



Voorwoord 4

Inleiding 6

Voorgerechten 10

Soepen 34

Vis en zeevruchten 52

Gevogelte en vlees 76

Vegetarisch 94

Nagerechten 110

Register 118





Beste fijnproever,

Stomen, pocheren, blancheren... alle gezonde manieren van garen worden steeds populairder. Geen wonder, want dat alles past helemaal bij de trend van een lichte keuken waarbij bewust met kwaliteit wordt omgegaan. Wie een stoomoven gebruikt, weet zeker dat waardevolle vitaminen en stoffen behouden blijven en wordt bovendien beloond met smaak en genot. Groenten houden hun kleur en blijven knapperig, vis wordt zacht en ontvouwt al zijn aroma. Maar daarmee zijn de mogelijkheden van het gezonde garen nog lang niet uitgeput. Een stoomoven is heel veelzijdig. Ook vlees behoudt een bijzondere consistentie en verrast de smaakpapillen met nieuwe smaakervaringen. Als een stoomoven op een zinvolle manier in de dagelijkse keuken wordt geïntegreerd en wordt gecombineerd met de gebruikelijke bereidingswijzen als fruiten of aanbraden, zijn er nieuwe fascinerende mogelijkheden voor de hobbykok. Dit boek toont het hele scala aan mogelijkheden van een creatieve stoomkeuken: van geraffineerde snacks en soepen via klassieke en ongewone bijgerechten tot verfijnde vlees- en visgerechten en verleidelijke nagerechten. In dit boek vindt u niet alleen de klassiekers van de burgermanskeuken maar ook mediterrane specialiteiten en Aziatische heerlijkheden. Dat vele recepten een vleugje Azië meedragen, is geen toeval. Tenslotte heeft het stomen een eeuwenlange traditie in het Verre Oosten. Wek deze traditie weer tot leven en laat u daarbij inspireren door dit boek!



Koken met stoom – gezond genieten

Een Aziatische uitvinding

Stomen beleeft op dit moment een renaissance. En terecht. Stomen is namelijk een van de veelzijdigste en tegelijk eenvoudigste manieren van koken. De oorsprong ervan ligt in Azië. Tijdens de Han-dynastie in het Rijk van het Midden (206 v.C. tot 220) werd al een dubbele pan als kookgerei gebruikt. Die bestond uit een ronde pan, die op het fornuis stond, en een stoompan met schuine wanden, die daarop gezet werd. Gestoomde deegrolletjes en -pakketjes kwamen in de Han-periode in de mode en zijn dat tot vandaag de dag gebleven. Vanuit China breidde het stomen zich uit naar Zuidoost-Azië en kwam via Japan en India naar Europa.

De methode van het stomen – voedsel gescheiden van vocht garen – wekte ook de belangstelling van uitvinders. De Franse natuurkundige Denis Papin kwam in 1681 met de eerste stoompan met veiligheidsventiel, de papiniaanse pot, die de bereidingstijd van voedsel duidelijk bekortte. Pas in 1927 werd deze methode voortgezet met de stoomdrukpan. Eind jaren '60 deed de snelkookpan zijn intrede in de keuken. Professionele stoomapparaten voor de gastronomie werden in de jaren '70 ontwikkeld. Die techniek drong vanaf dat moment ook in de particuliere huishouding door. Tegenwoordig hebben deze apparaten plaatsgemaakt voor inbouwtoestellen, die stomen dankzij elektronische sturing supergemakkelijk maken.



In Azië worden al vele eeuwen stoommandjes gemaakt van bamboe, die dan in een wok worden gezet.





Behoedzaam garen, gezond eten

Niet voor niets kent het stomen een steeds grotere populariteit. De voordelen liggen ook voor de hand: door stomen wordt voedsel heel behoedzaam gaar gemaakt. De hete waterdamp stroomt direct op het voedsel en omsluit het aan alle kanten. Omdat het voedsel niet in water ligt, worden er geen waardevolle stoffen onttrokken. Het natuurlijke aroma van levensmiddelen wordt zelfs nog versterkt. De kleur van het voedsel en de voor onze gezondheid zo belangrijke vitamines blijven bewaard, omdat er geen zuurstof aan te pas komt en de levensmiddelen daarom niet kunnen oxideren. Bovendien is het gewichtsverlies zo gering dat niets kan aanbranden of uitdrogen. De structuur van het voedsel verandert niet, omdat er niet geroerd hoeft te worden. Uit wetenschappelijk onderzoek met betrekking tot het stomen van groenten blijkt dat, 'waar het gaat om het behoud van kwetsbare voedingsstoffen (zoals vitamine C, mineralen en sporenelementen), stomen de traditionele keuken verreweg de baas is'. Broccoli uit de stoomoven bevat 50% meer vitamine C dan gekookte broccoli. Paprika uit de stoomoven heeft nog dezelfde hoeveelheid mineralen en sporenelementen als rauwe paprika. Bij het koken van paprika gaat ongeveer 45% van de voedingsstoffen verloren. Ook is gebleken dat 'het stomen van groenten, waar het gaat om smaak, vorm, kleur en structuur, veel beter is dan traditioneel koken'. En nog een pluspunt: de samenstelling van de cellen in plantaardige levensmiddelen verandert door het stomen zo dat de voedingsstoffen heel licht verteerbaar worden.



De stoomoven

in alle keukens thuis



De stoomoven is een multitalent dat in geen enkel huishouden mag ontbreken. Hij past zich aan elke keuken aan: in boven-, onder- of opzetkasten, als opzetapparaat onder een bovenkast, als afzonderlijk apparaat of, zoals hier, als inbouwapparaat in een hoge kast met andere apparaten.

De stoomoven is een echte allrounder, die iedereen voor zich wint door zijn veelzijdigheid. Behalve stomen is het mogelijk om er voedsel in te ontdooien, te verwarmen, te blancheren, in te maken en babyflesjes te steriliseren. Het apparaat zelf overtuigt door zijn flexibiliteit. Hoe de keuken er ook uitziet, de stoomoven past zich aan de omstandigheden aan. Als inbouwapparaat in allerlei maten voor een boven-, een onder- of een opzetkast, in een hoge kast in combinatie met andere apparaten of als losstaand apparaat: voor elke situatie is er een passende oplossing. Voor iedereen die dol is op koken, is de stoomoven de ideale aanvulling op inbouwfornuizen en -ovens.



Groenten zonder vocht gaan in een stoomovenpan zonder gaatjes, groenten met vocht in een dichte stoomovenpan. Voor het opvangen van eventueel vocht is er de opvangschaal onder de stoomovenpan.



De stoomoven heeft een groot bedieningsgemak. Alleen stoomtemperatuur en stoomtijd moeten worden ingesteld.

De stoomoven is een intelligent multitalent. Naast de al genoemde mogelijkheden is stomen uiteraard zijn voornaamste functie, die hij tot in de perfectie beheerst. In de stoomoven zit een speciaal reservoir dat met water wordt gevuld. Door middel van een slimme techniek wordt het water binnen heel korte tijd verhit tot stoom. En dat op elke gewenste temperatuur.

De bediening van het apparaat is heel eenvoudig. Het voedsel wordt in een daarvoor bestemd inzetbakje (zonder saus of vocht in een bakje met gaatjes, met saus in een bakje zonder gaatjes) in de stoomoven geschoven. Daarna worden de in het recept aangegeven temperatuur en stoomtijd ingesteld. Levensmiddelen die dezelfde stoomtijd hebben, kunnen tegelijkertijd in de stoomoven worden bereid. Worden ze na elkaar in de oven geschoven, dan kan het apparaat het stoomverlies dat eventueel ontstaat door het openen van de deur met een compenseren. Door de voortdurende toevoer van verse stoom wordt bovendien voorkomen dat de levensmiddelen geur en smaak overdragen.

Tot slot nog enkele basistips: de stoomtijd is afhankelijk van de versheid van de levensmiddelen, van het teeltgebied en van het seizoen, maar ook van de grootte. Dat verklaart het tijdsbestek. Voor het afdekken van levensmiddelen kunt u het beste een hittebestendige vershoudfolie gebruiken, die ook geschikt is voor gebruik in de magnetron.



Efficiënter kan het niet: in een stoomoven kan een compleet menu worden bereid. Voorwaarde is wel dat de gerechten eenzelfde stoomtemperatuur hebben.

Gemarineerde eendenborst met vijgen-koriandersalade

voor 4 personen | marineren 3 uur

1 Was de eendenborstfilets en dep ze droog. Pel de ui en de teentjes knoflook. Pureer deze samen met het pekelzout, het korianderzaad, de suiker, het mosterdzaad, de laurier, de jeneverbessen, 80 ml ahornsiroop en 200 ml water met de staafmixer. Marineer de eendenborstfilets daar 3 uur in.

2 Neem het vlees uit de marinade, dep het droog en braad het in een pan rondom aan in de olie. Doe het vlees dan in een stoomovenpan met gaatjes, dek deze af met vershoudfolie en stoom het vlees 7 minuten bij 90°C.

Ingrediënten:

voor de eendenborst:

- 4 eendenborstfilets (à 120 g, zonder vel)
- 1 kleine ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 tl pekelzout
- 1 el korianderzaad
- 1 tl bruine suiker
- 1 tl mosterdzaad
- 1 blaadje laurier
- 3 jeneverbessen
- 100 ml ahornsiroop
- 1 el olijfolie

voor de salade:

- 6 rijpe vijgen
- 1 bosje koriander
- 150 g veldsla
- 2 el appelazijn

en verder:

- 4 ronde toasts · boter

3 Was voor de salade de vijgen, dep ze droog en snijd ze in vieren. Was de koriander en de veldsla en schud ze droog. Trek de koriander in grove stukken. Roer de rest van de ahornsiroop door de appelazijn. Schep er de vijgen en de koriander doorheen.

4 Rooster de ronde boterhammen en besmeer ze met boter.

5 Verdeel de toasts over vier bordjes en schik de veldsla en de vijgensla erop. Snijd de eendenborstfilets in dunne plakken en leg deze erop.

►► Tips & trucs

Pekelzout wordt gebruikt bij de worstmakerij en voor het conserveren van vlees.

Als er geen rond casinobrood verkrijgbaar is, neem dan andere sneetjes toastbrood.