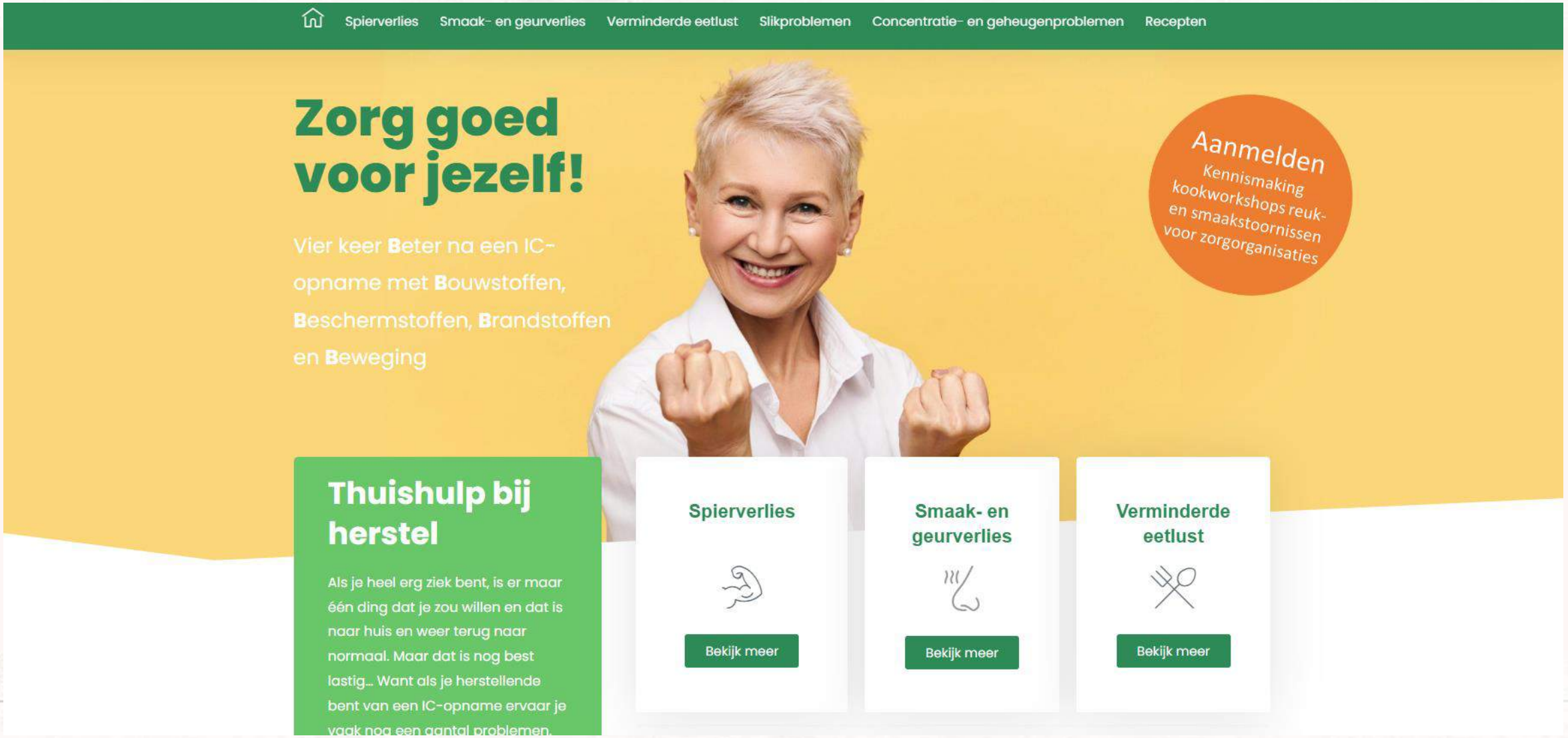


WELKOM!

Website www.vierkeerbeter.nl

eten+welzijn





Wat betekent het als je reuk en smaak verstoord is?

Film Fraukje: https://youtu.be/J-IPLmM7fdE

Kookworkshops







Magazine

=> Download magazine



Smaak: een bijzonder geheel

Wat is smaak nu precies?

- Hoe werkt smaak en hoe kun je smaak gebruiken als oplossing bij smaakhandicaps?
- Meer kennis over smaak =
  - ***meer plezier beleven aan eten***
  - ***je haalt veel meer uit de gerechten die je maakt***



Wat is Smaak?

- Smaak is een beleving en is persoonlijk!
- Maar waardoor wordt smaak bepaald?
- Is smaak te sturen?



Smaak is GPS

G euren

P rikkelingen

S maak

GPS hoort in ieder gerecht terug te komen.



Gebruik van kruiden en specerijen

- **Dragers van een gerecht** - geven voor langere tijd geur af (meekoken)
  - Dit zijn kruiden die een lange volharding hebben. Ze geven voor lange tijd hun kwaliteiten af.
- **Top van een gerecht -** geven voor korte tijd geur af (niet meekoken)
  - Dit zijn alle gangbare groene verse kruiden. Deze geven voor kortere tijd hun kwaliteiten af.

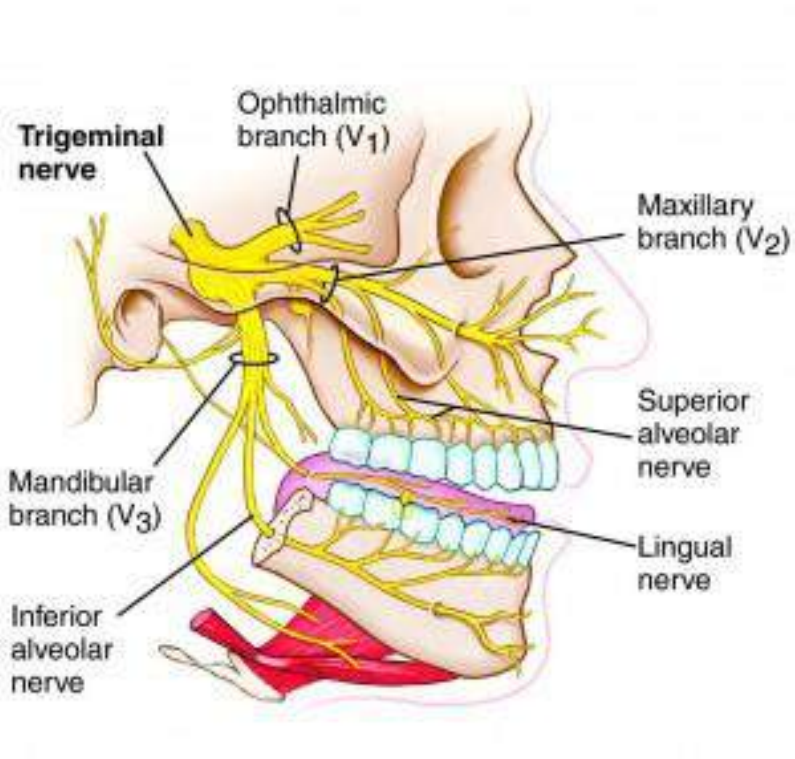




PRIKKELING

- Wat is een prikkeling?
- Welke twee soorten prikkelingen zijn er?





SMAAK: welke 5 smaken ken je?



ZOUT

- Belangrijke smaakmaker
- Pekelen en conserveren
- Zout verzwakt bitterheid
- Zout versterkt zoetheid
- Alternatief: parmezaanse kaas, ansjovis, zoutgedroogd vlees, garnalen of vis



ZOET

- Een zoete smaak kan worden opgeroepen door suikers
- Eerste smaak bij geboorte, samen met vet en umami
- Welke producten?
- Zoet verzwakt zuur, bitter en peper
- Zoet versterkt zout



ZUUR

- Bevordert de spijsvertering
- Welke producten?
- wijn, azijn, balsamico, citrussap, tamarinde
- Ook: tomatenpuree, yoghurt, zure room en bv ingemaakte groenten
- Zuur verzacht peper, zoet en bitterheid
- Zuur versterkt een zoute smaak



BITTER

- Bitter verzwakt zoet en zuur
- Bitter kan aan eten toegevoegd worden als balans voor zuur of zoet
- Voorbeelden: koffie, cacao, grapefruitsap, bier
- Veel groentes zijn bitter en kunnen smakelijker worden door toevoeging van suiker of zuur
  - Azijn over de boerenkool
  - Rauwe witlof met een zoetzure dressing
  - Broccoli met een kaassaus.

Umami

- De kracht van umami
- Umami is Japans voor 'heerlijke smaak'
- Kikunae Ikeda -1908
- Dooreten
- Volle smaak
- Herkenbaar sinds geboorte

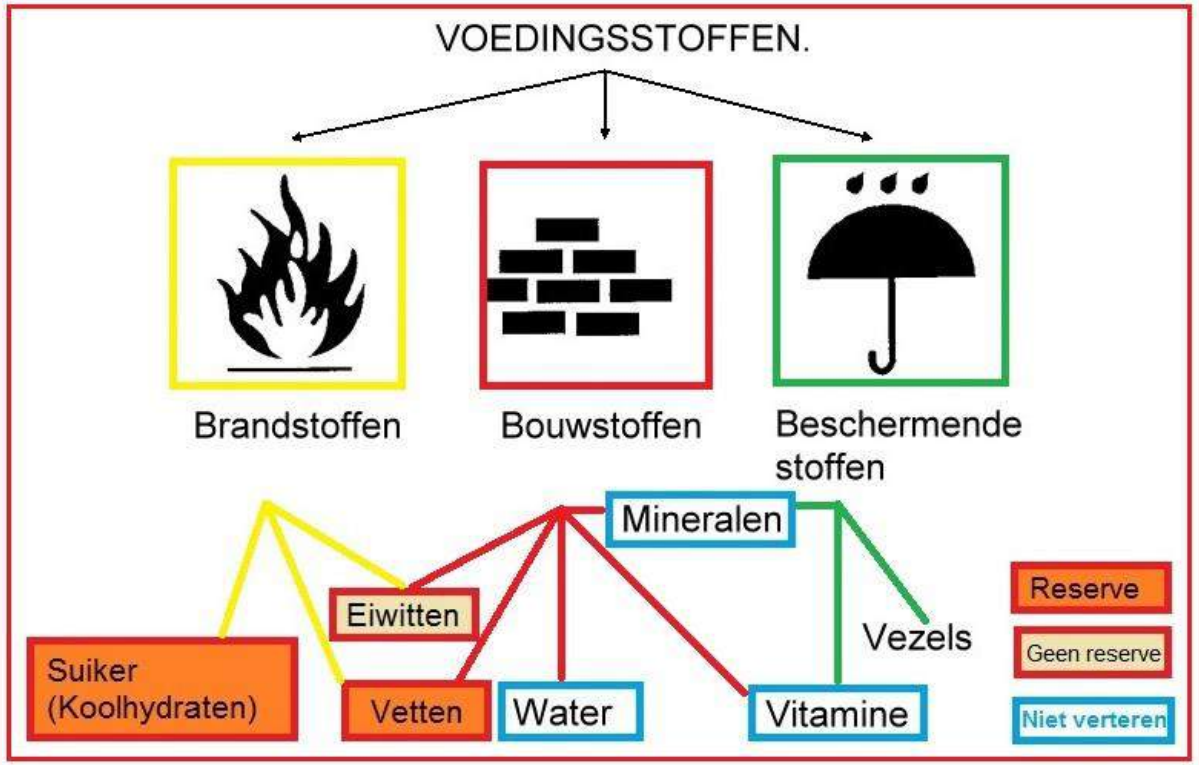


Mondgevoel

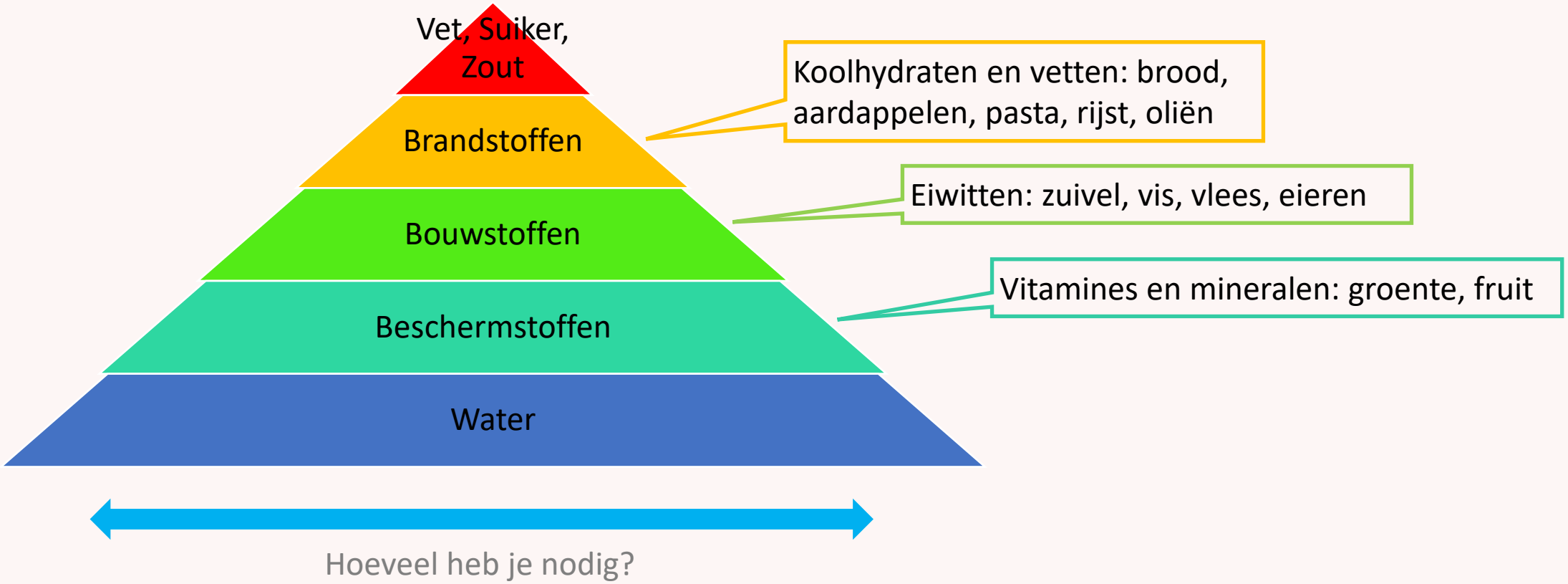
- Kun je smaak voelen?
- Studies wijzen erop dat dit niet het geval is. Maar zeker is wel dat wat je voelt de smaak beïnvloedt. De textuur van ons eten heeft namelijk veel invloed op hoe lekker we iets vinden.
- Wil je je mondgevoel optimaliseren, dan zijn er verschillende onderdelen waar je mee aan de slag kunt:
  - Temperatuur (koud, warm, lauw)
  - Textuur (zacht, hard, krokant) – knapperig, smeerbaar, glad, ruw, taai, vlezig, korrelig, stevig
  - Filmend (vet, room, schuim) – romig, vettig, boterachtig, fluweelachtig, geleiachtig, stroperig
  - Prikkelend en elektrisch (koolzuur, peper) – tintelend, pittig, fris
  - Stroef en samentrekkend (wijn (tannine), zuren, spinazie, citroen) – fruitig, rokerig, zurig

Voedingstoffen

- Energie
- Eiwitten
- Vetten
- Koolhydraten
- Vezels
- Natrium
- Kalium
- Vocht



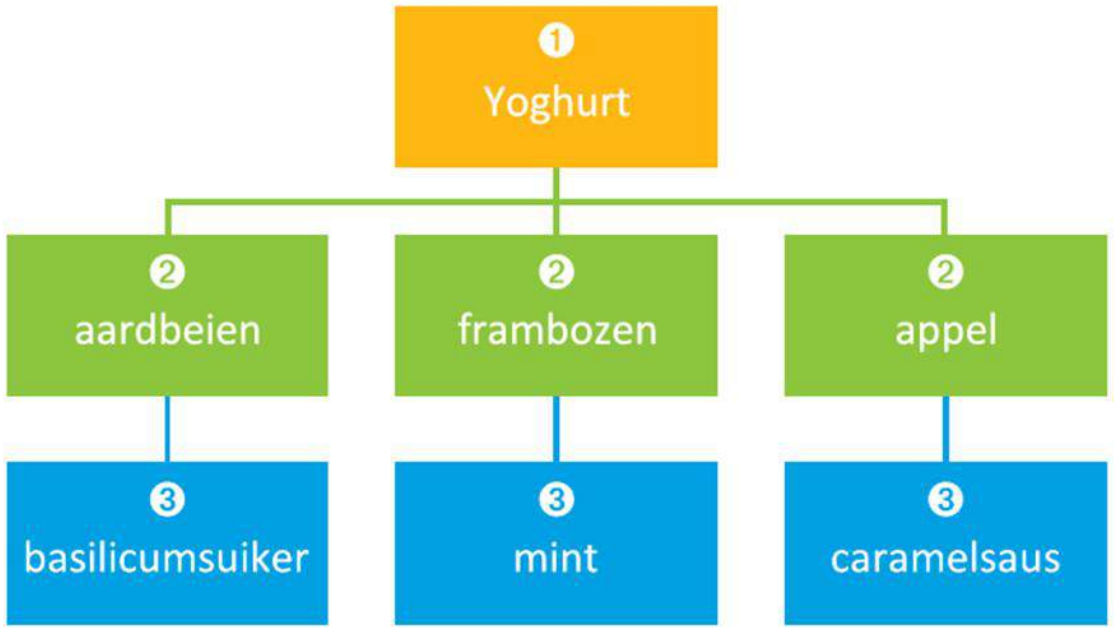
Voedingstoffen: 3xB (**B**randstoffen, **B**ouwstoffen en **B**eschermstoffen)



Een positieve voedingsstijl gaat uit van 2 keer zoveel fruit, groenten, noten en peulvruchten en de helft vlees en suiker. Dit eetpatroon zorgt voor zowel gezondheids- als milieuvoordelen.

Menu van de Chef - stappenplan

1. Kies eerst het basisproduct
2. Kies daarna de garnituren
3. Kies daarna de topping





Dopertwensoep

Naam gerecht: Doperwtensoep | mascarpone |muntolie
Aantal personen: 10 kopjes à 100 ml
Receptuur en werkwijze

Hoeveelheid			Ingrediënten	Geur - prikkeling - smaak	3 X B - smaakmaker
50	50	G	Sjalotten fijngesneden	Geur	smaakmaker
10	10	G	Knoflook fijngesneden	Geur	Smaakmaker
5	5	G	Rode peper fijngesneden	prikkeling	Smaakmaker
400	400	G	Doperwten	Basis	Beschermstof
10	10	G	Citroensap	Smaak - zuur	Smaakmaker
	500	G	Groentebouillon	Smaak - zout - geur	Smaakmaker
50	50	ml	Slagroom	Smaak - vet	
			Muntolie		
20	20	G	muntblaadjes	geur	Smaakmaker
50	50	G	olijfolie	Smaak - vet	Brandstof
			Topping		
15	15	G	Mascarpone per kopje	Smaak - vet	Bouwstof
5	5	G	Muntolie per kopje	Geur	smaakmaker

Presentatie





Vragen?



https://vierkeerbeter.nl/