

Smaak is de motor van culinair plezier

"In AZ Sint-Lucas & Volkskliniek zijn we al langer overtuigd van de meerwaarde van smaaksturing voor onze oudere populatie. Smaaksturing zorgt ervoor dat mensen beter smaken en geuren herkennen waardoor ze ook meer zin krijgen in gerechten," opent Martine Willems, Coördinator Diëtië bij AZ Sint-Lucas & Volkskliniek in Gent.

"De smaakervaring van een persoon bestaat uit intrinsieke, extrinsieke en ruimere factoren. Intrinsieke factoren betreffen gustatieve gewaarwordingen: ervaringen die via de mond, gehemelte en keel tot stand komen; olfactorische gewaarwordingen: ervaringen die via de neus tot stand komen retronasaal en orthonaal; trigeminale gewaarwordingen: de sensatie in de mond die pijn, temperatuur, textuur en chemische prikkels registreert. Extrinsieke

factoren hebben te maken met het visueel, auditief en somato-sensorisch aspect. De ruimere context tenslotte betreft een reeks factoren: biologische, economische, geografische, culturele, klimatologische en sociale factoren."

Kwaliteitsvolle maaltijd: lekker, gezond, veilig

"De smaakervaring bij ouderen gaat achteruit en de smaakvoorkeur verandert. Smaaksturing kan hierbij een oplossing bieden. Voorwaarde is wel dat een kwaliteitsvolle maaltijd moet bestaan uit drie pijlers: lekker, gezond en veilig. In dat verband kan de samenwerking tussen koks en diëtisten een verrijking opleveren. Uit onze ervaring blijkt dat de duur waarin componenten worden blootgesteld aan specifieke handelingen een invloed heeft op smaak, textuur en op vluchtige componenten in plantendelen. Daarnaast heeft ook de temperatuur een grote impact op de smaak en op de textuur van een voedingsmiddel."

Gebruik van verse kruiden, specerijen en kruidenmengelingen

"Het gebruik van verse kruiden, specerijen en kruidenmengelingen versterkt het olfactorisch



Martine Willems, Coördinator Diëtië bij AZ Sint-Lucas & Volkskliniek in Gent.

effect. Het 'juiste' gebruik van kruiden is een kwestie van testen, proeven, wegen en uitschrijven. De balans tussen de detectiedrempel en de herkenningdrempel is immers volatiel. Ervaring leert ook dat variatie geboden is zowel naar recepturen, seizoensingrediënten, combinaties, technieken, kleur ... In ieder geval zijn verse ingrediënten een must."

De meerwaarde van smaaksturing

"Bijsturing van recepten leidde bij ons tot 25% minder bijvoeding, minder zoutgebruik en tevreden klanten. Patiënten eten ook meer dankzij langere menucycli, het bieden van meer keuzes en een flexibele opstelling vanwege de koks en de diëtisten," besluit Martine Willems.

Bert Verbeke