

LEUVEN – Opdat mensen in rust- en ziekenhuizen opnieuw met smaak kunnen eten, werken enkele Vlaamse koks met hun culinair docent aan een kookboek met tips voor het bereiden van heerlijk geurende gerechten.

Geurige recepten voor senioren

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de mens maar voor twintig procent op de tong proeft. Via de tong neemt hij de basissmaken zuur, zoet, zout, bitter en umami (vlees- of bouillonsmaak) waar. De overige tachtig procent van de smaak zit op het *olfactorische* of geurniveau. De helft van de senioren tussen 65 en 80 jaar lijdt aan *anosmie* of geurverlies. De smaak op de tong blijft daarentegen zelfs op hoge leeftijd vrij goed functioneren. Vanuit die vaststelling stelt initiatiefnemer en smaakdocent aan de Leuvense Voreca Management School Edwig Goossens met zijn studenten een alternatief smaakmakend kookboek samen, gebaseerd op de recepten uit *Ons Kookboek* van de KVLV.

‘Dit wordt geen traditioneel kookboek met volledig uitgewerkte recepturen,’ stelt Edwig Goossens. ‘Dit boek vormt een aanzet voor culinaire oplossingen voor senioren. Het is een beschouwing over het *smaakgegeven* met tips of aanbevelingen hoe gerechten of gerechtcomponenten op olfactorisch niveau bijgestuurd kunnen worden.’ Onder zijn leiding hebben studenten van de postculinaire opleiding Master-Kok en de opleiding Gastro-Engineering in private en openbare instellingen tests uitgevoerd om basisrecepturen uit *Ons Kookboek* zodanig aan te passen dat er meer geurgevarwording optreedt tijdens het eten. ‘Met dit kookboek willen we collega’s in instellingen tips aanreiken om de smaak van senioren te verhogen,’ verklaart Johan Peeters, een van de experimenterende koks die als chef-kok in de keuken van het OCMW-RVT Sint-Anna te Herentals werkt. ‘We experimenteren met zes elementen: kruiden, kooktijden, temperaturen, kooktechnieken, aromatisatie door middel van kruiden en groenten, variatie van receptuur en concentraties.’



Johan Peeters: ‘Een kok is een discjockey van de smaak. Hij beschikt over een mengpaneel om heerlijke en verrassende gerechten te creëren.’

Het kookboek *Essentie en aspecten van smaak en smaaksturing. Aanzet tot culinaire oplossingen voor senioren* geeft de Voreca Management School in eigen beheer uit. Ze verspreidt het gratis onder de Vlaamse verzorgingsinstellingen. De financiering gebeurt met sponsoring van voedingsleveranciers aan grootkeukens. De school publiceerde eerder al twee master-kok-jaarboeken, in 2005 en 2007. De nieuwe publicatie onderscheidt zich van de vorige door de wetenschappelijke fundering. Het boek is ingedeeld in drie delen. In het eerste deel geeft Edwig Goossens een wetenschappelijke benadering van het proeven. Hij beschrijft wat er door tussenkomst van de hersenen op de tong en in de neus met voeding en smaak gebeurt. In het tweede deel staan de experimenterende koks met hun persoonlijke visie op koken centraal. Het derde deel bespreekt de tests die in de verschillende keukens uitgevoerd zijn en levert concrete tips en aanbevelingen. Aangezien er zeer weinig nationale en internationale kookliteratuur over geur en smaak op de markt is, vormt dit kookboek een praktisch hulpmiddel voor wie op zoek is naar een gezonde en op geur geïnspireerde kookwijze om maaltijden meer smaak te geven. De kooktips vergen bovendien niet meer tijd en vereisen ook geen groter budget. **Inge Ruiters**