

Reportage: Ouderen verliezen smaakzin In het rusthuis Sint Anna in Herentals experimenteert chefkok Johan Peeters met kruiden om het eten van de senioren meer smaak te geven.

Ziekenhuis- of rusthuiskost. Het zijn niet altijd de meest inventieve en smaakvolle maaltijden. Niet langer in rust- en verzorgingstehuis Sint Anna in Herentals. Daar voert chefkok Johan Peeters al meer dan een maand tests uit om meer smaak te geven aan het eten van de senioren. Daarvoor grijpt hij naar kruiden, die veel mensen al lang zijn vergeten of niet eens kennen en die de neus van de senioren moeten prikkelen.

'Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat 80 procent van de smaak wordt waargenomen in de neus, slechts 20 procent op de tong', zegt Peeters. 'Wie meer zout aan maaltijden toevoegt, omdat hij denkt dat dat de smaak bevordert, heeft het mis. Een tachtigjarige proeft op de tong evengoed als een kind. Het is de geurzin die bij oudere mensen achteruit gaat en die je moet stimuleren.'

Onder impuls van Edwig Goossens, smaakdocent aan de Voreca Management School in Leuven, sloeg Peeters in het rusthuis aan het experimenteren met smaakbevorderende kruiden, op basis van recepten in het kookboek van de Boerinnenbond. Een twintigtal andere rusthuizen, ziekenhuizen, personeelsrestaurants en hotels in Vlaanderen doet ook mee aan het project.

Volgend jaar schrijft Peeters alle testresultaten neer in een boek.

'De resultaten zijn opmerkelijk', zegt Peeters. 'Door de geurelementen te verhogen, kun je zelfs gerechten maken zonder zout. Het is dus nog gezond ook.'

Bij ons bezoek heeft Peeters net tomatensoep klaargemaakt, met een flinke scheut basilicum, oregano en een Italiaanse kruidenmix. 'Heerlijk', zegt Maria (90), wanneer ze haar soep op heeft. 'Je smaakt dat er meer kruiden aan toegevoegd zijn. Dat is goed, want mijn smaakzin is flink achteruitgegaan. Veel ken ik echter niet van kruiden. Vroeger gebruikte ik alleen zout, peper en kruidnoot.'

'Kleine ingrepen kunnen al wonderen doen', zegt Peeters. 'Als je aromatische bestanddelen aan de maaltijd toevoegt, en als je genoeg varieert in het gebruik van kruiden, stimuleren die de smaak enorm. Hoeveel kruiden je gebruikt, moet je altijd aftasten. Het heeft te maken met ervaring en proberen. Wij zijn de diskjockeys van de maaltijden.'

'Ik vind dat het de verantwoordelijkheid is van elke kok in een grootkeuken om smaak te geven aan de maaltijden. Dat vraagt niet meer tijd of meer budget. Kruiden zijn altijd en overal verkrijgbaar. De koks moeten alleen leren om de klik in het hoofd te maken.'

Ook de kooktechniek kan de smaak beïnvloeden, aldus Peeters. 'Koken op hoge temperatuur in een wok is veel meer smaakbevorderend dan koken in een pan. Ook tijd speelt een rol. Zo krijg je een ongelooflijk resultaat als je rundvlees lang laat garen op lage temperatuur.'

De bejaarden in rusthuis Sint-Anna lijken de inspanningen van de chefkok te appreciëren. 'De beste barometer om te weten of de maaltijd hen smaakt, is het geluid in de refter. Als het stil is, is het lekker', zegt Peeters lachend. Al kan die refter ook een spelbreker zijn.

'Zestig bejaarden in één ruimte laten eten, is niet ideaal', zegt Peeters. 'Als een bejaarde niet goed meer kan eten of te veel morst, is dat niet bevorderlijk voor de appetijt van de andere bewoners. Daarom is het beter om de refter onder te verdelen, zodat de bejaarden in kleinere groepjes kunnen eten. Ik heb alvast aan de directie gevraagd om de refter gezelliger in te richten en een meer huiselijke sfeer te creëren.'

Het boek 'Aspecten en essentie van smaak en smaaksturing' verschijnt in februari 2008. Meer informatie op het adres: jp57@skynet.be

toegevoegd : 16/11/2007

Bron : [De Standaard](#)