

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.

Voedseleigenschappen zoals fruitig, vlezig en rokerig zijn *mondwaarnemingen* en geen *geurwaarnemingen* (2017 Charles Spence).

Mondgevoel is alles wat je in je mond ervaart. Een belangrijk onderdeel van het mondgevoel is de textuur van een gerecht of ingrediënt. Bij eten en drinken gaat het meestal over smaak. Terwijl de textuur, dus hoe iets voelt in je mond, minstens zo belangrijk is. Ervaar maar eens het verschil in mondgevoel tussen magere, halfvolle en volle melk. Dit verklaart misschien waarom mensen met smaakbelemmeringen de voorkeur geven aan cappuccino boven koffie of bruisend water boven plat.



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

Je oor eet mee

Mondgevoel is dus net zo belangrijk als de smaak: het geeft je zin in meer. Iedereen kent het voorbeeld van een knisperende zak chips. Als je één chipje neemt, wil je er meer. Dat komt voornamelijk door de krokantheid. Wetenschapper Charles Spence ontdekte zelfs dat luidere chips beter smaken. De zak uit de keukenkast pakken, is het begin van een 'sound loop': het knisperen van de hand in de zak en het vermalen van de chips in de mond.

Lees ook:

[Het perfecte stuk chocolade bestaat: 'Structuur bijna net zo belangrijk als smaak' | RTL Nieuws](#)
[Sechuan Buttons](#)® van Koppert Cress

In balans

De kunst zit hem in het creëren van balans door het maken van goede combinaties van bovenstaande onderdelen. Filmende/romige ingrediënten (bv kwark) combineren goed met iets krokants (bv muesli). Het contrast tussen iets knapperigs en iets zachts, is namelijk prettig voor het gehemelte. Probeer daarom iets wat zacht of zalvend is, zoals crème, puree, mousse of gekookte groenten, te combineren met iets knapperigs, iets met een korst, een poeder, een crumble of geroosterde noten en zaden.

Gebruik verschillende bereidingswijzen

Je creëert meer mondgevoel als je verschillende bereidingswijzen combineert. Zo werkt de combinatie van iets dat rauw is met iets dat is gegrild heel goed. Verschillende snijstijlen brengen variatie; je creëert spanning door iets dat in grote stukken is gesneden te combineren met iets dat zeer fijn of in julienne is gesneden. Snijd sommige stukken groter dan andere en probeer ook lange en ronde stukken te gebruiken. Elke groente heeft een aantal eigen snijmogelijkheden. Streef ernaar om in elk gerecht ongeveer vijf snijstijlen te gebruiken.

Tips

- Gebruik knapperige en brokkelige texturen (bv pistachestukjes, amandelschaafsel, crumble, pijnboompitten, gebakken uitjes).
- Voeg croutons toe aan soepen en salades (bv Caesarsalade en uiensoep).
- Maak krokante loempia's en gevulde strudels met een zachte en smakelijke vulling van groenten en peulvruchten (met bladerdeeg of filodeeg).
- Het tot poeder malen van gegrilde of gebrande groenten geeft een extra dimensie.
- Je kunt ook veel textuur geven door groenten of fruit te dehydrateren zodat ze extra knapperig worden (bv appelchips koop je gewoon in de supermarkt - zie hieronder).
- Als bepaalde geuren tegenstaan, maak dan koude of lauwarme gerechten. Dit geeft minder geur af.



eten+welzijn

www.vierkeerbeter.nl | duurzamezorg@etenwelzijn.nl

Dit document is vormgegeven in samenwerking met:



Mede mogelijk gemaakt door financiële ondersteuning van:

