

Koken voor Dummies

**Spiek
Brief**

Voor je aan de slag gaat...

1. Lees het recept eerst helemaal door. Let daarbij op ingrediënten, bereidingstijd en welk keukengerie je nodig hebt.
2. Stel een boodschappenlijst op.
3. Leg je keukengerie klaar. Dat voorkomt dat je straks met deeg of gehakt aan je handen nog ergens een schaal onderuit een kast moet halen.
4. Bij ovengerechten: verwarm de oven voor.
5. Bereid je het recept voor de eerste keer? Houd dan de hoeveelheden aan die erin vermeld staan. Als je een recept al vaker hebt bereid, kun je gaan experimenteren: een beetje meer van dit, een beetje minder van dat.

Veiligheid voor alles!

- ✓ Lang haar? Draag het in een staart of zorg in ieder geval dat je haar uit je gezicht, uit het te bereiden eten en uit de buurt van elektrische apparaten blijft.
- ✓ Wees voorzichtig met messen.
- ✓ Wees voorzichtig met loszittende kleding.
- ✓ Houd loslopende kinderen in de gaten.
- ✓ Zorg ervoor dat de handvatten van je pannen niet uitsteken, maar draai ze altijd naar de zijkant van je fornuis, zodat jij of iemand anders er niet per ongeluk tegenaan stoot.
- ✓ Doe sieraden af als je kookt.
- ✓ Zorg ervoor dat er een blusdeken en een brandblusser voor het grijpen zijn.
- ✓ Maak minimaal een keer per drie maanden de vetfilter van de afzuigkap schoon en/of vervang hem. Zo voorkom je ophoping van vetten die gemakkelijk kunnen ontvlammen.
- ✓ Flambeer nooit gerechten onder de afzuigkap.
- ✓ Sluit niet te veel toestellen aan op hetzelfde stopcontact.
- ✓ Houd elektrische toestellen op een veilige afstand van brandbare materialen. Schakel ze altijd uit voor je weggaat.
- ✓ Zorg ervoor dat kinderen niet bij apparaten en snoeren kunnen komen.
- ✓ Gebruik geen elektrische apparaten in de buurt van water.

Koken voor Dummies

Spiek
Brief

Voor de zekerheid

1 liter (l) = 10 deciliter (dl) = 100 centiliter (cl) = 1000 milliliter (ml)

Anders meten

- ✓ 1 eetlepel zout = ca. 10 gram
- ✓ 1 eetlepel suiker = ca. 12 gram
- ✓ 1 eetlepel boter = ca. 12 gram
- ✓ 1 eetlepel tarwebloem = ca. 8 gram
- ✓ 1 eetlepel cacao = ca. 7 gram
- ✓ 1 eetlepel bakpoeder = ca. 8 gram
- ✓ 1 eetlepel rijst = ca. 12 gram
- ✓ 1 eetlepel water = ca. 15 gram

Inhoud in vogelvlucht

Over de auteur	xiii
Over de fotograaf	xiii
Inleiding	1
Deel I: Theorie, termen en technieken	7
Hoofdstuk 1: De keuken	9
Hoofdstuk 2: Je voorraadkast	27
Hoofdstuk 3: Vlees en vis	35
Hoofdstuk 4: Groenten, peulvruchten, fruit en smaakmakers	59
Hoofdstuk 5: Absolute beginners	79
Deel II: Aan de slag	97
Hoofdstuk 6: Maaltijdsalades	99
Hoofdstuk 7: Soepen	105
Hoofdstuk 8: Pastagerechten	113
Hoofdstuk 9: Stampotten en eenpansgerechten	123
Hoofdstuk 10: Desserts	131
Deel III: De volgende stap	137
Hoofdstuk 11: Vleesgerechten	139
Hoofdstuk 12: Wild en gevogelte	145
Hoofdstuk 13: Visgerechten	151
Hoofdstuk 14: Groentegerechten	157
Hoofdstuk 15: Taarten en gebak	163
Deel IV: De internationale keuken	171
Hoofdstuk 16: Vijf makkelijke gerechten uit Europa	173
Hoofdstuk 17: Vijf makkelijke gerechten uit Noord-Amerika	181
Hoofdstuk 18: Vijf makkelijke gerechten uit Afrika	187
Hoofdstuk 19: Vijf makkelijke gerechten uit Azië	193
Hoofdstuk 20: Makkelijke maaltijden voor groot en klein	201
Deel V: Het deel van de tientallen	211
Hoofdstuk 21: Tien ideeën voor klikjes	213
Hoofdstuk 22: Tien keukencalamiteiten (en hoe je ze kunt oplossen of voorkomen) ..	223
Hoofdstuk 23: Tien ideeën voor aan tafel	229
Bijlage A: Het Koken voor Dummies-lexicon	235
Bijlage B: Receptenoverzicht	245
Bijlage C: Nuttige websites	249
Index	250

Inleiding

Koken lijkt een nationale hobby te zijn. Stap een willekeurige boekhandel binnen en je vindt een groot aantal kookboeken en kooktijdschriften, al dan niet gekoppeld aan een ingrediënt (vlees, pasta, chocolade) of aan een beroemdheid (Jamie Oliver, Yotam Ottolenghi). Op televisie zijn er dagelijks kookprogramma's en kookwedstrijden te zien en er zijn zelfs televisiekanalen die 24 uur per dag kookprogramma's uitzenden.

Veel televisieprogramma's en kookboeken richten zich op de amateurkok voor wie koken al een hobby is. Je kent ze wel, de mensen met de glanzende messensets die in een oogwenk een ui in stukjes hakken zonder hun mes van het werkblad op te tillen. Die televisieprogramma's en kookboeken veronderstellen een bepaalde basiskennis die je misschien (nog) niet hebt.

Daarom is dit boek geschreven. Als beginnende kok kun je in dit boek basiskennis opdoen over koken en alles wat daarbij komt kijken. Daarnaast kan dit boek voor de iets meer gevorderde kok een handig naslagwerk zijn.

Over dit boek

Zelfgemaakt eten is lekkerder, gezonder en goedkoper dan voorverpakt voedsel dat je uit de supermarkt haalt. Het is niet sneller klaar (er zijn maar weinig gerechten die het wat tijd betreft kunnen opnemen tegen dertig seconden in de magnetron), maar met wat je leert in dit boek kun je de tijdschade beperken en gegarandeerd een flink aantal snelle, smakelijke gerechten op tafel zetten.

In dit boek:

- ✓ Leg ik je uit wat er met bepaalde technieken en gerechten wordt bedoeld.
- ✓ Vertel ik je welke basisuitrusting in je keuken aanwezig moet zijn.
- ✓ Geef ik je tientallen recepten waarmee je in een handomdraai een heerlijk gerecht op tafel kunt zetten. En dat alles zonder gebruik te maken van pakjes en mixen.

Kortom, wat je in dit boek leert, zijn de bouwstenen waarmee je een gezonde, lekkere maaltijd kunt maken en die je wellicht inspireren om verder te experimenteren in de keuken.

In dit boek gebruikte conventies

Soms zul je in dit boek cursieve of vetgedrukte woorden tegenkomen:

- ✓ De *cursieve* tekst is bedoeld om iets te benadrukken, om nieuwe woorden of definities aan te duiden of om een woord in een andere taal aan te geven.
- ✓ Met de **vetgedrukte** tekst laat ik een sleutelbegrip zien.

Wat de recepten betreft geldt het volgende:

- ✓ De recepten zijn altijd bedoeld voor vier personen.
- ✓ Als er ergens peper vermeld staat, dan bedoel ik versgemalen peper.
- ✓ Met 'boter' bedoel ik roomboter.
- ✓ Waar mogelijk vind je per gerecht een vegetarische en soms een veganistische variant.
- ✓ Alle temperaturen zijn in graden Celsius aangegeven.

Ik ga ervan uit dat je in je keuken de beschikking hebt over een koelkast, een fornuis en een oven. Een magnetron is voor de recepten die in dit boek worden gegeven niet nodig.

Bij de recepten zul je zien dat die allemaal in de gebiedende wijs staan: pel een ui, schil een wortel, snijd het vlees. Een vriendin vertelde me dat ze daar altijd wat kriegel op reageerde: 'Wat nou, pak een ui? Dat bepaal ik zelf wel.' Misschien helpt het als je bedenkt dat ik eigenlijk had willen zeggen: 'Als je wilt, zou je nu een ui kunnen pellen en deze in stukjes snijden', maar dat daar de ruimte voor in dit boek ontbrak, en de gebiedende wijs nu eenmaal korter is. Beschouw de opsomming van de handelingen in de recepten dus als een handleiding, en misschien zelfs wel als een uitnodiging om iets te doen – en probeer er niet te zwaar aan te tillen dat ik in deze zin alweer de gebiedende wijs heb gebruikt.

Wat je niet hoeft te lezen

Je hoeft niets te lezen wat je niet wilt. Als je vindt dat je het wel zonder theorie kunt, dan lees je dat deel niet. Als je ervan overtuigd bent dat jouw keukeninventaris precies dat bevat wat nodig je hebt, dan sla je dat gedeelte over. Als je alleen geïnteresseerd bent in de recepten in dit boek, is dat ook prima.

In dit boek bevatten de kaders (de grijsgekleurde vakken) anekdotes, een extra recept of extra tips. Die kunnen nog zo leuk en handig zijn, maar als je vindt dat ze je van je Hogere Kookdoel afhouden, dan mag je ze uiteraard ook links laten liggen.

Dwaze veronderstellingen

Waarschijnlijk heb je een bepaald beeld van jezelf op het gebied van koken en heb je daarom dit boek gekocht. Of iemand anders heeft je dit boek cadeau gegeven omdat hij of zij dacht dat je het wel kon gebruiken.

Misschien denk je:

- ✓ dat je een speciaal kooktalent moet hebben om iets lekkers te fabriceren;
- ✓ dat zelf ijs maken alleen voorbehouden is aan de *happy few*;
- ✓ dat de recepten in dit boek vast te ingewikkeld voor je zijn;
- ✓ dat alles toch altijd mislukt, ondanks al je goede bedoelingen.

Vrees niet! Hoewel er ontegenzeggelijk mensen zijn die een talent voor koken hebben, kan iedereen (echt: iedereen!) met dit boek iets lekkers op tafel zetten.

Indeling van dit boek

Dit boek bestaat uit vijf delen. Ieder deel is onderverdeeld in een aantal hoofdstukken. In de inhoudsopgave vind je meer informatie over de hoofdstukken.

Hier laat ik je in het kort zien waaruit de diverse delen van dit boek bestaan.

Deel 1: Theorie, technieken en termen

In dit deel vind je informatie over de verschillende soorten apparatuur die je in de keuken kunt gebruiken.

Ik vertel je wat je in je keukeninventaris moet hebben en wat handig is om in je voorraadbak te hebben staan. De illustraties laten zien waar je bij het desbetreffende dier de biefstuk of de haaskarbonade kunt vinden.

In dit deel vind je ook een overzicht van wanneer welke groente- en fruitsoorten verkrijgbaar zijn en ik besteed aandacht aan de diverse termen die je tegenkomt als je gaat koken, zoals smoren en braden.

Aan het einde van dit deel vind je het hoofdstuk waarin je een aantal basisgerechten leert bereiden, variërend van het koken van een ei tot het maken van gehaktballen.

Deel II: Aan de slag

Wanneer je bekend bent met de theorie en de basisvaardigheden, is het tijd voor het echte werk. In dit deel zet je je eerste schreden op het kookpad. Je krijgt simpele recepten voor heerlijke pastagerechten, maaltijdsalades, eenpansgerechten, soep enzovoort.

Deel III: De volgende stap

Als je klaar bent voor de volgende stap in je relatie met je keuken en je kookboek, kom je in dit deel aan je trekken. Je vindt hier de recepten die wat meer voorbereidingstijd nodig hebben of waar je wat meer handelingen voor uit moet voeren. Maar: geen paniek! Ze blijven goed te doen – want dat is tenslotte het uitgangspunt van dit boek.

Deel IV: De internationale keuken

In dit deel maken we een minireis rond de wereld. Per werelddeel vind je de recepten voor een aantal gerechten. Om maar meteen een voorbeeld te maken: de gerechten die je in dit deel aantreft, zijn natuurlijk geen goede afspiegeling van de keukens van de desbetreffende landen. Dat kan ook niet binnen het bestek van dit boek. Maar het zijn wel lekkere, makkelijke gerechten, waardoor je misschien geïnspireerd wordt om je verder te verdiepen in de keuken van het desbetreffende werelddeel.

Deel V: Het deel van de tientallen

Waar gehakt wordt, vallen spaanders en waar gekookt wordt, blijven ingrediënten over. In dit deel geef ik je tien ideeën voor wat je met de restanten van je woeste kookavontuur van de dag daarvoor kunt doen.

Daarnaast kun je lezen hoe je veelvoorkomende keukencalamiteiten kunt oplossen en vind je als finishing touch tien ideeën voor aan tafel, variërend van het dekken van de tafel tot het houden van een geanimeerd gesprek.

Bijlagen

Ten slotte vind je achter in het boek de bijlagen: het *Koken voor Dummies*-lexicon met een groot aantal veelvoorkomende termen uit de keuken, een overzichtelijke lijst met de recepten die in dit boek staan en enkele nuttige websites.

In dit boek gebruikte pictogrammen

Pictogrammen helpen je om in een oogopslag te zien welke informatie er in een bepaalde tekst staat.



Hier vind je enkele inspirerende en amusante verhalen en weetjes.



Bij dit pictogram vind je handige aanwijzingen, bijvoorbeeld hoe je zelf vanillesuiker kunt maken.



Bij dit pictogram vind je allerlei ideeën om nog creatiever in de keuken te worden.



Bij dit pictogram vind je informatie waarvan ik denk dat het belangrijk is om in de gaten te houden.



Hoewel we ervan uitgaan dat het niet gebeurt, kan er natuurlijk van alles misgaan in de keuken. De tekst bij dit pictogram helpt je eventuele valkuilen te voorkomen.



Als je dit pictogram ziet, dan is het recept of de variant geschikt voor vegetariërs (met 'vegetariërs' bedoel ik hier de mensen die geen vlees, vis of schaaldieren eten).

En nu...

Als je dit boek voor het eerst in handen houdt, ziet het er waarschijnlijk nog prachtig glanzend en ongeschonden uit. Ik hoop dat dat niet lang zo blijft. Goede kookboeken zijn boeken die je vaak gebruikt en die daar de sporen van dragen. Ik zou het dus fijn vinden als er binnenkort ezelsoren in je boek zitten doordat het van je aanrecht is gevallen, als er vetvlekken of druppels tomatensaus op de pagina's zitten en zelfs als er enkele pagina's aan elkaar zijn geplakt doordat je er een lepel cakebeslag op hebt gemorst. Dat betekent dat je het boek net zo praktisch vindt als ik hoopte dat het zou zijn toen ik het schreef.

Koken is experimenteren, proeven, evalueren, maar vooral: doen. Dus: aan de slag! *May the Food be with you.*

Hoofdstuk 1

De keuken

.....

In dit hoofdstuk:

- ▶ Vind je informatie over ovens, fornuizen en koelkasten
 - ▶ Lees je over welke spullen je echt nodig hebt in de keuken (en welke niet per se nodig zijn, maar toch leuk)
 - ▶ Vind je tips om veilig in je keuken te kunnen werken
-

Voor elke klus is het belangrijk te beschikken over het juiste gereedschap. Dat geldt voor het onderhouden van je tuin, het wassen van je kleren, het downloaden van films en het koken van je eten. Niets is vervelender dan aan de slag willen gaan in de keuken en ontdekken dat je misgrijpt, omdat je geen zeef of steelpan hebt. Daarom vind je in dit hoofdstuk een basiskeukeninventaris, met keukenspullen waar je eigenlijk niet zonder kunt. Mocht je koken nu echt heel leuk vinden en je wilt ingewikkelder recepten uitproberen, dan heb ik in dit hoofdstuk ook nog een handig lijstje met praktische materialen voor iets meer gevorderden opgenomen (denk aan een vleesthermometer, een oestermes enzovoort).



Dit hoofdstuk gaat slechts over de *spullen* die je in de keuken kunt gebruiken. In het volgende hoofdstuk geef ik je een overzicht van de *levensmiddelen* die je nodig hebt.

Het grote werk

In de inleiding heb ik geschreven dat ik er vanuit ga dat je in ieder geval een koelkast, een oven en een kookgedeelte tot je beschikking hebt. Hoewel er mensen zijn die wonderen kunnen verrichten met een magnetron, vind ik het niet direct een noodzakelijk apparaat. Een magnetron is handig om snel iets op te warmen of om in een minuut in een kopje een brownie te bakken (dat kan echt, google maar even) als je nú behoefte hebt aan iets met veel chocola, maar eigenlijk kun je prima leven zonder magnetron.

Fornuis

Een fornuis bestaat vaak uit een kookgedeelte met daaronder een oven. Dat kookgedeelte werkt op gas of op elektriciteit. Op je kookgedeelte vind je meestal minimaal vier kookpitten, waarop je je pan kunt plaatsen.

Die vier kookpitten geven niet allemaal even veel hitte af. Hoe groter je kookpit is, hoe meer warmte die afgeeft. Dat betekent dat je voor je steelpannetje een kleine kookpit gebruikt, omdat je anders energie verspilt. Voor je soeppan gebruik je een grote kookpit.

Naast de standaardkookpitten kun je nog andere functies op je fornuis aantreffen. Zo zijn er fornuizen met een wokpit, een warmhoudzone, een grill- of barbecueplaat of een friteuse.

Koken op gas

Koken op gas is handig, doordat je de vlam goed kunt regelen. Draai je het gas hoger, dan wordt je vlam meteen groter. Draai je het gas lager, dan wordt de vlam kleiner of gaat uit. Een elektrische kookplaat reageert daarin langzamer: de temperatuur stijgt minder snel en koelt ook minder snel af. Doordat je bij een gasfornuis de temperatuur dus direct kunt regelen, is het risico op aanbranden van je gerecht minder groot. Daarnaast is koken op gas milieuvriendelijker dan elektrisch koken.

Er kleven ook nadelen aan het gebruik van een gasfornuis. Met een gasfornuis kook je eigenlijk op open vuur, met alle risico's van dien. Daarnaast is een gasfornuis ook lastiger schoon te maken dan een elektrisch fornuis.

Om deze problemen op te lossen kun je tegenwoordig koken met gas-op-glaskookplaten. Daarbij ligt er een glasplaat over je kookpitten. Gas-op-glaskookplaten hebben de voordelen van koken op gas en je kunt ze makkelijk schoonmaken. Volgens de stichting Milieu Centraal is gas-op-glas bovendien de milieuvriendelijkste manier van koken.

Elektrisch koken

Elektrisch koken heeft als algemeen voordeel dat je geen gebruik hoeft te maken van open vuur, zoals bij gas. Bij elektrisch koken geeft het kookelement nog warmte af als je hem uit hebt gezet. Laat je je gerecht op het kookelement staan, dan kookt het dus door – of over.

Bij sommige elektrische fornuizen heb je pannen nodig die speciaal daarvoor geschikt zijn.

Er zijn verschillende manieren waarop je elektrisch kunt koken.

Een **elektrische kookplaat** bestaat uit vier ronde zwarte schijven, die langzaam opwarmen en ook langzaam weer afkoelen. Je moet dus goed je gerecht in de gaten houden om te voorkomen dat het aanbrandt. De spiralen van de kookplaat zijn soms lastig schoon te maken.

Een **keramische kookplaat** werkt eigenlijk hetzelfde als de klassieke elektrische kookplaat. Een keramische kookplaat heeft echter een dikke glasplaat waarop de kookpitten zijn aangegeven. Die kookpitten worden verwarmd door een gloeispiraal.