







st Mens
look

Wa un

Hangry
(Haan-gree, adj)
A state of anger
due to lack

't Menstruatie- kookboek!

Wees poeslief voor jezelf!

Kutboek!

2022 Uitgeverij Dickens
Tekst: Nina Dickens-Frijters
Fotografie: Nina Dickens-Frijters
Vormgeving: Bureau voor Beeldvorming
ISBN-9789083101439



Voorwoord

Iedere vrouw is anders, dus ook iedere menstruatie is anders. Sommige vrouwen hebben nergens last van. Andere zijn dagen van slag! Ikzelf hoor bij de tweede groep. Al sinds mijn eerste menstruatie, 16 jaar geleden, ben ik iedere maand hevig ongesteld, inclusief alle kut-klachten.

Mijn vriend heeft het direct al door. De dagen voordat het feest begint ben ik altijd al erg prikkelbaar en snel emotioneel. Zodra hij zegt: *'je zal wel weer ongesteld moeten worden'*, begint er langzaam iets te koken van binnen. Ik zeg natuurlijk dat dat niet zo is, maar een paar dagen later krijgt hij helaas toch zijn gelijk.

Ongesteld zijn is vies. We hebben het er ook maar weinig over. Dat komt misschien omdat we het ook altijd proberen te verbergen. De enige zin die je van andere vrouwen te horen krijgt na een iets langer toiletbezoek is: *'is het weer zover? Pff wat een ellende hè!'*

Er is natuurlijk een reden waarom ik dit boek geschreven heb. Na vele huisartsbezoeken, alternatieve geneeswijzen en oma's weetjes zijn de klachten bij mij nog niet verlicht.

Dus dan maar zelf een manier vinden om deze bloederige kutdagen met minder pijn en moeite door te komen.

Gelukkig is er iets wat bij alle vrouwen helpt... en dat is eten! Want tijdens deze dagen ben ik niet te stoppen en ben ik een echte **Noe-noe stofzuiger** in alle keukenkasten en lades.

Daarom wil ik in dit boek al mijn 'guilty pleasures' met jullie delen, want onze mentale gezondheid heeft ook wel eens wat lekkers nodig! Dus vindt troost in één van deze gerechten en herken jezelf in mijn verhaal. Want je bent zeker niet de enige!



Inhoudsopgave

Drankjes

Smoothie	12
Bloody Mary	14
Milkshake	16
Chai latté	20
Chocolademelk	22

Ontbijt

American pancake	26
Carrot cake	28
Frambozen havermoutpap	30
Broodpudding	32
Eggs en bacon	36
Croque madame/monsieur	38

Lunch

Bbq sandwich	42
Sloppy Joe	44
Kipsaté flappen	48
Gehaktbol	50
Kippensoep	52
Karamel bolus	54

Tussendoortjes

Karamels	60
Chocolade truffels	62
Kokosreep	64
Sprinkles koekjes	68
Cookies	72
Boterkoek	74
Breek chocolade	76
Brownie	78
Roze koek	82
Red velvet taart	84
Chocolade kruidnotenplaat	86

Diner

Tomatensoep	90
Groene pesto	92
Tagliatelle Popai	94
Kaasfondue	98
Hamburger	100
Mac and cheese	102
Fish and chips	106
Risotto	110
Fish pie	112
Stoofvlees	114

Toetjes

Vanille roomtoetje	118
Tropische crumble	120
Banoffee glaasjes	122
Tarte tatin	126
Zoete lasagne	128
S'mores taart	130
Pavlova	132

Drankjes



De voel je stukken beter smoothie

Flauwvallen, duizelig en een opgeblazen gevoel, zijn een paar van de symptomen die iedere maand bij mij terugkomen.

Door een lekkere groente/fruit smoothie te drinken voel je je meteen stukken beter!

Maar, je kunt er natuurlijk van alles in verwerken. Ik heb er voor gekozen om een smoothie te maken met veel ijzer, vitamines en suikers.

Geloof me, dit kan je echt gebruiken als je veel bloed verliest.

Voor twee smoothies:

250 gr. bosvruchten

140 gr. gekookte rode biet

140 gr. spinazie

150 gr. water

15 gr. appelstroop

stukje gember (ter grootte van 1/4^e tampon)

- Doe alle ingrediënten in een blender.
- Zet de blender aan en wacht totdat je een zachte klontvrije smoothie krijgt.
- Beterschap!





Bloody

Alcohol is toch helemaal niet verstandig?

Nee dat klopt, maar wel nodig! Vooral als je me nog wil zien lachen vandaag...

Ikzelf hou wel van een sterke borrel op zijn tijd maar doe gerust wat minder wodka erin als je niet van sterke drank houdt of nog geen 18 bent. ;-)

Voor één Bloody Mary:

100 ml. tomatensap

50 ml. Wodka

Knijp een kwart limoen of citroen in je glaasje

Voeg naar eigen smaak toe:

- Een paar druppeltjes Tabasco en Worcestershire sauce.
- Snufje peper en zout
- Steek er een stengel bleekselderij in (Do it for the Gram ;-)

Mary

Kut frustraties:

Wat ik bloed-irritant vind deze dagen? Mannen! Vooral die zich proberen in te leven..

want we hebben ze allemaal al weleens gehoord.. Aa moppie gaat het?

Hoezo ben je nou boos als ik alleen even vraag of je drinken voor me kan inschenken?

Je hoeft toch niet zo fel te reageren? Dat hoeft niet nee, maar vaak kan ik mezelf gewoon niet tegenhouden en floept het eruit. Want door de hormonen schommelen al onze emoties.

Maar ook al maken we van elke mug een olifant. Je hebt er alle recht toe!

Dus laat het monster in je naar boven komen... het lucht zeker even op!

Maar onthoud, dat mannen zich niet kunnen inleven in wat wij meemaken, ze hebben gewoon geen baarmoeder! Lucky Bastards!

Milk



shake

Als ik aan milkshake denk...

Denk ik aan een dikke vette burger in mijn autostoel ergens langs de snelweg. Die combi van zout, vet en (fruit)suikers is hemels voor je hersenen die snel vet en suiker willen.

Ik denk ook aan misselijk zijn. Want na die maaltijd heb je toch altijd spijt dat je niet nog die 30 minuten naar huis bent gereden met een klein beetje honger ;-).

Kortom een heerlijk drankje!

Voor 2 milkshakes:

200 ml. melk

100 gr. roomijs

200 gr. aardbeien (mag ook ander fruit zijn;
denk aan banaan, mango, framboos enz.).

50 gr. suiker

Pak een blender. Weeg alles erin af en knal je blender maar aan. Pak ondertussen een glas en een rietje.

Schenk het erin en klaar!

Makkelijker kan niet!



Kutweetje:

*Vroeger dachten ze dat mensen met rood haar werden
verwekt tijdens de menstruatie....*

*vandaar dat maar 1% van de wereldbevolking een rode
haarkleur heeft!*