

Master-kok Dinjart experimenteert met smaken

Knokken tegen ouderdoms ANOREXIA

Ouderdomsanorexia ofwel ondervoeding bij senioren. Met een nieuw driejarig project proberen ze in België dit probleem bij de wortel aan te pakken. Men haalt gerechten en smaken van vroeger tevoorschijn en onderzoekt individuele smaakvoorkeuren. Mogelijke oorzaken van slecht eetgedrag worden onder de loep genomen. Een kijkje in de keuken van chef Daniël Dinjart van Woon- en zorgcentrum Zonnewende in Aartselaar.

Ondervoeding bij ouderen is ook in België een fors probleem. 30 tot 40% van de ouderen die wordt opgenomen in een rusthuis is er niet zo best aan toe. Een gebrek aan aandacht, hulp en sociale contacten zorgt ervoor dat deze mensen niet meer goed eten. “Ze hongeren uit en komen dan bij ons”, zegt Dinjart.

Om deze problematiek aan te pakken is het project S3, Smaak en Selectieve Smaaksturing van start gegaan. Naast Woon- en zorgcentrum Zonnewende is woonzorgcentrum Keienhof in Tienen betrokken bij het onderzoek, dat drie jaar zal duren. Rust- en verzorgingstehuis Sint Anna in Herentals fungeert als benchmark, zodat de resultaten kunnen worden vergeleken en er conclusies uit kunnen rollen.

Reeks van vragen

Ouderen worden in het kader van dit onderzoek bij opname ondervraagd en gescreend. Nagegaan wordt of er problemen zijn en zo ja, hoe die problemen kunnen worden opgelost. De diëtiste neemt dit voor haar rekening. Dinjart: “De mensen





Vakantie vieren

Woon- en zorgcentrum Zonnewende biedt ook ruimte aan senioren ten behoeve van een tijdelijk verblijf. De mantelzorgers worden op deze manier in de gelegenheid gesteld om met vakantie te gaan. Deze service wordt overigens ook door andere rusthuizen in Vlaanderen aangeboden. Dinjart: “De markt vraagt hierom. Wij doen uiteraard ons best om deze mensen een leuke tijd te bezorgen. Zelf zijn ze ook een beetje op vakantie. Daarnaast hebben we graag dat ze voor ons kiezen als ze later op een rusthuis zijn aangewezen.”

Ontkoppelde keuken

De voedingsdienst van WZC Zonnewende in Aartselaar bestaat behalve uit hoofd keuken Daniël Dinjart uit twee koks, een keukenmedewerker en een diëtist. Ze bereiden met dit kleine team 340 warme maaltijden in een ontkoppelde keuken. Daarnaast verzorgen ze de ontbijten en de avondmaaltijden. 160 maaltijden zijn bestemd voor rusthuis Zonnetij, dat eveneens in Aartselaar is gevestigd. Zonnetij en Zonnewende maken deel uit van Senior Living Group, een commerciële zorgaanbieder die beschikt over 23 rusthuizen en 3.200 bedden. Zonnewende is gevestigd in een voormalig hotel. Toen in Zonnetij brand uitbrak moesten de bewoners in 1980 tijdelijk hun intrek nemen in het gebouw waar nu Zonnewende is gevestigd. Dinjart: “Dat beviel zo goed dat we hier nu nog zitten.”

krijgen een reeks vragen voorgelegd. Zijn er problemen? En zo ja, welke? Waar ligt het aan? Hoe zouden we ze kunnen oplossen? Heeft de geringe eetlust te maken met smaak of met eenzaamheid? Deze en tal van andere zaken worden onderzocht.”

Er wordt ook gesproken over smaken van vroeger, de onderzoekers spreken van smaakreminiscentie. Wat lustten de mensen graag toen ze jong waren? Als die vraag ter sprake komt, blijkt maar al te vaak dat ouderen inderdaad behoefte hebben aan gerechten van vroeger. Die middag eten de bewoners van Zonnewende stoofkarbonade, bereid op grootmoeders wijze. Knapperige kropsla, rode bolsla en tomaten zijn de begeleidende groenten. De receptuur is origineel en afkomstig van bewoonster Wieske Bogaard. Het rundvlees wordt gebakken in hete boter en vervolgens gedurende twee uur op een lage temperatuur (circa 100°C) gegaard. Datzelfde geldt voor de gesneden ui die de koks toevoegen. Als kruiden zijn tijm, laurier en kruidnagel toegevoegd. Het vlees wordt ‘afgesmaakt’ met peper en zout en ‘opgebruind’ met kant-en-klare bruine roux. Dat laatste is dus niet zoals vroeger. Dinjart: “Weet ik, maar je moet ook kijken wat haalbaar is.”

En dan: “Veel jonge chefs vergeten dat ze met oudere bewoners te maken hebben. Zij komen uit een andere smaakwereld, hun voeding kende andere accenten. Gestoomde gerechten en gerechten met slappe smaakprikkelers zijn hun ding niet. Chefs houden vaak geen rekening met deze verschillen. Zij koken de smaken van vandaag.”

Gustatie

Voor de oplossing van het probleem bij voeding voor senioren is evenwel meer nodig dan het in ere herstellen van gerechten die zestig tot tachtig jaar geleden in zwang waren. De aanpak van de Voreca Management School is op wetenschappelijke leest geschoeid. Men gaat uit van het gegeven dat smaak een samenspel is van drie neurologische systemen. Het gaat om: gustatie. Daarbij spelen de basissmaken zoet, zuur, zout en bitter en umami een rol. Deze nemen we via de mond waar. Olfactie is het tweede systeem, dat staat voor geuren die de neus prikkelen. Trigeminatie is de derde. Dit kan worden omschreven als de gewaarwording van pijn/prikkeling, temperatuur, textuur en alarmerende stoffen. Maar wat doe je nu met deze wetenschap? Dinjart: “Het gaat

om de vraag wat smaak is en hoe je smaak benadert. Smaak is voor 80% geur, het is een samenspel van factoren waarbij verschillende zintuigen zijn betrokken. We proberen uit te zoeken waarom het eten bij een bewoner niet meer smaakt. Wat mist hij? En wat moeten we doen om het aan te vullen? Het kan bijvoorbeeld zijn dat we zout of kruiden toe moeten voegen.”

Bij ouderen ligt het probleem in 80% van de gevallen bij de afgenomen reuk. Dat leidt tot smaakverlies, zo hebben onderzoekers bewezen. Herkenning én reuk zijn belangrijk. Welke conclusies kun je hieraan verbinden? “We proberen het een met het ander te combineren. We bereiden bijvoorbeeld ui met kruidnagels. Dat werd vroeger veel gebruikt. Dat zorgt dus voor herkenning. Daarnaast is dit gerecht behept met een sterk aroma. Dat stimuleert de neus en dus ook de smaak.”

Experimenteren met smaken

In Zonnewende maken ze gebruik van standaardrecepturen die de bewoners, indien gewenst en mogelijk, zelf kunnen aanvullen. Smaak is namelijk zeer individueel. Dinjart: “Een bewoner die de rijstebrij zoet wil hebben, wordt in de gelegenheid gesteld om suiker toe te voegen. Mensen kunnen de gerechten zelf ‘afsmaken’ zoals zij dat willen. We onderzoeken nu in hoeverre je dit moet sturen.” In het kader van het onderzoek worden tien tot twaalf bewoners van Zonnewende, waar 180 bewoners verblijven, wekelijks geëvalueerd. Deze mensen lijden aan ondervoeding. Nagegaan wordt of de maatregelen bij hen effect sorteren. “We experimenteren volop met smaken. Als we daarmee succes hebben, leggen we de recepturen vast, zodat we er in de toe-





komst gebruik van kunnen maken.”

Het doel van het onderzoek, dat wordt gesubsidieerd door de Vlaamse Regering, is om voeding te bereiden die beter aansluit bij de wensen van ouderen. Het project moet de spil worden van een nieuwe ‘gastrologische’ aanpak. Via een innovatieve, culinaire benadering moet ondervoeding bij ouderen worden tegengegaan, zo meldt een persbericht over het onderzoek.

Zout en zoet

Dinjart is een van de veertig master-koks die een wetenschappelijke opleiding hebben gevolgd aan de Voreca Management School te Leuven. Thans volgt hij een aanvullende opleiding gastro-engineering. Het sturen op smaak staat centraal. “We ontleiden smaken en gerechten. Neem stoverij met ui. Ui is in dit geval de drager, het heeft een zoete smaak. Je moet ui niet combineren met curry, want dat is pikant, het zal de ui overheersen. Witte selderij is ook een drager. Deze bevat vrij veel zout. Moet je niet met ui combineren, want dan krijg je zout en zoet, die werken niet mét maar tégen elkaar.”

Het analyseren van smaken gaat ver. Werken master-koks, zoals Dinjart, op het

zelfde niveau als topkoks in restaurants met drie Michelinsterren? “Het is een ander segment. De kok in het sterrenrestaurant kan gebruik maken van de duurste ingrediënten. Wij bereiden maaltijden beneden de € 5,-. Dat zijn enorme verschillen. De chef van het driesterrenrestaurant is niet in staat om in een grootkeuken te werken. Andersom kan dat ook niet, dat is een budgetkwestie, maar technisch zijn we tot dezelfde dingen in staat.”

Maar wie presteert er nu beter? Wat Dinjart betreft is dat een onmogelijke vraag. Hij waagt zich niet aan vergelijk met

de collega’s in de sterrenkeukens, maar laat wel weten dat instellingskoks noodgedwongen creatief zijn. “Mijn grootmoeder die 97 is, waste de sla uit eigen tuin vroeger in koud water. Ze deed er een beetje zout op tegen het ongedierte. Ik ben erachter gekomen dat de sla door de combinatie van koud water en zout extra knapperig wordt. Dit voorbeeld wijst uit dat er voor ons nog veel te ontdekken is.”

Besparing op gezondheidsbudget

Het project S3, Smaak en Selectieve Smaaksturing is mei jongstleden van start gegaan. Het zal drie jaar duren. Het budget bedraagt € 360.000,-. De Vlaamse Regering betaalt de helft, internationaal georiënteerde bedrijven zoals Danone, Java, Medirest, Temp-rite en Unilever betalen de andere helft. De Voreca Management School in Leuven treedt op als coördinator. Het project moet onder andere ouderdomsondervoeding tegengaan. De kosten daarvan worden geraamd op 400 miljoen euro per jaar in België. Een van de oorzaken van ondervoeding is reukverlies en het gebrek aan eetlust, ten gevolge van het ouder worden. Het project beoogt daarom het reukverlies te compenseren in de gerechten. Het S3 project richt zich behalve op smaak ook op ‘omkadering’ en ‘context’ (ambiance). Het ontwikkelen van seniorenrestaurants maakt er deel van uit. De nadruk ligt op makkelijke toegankelijkheid, betaalbaarheid en maaltijden die lekker, gezond en veilig zijn. Het project wil ouderdomsondervoeding aanpakken middels een ‘innovatieve culinaire benadering’. Een besparing op de gezondheidsbudgetten moet mogelijk zijn, zo meldt de Voreca Management School.