



# Smaakmakers in de keuken



## 2 Proeven met je mond en met je neus

Wist je dat er vijf basissmaken zijn die je kunt proeven en dat er ook smaken zijn die je in je mond voelt? Zoet proef je in snoep, chocola en fruit zoals aardbeien en bananen, en ook in sommige groenten zoals wortels en bietjes.

Zuur zit in citrusvruchten zoals citroenen, limoenen en sinaasappels, maar ook in yoghurt en zuurkool. Het is verfrissend en trekt soms je mond een beetje samen.

Het valt niet altijd zo op, maar in bijna alle gerechten zit zout. Een kleine hoeveelheid zout versterkt namelijk andere smaken. Je proeft het zeker in chips, pastasaus, brood, kaas, vleeswaren en gezouten noten. Bittere smaken vind je in pure chocola, koffie en sommige groenten zoals witlof en spruitjes.

De vijfde smaak is **umami**, dat betekent 'heerlijkheid' in het Japans. Het is een smaak die vaak wordt omschreven als **hartig** of bouillonachtig. Je proeft het in vlees, vis, kaas, champignons, tomaten en sojasaus.

### Smaken voelen

Sommige smaken proef je doordat ze een bepaald gevoel in je mond geven, vet en pittig bijvoorbeeld. Vet proef je in olijfolie, kaas, boter en vette vis, zoals zalm. Het maakt het eten romig en voller en kan andere smaken helpen verspreiden in je mond. Peper, gember en mosterd noemen we pittig. Het prikt in je mond en geeft je mond een warm of zelfs heet gevoel. Door het eten van pittig of pikant voedsel kun je gaan

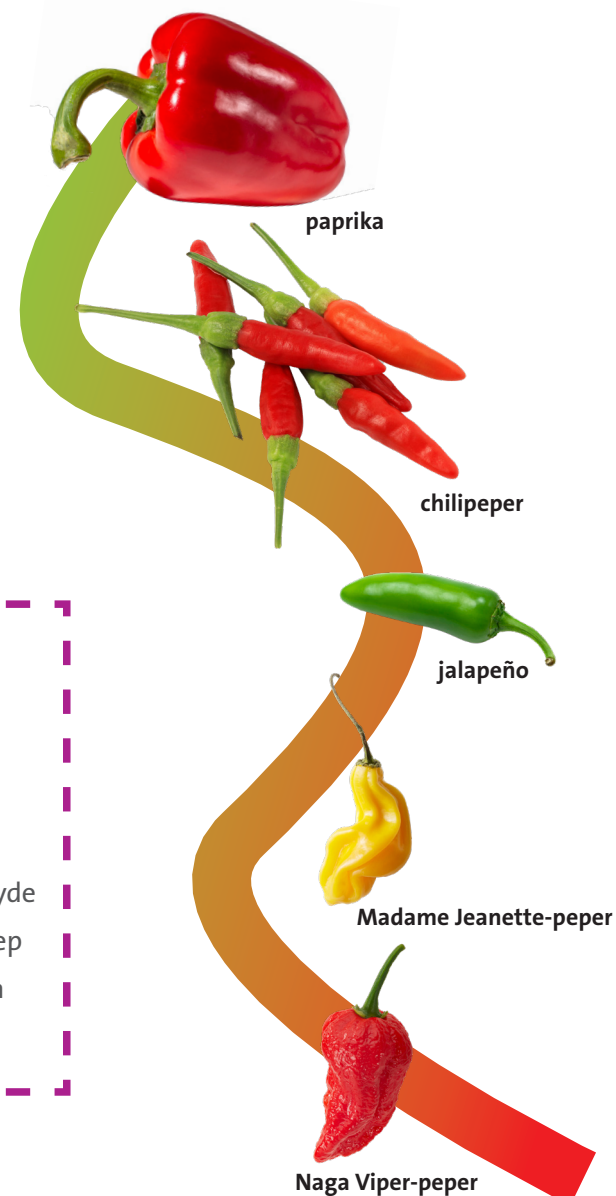
zweten en kan je hart sneller gaan kloppen. De stof die verantwoordelijk is voor de pikante smaak van pepers is **capsaïcine**. Mint en menthol geven juist een verkoelend gevoel in je mond. Denk maar aan pepermint of mentholsnoepjes waarop je kunt zuigen tegen kriebelhoest of keelpijn.

Hoe meer capsaïcine, hoe heter de peper, dat kun je zien op deze Scoville-schaal. Paprika's zijn het mildst, maar durf jij ook een stukje van een Naga Viper-peper te proeven?



### Wist je ...

- dat het blad van het kruid
- koriander voor sommige
- mensen naar zeep smaakt?
- Dat komt doordat het aldehyde
- bevat, een stof die ook in zeep
- voorkomt. Sommige mensen
- zijn daar erg gevoelig voor.





### Wist je ...

dat saffraan een van de kostbaarste specerijen ter wereld is? Het komt van de stamper, het vrouwelijk voortplantingsorgaan, van de saffraankrokus. Voor 1 kilo saffraan zijn zeker 150.000 bloemen nodig, en dan te bedenken dat het met de hand wordt geoogst! Saffraan heeft een aparte smaak en geeft een warme gele kleur af. Kurkuma wordt ook vaak gebruikt om het eten geel te kleuren.

### Suriname

De Surinaamse bevolking heeft verschillende culturele achtergronden en dat beïnvloedt de keuken. De oorspronkelijke bewoners kookten veel met mais en cassave, een soort zoetige wortel. Dit zijn nog steeds veelgebruikte ingrediënten.

Van de 17e tot de 19e eeuw werden veel mensen uit Afrika tot slaaf gemaakt en naar Suriname verscheept. Met de slavenschepen kwamen ook Afrikaanse kruiden, zaden en gerechten mee zoals okra, een bittere groente, bakbananen en allerlei stoofgerechten.

Na afschaffing van de slavernij in 1863 kwamen mensen uit andere landen in Suriname werken. Arbeiders uit India introduceerden roti, een soort pannenkoek, en het kruidenmengsel masala. Javanen namen sojasaus en sereh mee en vanuit China kwamen rijst, noedels en oestersaus, een saus van gekookte oesters met zoute, zoete en umamismaken.

Bijna 300 jaar lang, tot 1975, hadden Nederlanders de macht in Suriname. Zij namen hún eetgewoonten mee, zoals erwtensoep. Maar in de Surinaamse variant zit de Madame Jeanette-peper, lekker pittig dus!

## 6 Voedsel bewaren én smaak toevoegen

Voedsel kun je langer bewaren als je het koel houdt, want schimmels en bacteriën groeien dan langzamer. Vroeger waren er geen koelkasten en diepvriezers. Om voedsel toch te kunnen bewaren, bedachten mensen andere manieren om het te **conserveren**, maar dat veranderde ook de smaak. Het eten werd zo lekker dat die conserveringsmethoden nog steeds veel gebruikt worden.

Als je vers fruit lang kookt met veel suiker, krijg je jam. In goed afgesloten potten kun je die jaren bewaren. Jam smaakt veel sterker en zoeter dan de verse abrikozen, bramen of andere vruchten waarvan die gemaakt is.

Veel vruchten, sommige groenten, maar ook kruiden, vis en vlees kun je lang bewaren als je het droogt of rookt. Het water verdwijnt en de smaak wordt sterker. Van gedroogde tomaten, uien of knoflook is maar een beetje nodig om een gerecht veel smaak te geven.

### Zout

Ook het zouten of **pekelen** van voedsel is een oude conserveringsmethode. Het zout trekt het water uit het voedsel en vertraagt de groei van schimmels en bacteriën. Vooral vlees en vis worden gezouten. Denk maar aan spek, rauwe ham en bakkeljauw, dat is gezouten en gedroogde kabeljauw. Ook hete pepers worden soms als conserveringsmiddel aan voedsel toegevoegd.

# Smaakmakers in de keuken

228

Wat maakt jouw favoriete gerecht onweerstaanbaar? Of je nu houdt van pittige curry's, zoete appeltaart of hartige pizza, jouw voedsel zit vol met smaakmakers. Bijvoorbeeld suiker, zout en allerlei kruiden en specerijen. In dit boek lees je waar ze vandaan komen en hoe je ze kunt gebruiken. Je leest ook hoe het komt dat het eten in Nederland en België volkomen anders kan smaken dan in andere delen van de wereld. Wist jij dat bacteriën ervoor kunnen zorgen dat veel voedsel lekkerder wordt?

Dit boek is geschreven door Moniek van Zijl.



Documentatiecentrum

imprint van Schoolsupport  
documentatiecentrum.nl

