



Tips & tricks voor succesvol plantaardig bij ouderen

mosquito
in the room

De Plantkracht-materialen kwamen tot stand dankzij de steun van de Green Deal Eiwitshift, in opdracht van Departement Omgeving van de Vlaamse overheid. En kreeg ook steun van de Green Deal Duurzame zorg.



Plantkracht is kiezen voor ...

- 1/ vaker volwaardige plantaardige gerechten
- 2/ kleinere porties vlees, vis, zuivel en charcuterie
- 3/ wit vlees, vis of een eitje in plaats van rood vlees
- 4/ experimenteren met lekkere nieuwe recepten
- 5/ slimme combinaties van dierlijke & plantaardige ingrediënten



Plantkracht bij ouderen is letten op ...



**Smaak
& geur**



**Textuur
& mondgevoel**



**Presentatie
& eetlustopwekking**



**Gezondheid
& verteerbaarheid**



Smaak & geur

1. **Gebruik milde, aromatische kruiden**, bv. ras el hanout, komijn, paprikapoeder, basilicum, tijm.
2. **Vermijd scherpe of overweldigende smaken** (chili, cayenne, pittige curry's).
3. Laat ui en knoflook **zachtjes stoven** voor vertrouwde, huiselijke aroma's.
4. **Werk af** met een vleugje citroenrasp, verse kruiden of een paar druppels sesam- of notenolie.
5. Activeer kruiden door ze **kort te wrijven of zacht in olie te fruiten**.
6. **Serveer dampend** warm: geur en stoom stimuleren de eetlust.



Textuur & mondgevoel

1. Zorg voor **zachte, luchtige en smeuië** structuren, geschikt bij kauw- of slikproblemen.
2. **Stoof of stoom groenten** tot ze zacht maar herkenbaar blijven.
3. **Snijd eiwitbronnen (bv. seitan, tofu) klein** of pureer licht indien nodig.
4. Gebruik plantaardige room of binding voor een **romige, makkelijk slikbare** consistentie.



Presentatie & eetlustopwekking

1. Kies voor **warme kleuren en contrasterende groenten** (rood, geel, groen).
2. Werk af met een **frisse toets** (verse kruiden of lichte dressing).
3. Serveer in **diepe borden of kommetjes**, liefst met lepel.
4. Open deksel of serveer uit de pan **aan tafel** voor extra geurbeleving.



Gezondheid & verteerbaarheid

1. **Beperk zout:** gebruik kruiden, citroen of tomaat voor smaakversterking.
2. Vermijd te vette of zware bereidingen; kies voor **vezelrijke en licht verteerbare** ingrediënten.
3. **Geen rauwkost of scherpe zuren:** frisse elementen zacht mee garen.
4. Lactosevrij of plantaardig alternatief voor room en kaas is vaak beter verdraagbaar.

De inhoud en opmaak van dit materiaal gebeurde door [Mosquito In The Room](#), op basis van eigen expertise, werkervaring met de sector, referentie rapporten, én de waardevolle input van een aantal relevante professionals.

Vragen of opmerkingen:

✉ amy@mosquitointheroom.be

of ariane@mosquitointheroom.be

☎ 0474 78 22 30

👉 Update,
inspiratie en info,
check onze linkedin.



Met steun van

