

**ADVIEZEN OM UW MAALTIJDEN TE KUNNEN
STUREN OP UW SMAAK**

Inleiding

U heeft een smaaktest gehad waarbij er een smaakadvies is geformuleerd speciaal voor u. Voor gezonde mensen is het onmiskenbaar dat we kunnen genieten van lekkere, smaakvolle voeding. Maar als u ziek bent kunt u last krijgen van smaakveranderingen. De smaakveranderingen kunnen komen door medicijngebruik en door geurverlies. Dit heeft tot gevolg dat de eetlust vermindert, waardoor patiënten (te) weinig eten, terwijl gezond eten zo belangrijk is voor het herstel!

Deze folder kan u helpen om met het smaakadvies, wat u heeft gehad, een maaltijd te gaan bereiden naar de smaak die u het lekkerste vindt. Ook worden er tips gegeven om ingrediënten weg te laten waar u een aversie tegen heeft zodat u ook thuis weer van een lekkere maaltijd kunt genieten.

Geur

Geur (olfactie) is heel belangrijk bij de smaakwaarneming. De smaak wordt voor 90% bepaald door de geur. Zoet, zuur, zout, bitter en umami kan alleen door de tong geproefd worden.



Gedurende ons leven wordt de smaak- en geurwaarneming minder intens, bij meer dan 50% van de bevolking tussen de 65 en 80 jaar en bij 75% van de bevolking van 80 jaar en ouder, is significante afname van het geurgehalte aanwezig. Hierdoor beleven veel ouderen minder plezier aan eten, met als gevolg dat ze (te) weinig eten.

Wat kunt u doen om meer geur toe te voegen aan uw maaltijd?
Door gebruik te maken van geurige verse kruiden en specerijen:

- **Verse kruiden:** Basilicum, bieslook, bladselderij, bonenkruid, dille, dragon, kervel, koriander, lavas, munt, oregano, peterselie, rozemarijn, salie en tijm.
- **Specerijen:** Citroengras (sereh), gember (djahé), komijn (djinten), jeneverbes, kaneel, kardemom, koriander (ketoembar), kruidnagel, laurier, nootmuskaat, steranijs en vanille.

Ontbijt/lunch:

U kunt over een belegd broodje vers gehakte kruiden strooien om meer geur toe te voegen. Bijvoorbeeld door dille te strooien op een broodje zalm. U kunt door een eiersalade of roerei, gehakte bieslook roeren. Op een broodje kaas kunt u wat sterkers of waterkers doen.

Eiwitcomponenten (vlees, vis, gevogelte):

Bij vlees, vis of gevogelte kunt u een saus of jus maken, waarbij u als laatste verse kruiden aan toevoegt. U kunt steranijs mee laten koken met de saus of jus om meer geur te krijgen. Vlees en gevogelte kunt u vullen met wat kruiden voor meer geur. Vis (maar ook vlees of kip) kunt u paneren met een kruidenkorst en bakken.

Groenten:

Bij groenten kunt u verse kruiden en specerijen gebruiken. Bijvoorbeeld bonenkruid bij de tuinbonen, peterselie over de wortelen, nootmuskaat over de bloemkool. Maar u kunt ook specerijen mee koken met groenten, bijvoorbeeld kruidnagel, laurier en kaneel in de rode kool.

Zetmeel:

Ook bij aardappelen passen verse kruiden. U kunt peterselie of gemengde kruiden door krieltjes, gebakken aardappelen of aardappelpuree doen. In de pastasaus is verse basilicum en oregano of kaneel goed voor meer geur.

Pikant

Trigeminatie: Is de prikkeling van de gevoelszenuw in het gezicht. Pikant of scherp eten is een sterke prikkeling in de mond.



De gevoelszenuw registreert pijn, temperatuur, textuur en chemische stoffen. Door de stof capsaïne uit peper krijgt u deze sterke prikkeling. Door menthol krijgt u een koud gevoel. Door astringente stoffen, een stof waarmee uw mond samentrekt, krijgt u ook een prikkeling. Deze stof vindt u in rabarber en wijn.

Wat kunt u doen om uw maaltijd pikanter te maken?

Een maaltijd kunt u pikanter maken door toevoeging van pepers (capsaïne): peperkorrels (gedroogd of ingemaakt), verse pepers (chilipepers, cayennepeper, jalopeno peper, madame Jeannette) en gemalen peper. Door toevoeging van sambal of tabasco kunt u een maaltijd pikanter maken. Maar ook salie (kruid) kunt u gebruiken. Salie is astringent (samentrekkend, uitdrogend).

Ontbijt/lunch:

Door uw brood te beleggen met pittiger beleg kunt u uw ontbijt/lunch pikanter maken. Bijvoorbeeld filet americain met peper, pepercervelaat, smeerkaas met sambal. Ook kunt u rucola sla onder uw beleg gebruiken voor een pittigere smaak.

Eiwitcomponenten (vlees, vis, gevogelte):

U kunt vlees, vis of gevogelte marinieren in olijfolie met een pepertje of sambal. Ook kunt u aan saus of jus, tobasco of salie toevoegen. Pepersaus of kerriesaus zijn pittige sauzen welke bij veel gerechten passen. Bij gebakken vis kunt u wasabimayonaise serveren en bij gestoofde vis een pikante tomatensaus.

Groenten:

Groenten kunt u pittiger maken door toevoeging van verse peper. Champignons kunt u vervangen door cantharel, deze heeft een iets peperachtige smaak. Radijs, rettich en waterkers kunnen goed in een salade. Van rucola sla kunt u een lekkere pittige stampot maken.

Zetmeel:

U kunt door de aardappelpuree salie, knoflook of een vers pepertje mengen. Aardappelblokjes uit de oven met salie en verse peper geeft ook een pikante smaak. Patatas bravas is een heerlijk Spaanse pittig aardappelgerecht bestaande uit gebakken aardappelen en pittige tomatensaus.

Rijst kunt u pittig maken met een curry pasta of kerriepoeder.

Zoet

Om een zoete smaak op te roepen zijn er allerlei stoffen, maar de bekendste is suiker. De keuze van voeding wordt beïnvloed door de drang naar zoet. Er zijn nu ook zoetstoffen op de markt die je als vervanger kan gebruiken.

Suiker geeft snelle energie en zorgt voor een prettig mondgevoel. Door suiker gaat voeding lekker zoet smaken. In appelmoes veroorzaakt suiker voor de versterking van bepaalde smaken. De smaak van appels wordt door het toevoegen van suiker sterker.



Wat kunt u doen om meer "zoet" toe te voegen aan uw maaltijd?

U kunt kiezen voor groenten met een zoete smaak, zoals maïs, bietjes, wortelen, boterbonen, doperwten, kapucijners, venkel, koolraap, peultjes, pompoen, pastinaak en sugar snaps. Maar u kunt ook gebruik maken van toevoegingen die een zoete smaak als eigenschap hebben, zoals anijs, basilicum, karwij, stengember, kaneel, kervel, kokos, ketjap manis, milde paprika poeder en zoethout.

Ontbijt/lunch:

U kunt voor het ontbijt en lunch zoete broodjes nemen (brioche) of uw brood beleggen met zoet beleg. Op een broodje kaas kunt u wat jam of een chutney doen. Hartig vleesbeleg kunt u beleggen met stukjes peer, meloen, stemgember of ananas.

Eiwitcomponenten (vlees, vis, gevogelte):

Van vlees of gevogelte kunt u een stoofpotje maken met toevoeging van gedroogde pruimen, gedroogde abrikozen of rozijnen. Aan sauzen of jus kunt u ketjap manis, honing of steranijs toevoegen. Door vlees te paneren met paneermeel en kokos krijgt u ook een zoete smaak aan je gerecht. Bij vis kunt u een romige venkelsaus serveren of een hollandaisesaus met witte druifjes erdoor.

Groenten:

Door groenten kunt u een beetje boter en suiker toevoegen, waardoor de groenten wat zoeter worden. Als u paprika gebruikt kunt u het beste rode paprika nemen, deze is zoeter van smaak.

Zetmeel:

Aardappelen kunt u vervangen voor zoete aardappelen. Dit kunt u ook doen bij het maken van aardappelpuree en het maken van stampotten. Door rijst kan u suiker en kaneel doen. Bij het maken van pastasaus kunt u groenten of specerijen met een zoete smaak toevoegen zoals venkel, rode paprika kaneel of zoethout.

Zout

Zout staat bekend als smaakversterker in de keuken. Het geeft aan voedsel een zoute smaak. Doordat wij aan vlees, aardappelen en groenten zout toevoegen krijgen wij een gewenning. Zonder zout heeft eten een flauwe smaak. Maar zout heeft nog een eigenschap: je kan vlees en vis "pekelen" waardoor zout als bewaarmiddel wordt gebruikt. Door het zout drogen bacteriën uit en bederft het voedsel niet.

Pas op: het is niet goed om te veel zout binnen te krijgen!

Wat kunt u doen om een zoute smaak aan uw maaltijd te krijgen?

Ontbijt/lunch:

Voor het ontbijt en lunch kunt u brood beleggen met beleg die iets zouter is, zoals casselerrib, cornedbeef, rauwe ham, spek, runderrookvlees, salami, smeerkaas en gerookte zalm. Maar ook een roerei of omelet met spek verhoogt de zoute smaak.

Eiwitcomponenten (vlees, vis, gevogelte):

Door het omwikkelen van vlees en gevogelte met spek of bacon kunt u de zout gewaarwording verhogen. Ketjap asin en sojasaus zijn smaakmakers die een hoger zoutgehalte hebben. U kunt vlees, vis of gevogelte marinieren met ketjap asin en sojasaus. Zeekraal op het laatste moment meebakken met de vis geeft ook een verhoogde zoutsensatie aan het gerecht.

Groenten:

Als u door de groenten spek of bacon reepjes bakt, wordt het zout- gehalte verhoogd. Kook groenten in water met bouillonpoeder. In geraspte kaas en Parmezaanse kaas zit ook veel zout, dit kunt u over de groenten strooien. In zeewier en zeekraal zit ook een hoog zout gehalte. Als u dat gebruikt door een gemengde groenten schotel, dan geeft dit ook een zoutere smaak aan uw gerecht.

Zetmeel:

Kook aardappelen, rijst en pasta in water met zout of bouillonpoeder. Als u stampot maakt voeg dan uitgebakken spekjes en mosterd toe. Bij de bereiding van aardappelgratin kunt u fetakaas en uitgebakken spekjes toevoegen en bestrooien met Parmezaanse kaas.

Bitter

De meeste mensen vinden een bittere smaak niet lekker. Kinderen houden over het algemeen niet van bitter eten. Wie de bittere smaak soms echt lekker vinden, zijn vooral mannen. De afkeer van bitter komt omdat de bittere smaak geassocieerd wordt met gifstoffen. Deze gifstoffen smaken vaak bitter. Maar bitter werkt eetlustopwekkend. De bittere smaak zit in koriander, witlof, geelwortel en onder andere bladgroenten.



Wat kunt u doen om een bittere smaak toe te voegen aan uw maaltijd?

U kunt groenten kiezen die een bittere smaak hebben zoals: andijvie, artisjok, aubergines, bloemkool, krulandijvie, groene olijven, roodlof, schorseneren, spruitjes, tuinbonen en witlof. Kruiden die een bittere smaak als eigenschap hebben zijn: kamille, fenegriek, kurkuma (koenjit), jeneverbes, laurier, rozemarijn, saffraan en gedroogde sinaasappelschil.

Ontbijt/Lunch:

U kunt voor het ontbijt en lunch onder uw belegde brood krulandijvie doen, of op het belegde broodje een beetje alfafa of groene olijven doen. Ook kunt u marmelade (heeft een bittere smaak) op uw beleg smeren.

Eiwitcomponenten (vlees, vis, gevogelte):

U kunt uw vlees, vis en gevogelte marinieren met bittere kruiden zoals fenegriek, laurier, rozemarijn. Een "bittere" saus of jus kunt u maken door bier, bittere kruiden of bitter groenten (artisjok, olijven) toe te voegen.

Groenten:

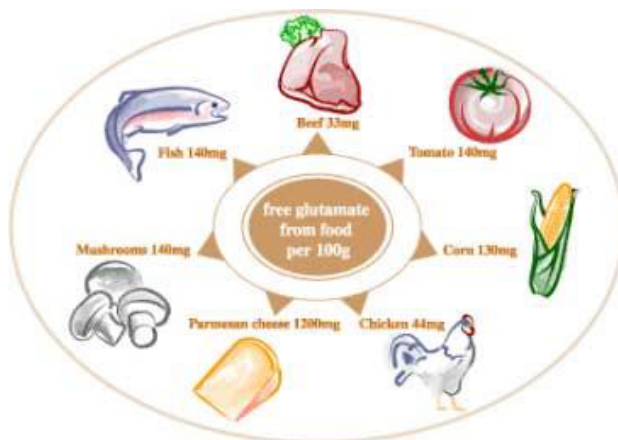
Om aan groenten een bittere smaak te krijgen kunt u bitter kruiden toevoegen of mee laten koken. Een ratatouille van bittere groenten kan ook zeer smaakvol zijn.

Zetmeel:

U kunt aardappelen vervangen door cassave (heeft een zoete, bittere smaak). Aan aardappelpuree kunt u, rozemarijn toevoegen om een bittere smaak te verkrijgen. Aan rijst kunt u saffraan of kurkuma toevoegen. Door in de pasta(saus) wat gedroogde sinaasappelschil toe te voegen geeft dit ook een licht bittere smaak aan het gerecht.

Umami

Umami betekent 'heerlijkheid, of 'hartig' en is van oorsprong een Japans woord. Umami versterkt zoute en zoete smaken en verhoogt de speekselafscheiding. Umami komt veel voor in etenswaren die vrij veel natriumglutamaat bevatten. Natriumglutamaat is een aminozuur die vaak toegevoegd wordt als smaakversterker. Umami vindt u vooral in vlees en vis. Umami kan ook zitten in plantaardige voeding. Maar er zijn nog meer producten waar umami in zit, zoals knoflook, paddenstoelen, oude kaas, zeewier, gedroogde tomaten en sojasaus. In veel kant-en-klare etenswaren zoals bouillonblokjes en zoute snacks is umami te vinden.



Wat kunt u doen om meer umami toe te voegen aan uw maaltijd?

Umami zit in: balsamico, gember, ingekookte bouillon, oestersaus, sojasaus, truffel, vissaus, wasabi, Parmezaanse kaas, roquefort kaas en truffel.

In vis: ansjovis, gerookte zalm, kabeljauw, krab, makreel, oester en sardientjes.

In vlees: gedroogd rundvlees en varkensvlees, gerookt rundvlees en varkensvlees, eend en kip.

In groenten: erwten, groene pepers, knoflook, paddenstoelen, spinazie, tomaten, uien, wortel en zwarte olijven.

Ontbijt/Lunch:

Als ontbijt en lunch kunt u broodjes belegd met oude kaas, gedroogde hamsoorten, gerookte zalm, makreel, tonijn salade of een tomaat op u belegde brood doen.

Eiwitcomponenten (vlees, vis, gevogelte):

In rundvlees, varkensvlees, kip en eend zit al umami. Maar u kunt er ook een saus bij maken waar u umami aan toevoegt zoals: paddenstoelensaus, tomatensaus, saus met uien en knoflook. Bij sushi kunt u sojasaus en wasabi geven.

Groenten:

U kunt de groenten koken in bouillon in plaats van water. Ook kunt u uien, gedroogde tomaten, zwarte olijven, paddenstoelen en knoflook door uw groenten mengen. Over groenten kunt u een kaassaus maken. Groenten eten waarin al veel umami zit zoals: doperwten en spinazie.

Zetmeel:

Aardappelen, rijst en pasta koken in bouillon. Aardappelen kunt u bakken met gedroogde tomaten en champignons. Aan de aardappelpuree kunt u uien, oude kaas en bieslook toevoegen. Aardappelgratin maakt u met Parmezaanse kaas of roquefortkaas met eventueel wat gerookt rundvlees erdoor.

Zuur

De zure smaak vinden veel mensen lekker. Zij maken graag een salade met zure dressing. Augurken zijn daarom ook geliefd, maar daar voegen ze suiker aan toe om het zoutzuur te maken. Zuurkool wordt door witte kool te verzuren, vaak gegeten in Duitsland en Nederland. Met zuur kunt u levensmiddelen conserveren. Voedingsmiddelen die een zure smaak hebben kunt u vinden in: zure room, yoghurt, citrusvruchten, groene druiven, azijn en gegist voedsel. De zure smaak is heerlijk verfrissend.



Wat kunt u doen om aan uw maaltijd een zure smaak toe te voegen?

Er zijn groenten die al een zure smaak hebben zoals: postelein, rabarber, zuurkool, zuring, zilver ui. Citroengras (sereh) is een kruid met een zure eigenschap.

Fruitsoorten met een zure smaak zijn: aalbessen, zure appel (granny smith), cranberry, citroen, limoen, granaatappel, kersen, rozenbottel.

Ontbijt/Lunch:

U kunt uw brood of broodjes extra beleggen met augurk, piccalilly of zilver ui. Een salade kunt u serveren met een yoghurt dressing of maak eens een smoothie van fruit met een zure smaak.

Eiwitcomponent (vlees, vis, gevogelte):

U kunt uw vlees, vis of gevogelte marinieren in een zure marinade (bijvoorbeeld rode wijnmarinade, limoenmarinade). Ook kunt u cranberries of sereh toevoegen aan uw jus of saus. Als u een saus maakt kunt u de room het best vervangen door zure room of crème fraîche. Bij het maken van een tomatensaus de tomaten puree niet ontzuren, dit geeft ook een zuurdere smaak aan uw gerecht. Piccalilly kunt ook goed door uw balletje gehakt mengen.

Groenten:

U kunt bij groenten een bechamelsaus maken waar u zure room of crème fraîche aan toevoegt, bijvoorbeeld bij bloemkool, broccoli en prei. Bij rode kool of bietjes kunt u de appel vervangen door een zure appel, rabarber of door cranberries.

Zetmeel:

Aardappelpuree kunt u maken met crème fraîche erdoorheen. De room in de aardappelgratin kan vervangen worden door zure room. Bij het koken van de rijst kunt u citroengras meekoken of door pasta Bolognese zilveruitjes toevoegen.

Vragen?

Het kan zijn dat u na het lezen van deze folder nog vragen heeft. Voor informatie over deze folder kunt u terecht bij de centrale keuken van Franciscus Gasthuis, via telefoonnummer 010 – 461 6545.