



RECEPTEN

VOOR MENSEN MET EEN VERANDERDE SMAAK

Voeg smaak toe aan uw maaltijd met de tips
uit dit boekje zodat u meer proeft!



Inleiding

Recepten die je bij kunt sturen op smaak.

Iedereen heeft eigen voorkeuren op het gebied van eten. Als je gezond bent is het zo vanzelfsprekend om te kunnen genieten van lekkere, smakvolle maaltijd. Maar helaas krijgen veel mensen te maken met smaakverandering. Zo ervaren kankerpatiënten die een chemokuur ondergaan in veel gevallen een drastische smaakverandering. Hierdoor neemt de eetlust af waardoor patiënten (te) weinig gaan eten in een periode waarin gezond eten juist zo belangrijk is voor het herstel!

Gedurende ons leven wordt de smaak- en geurbeleving minder intens. Hierdoor beleven veel ouderen minder plezier aan het eten en gaan daardoor (te) weinig eten. Ondervoeding bij ouderen is een veel voorkomend verschijnsel wat vaak aan het licht komt op het moment dat er een ziekenhuisopname nodig is.

Voor beide doelgroepen is er een oplossing die het plezier in eten verhoogt: smaaksturing. Dit houdt in dat mensen een smaaktest doen. De uitslag van deze test komt in een persoonlijk smaakpaspoort waarop staat hoe je je eten door middel van kruiden en kooktechnieken zodanig kan aanpassen dat het eten weer lekker smaakt!

In dit boekje vindt u van een aantal gerechten het recept waarmee u uw maaltijd kunt aanpassen aan uw veranderde smaak!

Eet smakelijk!



Voor twee personen



Asperge

Als de maand april aanbreekt is het zover: er zijn weer verse witte asperges! Ze zijn een cadeautje van eigen Limburgse bodem: de zanderige grond, met basismineralen van de Maasrivier, is bij uitstek geschikt voor de aspergeteelt. De bodem is licht genoeg voor de asperge om te groeien en voedzaam genoeg om stevig en extra smaakvol te kunnen zijn.

Ingrediënten

200 gr asperges	Zout
25 gr boter	Water
Evt. citroensap	

Bereiding

1. Asperges schoonmaken met een dunschiller, beginnen vanaf de kop dan breken ze minder snel. De asperges kook je in een hoge pan rechtop.

2. Zet koud water op het vuur voldoende zodat de asperges met de puntjes net iets boven het water komen. Voeg een klontje boter en wat zout toe.

U kunt met deze toevoegingen uw maaltijd weer beter proeven. Probeer 't eens!

3. Kook het water en voeg de asperges toe in de pan, het koken zal even stoppen, wacht tot het water weer kookt.

4. Nu het vuur zachter zetten en nog ongeveer 10 minuten zachtjes door koken met het deksel op de pan. Laat de asperges tot het serveren in de pan.

Te verhogen smaak	Kooktechniek	Toevoeging
Zoet	Koken	Zoete witte wijnsaus; ei met gehakte peterselie; roomboter
Bitter/zuur	Koken	Ei; peterselie; zure witte wijnsaus
Zout	Koken	Gerookte Italiaanse ham; gezouten mini kriel; peterselie
Umami	Koken	Oude kaas; boter; peterselie
Pikant	Koken	Pepersalami; puree met pepertje



Voor twee personen

Bleekselderij

Bleekselderij, een selderij waarvan de bladstelen worden gegeten. Bleekselderij kan zowel rauw als gegaard worden gegeten.

Ingrediënten

1 struik bleekselderij
50 gr boter
zout

Bereiding

1. Snij de onderkant van de stronk eraf en verwijder de buitenste bladeren.
2. Maak de stengels los, snijd het bovenste deel, met blad, af, verwijder de draden die in de lengte van de steel lopen en verdeel de rest in stukjes van 8 cm.
3. Was ze en laat ze uitlekken. Kook de bleekselderij in ongeveer 45 minuten gaar in weinig water met wat zout. Stoof de bleekselderij iets op met boter.

U kunt met deze toevoegingen uw maaltijd weer beter proeven. Probeer 't eens!

Te verhogen smaak	Kooktechniek	Toevoeging
Zoet	Koken	Melksausje; rode paprika; wortel reepjes; dille
Bitter/zuur	Rauwkost	Crème fraise; yoghurt; vruchten naar keuze; paprika blokjes; dille
Zout	Gekookt/Roerbakken	Spekje; ham reepjes; zeezout; bieslook
Pikant	Koken	Rode peper; salami; dille; peper

Voor twee personen

Chinese kool

Chinese kool heeft bladeren met brede nerven. Het heeft geen koolsmaak en kan zowel rauw als gekookt worden gegeten. De smaak is het beste als de kool beetgaar is wat na 10 minuten koken al bereikt wordt. In de koelkast kan Chinese kool tot 2 weken bewaard worden, ook als deze doormidden is gesneden.

Ingrediënten

1 Chinese kool	Peper
50 gr boter	Zout
50 gr bloem	Nootmuskaat
1 pakje room met wat melk of 0,5 liter melk	

Bereiding

1. Maak de Chinese kool schoon en verwijder eventueel de buitenste bladeren en de onderkant van de kool, snij de kool in 4 parten en verwijder de witte harde kern. Snij de kool nu in dunne reepjes.

2. Schenk een laagje water in een pan en voeg de kool toe met wat zout. Breng het water aan de kook en draai het vuur laag. Kook de kool met het deksel op de pan in 15 minuten zachtjes gaar. Giet deze af in een vergiet.

U kunt met deze toevoegingen uw maaltijd weer beter proeven. Probeer 't eens!

3. Maak vervolgens in dezelfde pan de witte saus:

Smelt de boter in een pan (op het moment dat deze net gesmolten is) roer met een garde de bloem erbij, vervolgens komt de room of de melk bij de bloem, (schenk onder voortdurend roeren steeds scheutje voor scheutje de melk erbij (de pan heel laag vuur). Blijf melk toevoegen tot het mengsel glad gebonden is. Laat ongeveer 2 minuutjes de saus zachtjes koken en breng ondertussen op smaak met peper en nootmuskaat.

Te verhogen smaak	Kooktechniek	Toevoeging
Zoet	Koken	Verse roomsaus; kardemonzaadjes
Bitter/zuur	Blancheren	Verwerken als rauwkost met oude kaas; augurk; zilveruitje; kappertjes. Dressing: olijfolie, azijn, zout, peper
Zout	Roerbakken	Spekje; kardemon; zeezout
Umami	Koken/Roerbakken	Rode ui; kardemon; dille; peterselie; gembersap
Pikant	Roerbakken	Gekruid gehakt



Voor twee personen



Doperwt

Doperwtjes zijn de in de peulen opgesloten zaden. Extra fijne doperwtjes worden geplukt voordat ze volgroeid zijn en hebben de fijnste smaak. Doperwtjes worden vooral akkerbouwmatig geteeld voor de verwerkende industrie.

Ingrediënten

200 gr verse doperwten of uit glas, blik of diepvries
20 gr boter
¼ sjalot (gesnipperd)
Gedroogde dragon
40 ml geslagen room
Grove mosterd

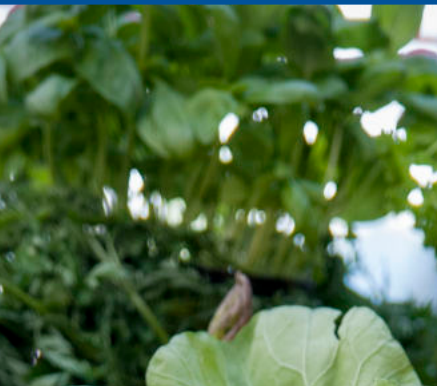
Bereiding

1. Smelt de boter in een hapjespan en fruit de sjalot hierin 2 minuten. Schep de doperwten erdoor en voeg 3 el water en naar smaak zout toe.
2. Leg de deksel op de pan en stoof de doperwten in ca. 8 min. zachtjes gaar (verse erwten). Bij gebruik van erwten uit blik of glas is doorwarmen voldoende.

U kunt met deze toevoegingen uw maaltijd weer beter proeven. Probeer 't eens!

3. Roer de mosterd door de doperwten. Voeg de room toe en breng ales nog even aan de kook. Roer, als de saus aan de dikke kant is, er nog een scheutje water door.

Te verhogen smaak	Kooktechniek	Toevoeging
Zoet	Koken	Suiker; kummelzaadjes; basilicum; uitje
Bitter/zuur	Koken/Roerbakken	Rucola sla; ham reepje; scheutje azijn/citroensap of rasp
Zout	Koken	Uitgebakken spek; reepjes ham met peterselie; zeezout
Umami	Koken	Basilicum; stukjes gember of gembersap
Pikant	Koken/Roerbakken	Spaanse peper



Voor twee personen



Paksoi

Paksoi is een langwerpige open kool met groene bladeren en spierwitte bladstelen van Aziatische origine. De paksoi is evenals de Chinese kool een bladgroente. Paksoi wordt ook wel selderijkool genoemd omdat de dikke stronken die onderaan eindigen in een lange dunne wortel op selderij lijken.

Ingrediënten

- 1 eetlepel olie
- 1 struik paksoi, in reepjes
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 eetlepel citroensap
- 1 theelepel suiker

Bereiding

1. Verhit de olie in een pan. Bak de paksoi al omscheppend drie minuten in de pan.
2. Voeg wat knoflook, het citroensap en de suiker er aan toe.
3. Stoof de paksoi in 10 minuten gaar met de deksel op de pan. Breng op smaak met een beetje zout.

U kunt met deze toevoegingen uw maaltijd weer beter proeven. Probeer 't eens!

Te verhogen smaak	Kooktechniek	Toevoeging
Zoet	Koken	Melksausje; ui ; wortel; rode paprika
Bitter/zuur	Stampot	Azijn; witte wijn azijn; dragon azijn; grove mosterd; laurier
Zout	Roerbakken	Uitgebakken spekjes; ham reepjes; kruiden mosterd; zeezout
Pikant	Koken/Roerbakken	Grove peper; rode peper; basilicum; laurier; peper uit de molen



Voor twee personen

Aardappelpuree

Ingrediënten

200 gr aardappelen
80 ml warme melk
5 gr boter
Zout
peper

Bereiding

1. Schil de aardappelen en kook de aardappelen gaar. De smaak kan verhoogd worden door ze af te koken met een paar stengels bleekselderij.
2. Verwarm de melk en voeg dit samen met de boter toe aan de aardappelen en stamp het geheel fijn.
3. Voeg voor de smaak zout en peper toe en meng dit goed door.

Tip!

Verwerk de aardappelpuree tot stampot!

U kunt met deze toevoegingen uw maaltijd weer beter proeven. Probeer 't eens!

Smaak	Toevoeging
Zoet	Wortel; hutspot; uien
Bitter	Andijvie; spinazie; paksoi; groene kruiden; basilicum; laurier
Zout	Uitgebakken spekjes; hamblokjes; oude kaas
Zuur	Postelein; andijvie; zuurkool; blokjes tomaat
Pikant	Aanmaken met chili saus; peper; rode peper

Eventueel toe te voegen kruiden:

Andijvie: bieslook; peterselie; notenmuskaat
Hutspot: bonenkruid; muntblad; salie; kervel; peterselie; tijm; komijn
Spinazie: laurier; basilicum; dragon; munt
Wortel: peterselie; bieslook; munt
Zuurkool: dille; karwij; salie; tijm; venkelzaad; kruidnagel



Voor twee personen

Nasi

Ingrediënten

300 gr rijst	50 gr prei
50 gr winterwortel	1 ei
20 gr ham	Peper
Zout	Ketjap
1 teentje knoflook	Maggi
½ theelepel sambal	10 ml zonnebloemolie
40 gr varkensreepjes	
1 theelepel sesamololie.	

Bereiding

1. Rijst wassen en koken in ruim water met een beetje zout. Het vlees kruiden met de peper, ketjap, maggi, knoflook, zout en sambal.
2. Vlees bakken in zonnebloem olie waar een scheutje sesamololie aan is toegevoegd. Groenten fijn snijden en wassen.
3. Als het vlees mooi bruin gebakken is het ei erdoor roeren op laag vuur. Daarna ham en groenten toevoegen. Naar smaak nog wat kruiden toevoegen. Tot slot de rijst erdoorheen scheppen en nog even doorbakken.

U kunt met deze toevoegingen uw maaltijd weer beter proeven. Probeer 't eens!

Te verhogen smaak	Toevoeging
Zoet	Zoete ketjap of zoete paprika toevoegen. Op vlees wat bruine suiker meebakken. Zoete satésaus erbij serveren.
Bitter	Laos met verse koriander of selderijblad. Geen suiker en/of zoete ketjap gebruiken. Extra kruiden toevoegen zoals lente-ui; komijn.
Zout	Hamreepjes vervangen door gerookte spekjes of gedroogde ham. Zoute ketjap gebruiken. Zouten met zeezout.
Zuur	Zure atjar; augurk; zilveruitjes; citroenmelisse. In plaats van satésaus babi pangangsaus met extra citroensap erbij serveren.
Umami	Groene kruiden (basilicum, koriander) en gemberpasta. Aan satésaus extra gember toevoegen.
Pikant	Extra sambal of verse rode peper



Colofon

De inhoud van dit boekje is auteursrechtelijk eigendom van het team Smaaksturing, Antonius Ziekenhuis Sneek.

Het team Smaaksturing bestaat uit:

Bauke Dooper
Annie Dijkstra-Wuring
Thijs Geerdink
Jan Brinksma

Vormgeving:

Lisanne Visser - www.devotive.nl

Fotografie:

[@] Majella

Majella Geerdink - www.fotografiemajella.nl

Druk:

Keetman druk&print Sneek

Contact:

Thuishotel
info@thuishotel.nl
www.thuishotel.nl

© 2016 Antonius Ziekenhuis

U kunt uw eigen smaakpaspoort laten maken. Maak hiervoor een afspraak via Thuishotel.

U doet dan onder begeleiding van de kok een smaaktest en u krijgt van hem persoonlijke voedingsadviezen die worden genoteerd in het smaakpaspoort.

