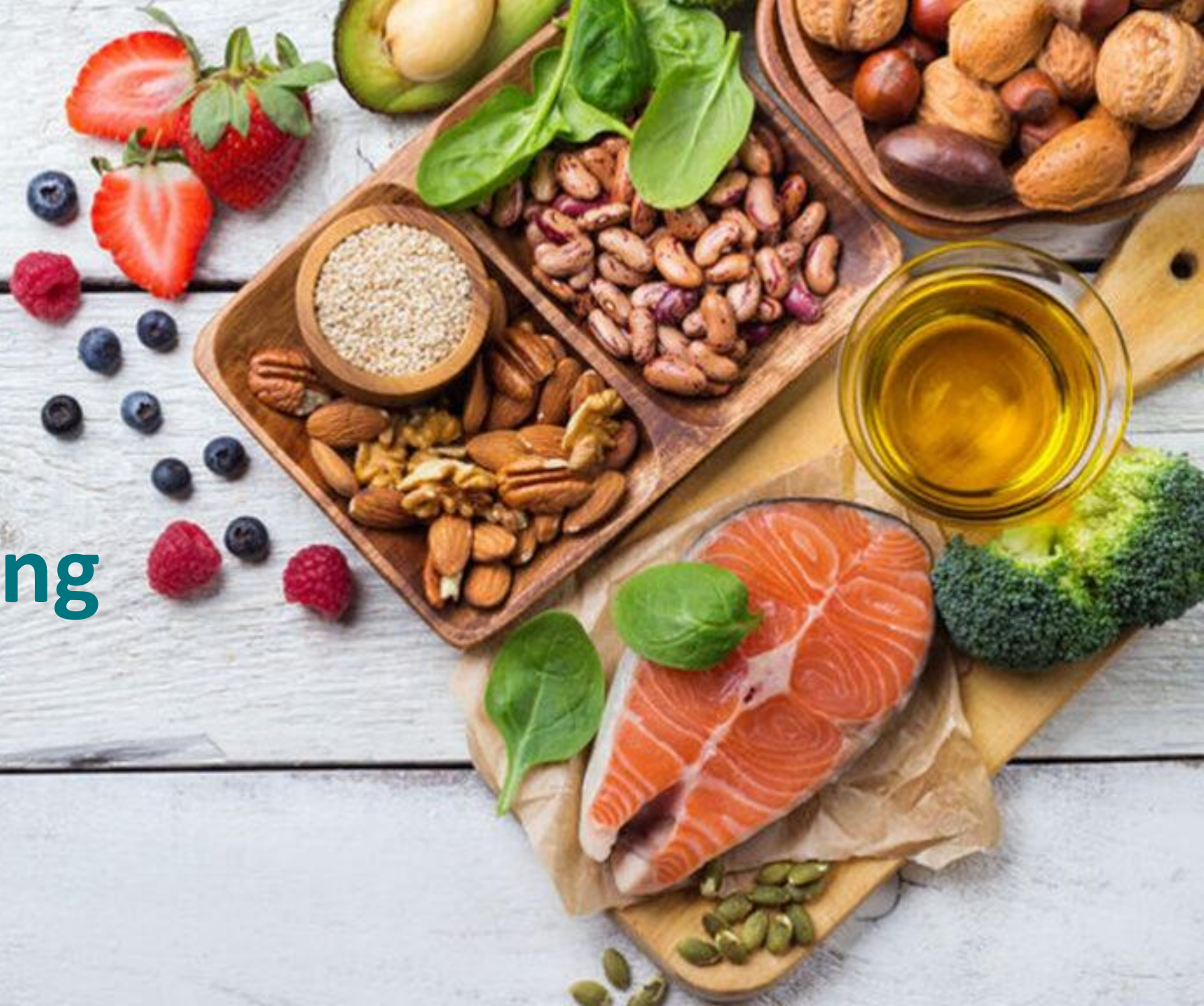
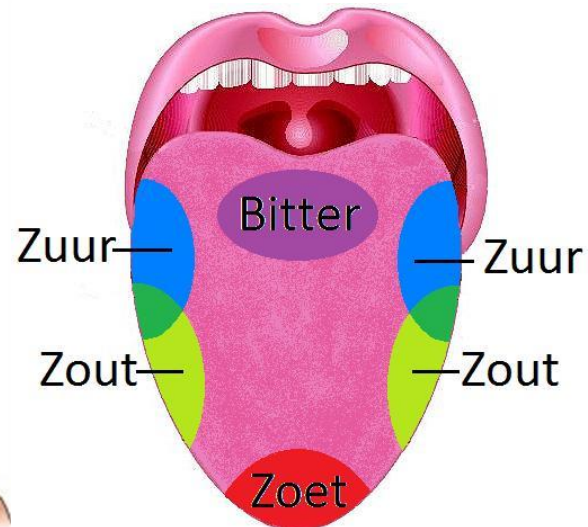
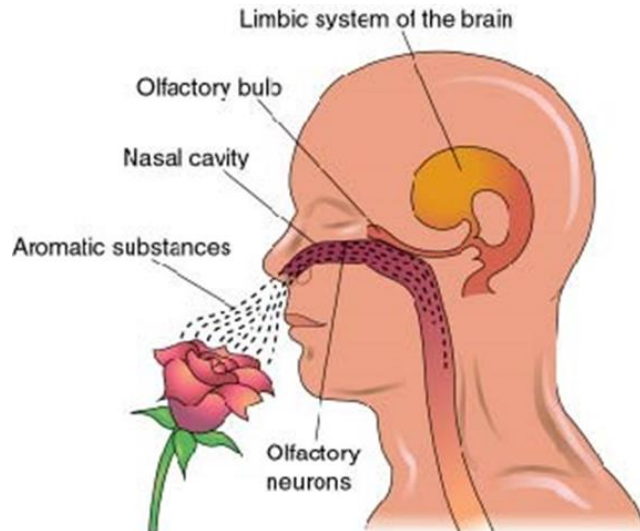


Smaaksturing



Smaaksturing

- Smaak verlies / Smaakverandering: ziekte, ouderdom of (chemo)behandeling
- **Geur** – **Prikkeling** – **Smaak**
- **Ontdekken** door kennis, ruiken en proeven wat nu wèl lekker is!
- **Smaakcafé** : informele sfeer/lotgenoten, meteen **UITTESTEN** naar huis met kennis, inzicht, recepten



Doel van smaaksturing

- Voor mensen die te maken hebben met *Smaakverlies* / -*verandering* door ouderdom, ziekte of (chemo) behandeling
- *Inzicht* krijgen hoe GPS (Geur-Prikkelingen-Smaak) werkt
- Door *proeven* en ruiken testen wat 'nu' beter gaat



Smaak is: GPS

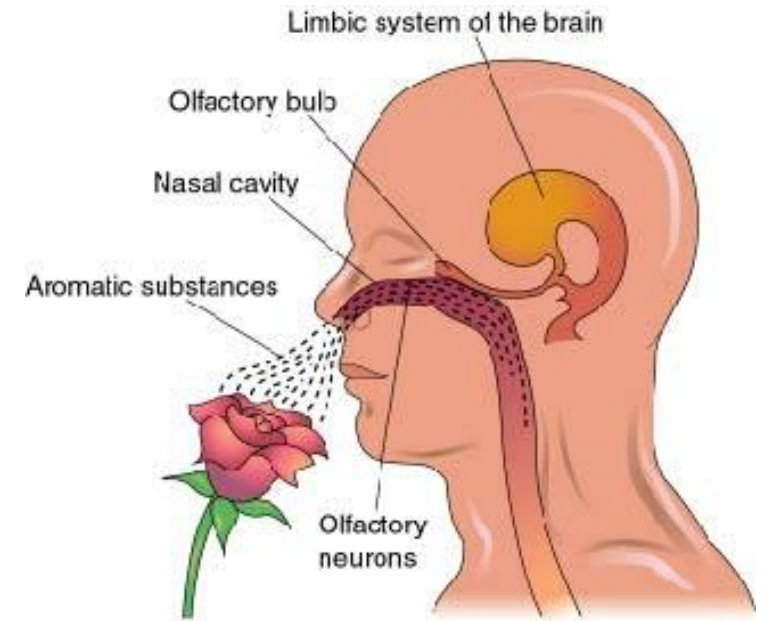
- **g** euren
- **p** rikkelingen
- **s** maak
- **gps** hoort in ieder gerecht terug te komen.



GEUR

Voor 80 % bepaalt Geur onze totale smaak

We ruiken via de **neus** en **keelholte**



PRIKKELING

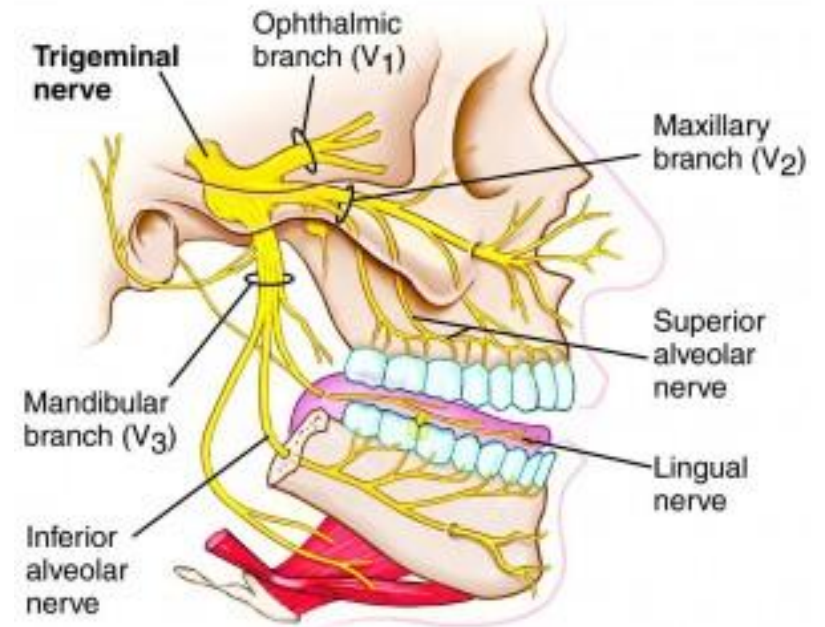
Wat is een prikkeling?

- Pijnprikkelingen en irritatie van chemische stoffen zoals capsaicine 
- Scherpe voorwerpen in de tong/wang



Welke twee soorten prikkelingen zijn er?

Temperatuur en de *textuur* van wat in de mond komt



Wat is smaak ?

Smaak is zeer persoonlijk en wordt beïnvloed door **Geur**, **Prikkelingen** en **Smaak**.

Waardoor wordt smaak bepaald?

- 80% wordt bepaald door wat we ruiken.
- Aangeleerd door omgeving.
- Onze herkomst.

Is smaak te sturen?

• **Ja, Proef en Durf!**

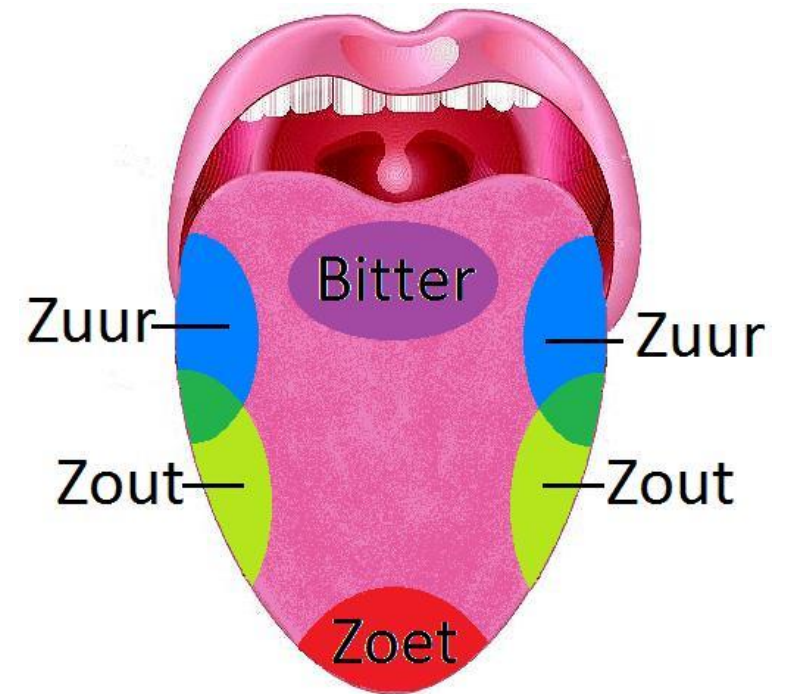
(niks is gek zolang het maar lekker is)



smaak

Welke 5 smaken zijn er

- Zout
- Zoet
- Zuur
- Bitter
- Umami



Zout

- Belangrijke smaakmaker in gerechten.
- Pekelen en conserveren

Goed om te weten:

- Zout verzwakt bitterheid
- Zout versterkt zoetheid

Zoet

- Een zoete smaak kan worden opgeroepen door suikers
- Eerste smaak bij geboorte, samen met vet en umami

Welke producten? Suiker, honing, ahorn siroop

Goed om te weten:

Zoet verzwakt zuur, bitter en peper

Zoet versterkt zout

A close-up photograph of several bright yellow lemons, showing their textured, bumpy skin. The lemons are piled together, filling the entire background of the slide.

ZUUR bevordert de spijsvertering

Welke producten? wijn, azijn, balsamico, citrussap,
Ook: tomatenpuree, yoghurt, zure room en bv ingemaakte groenten

Goed om te weten:

Zuur verzacht peper, zoet en bitterheid

Zuur versterkt een zoute smaak



BITTER kan aan eten toegevoegd worden als balans voor zuur of zoet

Voorbeelden: koffie, cacao, grapefruitsap, bier

Goed om te weten:

- Bitter verzwakt zoet en zuur
- **Veel groentes zijn bitter en kunnen smakelijker worden door toevoeging van suiker of zuur**

Azijn over de boerenkool

Rauwe witlof met een zoetzure dressing

Broccoli met een kaassaus.



De kracht van umami (hartelijk). Umami is Japans voor 'heerlijke smaak'.

- **Dooreten.**
- **Volle smaak.**
- **Herkenbaar sinds geboorte: 'moedermelk'**

Tips

- **Gebruik knapperige en brokkelige texturen**
(bv pistachestukjes, amandelschaafsel, crumble, pijnboompitten, gebakken uitjes)
- **Voeg croutons toe aan soepen en salades** (bv Caesarsalade en uiensoep).
Je kunt ook veel textuur geven door **groenten of fruit te drogen** zodat ze extra knapperig worden (bv appelchips koop je gewoon in de supermarkt - zie hieronder)
- **Als bepaalde geuren tegenstaan, maak dan koude of lauwwarme gerechten.**
Dit geeft minder geur af.



Voeding bij smaakverandering

- Welke smaken zijn wel aangenaam?
- Verbeter de totale smaakervaring.
- Structuur, temperatuur, pittigheid en kruidigheid.
- Sterke geuren.
- Afwisseling in koud en warm eten en drinken.
- Natuurlijke smaakversterkers (umami)

