

Master-kok Johan Peeters past nieuwe inzichten toe

Smaakexplosie bij ouderen

Een andere interpretatie van koken, gericht op een explosieve en optimale smaakbeleving voor ouderen. Op wetenschappelijke leest geschoeid en met speciale aandacht voor aroma's en kruiden. Zo'n veertig institutionele master-koks in België gaan op deze manier te werk. Johan Peeters van rust- en verzorgingstehuis Sint Anna in Herentals is een van hen. Reportage over diepgang in de keuken.

Fotografie: Sjoukje Killian

Master-koks zijn opgeleid aan de Voreca Management School in Leuven. Ze hebben een postculinaire opleiding gevolgd. Dat klinkt vergaand en dat is het ook. Ze volgden met succes modules over de wetenschappelijke aspecten van koken. Het resultaat is een breder en dieper inzicht in koken en de effecten die verschillende technieken en producten op de smaakbeleving van ouderen hebben. Het mooie is dat deze kennis zich in de praktijk ook toe laat passen.

Met succes, zo blijkt als we een bezoek brengen aan rust- en verzorgingstehuis Sint Anna in Herentals. Aldaar past chef-kok Johan Peeters de wetenschappelijke theorieën en technieken toe. Hoewel de theorie complex is, kan de master-kok een

en ander helder onder woorden brengen. Hij is in staat de wetenschappelijke theorieën om te zetten in zijn eigen praktijk. "Aan de Voreca Management School heb ik na de master-kok opleiding twee modules gastro engineering gevolgd, waarbij we smaken hebben uitgediept en stil hebben gestaan bij de vraag wat er nu eigenlijk in de mond, de neus en de hersenen gebeurt. Welke elementen sturen de smaak? Welke zenuwen zijn bepalend?"

Aroma's bepalen smaak

Een belangrijke uitkomst heeft betrekking op de grote rol die de neus bij dit alles speelt. Aroma's bepalen maar liefst 80% van de smaakbeleving. Bij mensen ouder dan zeventig en tachtig jaar is het juist de neus die achteruit gaat. Peeters: "De smaken op de tong blijven vrijwel gelijk,

zo is vastgesteld. Daarom proberen wij juist het element geur te verhogen. Daar bereik je resultaten mee. Het is een misverstand te denken dat je door het toevoegen van peper en zout de smaakbeleving voor ouderen verhoogt. Hoe we dat weten? Dat is op wetenschappelijk niveau getest en bewezen."

Door te variëren met temperaturen, technieken, kooktijden, kruiden en producten ontstonden er nieuwe inzichten op het gebied van smaak. De toepassing van kruiden en concentraten kan bijvoorbeeld leiden tot meer aroma's. En dus tot meer smaak. Maar het is meer dan dat. Zoals opgemerkt spelen kooktechnieken ook een rol. Peeters: "Het aanbakken van vlees of vis is een grote smaakmaker. Dat proces duurt maar even. Het garen duurt langer, dat dient op lagere temperaturen te gebeuren. Bij

voorkeur onder de 55 °C, alhoewel dit van product tot product verschilt."

Het aanbakken wordt in veel institutionele keukens niet meer gedaan. Men past de combiteamer veelvuldig toe. "Dat leidt tot eenheidsworst. Je kunt met de combiteamer veel doen, maar aanbakken behoort niet tot de mogelijkheden. Daar heb je de braadpan voor nodig. Alleen op die manier krijg je die typische smaak die het gevolg is van de zogeheten Maillard-reactie."

Smaaktest kipfilet

Het gesprek vindt op een doordeweekse middag plaats in de keuken, waar dagelijks tussen de 200 en 250 maaltijden worden bereid. Hoewel er die dag niet meer hoeft te worden gekookt, wil Peeters toch laten proeven wat de kookmethode behelst. Hij doet dat aan de hand van kipfilet. De een (A) wordt gebakken in margarine met peper. De ander (B) bakt hij in wokolie op basis van geroosterd sesamzaad, verrijkt met geroosterde pijnboompitten. De volgende kruiden worden toegepast: gember, koriander, wild mushroom en blokjes knoflook. Beide kipfilets worden zonder toevoeging van zout gebakken.

Terwijl Peeters in de keuken de filets bakt, maken wij kennis met twee cliënten die de proef op de som mogen nemen. Magda Peeters (68) en Gaston Belmans (82) schuiven aan in het restaurant. De eerstgenoemde werd door een hersenbloeding en een reeks ongelukken hulpbehoevend. "In mijn slaap heb ik mijn heup gebroken.



Johan Peeters: "De reuk van ouderen loopt terug, de smaak niet zozeer"



Pleidooi voor hogere koksopleiding

"Koken is ook natuur- en scheikunde", zegt Edwig Goossens van de Voreca Management School in Leuven. Hij gaf de aanzet tot een andere culinaire aanpak voor senioren. Goossens pleit voor een hogere koksopleiding. Daarover: "Het is een complex beroep dat wordt onderschat. We pleiten voor voeding die lekker, gezond en veilig is. We zijn van mening dat de keuken meer oplossingen kan aandragen dan ze nu doet. Maar het is geen simpel verhaal. Koken is een proces waarbij meerdere aspecten een rol spelen, zoals aromatisering, kruiding, temperaturen, technieken, variatie en concentratie. Als je alleen met de kruiden aan de slag gaat, heb je maar een fractie van het hele verhaal te pakken." De methode van de Voreca Management School zal wat Goossens betreft ook buiten België toegepast gaan worden. "We hebben een Europees project op stapel staan: Lekker oud worden."

Dat schijnt vaker voor te komen.” Belmans is dagelijks in het rusthuis aanwezig vanwege zijn vrouw die daar woont. Hij heeft vaker interviews gegeven. “Ik ben twee keer op tv geweest om mijn mening over het eten te geven. In het begin was alles hier flauw en flets. De koks maakten geen gebruik van kruiden, daarom voegde ik zelf maar wat peper, nootmuskaat en zout toe.”

Magda Peeters woont nog maar één jaar in het huis. Toen zij kwam, was chef-kok Johan Peeters al aangetreden en begonnen met de aangepaste kookmethode. “Het eten is hier goed”, zegt ze. Al is het de ene keer beter dan de andere keer. “Als je tijdens het eten een muis kunt horen lopen, is de maaltijd uitstekend.”

Neuzen dicht

Als de wijnglazen zijn volgeschonken, is het tijd voor de proeverij. Bij het proeven worden de neuzen op verzoek van Peeters aan het begin even dichtgeknepen. Op die manier kunnen de proevers het verschil vaststellen tussen proeven met en proeven zonder aroma. Een héél groot verschil. Op het moment dat de neus weer opengaat, manifesteert de smaak zich extra heftig.

Tussen kipfilet A en kipfilet B blijken grote verschillen te bestaan. Kipfilet A wordt door de beide proevers flauw gevonden. Belmans kan het niet langer aanzien en grijpt naar het zoutvaatje. Als kipfilet B op tafel komt, valt A in het niet. Hoewel mals en gaar, kan A qua smaak niet tippen aan B. De beide cliënten die niet wisten wat ze te proeven kregen, hadden dat meteen in de gaten. Magda Peeters: “Er bestaat een wereld van verschil tussen deze twee kipfilets.”

Daarna krijgen de beide proevers vijf vanilletoetjes voorgeschoteld. De eerste is verrijkt met vanille-essence, de tweede met



amandel, de derde met kokosmelk, de vierde met koffie-extracten en de vijfde met speculaaskruiden. Beide proevers spreken hun voorkeur uit voor de eerste variant. Met deze proef wil Peeters aantonen dat je met kleine aanpassingen in je receptuur veel variatie kunt aanbrenge-

Eten van vroeger

Intussen staat dus vast dat het gebruik van kruiden de neus en dus ook de smaakbeleving kan prikkelen. Maar er is nog een reden dat kruiden door ouderen worden gewaardeerd. Vroeger, toen zij jong waren, werd daar namelijk frequent mee gewerkt. Uit onderzoek is gebleken dat ouderen smaken van vroeger als een feest van herkenning ervaren. Peeters: “We willen nagaan of we dementerende ouderen, die weinig tot niets meer eten, weer kunnen laten eten, door ze gerechten aan te bieden die ze vroeger heerlijk vonden. Je kunt daar achter komen door dat aan de familie te vragen.”

De methode van de Voreca Management School moet leiden tot meer plezier bij ouderen en het terugdringen van ondervoeding. Peeters: “De kookmethode die wij toepassen is daarvoor een beter en

goedkoper middel dan het toevoegen van allerlei supplementen. Wie met smaak eet, beleeft plezier aan de maaltijd. Als de voeding daarnaast gezond en natuurlijk is, draagt die ook bij aan een betere conditie. Een prettige ambiance versterkt deze effecten nog eens.”

Heeft het toepassen van de methode Voreca in Sint Anna geleid tot minder bijvoedingen? Peeters: “Dat proces is ingezet, we zijn daar druk mee bezig.” Belmans knikt. Hij onderschrijft de woorden van de chef. En Magda Peeters doet hetzelfde: “Het is hier goed.”

Magda Peeters en Gaston Belmans:
“Doe ons die gekruide kipfilet maar”



Gezond verstand graag

De Voreca Management School heeft vorig jaar het boek ‘Aspecten en essenties van smaak en smaaksturing - Aanzet tot een culinaire aanpak voor senioren’ uitgegeven. Daarin staat de methode alsmede een aantal recepten uiteengezet. Ook de visie van Goossens en zijn medewerkers is hierin terug te vinden. Ze pleiten voor ‘lekkere voeding’ en willen dat de weg van het gezonde verstand weer bewandeld gaat worden. Over keukens schrijven ze: ‘Het zijn smaaklabs, gezondheidslabs en veiligheidslabs die kunnen zorgen voor de gezondheid en het welzijn van hun eetdeelnemers.’ Ze zijn van oordeel dat voedsel een heel grote impact heeft, maar dat het belang ervan wordt onderschat. ‘De maatschappelijke waardering voor de medewerkers in de keuken is laag, de verloning bedroevend en de postculinaire upgrade van kennis wordt niet gestimuleerd.’ De tekst van het boek is terug te vinden op www.vorecam.be, zie masterboek / netwerk en downloaden masterboek.