INFO VOOR PATIËNTEN

RECEPTENBOEKJE

KOKEN BIJ VERANDERDE SMAAKBELEVING

UZ GENT

UNIVERSITEIT GENT

INHOUD

01	Smaakverandering	4
02	Koken bij smaakverandering	4
03	Recepten	8
04	Algemene tips	40

01 SMAAKVERANDERING

Als je kanker hebt, onderga je een of meer behandelingen zoals chemotherapie, radiotherapie, hormonale therapie, doelgerichte therapie, immunotherapie, chirurgie, enz. Die behandelingen kunnen complicaties met zich meebrengen. Ze kunnen er namelijk voor zorgen dat je smaakveranderingen ervaart of andere bijwerkingen zoals xerostomie (droge mond) en orale infecties zoals mucositis. Als je smaakbeleving verandert, krijg je mogelijk een verminderde eetlust en eet je misschien ook minder graag. Daardoor neem je misschien minder voeding op. Als je niet voldoende kan eten, loop je risico op ondervoeding. Dat heeft een negatieve invloed op je algemeen welzijn, genezing en revalidatie.

In dit boekje vind je recepten met verschillende tips per smaakverandering. Die kunnen je helpen tijdens het koken of als je de gerechten eet, zodat je meer van de maaltijd kan genieten. Soms volstaat een aanpassing van je eten niet om een goede voedingstoestand te behouden. In dat geval is bijvoeding noodzakelijk. Vraag hierover raad aan een arts of diëtist.

02 KOKEN BIJ SMAAKVERANDERING

Algemene tips

- Laat je maaltijden wat afkoelen of kies voor een koude maaltijd.
- Vermijd voedsel met een sterke geur. Eet meerdere keren een kleine portie in plaats van drie grote hoofdmaaltijden.
- Vermijd voedsel dat je niet meer lekker vindt niet te lang. Blijf proberen, want smaak verandert voortdurend.
- Zorg voor een goede mond- en tandhygiëne.
- Kies voor appelsap of gearomatiseerd water in plaats van gewoon water.
- Zorg voor variatie.

Voorkeur voor bepaalde smaken?

Bitter

- Verwerk spinazie, rucola, mosterd, olijven of feta in je gerechten.
- Neem tussendoor wat drop of kauwgom.
- Kies voor voeding met smaken zoals koffie of pure chocolade.
- Kies voor rood vlees in plaats van gevogelte.

Zoet

- Voeg volle melk of volle room toe aan je gerechten.
- Kies voor zoete sauzen zoals ketchup of een honingvinaigrette.
- Voeg suiker of zoetstof toe.
- Kies voor rijp of gedroogd fruit.
- Kies voor desserten op basis van soja in plaats van melk.
- Neem een zoete snoep in de mond.
- Voeg kaneel of basilicum toe aan je gerechten.
- Kies voor zoet beleg op de boterham.
- Drink water met grenadine.

Umami

- Drink bouillon of tonic in plaats van water.
- Verwerk balsamicoazijn of gember in je gerechten.
- Werk je gerechten af met wat gehakte noten of Parmezaanse kaas of voeg een scheutje sojasaus toe.
- Eet een handje noten als snack.

Zout

- Drink eens bouillon of soep in plaats van water.
- Voeg extra zout of zoute vlees- en viswaren toe aan je gerechten.
- Neem extra saus bij de maaltijd.
- Werk gerechten af met geraspte kaas, spek of mosterd.

Zuur

- Voeg wat citroen(sap) toe aan water.
- Drink eens bitter lemon in plaats van water.
- Neem een zuur snoepje in de mond.
- Voeg zure room, citroensap, azijn of mosterd toe aan je gerechten.
- Kies voor een ongesuikerde volle natuuryoghurt of karnemelk als snack.

Smaakt eten anders dan vroeger?

Metaalsmaak

- Gebruik plastic of houten bestek.
- Vermijd voeding in blik.
- Probeer zure of zoete voeding.
- Opteer voor koude of diepgevroren gerechten.
- Vervang rood vlees door gevogelte, vis, eieren, bonen of kaas.
- Zorg voor een goede mond- en tandhygiëne.
- Drink voldoende.
- Kook met glazen potten/pannen in plaats van metalen.
- Gebruik voldoende kruiden en specerijen.
- Marineer vlees en vis
- Kies voor water met citroen of komkommer.
- Drink eens appelsap.

Alles smaakt vies

- Zorg voor een goede mond- en tandhygiëne.
- Rook niet.
- Probeer voedingsmiddelen met een neutrale smaak.
- Opteer voor koude gerechten.
- Voeg frisse, zure en fruitsmaken toe aan gerechten.
- Kies voor water met citroen of komkommer.
- Drink eens appelsap.

Alles smaakt sterker

- Kies voor voedingsmiddelen met een neutrale smaak zoals toast of cracker met cottage cheese of ricotta, wit brood met boter, pasta met boter, eierkoeken..
- Gebruik weinig tot geen kruiden.
- Kies voor koken als bereidingswijze.
- Kies voor koude gerechten, want die hebben namelijk vaak een minder sterke smaak.
- Bereid groenten met een sterke smaak in een melksaus.
- Vervang fruit met een zure smaak door fruit met een zoetere smaak.
- Kies voor gekoelde dranken.
- Vervang koffie door thee.

Alles heeft weinig smaak

- Experimenteer met sterk uitgesproken kruiden.
- Kies voor bereidingswijzen zoals grillen, stoven, wokken, marineren, enz.
- Combineer verschillende texturen in één gerecht.
- Kies voor zure en bittere smaken.
- Vermijd droge en kleverige voedingsmiddelen.
- Kauw voldoende.
- Zorg voor een goede mond- en tandhygiëne.
- Mondproblemen

Droge mond, ook na drinken

- Zorg voor een goede mond- en tandhygiëne.
- Kauw voldoende.
- Kies voor friszure producten zoals komkommer, appel, tomaat, meloen, drink water, appelsap, zure drinkyoghurt of karnemelk bij een plakkerige mond.
- Vermijd hete maaltijden en dranken.
- Vermijd maaltijden met scherpe kruiden.
- Vermijd koolzuurhoudende dranken.
- Vermijd zoute bouillon of zoute sauzen.
- Kies voor smeuïg beleg op de boterham.
- Dip brood in volle melk of thee.
- Vervang brood door pap, vla, volle yoghurt of kwark.

Pijnlijke of ontstoken mond

- Drink met een rietje.
- Vermijd hete maaltijden en dranken.
- Gebruik zachte/smeuïge voeding.
- Vermijd scherpe kruiden of pikant voedsel.
- Poets na elke maaltijd en voor het slapengaan je tanden met een zachte tandenborstel.
- Gebruik mentholvrije tandpasta bij pijn.
- Spoel de mond een aantal keer per dag met een zoutoplossing.

03 RECEPTEN

Wortelsoep

VOORGERECHT | 4 personen

Ingrediënten

- 500 g wortelen
- 1 ui
- 1 aardappel
- 1 l groentebouillon
- Ruim vetstof
- Basilicum
- 1 dl volle room
- Zout en peper

Bereiding

1. Hou 1 wortel apart. Schil en snijd de overige groenten in blokjes.
2. Smelt ruim vetstof in de pan en stoof de groenten aan.
3. Blus met de bouillon en laat ongeveer 20 minuten koken zonder deksel.
4. Mix de soep.
5. Snijd de rauwe wortel en de basilicum fijn en dresseer het bord hiermee.
6. Werk af met een beetje room.

recept: Albert Verdeyen

Tips voor een betere smaakbeleving

Ik ervaar	Tips
Geen / weinig smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Verse look, currypoeder, koriander, citroenmelisse, rozemarijn, tijm, gember, cayennepeper, chilipeper **Om af te werken:** Mosterd, croutons, olijven, spekblokjes, gezouten ham, gerookte zalm, geroosterde zaden of noten
Te sterke smaak	**Om af te werken:** Extra volle room, melk, pasta, stukjes brood, vermicelli
Metaalsmaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Tijm, oregano, munt, kaneel **Om af te werken:** Citroensap, stukjes feta, honing
Vieze smaak	**Om af te werken:** Extra volle room, melk, mosterd, citroensap, spekblokjes
Voorkeur voor zoet	**Toevoegen tijdens bereiding:** Komijn, dille **Om af te werken:** Extra volle room, melk, stukjes appel
Voorkeur voor zuur	**Om af te werken:** Citroensap, zure room, mosterd, stukjes gezouten ham, peterselie
Voorkeur voor zout	**Om af te werken:** Spekblokjes, gezouten ham, bieslook, gerookte zalm, stukjes feta, mosterd, peterselie, zout
Voorkeur voor bitter	**Toevoegen tijdens bereiding:** Spinazie, witloof, rucola **Om af te werken:** Mosterd, stukjes gezouten ham, stukjes feta, olijven, citroensap
Voorkeur voor umami	**Toevoegen tijdens bereiding**: Gember, dille **Om af te werken:** Gedroogde ajuin, balsamicoazijn, parmezaanse kaas, noten of zaden
Droge mond	**Om af te werken:** Citroensap, stukjes appel, extra volle room, melk
Ontstoken / pijnlijke mond	**Om af te werken:** Extra volle room, melk **Weglaten tijdens bereiding:** Peper, zout

Vol-au-vent

HOOFDGERECHT | 4 personen

Ingrediënten

- Bloem, om de balletjes mee te rollen
- 500 g champignons
- 250 g gehakt
- 75 g vetstof
- 75 g bloem
- 1 ui
- ¼ l volle melk
- ¾ l kookvocht
- 1 dl volle room
- 1 stengelselder
- 1 prei
- 1 blokje kippenbouillon
- 1 kip

Bereiding

1. Zet water op het vuur en doe er de kip, prei, selder en ui in.
2. Voeg de kippenbouillon erbij en kruid vervolgens af met peper en zout. Laat 45 minuten doorkoken.
3. Rol ondertussen het gehakt tot even grote balletjes en rol ze door de bloem.
4. Neem het kookvocht van de kip, doe dit in een apart pannetje en kook de balletjes gedurende 10 minuten.
5. Haal de kip en de groenten uit het kookvocht en ontbeen de kip.
6. Maak een roux van boter en bloem, doe er de melk en het kookvocht bij.
7. Voeg de kip, de schijfjes champignons en de balletjes toe aan de saus.
8. Serveer met frietjes, puree, gekookte aardappelen, rijst of brood.

recept: Piet Huysentruyt

Tips voor een betere smaakbeleving

Ik ervaar	Tips
Geen / weinig smaak	**Om af te werken:** Zout, mosterd, spekblokjes, citroen gedroogde of verse basilicum
Te sterke smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Gekookte worteltjes, volle melk, volle room, kies voor rijst of brood in plaats van aardappelen, puree of frieten
Metaalsmaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Gekookte worteltjes, tijm, citroen **Om af te werken:** Gedroogde of verse basilicum
Vieze smaak	**Om af te werken:** Mosterd, spekblokjes, zout, stukjes appel, gedroogde of verse basilicum
Voorkeur voor zoet	**Om af te werken:** Stukjes appel, gedroogde of verse basilicum, kies voor appelmoes of gekookte worteltjes als bijgerecht, kies voor ketchup bij de frieten
Voorkeur voor zuur	**Om af te werken:** Azijn, mosterd, peterselie, citroen
Voorkeur voor zout	**Om af te werken:** Spekblokjes, bieslook, peterselie, mosterd, zout
Voorkeur voor bitter	**Toevoegen tijdens bereiding**: Spinazie, stukjes witloof, citroen **Om af te werken:** Mosterd
Voorkeur voor umami	**Toevoegen tijdens bereiding**: Dille **Om af te werken:** Gedroogde ajuin, parmezaanse kaas, noten, zaden, verse of gedroogde basilicum
Droge mond	**Om af te werken:** Mayonaise, stukjes appel, kies voor tomaten en/of komkommer als bijgerecht
Ontstoken / pijnlijke mond	**Om af te werken:** Kies voor mayonaise bij de frieten of groenten, neem wat extra saus **Weglaten tijdens bereiding:** Citroen, peper, zout

Stoofvlees

HOOFDGERECHT | 4 personen

Ingrediënten

- 1 witte boterham
- 1 flesje bier, type Grimbergen
- 1 flesje Rodenbach
- 3 el bloem
- 2 uien
- 1 kg onbereid stoofvlees
- Mosterd
- Vetstof

Bereiding

1. Verhit de vetstof. Kruid het vlees goed en bak het aan beide kanten aan in de pan. Doe het vlees in de pot en voeg water bij het aanbaksel. Roer dit los en voeg dit toe aan het vlees. Strooi de bloem over het vlees en zorg dat deze zich goed verdeelt.
2. Schil en snijd de twee uien grof en bak ze ook aan in de vetstof. Doe hetzelfde als bij het vlees, voeg een glas water toe en maak het aanbaksel los.
3. Warm het bier op en giet het bij het vlees en zet op een laag vuurtje.
4. Smeer een boterham in met een dikke laag mosterd en leg deze op de stoverij.
5. Laat minstens 45 minuten pruttelen. Proef of het vlees zacht is. Zo niet, laat het stoofvlees nog wat langer opstaan.

recept: Piet Huysentruyt

Tips voor een betere smaakbeleving

Ik ervaar	Tips
Geen / weinig smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Cayennepeper, suiker, confituur **Om af te werken:** Mosterd, spekblokjes, citroensap, kies voor ketchup bij de frieten
Te sterke smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Volle melk, volle room, gekookte worteltjes, kies voor rijst, pasta of brood in plaats van aardappelen, puree of frieten
Metaalsmaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Suiker, peperkoek, gekookte worteltjes, tijm, extra peper **Om af te werken:** Verse of gedroogde basilicum, citroensap
Vieze smaak	**Toevoegen tijdens bereiding**: Volle melk, volle room, peperkoek **Om af te werken:** Mosterd, spekblokjes, citroensap, zilveruitjes, zout, basilicum
Voorkeur voor zoet	**Toevoegen tijdens bereiding:** Suiker, peperkoek, confituur, volle melk, volle room **Om af te werken:** Appelmoes, kies voor ketchup bij de frieten
Voorkeur voor zuur	**Om af te werken:** Citroensap, zure room, zilveruitjes, peterselie, zout, mosterd
Voorkeur voor zout	**Om af te werken:** Spekblokjes, bieslook, peterselie, mosterd, zout
Voorkeur voor bitter	**Om af te werken:** Citroensap, mosterd, zilveruitjes
Voorkeur voor umami	**Toevoegen tijdens bereiding:** Dille **Om af te werken:** Gedroogde ajuintjes, noten, zaden, spekblokjes, peterselie, gedroogde ajuintjes
Droge mond	**Toevoegen tijdens bereiding:** Volle melk, volle room **Om af te werken:** Citroensap, kies voor mayonaise bij de frieten of groenten, kies voor tomaten en/of komkommer als bijgerecht
Ontstoken / pijnlijke mond	**Toevoegen tijdens bereiding:** Volle melk, volle room **Om af te werken:** Kies voor mayonaise bij de frieten of groenten, neem wat extra saus

Balletjes in tomatensaus

HOOFDGERECHT | 4 personen

Ingrediënten

- 100 g vetstof
- 1 el rundsbouillon
- ½ l water
- ½ l volle melk
- 1 blik tomatenpuree
- 800 g gemengd gehakt
- 100 g bloem
- spaghettikruiden
- Peterselie

Bereiding

1. Kruid het gehakt met de spaghettikruiden, peper en zout. Rol er kleine balletjes van.
2. Rol de balletjes door de bloem en kook ze gaar in de bouillon gedurende tien minuten op een zacht vuurtje.
3. Verhit de vetstof en roer de bloem erdoorheen zodat je een roux krijgt. Laat de roux opwarmen tot je een lekkere biscuitgeur ruikt. Neem de pan van het vuur en giet er geleidelijk aan de melk bij. Roer stevig om klonters te voorkomen.
4. Voeg na de melk ook de eetlepel runderbouillon toe.
5. Doe de tomatenpuree bij de bechamelsaus. Roer goed en voeg de balletjes toe.
6. Serveer de balletjes in tomatensaus met gekookte aardappelen, puree of frietjes en werk af met peterselie.

recept: Piet Huysentruyt

Tips voor een betere smaakbeleving

Ik ervaar	Tips
Geen / weinig smaak	**Om af te werken:** Zout, cayennepeper, mosterd, spekblokjes, citroensap, ketchup, verse of gedroogde basilicum, een pikante saus (chilisaus, sambal, tabasco, harissa), zoetzure saus
Te sterke smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Gekookte worteltjes, volle melk, volle room, kies voor rijst of brood in plaats van aardappelen, puree of frieten
Metaalsmaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Gekookte worteltjes **Om af te werken:** Citroensap, gedroogde of verse basilicum, peper
Vieze smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Extra volle melk, volle room, verse of gedroogde basilicum **Om af te werken:** Mosterd, spekblokjes, citroensap, zout, zilveruitjes
Voorkeur voor zoet	**Toevoegen tijdens bereiding:** Extra volle melk, volle room **Om af te werken:** Ketchup
Voorkeur voor zuur	**Om af te werken:** Citroensap, zure room, zilveruitjes, zout, mosterd
Voorkeur voor zout	**Om af te werken:** Spekblokjes, zout, bieslook, mosterd
Voorkeur voor bitter	**Om af te werken:** Citroensap, mosterd, zilveruitjes
Voorkeur voor umami	**Toevoegen tijdens bereiding:** Vervang de helft van de melk door bouillon, tomatenketchup, geraspte gember **Om af te werken:** Spekblokjes, extra peterselie
Droge mond	**Toevoegen tijdens bereiding:** Voeg extra volle melk of volle room toe **Om af te werken:** Citroensap, mayonaise, stukjes appel, kies voor tomaten en/of komkommer als bijgerecht
Ontstoken / pijnlijke mond	**Weglaten tijdens bereiding:** Spaghettikruiden **Om af te werken:** Volle melk, volle room, kies voor mayonaise bij de frieten of groenten, neem wat extra saus

Witloof met ham in de oven

HOOFDGERECHT | 2 personen

Ingrediënten

- 4 sneetjes ham
- 4 stronken witloof
- 30 g vetstof en vetstof om te bakken
- 20 g bloem
- 350 ml volle melk
- 125 g gemalen kaas
- Peper, zout, nootmuskaat

Bereiding

Hamrolletjes

1. Verwijder het harde gedeelte van de witloofstronkjes en snij er een inkeping uit.
2. Verhit de vetstof samen met een beetje water in een brede kookpot. Schik de stronkjes witloof erin en zet het deksel op de pot. Gaar het witloof op een zacht vuurtje. Laat daarna het witloof wat afkoelen en knijp het vocht er stevig uit.
3. Verhit vervolgens nog vetstof in een pan op een zacht vuur. Bak hierin de witloofstronkjes tot ze goudbruin zien. Kruid met peper, zout en nootmuskaat.
4. Schep de witloofstronkjes uit de pan, rol ze in de sneetjes ham en schik ze in een ovenschaal.

Kaassaus

1. Verhit 30 g vetstof in een kookpot en voeg de bloem eraan toe. Laat het bloemmengsel al roerend “opdrogen”, maar let erop dat de roux niet aanbakt.
2. Zodra je een lekkere biscuitgeur ruikt, schenk je de melk in de pot. Blijf geduldig doorroeren met een garde tot je een gladde saus krijgt. Indien de saus te dik is, kan je wat melk toevoegen.
3. Haal de pot van het vuur en meng de gemalen kaas door de saus. (Hou een deel kaas opzij voor de afwerking.) Kruid de saus naar smaak met peper, zout en nootmuskaat.
4. Giet de kaassaus over de witloofstronkjes tot ze helemaal bedekt zijn en strooi de rest van de gemalen kaas over de ovenschotel.
5. Plaats de schotel ongeveer tien minuten onder de hete grill tot er een goudgeel korstje verschijnt. Serveer met aardappelen of puree.

recept: Jeroen Meus

Tips voor een betere smaakbeleving

Ik ervaar	Tips
Geen / weinig smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Bak het witloof met suiker of honing, kies voor gerookte zalm of sneetjes ontbijtspek i.p.v. ham, extra kaas **Om af te werken:** Zout, citroensap, spekblokjes, extra kaas, mosterd, cayennepeper, basilicum
Te sterke smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Extra volle melk of room, bak het witloof met suiker of honing, vervang witloof door witte kool **Om af te werken:** Kies voor (light) jonge geraspte kaas, kies voor brood in plaats van puree
Metaalsmaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Kies voor gerookte zalm of sneetjes ontbijtspek i.p.v. ham, bak het witloof met suiker of honing **Om af te werken:** Citroensap, peper, extra kaas, verse of gedroogde basilicum, oregano of tijm
Vieze smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Kies voor sneetjes ontbijtspek i.p.v. ham, bak het witloof met suiker of honing, extra volle melk of volle room **Om af te werken:** Citroensap, mosterd, zout, basilicum
Voorkeur voor zoet	**Toevoegen tijdens bereiding:** Extra volle melk, volle room, bak het witloof met suiker of honing, vervang witloof door witte kool **Om af te werken:** Basilicum
Voorkeur voor zuur	**Om af te werken:** Zout, citroensap, mosterd, peterselie
Voorkeur voor zout	**Toevoegen tijdens bereiding:** Kies voor gerookte zalm of sneetjes ontbijtspek i.p.v. ham **Om af te werken:** Mosterd, zout, peterselie, bieslook
Voorkeur voor bitter	**Toevoegen tijdens bereiding:** Kies voor sneetjes ontbijtspek i.p.v ham, voeg spinazie toe aan de puree **Om af te werken:** Citroensap, mosterd, oude geraspte kaas, verse of gedroogde basilicum
Voorkeur voor umami	**Toevoegen tijdens bereiding:** Kies voor gerookte zalm of sneetjes ontbijtspek i.p.v ham **Om af te werken:** Verse of gedroogde basilicum, verse of gedroogde peterselie, parmezaanse kaas of oude geraspte kaas, geraspte gember of gemberpoeder
Droge mond	**Om af te werken:** Citroensap, kies voor tomaten en/of komkommer als bijgerecht, neem wat extra saus
Ontstoken / pijnlijke mond	**Toevoegen tijdens bereiding:** Extra volle melk, volle room **Om af te werken:** Neem wat extra saus

Braadworst met bloemkoolstoemp

HOOFDGERECHT | 4 personen

Ingrediënten

- 4 braadworsten
- 1 kg aardappellen (loskokend)
- 1 bloemkool
- 2 dikke uien
- Vetstof
- 2 eieren
- Scheutjes volle melk
- Zout en peper

Bereiding

1. Pel de uien en snij ze in grove stukjes.
2. Zet een grote stoofpot op een matig vuur en verwarm er de vetstof in.
3. Stoof de stukken ui in de pot. Roer regelmatig en laat de uien kleuren.
4. Verwijder de loofbladeren van de bloemkool. Snij grote roosjes los van de steel. Snij de steel in kleine stukjes en de roosjes in hapklare stukjes.
5. Roer de stukjes bloemkool doorheen de uien, laat een minuut stoven en schenk er vervolgens water bij tot de bloemkool half onder staat. Zet het deksel op de pot en laat de bloemkool zo'n 10 minuten garen.
6. Spoel voorzichtig de takjes waterkers in ruim water. Breek de taaiste en dikste bladstengels weg en laat goed uitlekken.
7. Stamp de aardappelen en bloemkool tot een puree.
8. Scheid de eieren en doe de dooiers in de pot met stoemp. Voeg ook vetstof en een scheutje melk toe. Voeg wat zout en peper toe naar smaak.
9. Snijd de waterkers in grove stukken en roer ze doorheen de warme bloemkoolstoemp.
10. Bak de braadworsten in een braadpan op een matig-hoog vuur.

recept: Jeroen Meus

Tips voor een betere smaakbeleving

Ik ervaar	Tips
Geen / weinig smaak	**Om af te werken:** Zout, cayennepeper, mosterd, pickles, spekblokjes, zoetzure saus, basilicum
Te sterke smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Kies voor kippenworst i.p.v braadworst, vervang de bloemkool door wortel, extra volle melk of volle room **Om af te werken:** Kies voor brood in plaats van puree
Metaalsmaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Kies voor kippenworst i.p.v braadworst, kies voor een gemarineerd stuk vlees, vervang de bloemkool door wortel **Om af te werken:** Citroensap, extra peper, oregano, tijm, basilicum, munt
Vieze smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Extra volle melk of volle room, kies voor een kippenworst i.p.v braadworst **Om af te werken:** Mosterd, zoetzure saus, spekblokjes, zilveruitjes, zout, basilicum, confituur of veenbessencompote
Voorkeur voor zoet	**Toevoegen tijdens bereiding:** Volle melk of volle room **Om af te werken:** Ketchup, zoetzure saus, confituur of veenbessencompote, basilicum
Voorkeur voor zuur	**Om af te werken:** Zilveruitjes, zout, zoetzure saus, mosterd, ketchup, gedroogde ham, peterselie
Voorkeur voor zout	**Om af te werken:** Gedroogde ham, spekblokjes, mosterd, zout, peterselie, bieslook
Voorkeur voor bitter	**Toevoegen tijdens bereiding:** Extra volle melk of volle room, vervang de bloemkool door spinazie **Om af te werken:** Mosterd, pickles, zilveruitjes
Voorkeur voor umami	**Om af te werken:** Gedroogde ajuintjes, basilicum, peterselie, spekblokjes, tomaten- ketchup, geraspte gember
Droge mond	**Toevoegen tijdens bereiding:** Extra volle melk of volle room, maak een warme tomatensaus of roomsaus **Om af te werken:** Mayonaise, kies voor tomaten en/of komkommer als bijgerecht
Ontstoken / pijnlijke mond	**Toevoegen tijdens bereiding:** Extra volle melk of volle room, maak een jus **Om af te werken:** Mayonaise

Spaghetti bolognaise

HOOFDGERECHT | 4 personen

Ingrediënten

- 600 g gemengd gehakt
- 450 g spaghetti, ongekookt
- 250 g champignons, in kwartjes
- 3 wortelen, in halve schijfjes
- 1 rode paprika, geschild en in blokjes
- 800 g tomatenblokjes, blik
- 70 g tomatenpuree, concentraat
- 400 ml tomatenpassata
- 2 uien, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 4 el olijfolie
- 2 laurierblaadjes
- 3 takjes tijm
- 3 takjes rozemarijn
- Peper, zout, oregano

Bereiding

1. Stoof de ui al roerend aan in wat olijfolie in een grote pot. Voeg er dan de wortel, knoflook en paprika aan toe. Laat zachtjes stoven en doe er na vijf minuten de champignons bij. Roer regelmatig om.
2. Bak ondertussen, in een andere pan, het gehakt los in olijfolie. Kruid ondertussen met voldoende peper en zout. Roer los met een vork.
3. Doe het gebakken gehakt bij de groenten en verlaag het vuur. Bind de laurierblaadjes, de tijm en de rozemarijn samen tot een kruidentuiltje. Voeg het kruidentuiltje, de tomatenblokjes, -puree en -passata toe aan het gehaktmengsel. Roer goed om en breng op smaak met de oregano, peper en zout. Laat op een zacht vuur nog anderhalf uur stoven. Haal op het einde het kruidentuiltje eruit.
4. Kook ondertussen de spaghetti in gezouten water zoals aangegeven op de verpakking. Giet af en laat uitlekken. Verdeel de pasta over de borden en lepel er de spaghettisaus over.

recept: 15gram

Tips voor een betere smaakbeleving

Ik ervaar	Tips
Geen / weinig smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Rode pesto, citroenmelisse, kaneel, cayennepeper, chilipeper, gember **Om af te werken:** Zoetzure saus, pikante saus (harissa, sambal, tabasco, chilisaus), citroen(sap), mosterd, basilicum
Te sterke smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Volle room
Metaalsmaak	**Toevoegen tijdens bereiding**: Kaneel **Om af te werken:** Geraspte wortel, basilicum
Vieze smaak	**Om af te werken:** Augurkjes, citroen(sap), zoetzure saus
Voorkeur voor zout	**Om af te werken:** Gezouten of gerookt vlees, bieslook, uitgebakken spekjes, peterselie
Voorkeur voor zuur	**Toevoegen tijdens bereiding:** Citroenmelisse, dille **Om af te werken:** Citroen of limoen, zure room, azijn, mosterd, kappertjes, zilveruitjes, tomaat, tomatenketchup, peterselie
Voorkeur voor zoet	**Toevoegen tijdens bereiding:** Pompoen, dille **Om af te werken:** Honing, basilicum
Voorkeur voor bitter	**Toevoegen tijdens bereiding:** Spinazie, koriander, dille **Om af te werken:** Augurkjes, kappertjes, lente-uitjes, oude kaas, schimmelkaas, rauwe ham, rucola, olijven, basilicum
Voorkeur voor umami	**Toevoegen tijdens bereiding:** Dille, koriander, gember **Om af te werken:** Tomatenketchup, gedroogde uitjes, parmezaanse kaas, pijnboompitten
Droge mond	**Toevoegen tijdens bereiding:** Volle room **Om af te werken:** Citroen of limoen, stukjes appel
Ontstoken / pijnlijke mond	**Toevoegen tijdens bereiding:** Volle room **Om af te werken:** Gebruik extra saus

Macaroni met ham en kaas

HOOFDGERECHT | 4 personen

Ingrediënten

- 375 g macaroni, ongekookt
- 12 sneden gekookte ham
- 200 g gemalen kaas
- 100 g vetstof
- 100 g bloem
- 1 l volle melk
- Peper, zout en nootmuskaat

Bereiding

1. Kook de macaroni volgens de instructies op de verpakking. Als de macaroni gaar is, giet deze af en spoel ruim onder koud water.
2. Maak een bechamelsaus door de boter te smelten en de bloem toe te voegen. Laat de bloem een beetje aanbakken (ongeveer vijf min). Neem de pot van het vuur alvorens er de melk rustig, beetje bij beetje, aan toe te voegen. Roer ondertussen goed met de garde om klonters te vermijden. Zet de saus terug op het vuur en laat opkoken.
3. Werk de saus af door deze bij te kruiden met peper, zout en nootmuskaat.
4. Voeg de geraspte kaas toe aan de saus.
5. Voeg de ham op het laatste toe terwijl je nog eens goed door de saus roert.
6. Warm de macaroni opnieuw op in de saus door goed door te roeren. Giet alles in de ovenschotel en doe er wat geraspte kaas over.
7. Zet gedurende tien minuten in de oven onder de grill.

recept: Piet Huysentruyt

Tips voor een betere smaakbeleving

Ik ervaar	Tips
Geen / weinig smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Groene pesto, citroenmelisse, kaneel, gember, nootmuskaat, venkel **Om af te werken:** Mosterd, tabasco, zoetzure saus, stukjes ananas, basilicum
Te sterke smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Extra volle room
Metaalsmaak	**Toevoegen tijdens bereiding**: Bonen, kaneel, oregano **Om af te werken:** Basilicum
Vieze smaak	**Om af te werken:** Augurkjes, uitgebakken spekjes
Voorkeur voor zout	**Toevoegen tijdens bereiding**: Vervang de gekookte ham door gezouten of gerookte ham **Om af te werken:** Uitgebakken spekjes, stukjes feta, peterselie, bieslook, kappertjes
Voorkeur voor zuur	**Toevoegen tijdens bereiding:** Citroenmelisse, dille **Om af te werken:** Zure room, azijn, mosterd, kappertjes, zilveruitjes, peterselie
Voorkeur voor zoet	**Toevoegen tijdens bereiding**: Pompoen, zoete aardappel, dille **Om af te werken:** Honing, basilicum, stukjes ananas
Voorkeur voor bitter	**Toevoegen tijdens bereiding:** Spinazie, koriander, dille, andijvie, witloof, vervang de gekookte ham door rauwe ham **Om af te werken:** Augurkjes, kappertjes, lente-uitjes, oude kaas, schimmelkaas, rucola, olijven, basilicum
Voorkeur voor umami	**Toevoegen tijdens bereiding:** Dille, koriander, gember **Om af te werken:** Gedroogde uitjes, parmezaanse kaas, pijnboompitten, peterselie, basilicum
Droge mond	**Toevoegen tijdens bereiding:** Extra volle room **Om af te werken:** Extra citroensap, stukjes appel
Ontstoken / pijnlijke mond	**Toevoegen tijdens bereiding:** Extra volle room **Om af te werken:** Gebruik extra saus

Ovenschotel met vis, prei en wortelen

HOOFDGERECHT | 4 personen

Ingrediënten

- 500 g kabeljauwhazen
- 4 stengels prei, in fijne reepjes
- 500 g wortelen, in reepjes
- 1 eidooier
- 5 dl visbouillon
- 1 dl volle room
- 1 el olijfolie
- 1 kl venkelzaad, geplet
- Peper, zout, nootmuskaat

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175 °C.
2. Roerbak de preireepjes een minuut in een eetlepel olijfolie. Kruid met venkelzaadjes, peper en zout. Dek af en laat vijf minuten stoven.
3. Kook de wortelreepjes vijf minuten in de visbouillon. Giet ze af en vang de bouillon op.
4. Snijd de kabeljauw in vier gelijke porties. Kruid met peper en zout.
5. Schep de gestoofde prei samen met de wortelen in een ovenschaal en leg er de vis bij.
6. Laat de visbouillon tot de helft inkoken. Doe er de room bij en laat een minuut doorkoken. Roer alles goed en haal van het vuur.
7. Voeg de eidooier bij de saus en kruid af met nootmuskaat, peper en zout.
8. Lepel de saus over de vis en zet 15 minuten in de oven.
9. Serveer met gekookte aardappelen of puree.

recept: 15gram

Tips voor een betere smaakbeleving

Ik ervaar	Tips
Geen / weinig smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Citroensap, mosterd, look, gember (poeder), currypoeder, vervang de kabeljauw door tongrolletjes of zalm, spinazie, groene pesto **Om af te werken:** Basilicum, olijven, dille, zout, stukjes appel, cayennepeper, geroosterde pijnboompitten
Te sterke smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Extra volle room, kies voor groentebouillon i.p.v. visbouillon, vervang de helft van de bouillon door volle room, gebruik minder kruiden, laat de prei weg **Om af te werken:** Stukjes appel, vervang de aardappelen door pasta, rijst of brood
Metaalsmaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Citroensap, vervang de saus door een bechamelsaus met kaas, extra volle room, look, currypoeder, gember(poeder) **Om af te werken:** Parmezaanse kaas, basilicum, tijm, dille, oregano, extra peper, verse munt, stukjes appel, cayennepeper, olijven
Vieze smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Citroensap, mosterd, extra volle room **Om af te werken:** Basilicum, extra zout, stukjes appel, verse munt
Voorkeur voor zoet	**Toevoegen tijdens bereiding:** Extra volle room, vervang aardappel(puree) door zoete aardappel(puree) **Om af te werken:** Dille, basilicum, kappertjes
Voorkeur voor zuur	**Toevoegen tijdens bereiding:** Citroensap, peterselie, azijn, dille **Om af te werken:** Zout, fijngesneden rauwe ajuin, kappertjes, stukjes groene appel (type granny smith)
Voorkeur voor zout	**Toevoegen tijdens bereiding:** Peterselie, kies voor gerookte vis i.p.v. kabeljauw, mosterd, vervang de saus door bechamelsaus met kaas **Om af te werken:** Bieslook, zout, parmezaanse kaas
Voorkeur voor bitter	**Toevoegen tijdens bereiding:** Mosterd, citroensap, spinazie **Om af te werken:** Koriander, parmezaanse kaas, olijven
Voorkeur voor umami	**Toevoegen tijdens bereiding:** Sterkere bouillon, gember(poeder), tomaten, sojasaus, fijngesnipperde ajuin, champignons, vervang de kabeljauw door zalm, spinazie **Om af te werken:** Koriander, parmezaanse kaas, peterselie, dille, basilicum, olijven, pijnboompitten
Droge mond	**Toevoegen tijdens bereiding:** Extra volle melk of volle room, tomaat, citroensap **Om af te werken:** Neem extra saus, komkommer en/of tomaat als bijgerecht, stukjes appel
Ontstoken / pijnlijke mond	**Toevoegen tijdens bereiding:** Extra volle melk of volle room **Om af te werken:** Neem extra saus

Vleesbrood met krieken en aardappelen

HOOFDGERECHT | 4 personen

Ingrediënten

- 1 kg gemengd gehakt
- 2 eieren (losgeklopt)
- 100 g paneermeel
- Vetstof
- Peper en zout
- 800 g krieken op sap
- Maïszetmeel

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Meng het gehakt met het ei. Kruid met peper en zout. Voeg het paneermeel toe en meng goed. Is het mengsel te kleverig? Voeg nog wat extra paneermeel toe.
3. Vorm het gehakt tot een ovaal broodje en bestrijk het met een beetje water.
4. Smelt wat vetstof in een braadpan en bak het gehakt-broodje drie tot vier minuten tot het een mooie goudbruin korstje heeft.
5. Leg het gehaktbroodje in een ingevette ovenschaal en plaats 40 minuten in de oven.
6. Breng de krieken in het sap aan de kook. Voeg suiker toe naar smaak. Bind met maïszetmeel.
7. Snij het gehaktbrood in plakken en serveer ze met de krieken en gekookte aardappelen.

recept: Jeroen Meus

Tips voor een betere smaakbeleving

Ik ervaar	Tips
Geen / weinig smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Fijngesnipperde ajuin en/of mosterd in de gehaktmengeling, suiker of honing bij de krieken, zoetzure saus, kaneel, cayennepeper **Om af te werken:** Extra peper en zout, pickles, ketchup
Te sterke smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Kies voor kippengehakt i.p.v. gemengd gehakt, vervang krieken door gekookte worteltjes, kies voor brood i.p.v. gekookte aardappelen
Metaalsmaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Kies voor kippengehakt i.p.v. gemengd gehakt, suiker of honing bij de krieken, bak de aardappelen met peterselie, oregano of tijm **Om af te werken:** Extra peper, citroensap
Vieze smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Kies voor kippengehakt i.p.v. gemengd gehakt, suiker bij de krieken, confituur, veenbessencompote, fijngesnipperde ajuin en/of mosterd bij de gehaktmengeling **Om af te werken:** Extra peper en/of zout, verse munt, ketchup
Voorkeur voor zoet	**Toevoegen tijdens bereiding:** Zoetzure saus, veenbessencompote, confituur, kaneel **Om af te werken:** Extra suiker bij de krieken, ketchup
Voorkeur voor zuur	**Toevoegen tijdens bereiding:** Fijngesnipperde ajuin en/of mosterd in de gehaktmengeling, zoetzure saus **Om af te werken:** Citroensap, azijn, mosterd
Voorkeur voor zout	**Toevoegen tijdens bereiding:** Mosterd in de gehaktmengeling **Om af te werken:** Zout, mosterd, bieslook, peterselie
Voorkeur voor bitter	**Toevoegen tijdens bereiding:** Vervang krieken door spinazie of witloof, fijngesnipperde ajuin/mosterd in de gehaktmengeling **Om af te werken:** Citroensap, pickles
Voorkeur voor umami	**Toevoegen tijdens bereiding:** Peterselie of fijngesnipperde ajuin in de gehaktmengeling **Om af te werken:** Ketchup, peterselie, geraspte gember
Droge mond	**Toevoegen tijdens bereiding:** Maak jus of (room)saus, kies puree i.p.v. gekookte aardappelen **Om af te werken:** Citroensap, neem meer kriekensap
Ontstoken / pijnlijke mond	**Toevoegen tijdens bereiding:** Kies puree i.p.v. gekookte aardappelen, maak just of (room)saus **Om af te werken:** Mayonaise

Koude pastasalade met spek en feta

HOOFDGERECHT | 4 personen

Ingrediënten

- 400 g penne, ongekookt
- 2 eieren
- 1,5 dl arachideolie
- Spekblokjes
- 1 dl ongezoete volle yoghurt
- 1 el mosterd
- 5 eetlepels pijnboompitten
- 200 g Griekse feta
- 250 g kerstomaten
- 100 g zwarte olijven, ontpit
- 100 g jonge spinazie
- Limoensap
- Peper, zout, cayennepeper

Bereiding

1. Kook de penne gaar zoals aangegeven staat op de verpakking. Giet de pasta af in een vergiet en spoel onder koud water tot het helemaal afgekoeld is. Doe de penne in een ruime mengkom.
2. Bak de spekblokjes tot ze bruin en krokant zijn.
3. Breek de eieren en doe de dooiers in een mengbeker.
4. Voeg een lepeltje mosterd toe en knijp het limoensap erbij.
5. Plaats de staafmixer in het mengsel en schenk de arachideolie (of fijne slaolie) al mixend in de beker. Ga door tot je een dikke mayonaise krijgt. Schenk de yoghurt erbij en mix opnieuw.

Afwerking

1. Spoel de blaadjes spinazie voorzichtig in ruim water en laat uitlekken.
2. Giet de pijnboompitten in een droge pan en rooster ze goudbruin op een matig vuur.
3. Verbrokkel de feta en strooi de stukjes kaas bij de koude penne.
4. Halveer de kerstomaten en doe ze samen met de pijnboompitten in de mengschaal.
5. Schep wat dressing bij de pasta, roer alles door elkaar. Voeg de zwarte olijven en het spek toe.
6. Doe de spinazieblaadjes in de kom en meng alles. Voeg eventueel peper van de molen toe.
7. Plaats de pastasalade nog minstens 30 minuten in de koelkast alvorens te serveren.

recept: Jeroen Meus

Tips voor een betere smaakbeleving

Ik ervaar	Tips
Geen / weinig smaak	**Om af te werken:** Citroen(sap), (frambozen)azijn, groene of rode pesto, granaatappel, wasabi, pikante saus (chilisaus, sambal, tabasco), croutons, komkommer, curry, basilicum, munt, citroenmelisse, dille, gember, augurkjes, sjalot, oregano
Te sterke smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Doperwtjes, vervang de spekblokjes door kip, vervang de dressing door yogonaise, vervang de feta door mozzarella, komkommer, ijsbergsla **Weglaten tijdens bereiding:** Olijven, spinazie, kruiden
Metaalsmaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Boontjes, vervang de spekblokjes door kip of tofu **Om af te werken:** Geraspte wortel, honing, basilicum, oregano, stukjes appel, granaatappel, mango, druiven, rozijnen
Vieze smaak	**Om af te werken:** Augurkjes, appel, granaatappel, perzik, ansjovis, pepermunt
Voorkeur voor zoet	**Om af te werken:** Honing, vruchtensiroop, rozijnen, dille, appel, granaatappel, druiven, zoete aardappel, rode paprika, basilicum
Voorkeur voor zuur	**Om af te werken:** Citroensap, zure room, azijn, extra mosterd, kappertjes, zilveruitjes, dille tomaat, citroenmelisse, peterselie
Voorkeur voor zout	**Toevoegen tijdens bereiding:** Vervang de spekblokjes door gezouten ham of gerookte zalm **Om af te werken:** Peterselie, bieslook, ansjovisfilets, sardientjes
Voorkeur voor bitter	**Toevoegen tijdens bereiding:** Vervang de feta door oude kaas of schimmelkaas **Om af te werken:** Extra mosterd, augurkjes, kappertjes, lente-ui, azijn, rauwe ham, rucola, dille, koriander, basilicum
Voorkeur voor umami	**Om af te werken:** Balsamicoazijn, tomatenketchup, dille (gedroogde ajuin), parmezaanse kaas, basilicum, koriander, gember, olijven
Droge mond	**Toevoegen tijdens bereiding:** Extra volle yoghurt, volle room **Om af te werken:** Citroensap, stukjes appel, tomaat, komkommer, mayonaise
Ontstoken / pijnlijke mond	**Weglaten tijdens bereiding:** Mosterd, peper, cayennepeper, limoensap, kerstomaten **Om af te werken:** Gebruik mayonaise of yogonaise i.p.v. een dressing, avocado, komkommer

Rijst met kip en curry

HOOFDGERECHT | 2 personen

Ingrediënten

- 150 g jasmijnrijst
- 200 ml water
- ½ kippenbouillonblokje
- 1 teentje knoflook
- 1 groene paprika
- 2 lente-uitjes
- 1 blik ananas
- 2 kipfilet
- 250 ml kokosmelk
- 2 el arachideolie
- 2 el maïszetmeel
- Peper, zout, currypoeder

Bereiding

1. Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking.
2. Breng 200 ml water aan de kook en los er de kippenbouillon in op.
3. Pers de knoflook. Snij de groene paprika in blokjes. Snij de lente-ui in schuine ringetjes, hou het witte en groene gedeelte gescheiden. Giet de ananas af.
4. Snij de kip in blokjes, kruid met peper en zout en wentel de blokjes door het maïszetmeel.
5. Verhit de helft van de arachideolie in een grote pan of wok en bak de kippenblokjes mooi goudbruin in vijf minuten. Schep ze uit de pan en hou warm onder aluminiumfolie.
6. Verhit de rest van de arachideolie in de pan en voeg het wit van de lente-ui en knoflook toe en stoof glazig in twee minuten. Voeg dan de paprikablokjes en currypoeder toe en roerbak voor vijf minuten
7. Schenk er de kippenbouillon en kokosmelk bij en laat vijf minuten pruttelen.
8. Voeg de kip en ananas toe en laat nog vijf minuten pruttelen. Kruid met peper en zout.
9. Serveer de rijst met de curry met kip en werk af met het groen van de lente-uitjes.

recept: 15gram

Tips voor een betere smaakbeleving

Ik ervaar	Tips
Geen / weinig smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Pikante currypasta, gember, dille mosterd, basilicum, citroenmelisse, vervang de currysaus door zoetzure saus, volle yoghurt, stukjes appel, citroensap, vervang de kip door gehaktballetjes of scampi
Te sterke smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Sperziebonen, vervang de kokosmelk door volle room, gebruik minder curry, kikkererwten, vervang de kip door tofu, wortel **Weglaten tijdens bereiding:** Paprika, look, lente-ui
Metaalsmaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Sperziebonen, wortel, honing, basilicum, oregano **Om af te werken:** Stukjes appel, rozijnen, druiven, mango, cashewnoten
Vieze smaak	**Om af te werken:** Augurkjes, stukjes appel, perzik, ansjovis, pepermunt
Voorkeur voor zoet	**Toevoegen tijdens bereiding:** Honing, vruchtensiroop, rozijnen, stukjes appel, rode paprika, dille, maïs, basilicum, zoete aardappel, pompoen, granaatappel, wortel
Voorkeur voor zuur	**Toevoegen tijdens bereiding:** Citroen of limoen, azijn, mosterd, kappertjes, zilveruitjes, citroenmelisse, dille, peterselie, zure room
Voorkeur voor zout	**Toevoegen tijdens bereiding:** Uitgebakken spekjes, peterselie, bieslook, zout
Voorkeur voor bitter	**Toevoegen tijdens bereiding:** Spruiten, spinazie, witloof, rucola, kurkuma, gember, andijvie, broccoli, rucola, artisjok, look, tijm, rozemarijn
Voorkeur voor umami	**Toevoegen tijdens bereiding:** Champignons, vervang de kip door zalm of kabeljauw, gember, sojasaus, gedroogde ajuintjes, tomaat, gebruik olijfolie als vetstof, sesamzaadjes, look, basilicum, koriander, dille
Droge mond	**Toevoegen tijdens bereiding:** Volle room, stukjes appel, stukjes appel, citroensap, tomaat, augurkjes, munt,
Ontstoken / pijnlijke mond	**Toevoegen tijdens bereiding:** Volle room, zoete aardappel, vervang de ananas door wortel, vervang de kip door kabeljauw, kies voor gebakken rijst of een (pesto)roomsaus in plaats van currysaus

Chocomousse

DESSERT | 4 personen

Ingrediënten

- 3 eieren
- 100 g witte of melkchocolade
- 50 g suiker
- 125 ml volle room

Bereiding

1. Smelt de chocolade au bain-marie.
2. Scheid de eieren. Klop de eidooier samen met de suiker tot een wit geheel. Roer er de gesmolten chocolade onder.
3. Klop het eiwit stijf en spatel dat heel voorzichtig met een vloeiende beweging onder de chocolade.
4. Klop de room half op en spatel die ook voorzichtig onder de chocolade.
5. Giet de mousse in mooie schaaltjes of glazen en laat het opstijven in de koelkast.

recept: Jeroen Meus

Tips voor een betere smaakbeleving

Ik ervaar	Tips
Geen / weinig smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Honing, extra suiker **Om af te werken:** Laagje confituur, stukjes vers fruit, granola, stukjes koek, gehakte (geroosterde) noten, slagroom, advocaat
Te sterke smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Extra opgeklopte volle room, vervang 1 ei door 50 g ongesuikerde appelmoes of 50 g tofu, ongezouten pindakaas of andere notenpasta **Om af te werken:** Havermout, gepofte granen (zoals rijst, tarwe, quinoa), vers fruit, laagje volle yoghurt **Andere tips:** Gebruik minder chocolade en/of minder suiker
Metaalsmaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Honing, extra suiker, een snuifje kaneel, vanille-extract **Om af te werken:** Roomijs, granola, stukjes vers fruit, een laagje confituur of coulis, verse munt, citroenzeste, pindakaas, citroenmelisse, verse basilicum, verse munt
Vieze smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Honing, extra suiker, een snuifje kaneel, vanille-extract **Om af te werken:** Een bolletje roomijs, stukjes vers fruit, een laagje volle yoghurt, verse basilicum, verse munt, citroenzeste, citroenmelisse
Voorkeur voor zoet	**Toevoegen tijdens bereiding:** Honing, extra suiker, vanille-extract **Om af te werken:** Vers fruit, stukjes koek, granola, laagje confituur, slagroom, advocaat, karamelsaus
Voorkeur voor zuur	**Om af te werken:** Passievrucht, stukjes groene appel (type granny Smith), krieken, rode bessen, laagje volle yoghurt, citroenzeste, citroenmelisse, gestoofde rabarber of rabarbercompote
Voorkeur voor zout	**Om af te werken:** Gezouten (gehakte) noten, gezouten pretzels, pindakaas, gezouten popcorn, gezouten karamelsaus
Voorkeur voor bitter	**Toevoegen tijdens bereiding:** Vervang de melk- of witte chocolade door pure chocolade, citroensap **Om af te werken:** Citroenzeste, citroenmelisse
Voorkeur voor umami	**Om af te werken:** Citroenzeste, citroenmelisse, basilicum, (geroosterde) pijnboompitten, gember
Droge mond	**Om af te werken:** Roomijs, stukjes groene appel (type granny Smith), laagje volle yoghurt, slagroom, laagje confituur of coulis, citroenzeste, citroenmelisse
Ontstoken / pijnlijke mond	**Om af te werken:** Slagroom, laagje volle yoghurt, laagje confituur of coulis

Tiramisu

DESSERT | 4 personen

Ingrediënten

- 5 el amaretto (optioneel)
- 4 eiwitten
- 10 el suiker
- (Sterke) koffie
- 500 g mascarpone
- Cacaopoeder
- 1 pak lange vingers
- 5 eidooiers

Bereiding

1. Doe koffie in een kom en dip er de koekjes in. Schik ze in een schaal.
2. Scheid de eieren en klop ze allebei op met ieder 5 eetlepels suiker.
3. Wanneer het eigeel een stevig schuim is, roer je er de mascarpone onder.
4. Voeg voorzichtig het eiwit toe.
5. Leg een mooie laag van dit mengsel op de koekjes en begin opnieuw.
6. Zet 1 nacht in de koelkast en overstrooi voor het serveren rijkelijk met cacao.

recept: Piet Huysentruyt

Tips voor een betere smaakbeleving

Ik ervaar	Tips
Geen / weinig smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Citroenzeste, extra suiker, vervang de lange vingers door peperkoek **Om af te werken:** Vers fruit, gehakte noten, vervang het cacaopoeder door, confituur of coulis van rode vruchten, advocaat, basilicum, verkruimelde speculoos, witte of bruine chocoladeschilfers
Te sterke smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Vervang de koffie door (warme) volle melk, vervang de lange vingers door havermout gekookt in water **Om af te werken:** Stukjes vers fruit, gepofte granen **Andere tips:** Gebruik minder cacaopoeder en/of minder suiker, laat de lange vingers niet te lang weken in de koffie
Metaalsmaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Extra suiker, vanille-extract **Om af te werken:** Vers fruit, vervang het cacaopoeder door verkruimelde speculoos of instant choco poeder (type Nesquik) of karamelsaus of advocaat of confituur of coulis van rode vruchten, verse munt, citroenzeste, citroenmelisse, verse basilicum
Vieze smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Vervang cacaopoeder door cranberrycompote of coulis van rode vruchten **Om af te werken:** Vers fruit, yoghurt, appelmoes
Voorkeur voor zoet	**Toevoegen tijdens bereiding:** Extra suiker, vervang de lange vingers door speculoos, vervang de koffie door (choco)melk **Om af te werken:** Honing, vers fruit, verse basilicum, witte/ bruine chocoladeschilfers, gesuikerde popcorn, vervang het cacaopoeder door instant choco poeder of verkruimelde speculoos of karamelsaus of advocaat of confituur of coulis van rode vruchten
Voorkeur voor zuur	**Om af te werken:** Vervang cacaopoeder door passievrucht of rabarbercompote, vervang de lange vingers door stukjes groene appel, krieken, citroenzeste of -melisse
Voorkeur voor zout	**Om af te werken:** Gezouten noten, pindakaas, gezouten popcorn, gezouten karamel(saus)
Voorkeur voor bitter	**Toevoegen tijdens bereiding:** Bitter lemon of tonic i.p.v. koffie **Om af te werken:** Pure chocoladeschilfers, citroenmelisse of citroenzeste, extra cacaopoeder
Voorkeur voor umami	**Om af te werken:** Pistachenoten of andere noten, verse basilicum, geraspte gember
Droge mond	**Toevoegen tijdens bereiding:** Laat de koekjes goed weken in de koffie, vervang de koekjes door rood fruit, vervang het cacaopoeder door coulis van rode vruchten
Ontstoken / pijnlijke mond	**Weglaten tijdens bereiding:** Amaretto

Pannenkoeken

DESSERT | 2 personen

Ingrediënten

- 250 ml volle melk
- 1 ei
- 100 g patisseriebloem
- 20 ml gesmolten vetstof of zonnebloemolie + extra om in te bakken
- Snuifje zout

Bereiding

1. Meet de hoeveelheid melk af en giet ze in de beker van de blender. Weeg de bloem en doe ze bij de melk, samen met de eieren.
2. Als je een vaste vetstof gebruikt, zet een pannetje op een zacht vuur en smelt dit hierin.
3. Giet ook de gesmolten boter in de beker van de blender. Voeg tenslotte een snuifje zout toe.
4. Mix de hele inhoud van de blenderbeker tot een glad beslag.
5. Verhit de vetstof in een pan en schenk hierin een portie beslag. Let erop dat je geen te dikke pannenkoeken bakt. Probeer tijdens het bakken de ideale stand van het kookvuur te vinden, waardoor je continu kan doorbakken. Draai de pannenkoeken niet te snel om in de pan. Zodra de rand van de pannenkoek wat krokant wordt, is hij klaar.

recept: Jeroen Meus

Tips voor een betere smaakbeleving

Ik ervaar	Tips
Geen / weinig smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Honing, suiker, vervang melk door chocomelk, kaneel, vervang het ei door 50 g appelmoes of een halve banaan **Om af te werken:** Confituur of coulis, stukjes vers (warm) fruit, gehakte (geroosterde) noten, slagroom, advocaat, roomijs, volle yoghurt, karamelsaus, (warme) chocoladesaus, gebakken appeltjes met honing en rozijnen, verse munt, vetstof
Te sterke smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Vervang het ei door 50 g ongesuikerde appelmoes of 50 g tofu **Om af te werken:** Ongezouten pindakaas of andere notenpasta, stukjes vers fruit, volle yoghurt
Metaalsmaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Honing, suiker, een snuifje kaneel, vanille- extract **Om af te werken:** Roomijs, stukjes vers fruit, confituur of coulis, verse munt, citroenzeste, verse munt, citroenmelisse, karamelsaus, vanillesaus, gebakken appeltjes met honing en rozijnen, advocaat
Vieze smaak	**Toevoegen tijdens bereiding:** Honing, suiker, een snuifje kaneel, vanille- extract **Om af te werken:** Roomijs, stukjes vers fruit, yoghurt, verse munt, citroenzeste, citroenmelisse, gebakken appeltjes met honing en rozijnen, confituur of coulis, karamelsaus, vanillesaus
Voorkeur voor zoet	**Toevoegen tijdens bereiding:** Honing, suiker, vanille-extract **Om af te werken:** Vers fruit, confituur, slagroom, advocaat, karamelsaus, vanillesaus, gebakken appeltjes met honing en rozijnen
Voorkeur voor zuur	**Om af te werken:** Passievrucht, stukjes groene appel (type granny Smith), krieken, rode bessen, volle yoghurt, citroenmelisse of citroenzeste, stukjes gestoofde rabarber of rabarbercompote
Voorkeur voor zout	**Om af te werken:** Gezouten (gehakte) noten, pindakaas, gezouten karamelsaus
Voorkeur voor bitter	**Toevoegen tijdens bereiding:** Vervang de patisseriebloem door havermeel, cacaopoeder **Om af te werken:** Pure chocolade(saus), volle yoghurt
Voorkeur voor umami	**Om af te werken:** Citroenzeste, citroenmelisse, (geroosterde) pijnboompitten
Droge mond	**Om af te werken:** Roomijs, stukjes groene appel (type granny Smith), volle yoghurt, slagroom, confituur of coulis, citroenzeste, citroenmelisse
Ontstoken / pijnlijke mond	**Om af te werken:** Roomijs, slagroom, volle yoghurt, confituur of coulis

Gemberthee

DRANK | 4 personen

Ingrediënten

- 1 l water
- 5 cm gemberwortel, geraspt

Bereiding

1. Breng het water met gember aan de kook.
2. Laat het tien minuten trekken.
3. Zeef het mengsel.

recept: Steffi Vertriest

Tips voor een betere smaakbeleving

Ik ervaar	Tips
Geen / weinig smaak	**Om af te werken:** Citroen(sap), suiker, takjes tijm, zwarte peper, honing, kaneel, fruitsap of appelsap, sinaasappel, ananas, kardemom, steranijs, kurkuma
Te sterke smaak	**Om af te werken:** Volle melk **Andere tips:** Gebruik minder gember
Metaalsmaak	**Om af te werken:** Citroen(sap), zwarte peper, suiker, honing, kaneel, takjes tijm, ananas muntblaadjes, sinaasappel
Vieze smaak	**Om af te werken:** Basilicum, citroen(sap), pepermunt, cranberrysap, ananas,
Voorkeur voor zoet	**Om af te werken:** Honing, suiker, sinaasappel, rode vruchten, ananas, appelsap of fruitsap, kaneel, basilicum
Voorkeur voor zuur	**Om af te werken:** Citroen(sap), limoen(sap)
Voorkeur voor zout	**Om af te werken:** Kardemom
Voorkeur voor bitter	**Om af te werken:** Rabarber, basilicum, dille, groene kruiden
Voorkeur voor umami	**Om af te werken:** Basilicum, kardemom, citroen(sap), matcha of andere groene thee
Droge mond	**Om af te werken:** Volle melk, volle room, melk, citroen(sap), appelsap, stukjes appel
Ontstoken / pijnlijke mond	**Om af te werken:** Volle melk, stukjes komkommer, laat de thee wat afkoelen **Andere tips:** Gebruik minder gember

04 ALGEMENE TIPS

Yoghurt

Soort smaakverandering	Toevoegsels
Geen / weinig smaak	Honing, suiker, kaneel, confituur, vers fruit, noten, zaden, pitten, munt, gember, granola, citroenzeste, citroensap, karamelsaus, basilicum, chocolade(saus), stukjes speculoos
Te sterke smaak	Notenpasta, vers fruit, havermout, gepofte granen, kies voor een volle yoghurt natuur zonder suiker
Metaalsmaak	Citroensap, citroenzeste, suiker, honing, kaneel, munt, vers fruit, granola
Vieze smaak	Citroensap, citroenzeste, munt, basilicum, vers fruit, kaneel, karamelsaus, confituur, vanille extract, suiker, cranberrycompote
Voorkeur voor zoet	Honing, (vanille)suiker, vers of gedroogd fruit, kaneel, basilicum, granola, karamelsaus, stukjes speculoos, chocoladeschilfers, confituur, vruchtensiroop
Voorkeur voor zuur	Citroensap, citroenzeste, passievrucht, krieken, rode bessen, stukjes gestoofde rabarber
Voorkeur voor zout	Gezouten noten, pindakaas, gezouten popcorn
Voorkeur voor bitter	Rabarber, pure chocolade, cacaopoeder
Voorkeur voor umami	Basilicum, geroosterde pijnboompitten, citroenzeste, geraspte gember, sesamzaadjes
Droge mond	Citroensap, citroenzeste, stukjes appel, confituur of coulis
Ontstoken / pijnlijke mond	Kies voor een zachte volle yoghurt of een volle yoghurt op basis van soja

Brood

Soort smaakverandering	Type brood	Beleg
Geen / weinig smaak	Wentelteefjes, meergranen, volkoren, bruin, rogge, chocolade, melk, noten, suiker, rozijnen, olijf, waldkorn	Confituur, honing, stroop, chocopasta, speculoospasta, kruidenkaas, vers fruit, gezouten of gerookte vleeswaren, gerookte vis, geitenkaas
Te sterke smaak	Wit brood/beschuiten, brood zonder zout	Notenpasta, smeerkaas natuur, kippenwit, avocado, sla, komkommer
Metaalsmaak, vieze smaak	Geroosterd brood, volkoren, bruin, rogge, meergranen, suiker, rozijnen, noten, waldkorn	Confituur, speculoospasta, honing, stroop, vers fruit, kruidenkaas
Voorkeur voor zoet	Rozijnen, chocolade, suiker, melk, vijgen, wentelteefjes, suikersandwich	Confituur, chocopasta, speculoospasta, honing, stroop, agavesiroop, spread van rode bieten, vers fruit
Voorkeur voor zuur	Zuurdesembrood	Confituur van rabarber, rode bessen en citroen, mosterd, rolmops, zure haring, kappertjes, augurkjes, zilveruitjes
Voorkeur voor zout	Wit, bruin, rogge, meergranen, volkoren	Gezouten of gerookte vleeswaren, gerookte vis
Voorkeur voor bitter	Wit, bruin, rogge, meergranen, volkoren	Schimmelkaas, oude kaas, mosterd, rucola, radijs
Voorkeur voor umami	Noten, meergranen	Tahin, hummus, olijvenspread, pindakaas, pesto, parmezaanse kaas
Droge mond	Vers brood	Margarine, cottage cheese, citroensap, appelconfituur, stukjes appel, tomaat
Ontstoken / pijnlijke mond	Brood of beschuit geweekt in melk, vers wit brood, sandwichen, melkbrood, brood zonder korst	Smeerkaas, cottage cheese, komkommer, tonijnsalade

Omelet

Soort smaakverandering	Toevoegsels
Geen / weinig smaak	Look, currypoeder, koriander, citroenmelisse, chilipeper, zout, peper, mosterd, spekblokjes, gezouten ham, gerookte zalm, citroensap, rode peper, paprika, ajuin, sjalot, pesto, geraspte kaas
Te sterke smaak	Volle melk, volle room, aardappel, wortel, doperwetjes, stukjes brood, gebruik geen kruiden
Metaalsmaak, vieze smaak	Tijm, oregano, basilicum, citroensap, spekblokjes, wortel (niet uit blik!)
Voorkeur voor zoet	Komijn, dille, baslilicum, snoeptomaat, snoeppaprika, zoete aardappel, pompoen, paprika, volle melk, volle room, confituur, appelmoes
Voorkeur voor zuur	Citroensap, zure room, mosterd, gezouten ham, peterselie, azijn, kappertjes
Voorkeur voor zout	Spekblokjes, gezouten ham, gerookte zalm, bieslook, feta, mosterd, peterselie, zout
Voorkeur voor bitter	Spinazie, witloof, rucola, feta, olijven, radijs, zilveruitjes, kappertjes, augurkjes
Voorkeur voor umami	Champignons, parmezaanse kaas, basilicum, pesto, olijven, pijnboompitten, kikkererwten
Droge mond	Citroensap, stukjes appel, volle melk, volle room, komkommer, tomaat
Ontstoken / pijnlijke mond	Volle melk, volle room, mayonaise, gebruik geen sterke kruiden en specerijen

NOTA'S

Kankercentrum

E dieetonco@uzgent.be
www.uzgent.be/kankercentrum

Deze brochure kwam tot stand in samenwerking met het Kankercentrum van het UZ Gent en Hogeschool Gent, Departement Gezondheidszorg, naar aanleiding van de bachelorproef van Bauke De Wetter en Laura Baeten, laatstejaarsstudenten Voedings- en Dieetkunde, onder begeleiding van de oncodiëtisten.

Universitair Ziekenhuis Gent
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent
T +32 (0)9 332 21 11 | **E** info@uzgent.be

www.uzgent.be

vu.: Frank Vermassen, gedelegeerd bestuurder UZ Gent, C. Heymanslaan 10, 9000 Gent – juli 2026 – Versie 05 – Art. 090053