « cinq/ sept » !

Donc à moins que vous ne « dégotiez » un « Vovo » dans une brocante ou que vous ne trouviez un engin moderne aussi performant, aussi efficace , il vous faudra « faire avec » ... Le petit fils ne vaut pas le grand père ... sauf pour le prix . Vous ferez comme moi , vous opterez pour « le moins mal » que j'ai trouvé sur le marché mais je vous expliquerai comment vous en sortir au mieux, pardon , "en sauvant les meubles »

En fait la « technique » à acquérir : c'est là encore une fois un « tour de main » certes mais surtout de savoir, comment et pourquoi appuyer sur un bouton .

Il existe essentiellement actuellement deux systèmes :

Ou La pale est plongée dans l'aliment à mixer contenu dans un bol : c'est le mixer plongeant : « la girafe »

Ou On met l'aliment dans un bol au fond duquel la pale va tourner : c'est le mixer classique ou le « blender » revenu à la mode

Les résultats peuvent être « complémentaires » mais si

vous n'avez pas trop de sous ou pas de place pour les avoir au même endroit , nous allons choisir le plus « fonctionnel » qui peu à peu près tout faire pourvu que sache s'en servir comme il faut :« la girafe »

Mais comme toujours il vous faut investir dans un engin SOLIDE car vous allez vous en servir tous les jours. voir plusieurs fois par jour , les week-end comme les jours de fête ou de travail, le matin, le soir bref TOUT LE TEMPS . J'en ai essayé des tas et passant partout je suis revenu à un modèle que j'utilise , je crois depuis qu'il existe, un modèle de prix très raisonnable avec des « pieds » soit plastique , soit métal et quelques accessoires « complémentaires » dont vous vous servirez plus ou moins .

Inversement je vous le dis ATTENTION lorsque vous l'achetez : si il en existe encore chez vous , choisissez un **vrai marchand** dont c'est le métier , qui saura vous conseiller parce qu'il connaît sa marchandise, pas dans une « grande surface » . Passez-y juste dans la « grande surface pour voir les modèles à la mode, en « promo-pas-cher-pur-Chine-pas-de-pièces- détachées-bon-à-jeter » . Repérez et retournez voir le vrai pro. Car, si il y a un défaut, il fera , lui, le nécessaire pour vous aider : sa réputation c'est son avenir . Les grandes surfaces vivent de la crédulité des gens pour le pub !!!

Mon expérience ? Possédant une « girafe » de chez BRAUN, j'avais acheté un modèle identique récent pour équiper un plan de travail supplémentaire pour ma malade . Un peu plus d'accessoires que le modèle basique d'origine mais parfaitement interchangeables . Certes le vieux sentait un peu l'usage intensif , des bosses , des petits bouts de décor avaient disparus mais il est toujours là , bien vaillant . Son jeune « frère » est déjà reparti au dépannage alors que le « vieux » est celui que j'utilise le plus !!! Ne parlons pas d'un petit bol accessoire d'un bon format : cassé au bout de quelques semaines .

Chez Darty : « les accessoires ne sont pas garantis chez Braun donc nous ne les assurons pas !

- Au moins commandez-moi ce bol car il m'allait très bien pour ma malade
- Y pas de pièces détachées pour ce modèle

- Mais ma garantie ne vaut rien ?
- La garantie constructeur Madame ! »

J'ajouterais que mes vieux « pieds » sont toujours en service et qu'un des neufs (car « enrichie de la leçon », j'avais commandé un double des pieds) : est déjà mort au combat !!!

Vous me direz que :

- les nouvelles fabrications sont bien moins chères
- Ma grand'mère disait déjà, : « le prix s'oublie pas la qualité , elle reste ! »

De plus si vous faites honnêtement jouer dans votre calcul , l'inflation réelle des prix, le coût des marchandises perdues, le prix des réparations (ou non), des déplacements et de leur coût écologique, du temps de travail perdu, vous conviendrez de l'énorme perte !!!

Donc

N'achetez pas un « truc » trop bon marché ... ou alors vous faites le pari ! : vous en achetez deux et ainsi quand le bol de l'un casse et si le deuxième casse son moteur : on «canibalise » !! Et tant que ça marche on a deux bols pour faire deux préparations à la fois !!!

Pour tous les matériels de cuisine ou autre , c'est toujours le même problème : « la mauvaise marchandise chasse la bonne »

Donc si vous achetez un mixeur ou un blender : même problème regardez les joins, les vis et lors de l'achat vérifiez la garantie ... moralement vous êtes maintenant dans votre droit pour râler mais ... vous n'y pourrez pas grand-chose !!!

DONC

POUR UN MIXEUR OU UN BLENDER :

suffisamment de puissance (au moins 600W) et :

- Méfiez-vous des bols trop lourds : vous l'échappez et y a plus de bol ... ni d'évier de faïence , ni de bol de mixer !
 - Vérifiez bien comment pouvoir récupérer ce que vous venez de fabriquer , cuillère, spatule, produits bouillants ou pas ? Faut-il se résigner à jeter la moitié de votre fabrication qu'on ne peut pas récupérer sur les parois ? le fond du bol est-il dévissable ?
 - Vous assurer que vous pourrez utiliser des liquides ou de produits alimentaires **chauds** . Rien n'était précisé sur un de mes « essais » . Lorsque je l'ai soulevé, le fond du bol s'est dévissé tout seul : j'ai tout pris sur les pieds et la cuisine a été un peu longue à nettoyer ...
 - Peut-on le nettoyer en mettant l'eau bouillante + du détergent puis faire tourner ? Ensuite vous videz et rincez de même , pour avoir un bol propre et sain .
- J'ai l'air de vous raconter un truc idiot et c'est IMPORTANT Le joint de bol d'un des miens a « fondu » avec l'eau de nettoyage chaude ! Donc, en principe, si il ne se dévisse pas en forçant le plus possible (embauchez un grand monsieur costaud qui passe qui ne refusera pas de vous aider si vous êtes comme moi maintenant maigre et pas costaud). Et si le vendeur précise qu'il va au lave-vaisselle c'est un bon point !

Côté pratique : Entêtez-vous ,

Le mixage peut être plus long que celui indiqué sur la notice.

Pour un bon résultat ? Utilisez la touche ou le bouton « pulse » ou « impulse » 2 ou 3 fois . Si il n'y en a pas ?? Re-enclenchez plusieurs fois le bouton :

Votre préparation gicle vers le haut du bol (donc mettez bien le bouchon s'il y en a un pour ajouter des éléments) puis ça redescend . Votre préparation est alors re-mixée !!

Faites un premier mixage ET goûtez c'est suffisant ? Tout va bien sinon

renouvelez la manœuvre autant de fois que nécessaire

UN TRUC

Pensez que le « produit fini » doit pouvoir être pompé dans la seringue ! Inversement vous êtes certain que si ça passe dans l'embout de la seringue ça passera forcément dans le gosier du malade sans accroc

ATTENTION : ne JAMAIS LE NETTOYER quand L' ENGIN EST EN MARCHE ou est BRANCHE

Vous aurez en principe plusieurs vitesses commencez par une petite vitesse : quitte à arrêter pour pousser un élément qui butte avec un outil long Puis vous remixer jusqu'à l'obtention voulue

SERVEZ-VOUS DE VOTRE LANGUE : elle « SAIT » elle

POUR UN MIXEUR PLONGEANT OU UNE GIRAFE :

suffisamment de puissance (au moins 600W) et :

Trouvez-vous un bol supplémentaire à celui fourni par le vendeur : il est prévu trop grand pour des quantités comme celles que vous allez fabriquer et il est ennuyeux à utiliser (trop profond pour les « Maryse » et autre « Jeannette » -spatules) MAIS il évite les projections (utile quand c'est chaud certes) .

Donc trouvez-vous en un ou deux de bonne taille pour vous (A signaler : les pots de miel, certains verres gradués , certains emballages de laitages en particulier les pots de « burratina » italienne et leur couvercle) Ce sont des contenants alimentaires donc sûrs .

Assurez-vous en y mettant chauffer de l'eau dedans dans votre cher FAO qu'il résiste aux fortes températures . C'est ce qu'il vous faut : Alimentaire, Peut chauffer , Suffisamment souple , Refermable avec son couvercle (vous pourrez donc le stocker au frigo en attendant le hachage au dernier moment) et vous en retrouverez facilement !!.Et au moins essayer le contenu : ça peut être une bonne découverte et même si vous n'aimez pas , s'est forcément comestible donc à vous d'imaginer une nouvelle recette pour votre malade qui, lui, va peut-être adorer !

Et puis serrez avec votre main : voilà un bec-verseur épatant pour transvaser votre œuvre dans un plat, un bol ou un bocal

Si c'est liquide, ça va gicler : faites un « para-gouttes » avec une pochette à documents en plastique transparente, « volée » dans votre bureau et recoupée à la bonne hauteur . Ça vous coûtera pas cher et c'est très efficace

Le « pied » , le « plongeur » est en général très facile à nettoyer mais ATTENTION :

LES PALES QUI TOURNENT SONT TRES COUPANTES

Ne les nettoyez , ne les manipulez JAMAIS sans les débrancher du moteur

Pour nettoyer les petites « coupes » sous les pales, utilisez une brosse à vaisselle, voir une ancienne brosse à dents pour défaire certaines fibres qui s'enroulent autour de l'axe des pales . Pour un nettoyage rapide ? Lorsque vous avez vidé le bol de mixage , mettez de l'eau bien chaude , un peu de détersif (au besoin un peu d'eau de javel ou du bicarbonate de soude). Protégez avec votre « para-gouttes » Et faites tourner une ou deux secondes. Idem pour rincer C'est im-pec-ca-ble

Faites un premier mixage ET goûtez !! C'est suffisant ? Tout va bien sinon renouvelez la manœuvre autant de fois que nécessaire

UN TRUC POUR LE MIXER PLONGEANT

Pensez que le « produit fini » doit pouvoir être pompé dans la seringue ! Inversement vous êtes certain que si ça passe dans l'embout de la seringue ça passera forcément dans le gosier du malade sans accroc

Côté pratique : Entêtez-vous il faut faire dans l'ordre pour un résultat parfait ... ou presque ! Commencez par les produits les plus durs et les plus « chanvreux » (les viandes : c'est le plus « empoisonnant »)

Juste à peine un peu de liquide pour que rien ne soit collé au fond par la pale . Ajoutez au fur et à mesure les produits secs (ou trop mous au contraire). En « balançant » un peu le pied et en tournant dans les deux sens alternativement ,vous obtenez un « pré-mixage » qui donne un produit « hâché »

Ne le manipulez JAMAIS sans le débrancher du moteur

Par exemple , remettez- bien au fond de votre bol tout ce qui s'était accroché au « pied » et ajoutez PETIT A PETIT votre liquide . Là vous allez voir que votre mixage va devenir plus souple jusqu'à la purée, puis la compote, puis la crème et la bouillie

Enfin sachez que si votre malade a besoin de « boissons-repas » hyper lisses il faudra peut-être « rallonger » le jus avec du lait, du « bulhon » etc ... mais PEU à PEU ET QUAND LES CHOSES PLUS DURES SONT BIEN FINES

Surtout GOÛTEZ pour avoir la consistance que vous voulez . Au besoin , pensez à sortir une passoire à « grillage » plus ou moins gros en fonction de la tolérance du malade pour les mini-grains : c'est le grain de poivre ou de graine qui risque de provoquer la toux.

ASTUCES POUR LES SERINGUES DE NOURRISSAGE :

Pour ceux qui utiliseront la seringue de nourrissage pour nourrir le malade : c'est épatant s'il veut bien car il n'en crache pas partout ! Si ça rentre dans la seringue, pas de risque de l'étouffer ; « le tuyau de descente » est toujours plus large que votre embout mais s'il en restait , y aurait des risques d'irritations et de toux . Dans ce cas filtrez en vous aidant d'une spatule dans votre passoire par sécurité .

Il n'existe pas de seringues réutilisables mais, si vous étiez « en rade » un soir ou un week-end en étant soigneux, on peut parfaitement en réutiliser les « meilleures »... et heureusement TOUJOURS Dès que vous avez fini, rincez en pompant et rejetant le contenu de la seringue plusieurs fois à l'eau bien chaude ;

Dans un bocal mettez du produit vaisselle (voir un rien d'eau de Javel) puis pompez et rejetez 2 / 3 fois . Ensuite vous videz à moitié la seringue, vous tirez le piston et (mettez le doigt au bout sinon vous en aurez partout !) et secouez bien énergiquement . Videz et rincez de même deux ou trois fois, pour avoir une seringue bien propre et saine

Décrochez le piston , mettez un peu de liquide vaisselle dans le creux de votre main et frottez pour que le bout du piston soit bien savonné puis rincez et re-rincez : pour qu'il n'y ait plus du tout de gras . Les corps gras se combinent avec le caoutchouc et votre piston serait inutilisable !!!

Rincez les 2 morceaux et mettez-les s'égoutter et sécher avec embout et bout du piston (le joint noir en caoutchouc noir) dans le vide pour qu'ils ne se salissent pas sur l'égouttoir

Juste avant de la remonter vous mettrez à peine un soupçon, sur l'entrée du corps de la seringue et autour du joint du piston du meilleur et du plus pratique, sans danger aucun, de « baume pour

les lèvres » , de chez AVENE, en pharmacie). A défaut à peine d'huile ou de glycérine (mais ça attaque plus vite de piston et pour le goût ça peut déplaire...)

Au moment de vous en resservir : Rentrez vite le piston et faites naviguer tout de suite plusieurs fois : ça y est le piston coulisse à nouveau. Il faut ne pas laisser le piston sans l'utiliser rapidement . Les corps gras attaquent le caoutchouc a tendance à fondre et ça le « colle » dans le corps de la pompe qui bloquerait bien vite !!

NB : J'avais utilisé ces seringues en cuisine pour faire des décors, pour transvaser des jus mais vous en trouverez chez votre pharmacien voir, sur internet

Dans tous les cas je vous rappelle que (par définition !) le hachage détruit le structure du produit alimentaire haché

**ET LE FRAGILISE donc A NE FAIRE , SI POSSSIBLE,
QU'AU DERNIER MOMENTPOUR GARDER
LE MAXIMUM DE SES QUALITES NUTRITIONNELLES**

ETIQUETTAGE

Si vous devez préparer pour votre malade plusieurs pots il vous faudra les étiqueter car ni la seule couleur, ni la consistance, ne vous suffira pas pour repérer vos divers produits

N'utilisez pas d' étiquettes classiques que vous allez jeter après le repas : elles collent trop et ,vous vous embêtez pour la vaisselle, elles sont chères et bien difficiles à utiliser

Utilisez des rouleaux de bandes de protections pour les peintures : vous en aurez pour trois euros six cents (vous voyez, je suis « moderne », j'ai traduit : les « trois francs, six sous » de mon enfance !).



Les tailles seront variées (trois largeurs de base) , faciles à utiliser (mettez-les sur un fil de fer ou un vieux cintre ; c'est impeccable) et vous coupez « à la demande » selon vos besoins plus ou moins large ou plus ou moins long !!

MAIS pensez à mettre une « sonnette » pour ne pas chercher le bout !

Lorsque vous coupez , vous retournez le bout du rouleau : la bande ne se recolle pas sur elle même, vous retrouvez aussitôt le bout. Et lorsque vous voudrez décoller l' étiquette pour laver votre bocal, votre plat, ou votre verre, il suffit de tirer la « sonnette » et l'étiquette s'enlève ...

En cas de nécessité vous pourrez même la réutiliser un peu !!

C'est vrai que vous ne pourrez écrire dessus qu'avec un feutre permanent car avec l'humidité avec la cuisine, voir la conservation au frigo , vous n'aurez pas la choix mais tant pis , pour faire de la calligraphie vous choisirez une autre occasion !!!

Pour moi, j'ai utilisé le même « truc » et j'ai fixé le « cintre » (en plus avec un rouleau de papier-chiffon), en dessous de mon étagère de travail. C'est suspendu avec deux pitons fermés de chaque côté . Le morceau de cintre fait « ressort » et pour changer un rouleau terminé, c'est très facile. Et vous avez tout, juste à portée !!!

Enfin, si vous en trouvez, achetez quelles que « Jeannette » ou « Maryse » (les noms changent avec les époques !!) EN SILICONE SOUPLE comme ça vous pourrez les découper avec des ciseaux pour avoir des « modèles » plus pratiques selon les bocaux que vous utiliserez !

USAGES DE VOS PUREES , BOUILLIES et VELOUTES DIVERS

Avouez que c'est facile et surtout pensez que certaines préparations ne sont pas bonnes que pour les malades : pensez à les servir aux autres convives

Dans des petits pots individuels avec des « mouillettes » de pains grillés ou des bâtonnets de légumes ou de fruits crus selon le cas : c'est sympa pour son buffet d'anniversaire de votre malade qui est « comme les autres » ce soir !

Ou sur une tartine de pain : une bonne couche avec de la chapelure ou un fromage râpé et le tout bien grillé au four... ou sur la braise , Vous voyez l'image auprès du canapé devant le feu de cheminée, avec une petite « mu-sik-ki-va-bien » ?

Voir plus classique : certains desserts comme des crèmes « anglaises » avec des fruits ou des gâteaux : votre « velours » les accompagnera encore mieux, en plus subtil , plus raffiné

BREF A VOUS MAINTENANT !!!