



Te gast in het RVT Sint-Anna Herentals bij Johan Peeters, chef-kok en Carine De Busser, diëtiste

Het RVT Sint-Anna ligt in een mooie, ruime campus met veel groen en gezellige bejaardenwoningen. Het rusthuis telt 90 bewoners, verspreid over drie afdelingen. In de centrale keuken worden elke dag zo'n 200 à 250 warme maaltijden gekookt voor de permanente bewoners, de kortverblijvers en nog thuiswonende bejaarden. Toch gaan hier nooit 250 identieke borden buiten. Chef Peeters en zijn team willen elke gast zoveel mogelijk persoonlijk benaderen. Speciaal voedingsmaatwerk voor bejaarden!

De goede geur en

Het gevoel van thuis

Waarmee houden jullie zoal rekening als jullie koken voor bejaarden?

Carine de Busser: Met heel veel dingen. Zo houden we van elke bewoner een uitgebreide voedingsfiche bij. Zijn er bijvoorbeeld mensen die een maag- en darmsparend of glutenvrij dieet moeten volgen? Dat wordt zeer nauwkeurig opgevolgd. Toch zijn strenge diëten eerder een uitzondering. Over het algemeen proberen we zoveel mogelijk de gewone kost van thuis te benaderen. Uiteraard weten we ook precies wie zijn vlees gesneden, gehakt of gemixt eet. Verder houden we bij of iemand een gematigde, een gewone of een stevige eter is. Afhankelijk van de behoeften passen we de porties aan: extra aardappelen of groenten, ... Daarnaast hebben we een paar gasten met een voedselallergie: aardbeien en lactose. Voorlopig blijft het aantal allergieën bij onze residenten nog beperkt, maar bij de volgende

generaties bejaarden zullen deze alsmaar meer voorkomen. De diëtistes van de toekomst zullen creatief moeten zijn!

verschillende manieren bereid: met suiker, zonder suiker, met en zonder appelen, met spek,... Dit vergt natuurlijk extra werk en

“Je gaat de jarenlange eetgewoonten van mensen toch niet veranderen in het rusthuis?”

Rode kool, zoveel keer anders

Johan Peeters: We volgen ook zeer goed op wie wat niet lust. Het heeft immers geen zin om iemand iets voor te schotelen wat hij niet lekker vindt. Dat werkt alleen maar bejaardenanorexie in de hand, toch een niet te onderschatten probleem in onze sector. Als iemand een groente niet lust, dan krijgt hij een volwaardig alternatief. Ook houden we rekening met de geliefde bereidingswijzen. Dat gaat soms heel ver. Rode kool bijvoorbeeld wordt hier altijd op

coördinatie in de keuken, maar dat heb ik er graag voor over. Mensen betalen immers genoeg voor de opvang in een rusthuis, ik vind dat hier een correcte service tegenover moet staan.

Carine De Busser: Een bewoner die graag een glaasje witte wijn bij zijn vis wil? Moet kunnen. Iemand die al heel zijn leven lang elke dag een pintje bier bij zijn middagmaal drinkt? Geen probleem. Je gaat de jarenlange



smaak van vroeger



eetgewoonten van mensen toch niet veranderen in het rusthuis? Het is hier de gewoonte dat wie jarig is, zelf het menu van die dag mag kiezen. De grote favorieten blijven de echte klassiekers: tomatensoep met balletjes, erwtes en wortelen, kroketten, rijstpap, roomijs,... Toch dringt de invloed van de wereldkeuken stilaan door: scampi's bijvoorbeeld vallen zeer in de smaak. Over het algemeen mogen we stellen dat onze bejaarden het allerliefst het eten uit hun jeugd willen eten.

Coq au vin anno 1956

Het eten van 70 jaar geleden? Hoe bepaal je hoe dat smaakte?

Johan Peeters: Wij plannen in samenwerking met de Voreca management school een nieuw onderzoek waarbij we willen nagaan hoe het eten vroeger smaakte en hoe het bereid werd. Dat zullen we doen door een uitgebreide bevraging van onze bewoners: hoe kookten ze vroeger, wat waren de recepten, welke ingrediënten gebruikten ze... Want er is echt wel een groot verschil tussen hoe men vroeger kookte en vandaag. Zo heb ik onlangs de test gedaan met coq au vin. Ik heb die klaargemaakt volgens het recept uit Ons Kookboek van de Boerinnenbond uit 1956, en volgens het recept uit een veel recenter exemplaar van hetzelfde kookboek. Het verschil was frappant: de bereiding uit '56 was stukken lekkerder! In de moderne versie werden bijvoorbeeld zilveruitjes gebruikt. Die kun je onmogelijk

even mooi bruin bakken als gewone ajuin. Een zilveruitje blijft altijd nog wat rauw vanbinnen en heeft niet die doordringende smaak van gewone ajuin. Zo zie je maar dat details echt een verschil maken.

“Geur in de keuken betekent smaak op het bord.”

Op grootmoeders wijze

Ajuin goed bruin bakken is dus al één goede manier om lekkerder te koken. Hebt u nog meer van die tips?

Johan Peeters: Meer smaak bekom je op verschillende manieren. Door om te beginnen de juiste producten te kiezen. Zo zijn diepvriesgroenten zeer handig en haast onmisbaar in de keuken, maar sommige groenten moet je gewoon vers hebben in het seizoen, zoals bijvoorbeeld prei, savooikool, bloemkool... De bewoners smaken het onmiddellijk als deze uit de diepvries komen. Ook de bereidingswijze en -tijd is cruciaal in de smaakbepaling. Er wordt helaas veel te veel in de steamer gekookt. Dat is een schitterend toestel, maar je moet het wel slim gebruiken. Stoverij maak ik bijvoorbeeld

nooit in de steamer klaar: ik bak het vlees op bij 300°, zodat het een mooi korstje krijgt. Daarna mag alles rustig verder garen, net onder het kookpunt. Het resultaat is sappig, smakelijk vlees met een mooie structuur. Op het gebied van gaartijden kunnen we trouwens nog heel wat leren van onze senioren. Denk maar aan de manier waarop zij vroeger rijstpap maakten: die werd eerst op een zeer hoog vuur vooraan op de Leuvense stoof bereid en daarna werd de kom achteraan op de stoof geschoven om bij lage temperatuur heel langzaam verder te garen. Het resultaat was rijstpap met een onvergelykbare smaak. Het zijn net deze bereidingswijzen uit grootmoeders tijd die we proberen te achterhalen en na te bootsen in onze moderne keukens.

De smaak van JAVA

Johan Peeters: Een andere manier om extra smaak te geven is natuurlijk het gebruik van aroma's en concentraten. Een doodgewone pudding wordt verrassend lekker als je er bijvoorbeeld wat amandelconcentraat of speculaaskruiden aan toevoegt... Dat is trouwens een van de redenen waarom ik zo graag met JAVA samenwerk. Zij hebben een zeer uitgebreid aanbod van kwalitatieve producten. Ook kan JAVA haast letterlijk alle kruiden en concentraten leveren. En dat is belangrijk. Want geur in de keuken betekent smaak op het bord!