

SMAAK = GPS

Smaak is simpel gezegd dat wat je proeft (ervaart) als je een hapje of slokje neemt van iets. Smaak kunnen we waarnemen met onze tong, maar het gaat ook om geuren en ervaringen. Geur bijvoorbeeld komt vrij als je het product voor je hebt, maar het komt ook vrij als je het in je mond hebt en uitademt. De hersenen koppelen die aan ervaringen en vervolgens krijg je daar een gevoel bij.

Smaak is GPS: **G**eur **P**rikkelingen **S**maak

Geur

Proeven doe je voor 80% met je neus. Tijdens het kauwen komen er duizenden geurmoleculen vrij die opstijgen naar de neus en keelholte. Door deze geuren kunnen wij het verschil proeven tussen citroenen, citroengras en citroentijm.

Geurhelden

Dragers van een gerecht

Dit zijn kruiden die een lange volharding hebben. Ze geven voor langere tijd geur af (meekoken).

Kruiden vers of gedroogd

Rozemarijn
Ui sjalotten en bosui
Knoflook
Tijm
Marjolein
Oregano
Bonenkruid

Specerijenmengsels verkrijgbaar als gemalen of zelf malen

Kerrie
Garam masala
Tikki masala
Tandoori masala
Tajine kruidenmix
Nasi en bami kruiden
Vijf kruidenpoeder
Bobotie

Specerijen verkrijgbaar als vers, gemalen, heel

Kaneel
Steranijs
Kardemon
Nootmuskaat
Foelie
Rode peper
Zwarte peper
Witte peper
Gember
Venkelzaadjes
Korianderzaadjes
Kummel
Kerriepoeder
Paprikapoeder
Kurkuma



Top van een gerecht

Dit zijn alle gangbare groene verse kruiden. Ze geven voor korte tijd geur af (niet meekoken).

Verse groene kruiden

Peterselie
Dille
Bladselderij
Bieslook
Koriander
Kervel
Citroenmelisse
Lavas
Dragon
Basilicum



Prikkelingen

We voelen in onze mond pijn, prikkelingen en irritatie van chemische stoffen maar ook scherpe voorwerpen zoals een visgraat in de tong of in de wang. Ook de temperatuur en de textuur van wat in de mond terecht komt registreren we.

Het zicht, gehoor en gevoel zijn ook van invloed op de smaak. In onze mond hebben we 'tastpapillen' die erg gevoelig zijn voor prikkelingen. Als er ergens klontjes of harde stukjes in zitten kan dat het hele gerecht verpesten. Maar door het fijne geluid van knisperende chips willen we juist méér eten!

Prikkelingshelden

De scherpe prikkelingen vind je in:

- verschillende pepers
- uien
- radijs
- knoflook
- mosterd
- gember

Een koude prikkeling krijg je van munt; dit brengt een koud gevoel in de mond teweeg.

Smaak

De smaak kent de vier basissmaken **zoet**, **zout**, **zuur** en **bitter** met ieder eigen smaakpapillen op de tong. Uit onderzoek blijkt dat mensen nog een vijfde smaak hebben. Deze smaak noemen we **umami** en betekent 'heerlijkheid' of 'hartig'.

eten+welzijn

www.vierkeerbeter.nl | duurzamezorg@etenwelzijn.nl

Dit document is vormgegeven in samenwerking met:



Mede mogelijk gemaakt door financiële ondersteuning van:

