

Inspiratiekaart

Smaakmakers voor variatie

Klassieke smaken veranderen

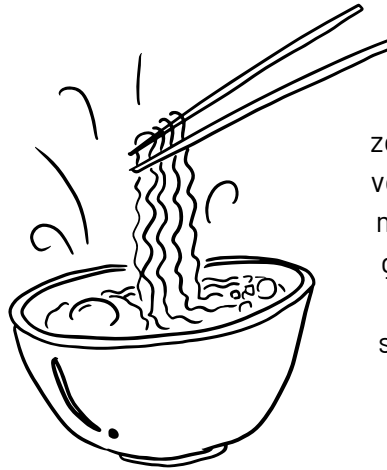
Er zijn smaken waar je niet aan kan komen, zoals bloemkool met een papje en nootmuskaat en bijvoorbeeld gehaktkruiden. Sommige smaken zijn zo vastgezet in het geheugen, dat het een teleurstelling wordt als je daar aan sleutelt.

Prikkelen tot betere voeding

Echter, af en toe de zintuigen prikkelen leidt tot gevarieerder en meer gezond eten. Juist als de smaak totaal anders is, kan je ook meteen met andere producten aan de slag. Denk aan peulvruchten, meer verschillende soorten groenten of vleesvervangers.

Onbekende Indonesische smaken

Gebruik het onbekendere, bijv. de kerrie-achtige boemboe (kruidenmix) Besengeh. Dit kan met kokosmelk op een stuk zalm verrassend lekker worden. Serveer met boontjes en rijst. Deze mix is ook lekker met tofu. Men kent dit gerecht waarschijnlijk toch niet, dus combineer zalm en tofu. Zo krijgt men meteen plantaardige en dierlijke eiwitten binnen.



Makkelijk smaken kiezen

Op latere leeftijd en zeker bij dementie komt de voorkeur voor zoete smaken weer naar voren. Ook voor het slikgemak is saus vaak een must. Teriyaki saus is licht zoet en glibberig. Kipblokjes aanbakken en dan hierin laten doorgaren kan al snel een succes zijn. Dit geeft je de gelegenheid om een keer tempé mee te bakken. En wat dacht van de gesneden Japanse groentemixen?

Indiase keuken - smaakvol vegetarisch

Vegetarische optie gezocht? Een Indiase Curry is hiervoor een goed gerecht, waar gewoon kip in kan, maar ook linzen, tofu en vegetarische kipstukjes naast veel groente. Start met een kant-en klare curry als basis. Kies voor een klein hapje met een stukje naanbrood als snack. Een mildere vorm van curry is de korma. Romig en op basis van noten. Dan zit het handje noten er ook weer in.

Thema week of snack als proefmoment

Probeer nieuwe smaken te introduceren in een themaweek. In kleine porties als snack of smeersel op de boterham. Langzaam aan een smaak laten wennen en als men het niet lust, dan missen ze geen essentiële voeding.

Patat

Frites zonder zout zijn niet te eten - maar gebakken aardappel schijfjes kan je prima bestrooien met Tafelgoud - een smaakmaker met minder zout.

Honger maakt rauwe bonen zoet

Wat doe je als iemand iets niet lust? Maak je direct iets anders? Zijn daar afspraken over? Bespreek eens wat de balans bij jullie organisatie is.

Kijk voor recepten op keukentijgers en gebruik het zoekwoord: peulvruchten.