

Zijn rokende koks (te) kwistig met zout?

In restaurants wordt vaak te veel zout gebruikt bij het bereiden van gerechten. En omdat veel koks roken, vroeg dr. Annet Roodenburg van HAS green academy zich opeens af: is er misschien een verband tussen rokende koks en het zoutgebruik in restaurants?

TEKST ANNET ROODENBURG & NADJA HANSSEN

Het begon een aantal jaar geleden met een college op de HAS green academy (voorheen HAS Hogeschool) aan de koks-in-opleiding van het Koning Willem 1 College. Het college ging over gezonde voeding en werd gegeven bij onze bureaus in Den Bosch. Op de vraag “Wie van jullie rookt er?” stak ongeveer de helft van de koks-in-opleiding zijn of haar vinger op. Uit de reacties op mijn tweede vraag “Hoe doe je dat dan met het op smaak brengen van gerechten?” bleek dat de koks-in-opleiding zich wel zeker bewust zijn van het effect dat roken op hun smaak kan hebben. Eentje zei zelfs: “Als ik denk ‘het heeft nog een beetje meer zout nodig’ stop ik al”.

Toen ik (Annet) diezelfde dag op weg naar huis door Utrecht fietste, viel het me ineens op: een groepje rokende koks bij een restaurant aan de Biltstraat. Wordt er eigenlijk veel gerookt door koks, vroeg ik me af. En kan dat mogelijk een factor zijn in het vaak hoge zoutgehalte van gerechten binnen de foodservice? Het idee voor een onderzoeksproject was ontstaan! Het Koning Willem 1 College en de Hartstichting wilden meewerken aan het onderzoek en Nadja Hanssen ging als projectleider de twee studentenprojecten begeleiden.

In het eerste project zochten studenten van de HAS green academy uit hoeveel en waarom er gerookt werd door werkende koks en koks-in-opleiding. Ondanks coronatijd lukte het de studenten om een groot aantal (n=344) koks te betrekken bij het onderzoek. Daaruit bleek dat koks vaker (33%) roken in vergelijking met eenzelfde subgroep van de Nederlandse bevolking (25,5%). De onderzoeksresultaten lieten ook zien dat de werkdruk hierbij een duidelijke rol speelt.

De meest interessante vraag “In welke mate heeft het rookgedrag effect op het zoutgehalte van gerechten die koks bereiden” was het onderwerp van het tweede project. Ook dit onderzoek werd uitgevoerd door studenten van de HAS green academy. De deelnemende koks waren afkomstig van verschillende koksopleidingen, verdeeld over het land. Aan 58 koks-in-opleiding – zowel rokers als niet-rokers – werd gevraagd om een zoutarme bouillon op smaak te brengen. Er werd hen niet precies verteld wat de onderzoeksvraag was. De HAS studenten analyseerden de zoutgehalten in de op smaak gebrachte bouillons en wogen de zoutvaatjes om te bepalen hoeveel zout er gebruikt was. Ook werd de koks gevraagd elkaars bouillon te proeven en te scoren op onder andere zouthuid.

Uit de resultaten van het sensorisch onderzoek bleek het rookgedrag van koks geen invloed te hebben op de beoordeling van de bouillons. De resultaten van de chemische zoutbepaling en het wegen van de zoutvaatjes toonden eveneens geen statistisch significant effect van het roken op zoutgebruik. Er was wel een trend zichtbaar dat roken tot meer zoutgebruik leidt. De logistieke uitdagingen die gepaard gingen met het uitvoeren van het onderzoek op vier verschillende koksopleidingen maakte volledige standaardisatie onmogelijk. Onze conclusie is daarom toch dat er mogelijk een effect van roken op het zoutgebruik van koks in opleiding zou kunnen zijn. Dit effect moet nader onderzocht worden in vervolgonderzoek. De belangrijkste uitkomst is dat het onderzoek een kans heeft blootgelegd voor koksopleidingen om met aandacht voor roken en zoutgebruik de gezondheid van zowel de koks zelf als hun gasten te stimuleren.

www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878450X23001324

