

"Koken is ... begrijpen" is een boekenpakket bestaande uit 4 boeken die geen standaard receptenboeken zijn.

In deze reeks vind je uitgebreide praktische kennis die essentieel is voor iedereen die op een correcte manier creatief aan de slag wilt gaan in de keuken. Elk deel van de reeks behandelt een specifiek aspect van koken.

Deel 1: Koken is Technieken begrijpen

Deel 2: Koken is Planten begrijpen

Deel 3: Koken is Dieren begrijpen

Deel 4: Koken is Vloeistoffen begrijpen

De boeken zijn op een toegankelijke manier geschreven en opgesteld. Dankzij het sterke grafische ontwerp en de meer dan 1200 handgemaakte tekeningen is de inhoud gemakkelijk te begrijpen voor de lezer.

We maken gebruik van gedetailleerde tekeningen om extra nadruk te leggen op wat er precies wordt bedoeld. Deze visuele elementen versterken het begrip en de beleving van de culinaire technieken die we delen.

Het is een unieke en effectieve manier om kookinstructies te versterken en complexe stappen of nuances duidelijk over te brengen. Laat je verrassen door de pracht van de natuur en ontdek hoe je deze volledig tot zijn recht kunt laten komen in de keuken.

Ons doel is om het begrip van de culinaire wereld te verdiepen, waardoor zowel beginnende koks als professionals meer vertrouwen en vaardigheid in de keuken kunnen ontwikkelen.

William Mathijssen en Anna Dasko



NUR 441

ISBN 978-94-6477-591-4



9 789464 775914 >

Koken is Technieken begrijpen



William Mathijssen & Anna Dasko

Wat kom je in dit boek te weten?

Dit boek legt een solide basis voor de rest van de reeks. Het biedt essentiële kennis en vaardigheden die je nodig hebt om succesvol te zijn in de culinaire wereld.

Leer hoe je je keuken efficiënt kan organiseren, met messen omgaat en de juiste hitte toepast bij het koken. Ontdek welke kookgereedschappen je voor wat gebruikt en leer koken met een houtvuur voor een unieke smaak.

Verken bewaartechnieken zoals vacumeren en fermenteren om voedsel langer houdbaar te maken en nieuwe smaken te creëren. Duik in een brede variëteit aan kooktechnieken, zoals braden, stomen, roosteren en meer.

Onthoud altijd dat leren een continu proces is en dat het nastreven van verdere kennis en inzicht de sleutel is tot persoonlijke groei en begrip van de wereld om ons heen.

Door de informatie en praktische tips in dit boek te begrijpen en toe te passen, ben je goed uitgerust om de andere boeken in de reeks te verkennen en je culinaire repertoire verder uit te breiden. Het vormt een stevige basis waarop je kunt voortbouwen, terwijl je je culinaire vaardigheden en kennis verder ontwikkelt.

PROPERE KEUKEN = EFFICIËNTE KEUKEN

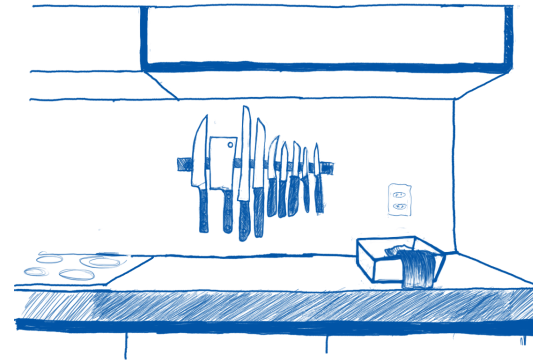
Een opgeruimde keuken is essentieel voor een efficiënte kooksessie, waarbij je veel resultaat behaalt met minimale moeite. Wanneer de keuken goed georganiseerd is en vrij van rommel, zijn alle benodigde ingrediënten, keukengerei en hulpmiddelen gemakkelijk te vinden en binnen handbereik. Dit bespaart kostbare tijd en energie die anders zou worden besteed aan het zoeken naar materialen. Werkoppervlakken die vrij zijn van rommel, bieden voldoende ruimte om te snijden, hakken, mengen en bereiden zonder belemmeringen. Je kan je concentreren op het koken zonder gehinderd te worden door een volle werkruimte. Als je op deze manier werkt, dan kan volledig genieten van je kookervaring.

Houd volgende richtlijnen in acht voor een aangename en efficiënte kooksessie.

Minimaliseer rommel: W de aanwezigheid van overbodige items in de keuken. Verwijder materiaal, apparatuur en ingrediënten die niet regelmatig worden gebruikt. Door alleen de essentiële items te behouden, creëer je meer ruimte en zorg je voor een georganiseerde werkplek.

Direct schoonmaken en terugplaatsen:

Het is belangrijk om gebruikte materialen direct na gebruik schoon te maken en terug te plaatsen op hun aangewezen plaats. Wanneer de afwas zich opstapelt, neemt het ruimte in beslag op het aanrecht en kan het rommelig en overweldigend worden. Dit vertraagt het kookproces en leidt tot frustratie en onnodige stress. Door de afwas direct te doen en het vuil meteen weg te gooien, creëer je een vlotte workflow en kan je meer genieten van het koken.

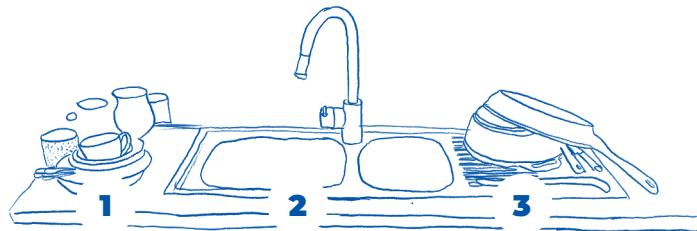


Organisatietips voor een propere keuken

- » Zorg dat je een emmer water en zeep klastaan hebt tijdens het koken.
- » Zorg dat de afvalbakken makkelijk bereikbaar zijn en op strategische plaatsen in de keuken staan

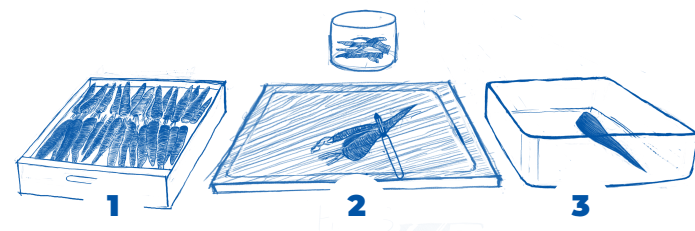
JE WERKPLAATS LEREN ORGANISEREN IN 1-2-3

Een handige manier om je keukenwerk efficiënter te maken, is door de '1-2-3 methode' toe te passen. Deze methode is vergelijkbaar met het organiseren van een afwasplaats. Je begint door al het materiaal dat je moet afwassen links van de spoelbak te zetten en de spoelbakken te gebruiken om alles schoon te maken. Vervolgens zet je al het afgewassen materiaal rechts van de spoelbak.



- » Leg alles wat je te doen hebt links
- » Leg wat je aan het verwerken bent in het midden.
- » Leg wat je gedaan hebt rechts

Efficiënt koken begint bij een georganiseerde werkplaats. Op dezelfde manier als de afwasplaats kan je bij het snijden en koken je werkplek organiseren. Denk hierbij aan het sorteren van ingrediënten en het inzetten van verschillende snijplanken voor vlees en groenten. Door deze methode toe te passen, creëer je niet alleen een gestroomlijnde keuken, maar bespaar je ook tijd en moeite tijdens het bereiden van je maaltijden.



- » Leg alles wat je te doen hebt links
- » Leg wat je aan het verwerken bent in het midden.
- » Leg wat je gedaan hebt rechts

EEN MISE-EN-PLACELIJST LEREN OPSTELLEN

Een mise-en-placelijst is een overzicht van alle taken die je moet uitvoeren om je keukenwerkzaamheden voor die dag voor te bereiden. Door een gedetailleerde mise-en-placelijst te maken en deze zorgvuldig te volgen, kan je je keukenwerkzaamheden beter organiseren en efficiënter te werk gaan.

Enkele tips om een overzichtelijke mise-en-placelijst te maken:

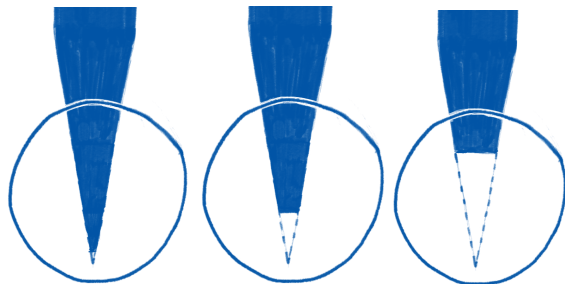
1. **Gebruik bulletpoints om elke taak kort en duidelijk afzonderlijk weer te geven.** Op deze manier kan je taken afvinken zodra ze zijn voltooid, wat je een gevoel van voldoening en overzicht geeft.
2. **Zorg ervoor dat je mise-en-placelijst overzichtelijk blijft en op één bladzijde past.** Dit maakt het gemakkelijker om ermee te werken in de keuken en voorkomt dat je belangrijke stappen over het hoofd ziet.
3. **Overdrijven is oké:** Zorg ervoor dat je liever een stap te veel opschrijft dan te weinig om er zeker van te zijn dat alle benodigde taken en voorbereidingen worden meegenomen in je mise-en-placelijst.



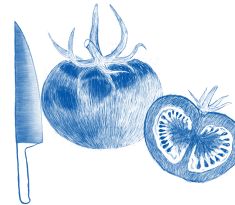
BEPAAL HOE SCHERP JE MES IS

Er zijn 3 gradaties van scherpe messen. Bepaal de scherpste van je mes voor je begint te slijpen of polijsten.

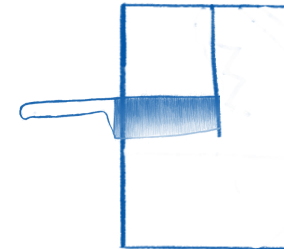
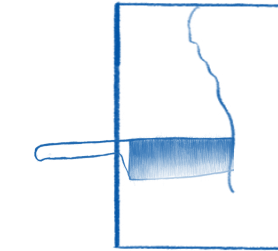
1. **Zeer botte messen:** hebben weinig tot geen snijvermogen.
2. **Licht botte messen:** Leveren nog enige snijprestaties maar zijn niet optimaal meer.
3. **Scherpe messen:** Snijden moeiteloos door ingrediënten met maximale precisie.



Paprika
Capsicum Annuum



Tomaat
Solanum lycopersicum



HOE WEET IK OF MIJN MES SCHERP IS?

OPTIE 1:

- » Neem een paprika of tomaat en probeer erdoor te snijden langs de velkant.
- » Snijd je door het dan is het mes scherp
- » Heb je moeite om erdoor te snijden dan is het mes bot.

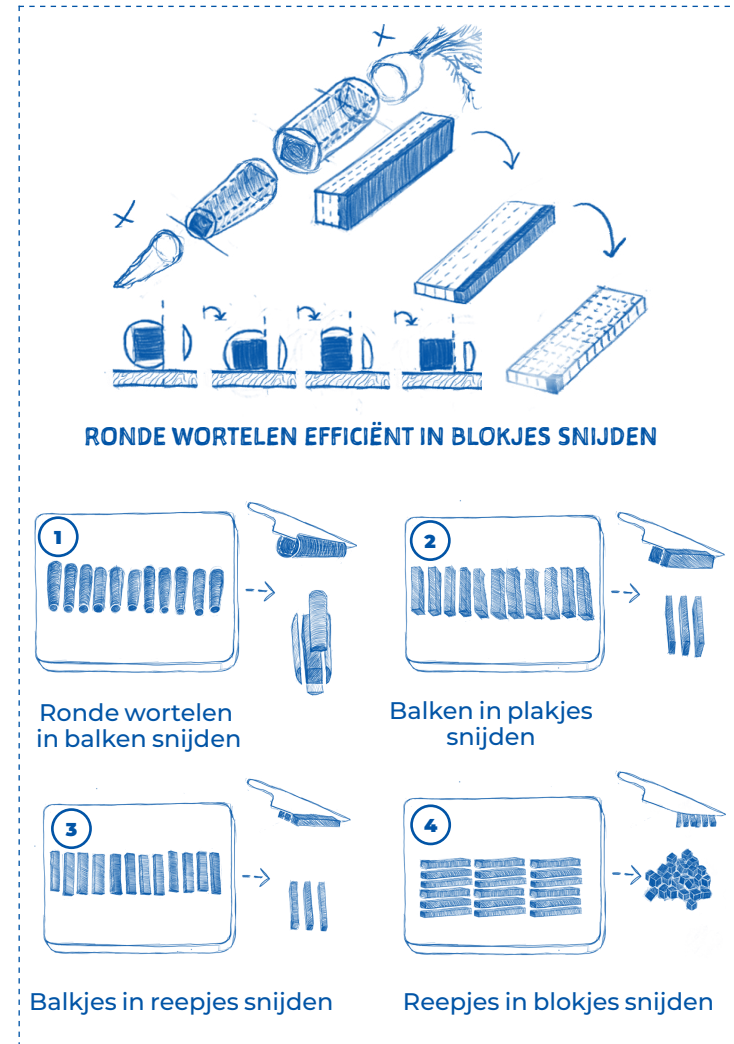
OPTIE 2:

- » Neem een blad papier en probeer erdoor te snijden
- » Snijd je door het blad dan is het mes scherp.
- » Scheurt het blad dan is het mes bot.

EFFICIËNT LEREN SNIJDEN

Door taken op te delen in kleinere stappen en deze repetitief na elkaar uit te voeren, kan je het overzicht bewaren en de tijd die nodig is voor het uitvoeren van een taak aanzienlijk verminderen. Het kan ook helpen om de kwaliteit van het werk te verbeteren, omdat je je beter kan concentreren op elk onderdeel van het proces. Een voorbeeld van is het stapsgewijs snijden van wortels in blokjes. In plaats van elke wortel individueel in blokjes te snijden, is het efficiënter om eerst alle wortels in een rechte vorm te snijden, vervolgens in balkjes, daarna in plakjes en uiteindelijk in blokjes. Door de deeltaken te herhalen, ontwikkel je een automatisme in je hersenen en handen waardoor je sneller kan werken.

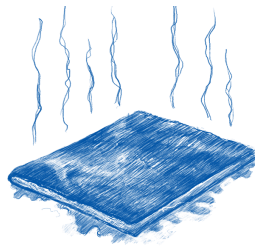
Optimaal gebruikmaken van de grootte van je snijplank Om optimaal gebruik te maken van je snijplank, vul je deze het beste volledig met ingrediënten en snijd je deze vervolgens herhaaldelijk leeg. Door de ruimte van de snijplank goed te benutten, zorg je op een gestructureerde manier dat er meer ingrediënten of groenten op de plank passen. Dit maakt het mogelijk om efficiënter te werken en tijd te besparen. Gebruik de 1-2-3 methode voor het organiseren van je werkplaats.



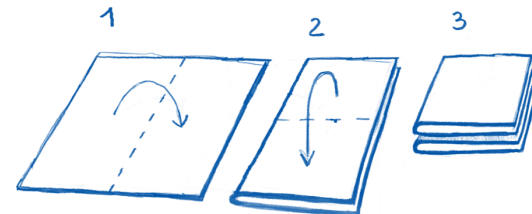
ISOLEREN VAN HITTE

Isoleren van hitte zorgt ervoor dat warmte (of koude) niet ontsnapt en de temperatuur van objecten behouden blijft. Dit kan op verschillende manieren worden gedaan, bijvoorbeeld door het gebruik van isolerend materiaal zoals een thermoskan. Een thermoskan voorkomt dat de warmte ontsnapt en dat koffie of sauzen langer warm blijven.

Het leren isoleren van hitte is ook van belang bij het hanteren van hete platen of pannen. Je beschermt jezelf het beste door een keukenhanddoek meerdere keren op te vouwen, zodat er meerdere lagen ontstaan. Hoe meer lagen er tussen een warme pan en jezelf zitten, hoe minder kans er is dat je jezelf verbrandt. Wees voorzichtig met natte handdoeken, want die zijn vol water in plaats van lucht. Lucht is een goede isolator, terwijl water verandert in stoom. Gebruik dus enkel droge handdoeken. Zo voorkom je dat je jezelf per ongeluk verbrandt.



Leer hitte isoleren. Bij het vastnemen van een warme pan is het belangrijk om de hitte te isoleren zodat je jezelf niet verbrandt.



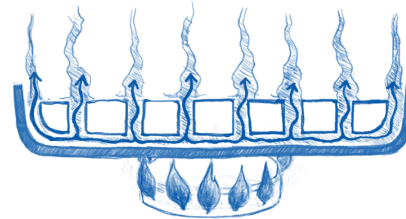
Bescherm jezelf tegen hitte. Vouw een keukenhanddoek een paar keer in twee tot je een aantal lagen op elkaar hebt. Hoe meer lagen tussen jezelf en warme pan, hoe minder kans dat je je zal verbranden.

BAKKEN & STOVEN

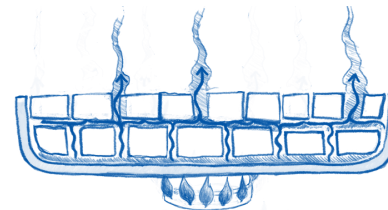
Het verschil tussen deze twee kookmethodes is dat bij bakken de ingrediënten op hoog vuur worden gebakken om ze te garen of om ze te laten aankleuren, terwijl bij stoven de ingrediënten op een lager vuur gegaard worden zonder te kleuren.

Let bij bakken op de negatieve ruimte in de pan.

Negatieve ruimte in de pan is het gebied waar geen voedsel ligt. Hoewel het misschien in eerste instantie als een klein detail lijkt kan het eigenlijk een grote invloed hebben op het eindresultaat. De vetstof in een pan verbrandt gemakkelijk als er niet voldoende voedsel (te veel negatieve ruimte) is om de warmte gelijkmatig te verdelen. Dit zorgt voor een onaangename, verbrande smaak en ook voor ongewenste zwarte spikkels als je boter gebruikt. Gebruik bij het bakken dus een pan met de gepaste grootte.



Bakken geeft voedsel een bruine kleur en een krokant korstje. Plaats ingrediënten in een enkele laag, hierdoor kan de gemaakte stoom ontsnappen en de buitenkant van de ingrediënten uitdrogen. Naarmate het water verdampt en temperaturen boven de 100°C worden bereikt, komt de Maillardreactie tot stand. Dit fenomeen draagt bij aan de prachtige bruine kleur en voegt extra smaken toe.



Stoven is voedsel op een zachte manier garen.

Plaats ingrediënten in verschillende lagen bovenop elkaar. Door ze op deze manier te schikken, wordt de mogelijkheid tot het ontsnappen van stoom beperkt, waardoor de massa met de gemaakte stoom gaart en geen bruine kleur krijgt.

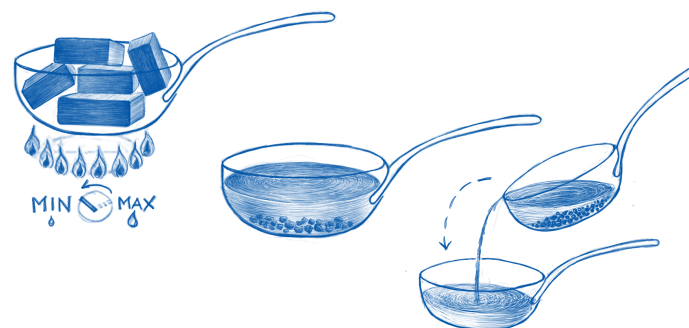
KOKEN MET BOTER

Boter is een afgeleid zuivelproduct gemaakt van koemelk. Het is een van de meest gebruikte ingrediënten in de keuken. Boter heeft een rijke en romige smaak.

Boter bestaat voornamelijk uit melkvet, dat ongeveer 80% van de samenstelling uitmaakt. De overige 20% bestaat uit melkbestanddelen. Het melkvet is wat boter zijn smaak en textuur geeft, terwijl de melkbestanddelen bijdragen aan de voedingswaarde.

Het is belangrijk om op te letten voor het verbranden van boter tijdens het koken. De melkbestanddelen in boter verbranden namelijk zeer snel waardoor de boter een bittere smaak krijgt en schadelijke stoffen produceert.

Om het verbranden van de boter te voorkomen, kan je de melkbestanden scheiden van het melkvet. Dit proces staat bekend als het klaren van boter. Zo kan je het melkvet op hogere temperaturen gebruiken zonder je zorgen te maken over het verbranden van de melkbestanddelen.



Boter klaren

1. Smelt de boter op een laag vuur
2. Giet de geklaarde boter rustig over in een andere pan.



Bakken in niet geklaarde boter

1. Laat de boter smelten, er zullen bubbels beginnen vormen.
2. Begin met bakken op het moment dat het schuim begint weg te trekken

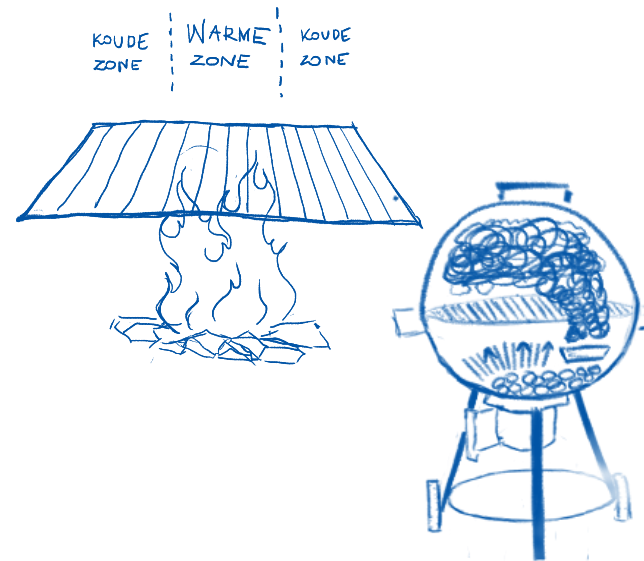
Als al het schuim al weggetrokken is, ben je meestal al te laat en is er grote kans dat je boter verbrand is.

OVER EEN OPEN VUUR GRILLEN OF MET DEKSEL BARBECUEN

Er zijn twee manieren om te barbecueën, over een open vuur grillen of met een deksel. Bij een barbecue wordt gebruik gemaakt van infraroodstraling die wordt afgegeven door de smeulende kolen. Deze intense hitte zorgt ervoor dat de buitenkant van het ingrediënt uitdroogt en een lekker krokant korstje krijgt. Het is de kunst van het barbecueën om het ingrediënt een krokante buitenkant te geven, terwijl de binnenkant sappig blijft.

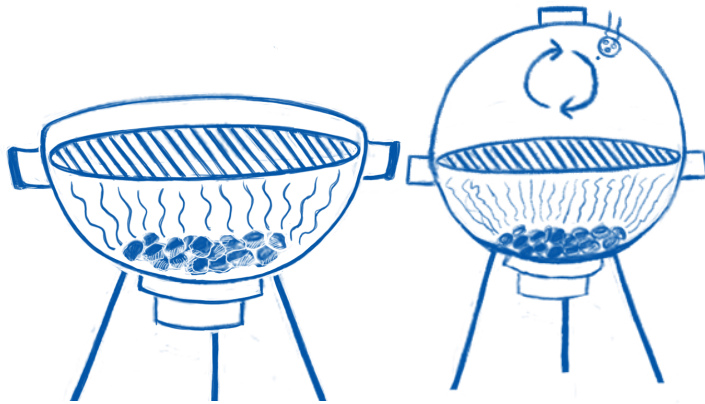
Wanneer je kookt over een open vuur moet je onthouden dat de temperatuur van het vuur niet gemakkelijk te regelen is, daarom is het slim om te werken met verschillende zones. Met verschillende hittezones kan je de intensiteit van het vuur beter regelen en voorkom je dat de buitenkant van het ingrediënt verbrandt, terwijl de binnenkant nog niet gaar is. Om kleine ingrediënten snel te garen en kleur te geven, kan je ze het beste in de warmste zone plaatsen. Voor grotere ingrediënten is het handig om ze eerst in het "koelere" gedeelte te garen. Na het garen kun je ze kort op hoog vuur leggen om een mooie kleur en korst te krijgen.

Een deksel op je barbecue zorgt ervoor dat de hitte en het vocht in de barbecue blijft, zo krijgt je barbecue een ovenfunctie. Om ervoor te zorgen dat je barbecuevlees niet uitdroogt, moet je de luchtvochtigheid in de barbecue te beheersen. Een bakje met water, wijn of bier in de barbecue kan bijvoorbeeld helpen. Dit zorgt voor extra vochtigheid in de barbecue, waardoor het vlees sappiger blijft. Op deze manier is het mogelijk om een hele kip of een groot stuk vlees te bereiden op de barbecue zonder dat het uitdroogt.

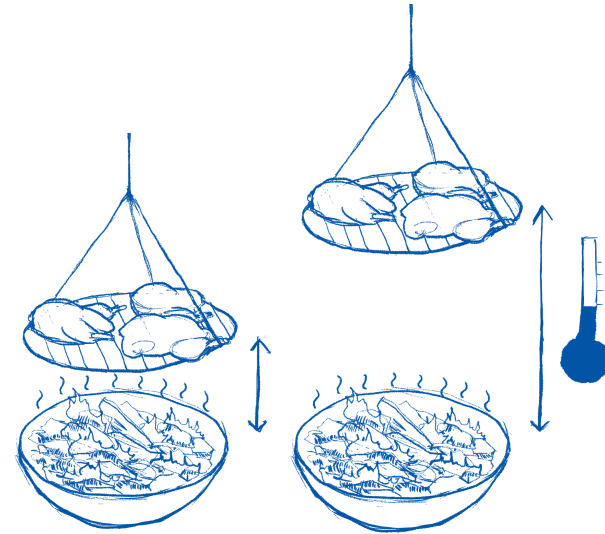


KIES DE BARBECUE DIE BIJ JE PAST

Er zijn verschillende modellen beschikbaar om uit te kiezen, elk met hun eigen specifieke voor- en nadelen. Door te experimenteren met deze verschillende modellen kan je de kunst van het grillen beter leren begrijpen en onder de knie krijgen. Het kiezen van het juiste model afhankelijk is van verschillende factoren, zoals de grootte van de te grillen gerechten en de gewenste smaak.



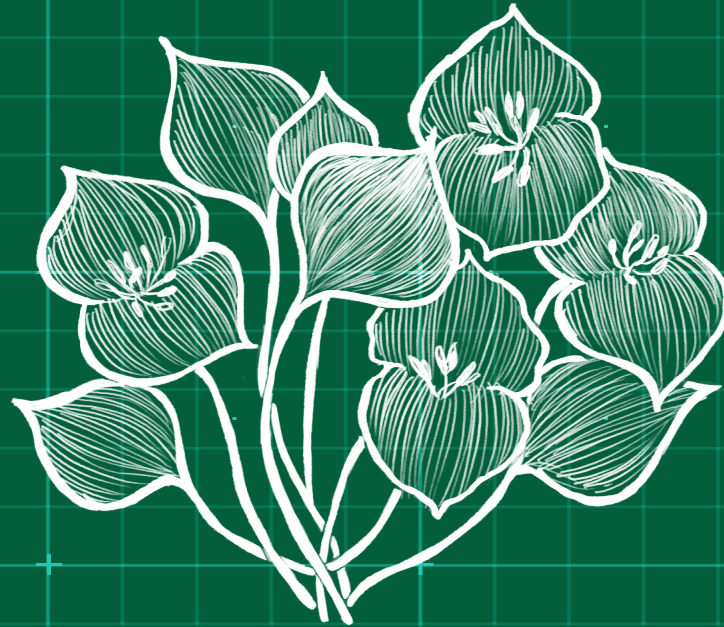
Een standaard barbecue heeft een niet-verstelbaar rooster, verkrijgbaar met of zonder deksel. Als je het deksel gebruikt krijgt je barbecue een ovenfunctie!



Een barbecue met verstelbare hoogte is een zeer populaire optie vanwege de mogelijkheid om de intensiteit van de hitte aan te passen. Deze functie stelt je in staat om grotere hoeveelheden vlees en groenten op dezelfde perfecte manier te garen.

Dit model biedt je de flexibiliteit om te spelen met verschillende hitte-intensiteiten. Je kan ervoor kiezen om vlees langzaam te garen of juist een snelle grillsessie te houden.

Koken is Planten begrijpen



William Mathijssen & Anna Dasko

Wat kom je in dit boek te weten?

In dit boek verzamel je kennis over diverse planten en krijg je inspiratie om ze op geniale wijze te gebruiken in je culinaire avonturen.

Ontdek de veelzijdigheid van groenten en leer hoe je ze op de perfecte manier kan bereiden. Ontdek nieuwe manieren om aardappelen te gebruiken en geniet van hun heerlijke texturen. Leer over de unieke eigenschappen van kruiden en specerijen en voeg ze toe aan je gerechten voor extra smaak.

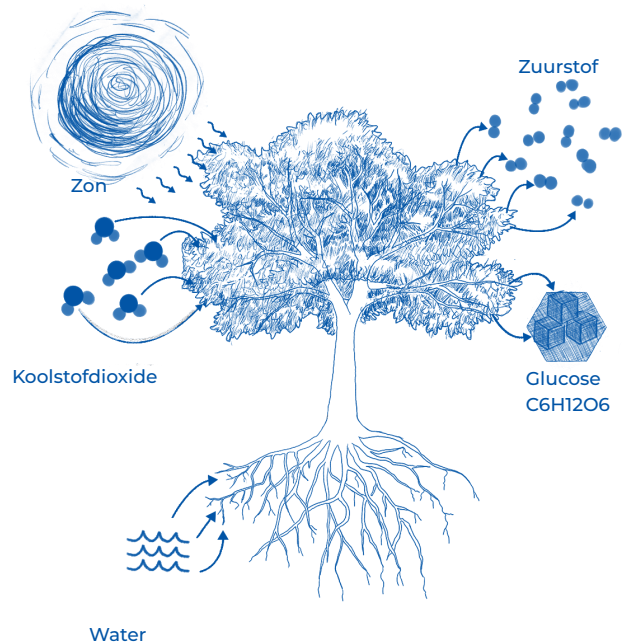
Verwen je smaakpapillen met de sappige zoetheid van fruit en ontdek hoe je ze kan gebruiken om frisse gerechten te maken. Leer over de veelzijdigheid granen en ontdek wat je er allemaal mee kan maken.

Experimenteer met de rijke smaken van paddenstoelen en truffels en geef je gerechten een bijzondere twist. Maak kennis met de verrassende wereld van zeewier en zeegroenten en ontdek hun subtiele smaken.

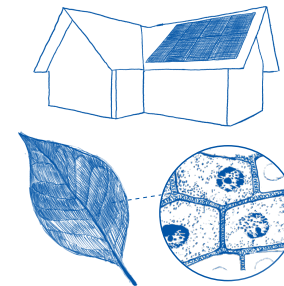
Bereid je voor op een ontdekkingsstocht door de prachtige wereld van planten en laat je culinaire creativiteit de vrije loop!

PLANTEN MAKEN KOOLHYDRATEN

Een belangrijk onderdeel van planten zijn koolhydraten. Koolhydraten zijn suikers* die in de plant worden aangemaakt door middel van fotosynthese. Fotosynthese is het proces waarbij planten zonlicht omzetten in glucose (energie) en daarbij koolstofdioxide en water gebruiken. De glucose wordt door planten gebruikt als energiebron. Deze glucose dient ook als voedingsstof voor dieren en mensen die de planten consumeren.



Bladgroenkorrels zijn organellen in plantencellen die verantwoordelijk zijn voor de fotosynthese. Ze zijn groen van kleur door het pigment chlorofyl, dat licht opvangt en omzet in chemische energie die de plant kan gebruiken als voedsel. Bladgroenkorrels zijn essentieel voor het voortbestaan van planten en vormen de basis van de voedselketen, omdat ze in staat zijn om zonlicht om te zetten in energierijke verbindingen die door andere organismen kunnen worden geconsumeerd.



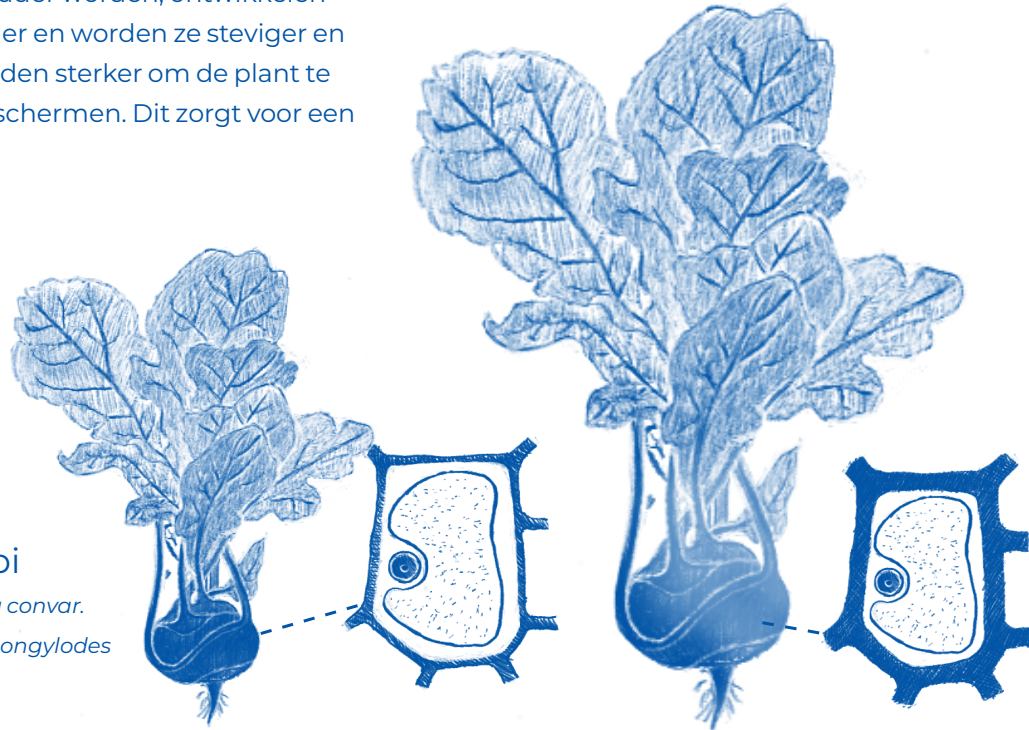
*Planten kunnen het enkelvoudig koolhydraat glucose omzetten naar tweevoudige en meervoudige koolhydraten, Hetgene wij suiker noemen (sucrose) zijn in feite 2 samengebonden enkelvoudige koolhydraten (glucose+fructose). Om het begrijpbaarder te maken gebruik ik het woord suiker als synoniem voor koolhydraat.

JONGE PLANTEN ZIJN MALSER DAN OUDERE PLANTEN

De celwanden van jonge planten zijn minder ontwikkeld en minder vezelig dan die van oudere planten. Bij jonge planten zijn de celwanden nog niet volledig ontwikkeld, waardoor ze minder vezelig zijn en gemakkelijker af te breken. Dit zorgt voor een zachtere textuur en een malser mondgevoel. Naarmate de planten ouder worden, ontwikkelen de celwanden zich verder en worden ze steviger en vezeliger. De cellen worden sterker om de plant te ondersteunen en te beschermen. Dit zorgt voor een taaiere textuur.

Daarnaast hebben jonge planten vaak ook een hoger vochtgehalte dan oudere planten, waardoor ze sappiger en malser zijn.

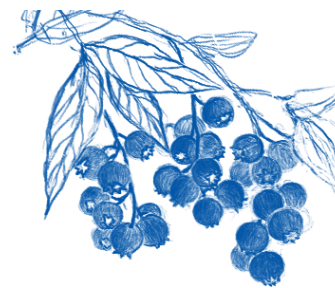
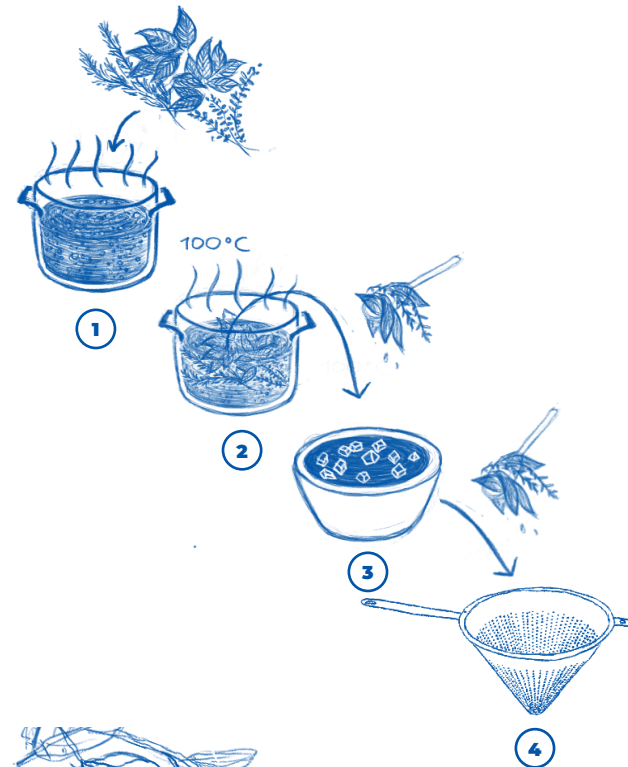
Koolrabi
*Brassica oleracea convar.
acephala alef. var. gongylodes*



BLANCHEREN BESCHERMT DE KLEUR EN DE GAARHEID

Blancheren is een kooktechniek waarbij voedsel kort ondergedompeld wordt in kokend water en vervolgens afgekoeld wordt in ijswater of koud stromend water. Door het blancheren van groenten of kruiden kan je de perfecte gaarheid bereiken. Door de groenten of kruiden op het juiste moment af te koelen in ijswater of koud stromend water stop je het kookproces en voorkom je dat ze verder garen. Het afkoelen in koud water zorgt er ook voor dat ze hun heldere kleur behouden. Na het blancheren kunnen ze binnen enkele minuten opnieuw opgewarmd worden en zo een perfect eindresultaat opleveren, precies op het moment dat jij dat wilt.

Blancheren kan ook toegepast worden op fruit om de houdbaarheid te verlengen. Daarnaast doodt het micro-organismen en enzymen die het bedervingsproces versnellen. Door fruit heel kort in kokend water te dompelen en daarna snel af te koelen, worden bacteriën en schimmels geëlimineerd, waardoor de opslagtijd van het fruit verlengd wordt. Dit gebeurt bijvoorbeeld bij de industriële verwerking van blauwe bessen.



Blauwe bes

Vaccinium corymbosum

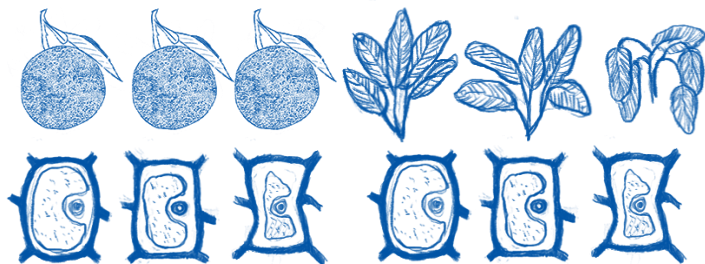
HET KIEZEN VAN SAPPIGE EN KROKANTE PLANTEN

De sappigheid van een stuk fruit of de knapperigheid van een groente bepaalt de kwaliteit.

Wat maakt bepaalde producten nu sappiger dan andere? Het antwoord ligt in de cellen van planten en het water dat ze bevatten.

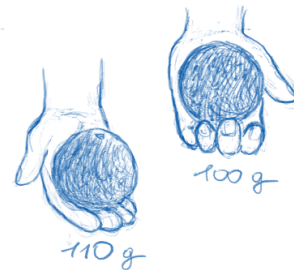
Elke cel in een plant heeft een ballonachtige structuur die gevuld is met water en smaakmoleculen.

Dit water is essentieel voor het behoud van de stevigheid en sappigheid van het product. Wanneer een vrucht of groente vers is, zal het een hoog watergehalte hebben. De cellen zijn vol en stevig waardoor het product sappig aanvoelt en smaakvol is. Hoe langer een product bewaard wordt, hoe meer water het zal verliezen. Dit komt doordat water langzaam verdamppt uit de cellen en zullen verschrompelen. Het product zal zijn sappigheid verliezen.



Om de sappigste groenten en fruit te kiezen, is het dus belangrijk om te letten op de versheid van het product. Verse producten hebben over het algemeen een hoger watergehalte, dit betekent een sappigere textuur en een intensere smaak. Let bij het kiezen van groenten en fruit op de stevigheid en het uiterlijk. Vermijd producten die slap aanvoelen, rimpels vertonen of tekenen van uitdroging hebben. Deze exemplaren zijn waarschijnlijk minder sappig.

Als je voor de keuze staat tussen twee stukken fruit van vergelijkbare grootte is het verstandig is om het zwaardere stuk te kiezen. Gewicht kan een indicator zijn van het vochtgehalte en de sappigheid.



VRUCHTGROENTEN

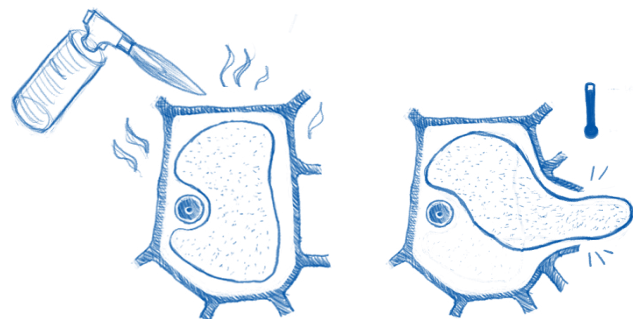
Vruchtgroenten zijn een specifieke categorie groenten waarvan het eetbare deel bestaat uit de vrucht van de plant. Hoewel deze groenten botanisch gezien worden als fruit, worden ze in de culinaire wereld beschouwd als groenten vanwege hun smaak en toepassingen in de keuken.

In tegenstelling tot bladgroenten of wortelgroenten groeien vruchtgroenten uit bloemen van de plant. Na de bestuiving ontwikkelt de bloem zich tot de vrucht die het zaad van de plant draagt en beschermt.



Vruchtgroenten hebben meestal een hoog watergehalte en een zachte textuur. Over het algemeen hebben vruchtgroenten zachtere vezels dan wortelgroenten of peulvruchten. Dit zorgt ervoor dat vruchtgroenten meestal sneller gaar zijn dan andere groenten.

Wanneer je een groentenmengeling maakt, is het belangrijk om rekening te houden met de verschillende kooktijden van de groenten die je gebruikt. Als je vruchtgroenten toevoegt aan een mengsel met wortelgroenten of peulvruchten, is het vaak het beste om de vruchtgroenten later in het kookproces toe te voegen om overgaarheid te voorkomen. Op die manier behouden de vruchtgroenten hun smaak, textuur en voedingswaarde.

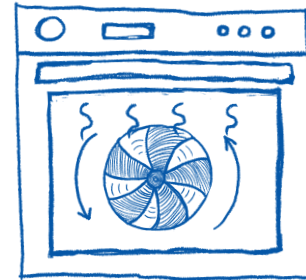


AARDAPPELBEREIDING: HASSELBACK

Hasselback aardappelen worden in een waaierachtige vorm gesneden en vervolgens gebakken in de oven.

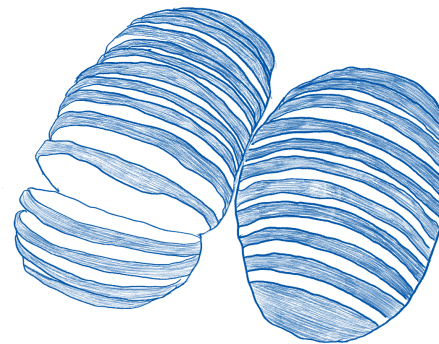
1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Snijd de aardappelen in dunne plakjes, maar niet helemaal door! Zorg dat ze aan de bodem nog aan elkaar vast blijven zitten.
3. Bestrijk de aardappelen royaal met olijfolie of gesmolten boter en bestrooi ze met zout en peper.
4. Bak de aardappelen ongeveer 40-50 minuten in de oven tot ze vanbinnen zacht zijn en knapperig aan de buitenkant.
5. **Garneer en serveer:** Haal de aardappelen uit de oven en garneer ze eventueel met verse kruiden zoals tijm of rozemarijn. Serveer ze direct.

Je kan Hasselback aardappelen op verschillende manieren op smaak brengen, bijvoorbeeld door kaas tussen de plakjes te strooien of te bestrooien met knoflookpoeder en paprikapoeder. Het is een heerlijk bijgerecht bij bijvoorbeeld een lekker stukje vlees of vis.



Bieslook

Allium schoenoprasum



PIZZADEEG MAKEN

Een pizza is een gerecht bestaande uit een platte deegbodem, belegd met (tomaten-) saus, kaas en toppings naar keuze. Er bestaan verschillende types pizzadegen maar mijn voorkeur gaat uit naar volgend recept.

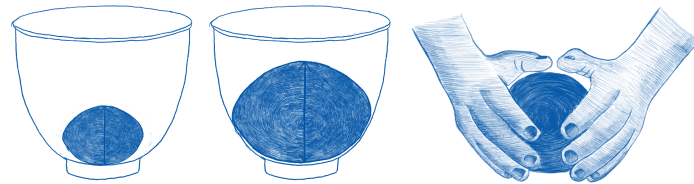


1

1. Los de gist op in lauwwarm water
2. Meng de bloem en het zout in een grote kom.
3. Maak een kuiltje in het midden van de bloem en voeg de olijfolie en het gistmengsel toe.
4. Roer het mengsel door elkaar tot er een deeg ontstaat.
5. Kneed het deeg met de hand of met een keukenmachine gedurende ongeveer 10 minuten tot het zacht en elastisch is.

Basisrecept pizza

1. 500g bloem (type '00')
2. 7g droge gist
3. 325 ml lauwwarm water
4. 1 theelepel zout
5. 2 eetlepels olijfolie



2

1. Leg het deeg in een kom, dek het af met een vochtige doek en laat het op een warme plaats rijzen gedurende ongeveer 1 uur of totdat het deeg verdubbeld is in omvang.
2. Kneed het deeg opnieuw kort en verdeel het in gelijke porties, afhankelijk van de grootte van de pizza's die je wil maken.

CITRUS

Citrusvruchten hebben ook een karakteristieke, zure en frisse smaak, waardoor ze een veelzijdig ingrediënt zijn in de keuken. Naast de zure smaak van citrusvruchten kunnen ze ook zoet en bitter zijn, afhankelijk van de soort en rijpheid.

Citrus kan op verschillende manieren worden gebruikt in de keuken.

Het vruchtvlees: Een citrusvrucht bestaat uit meerdere compartimenten, die vaak "partjes" worden genoemd. Deze partjes zijn de individuele segmenten die zich binnenin de vrucht bevinden. Ze worden van elkaar gescheiden door natuurlijke afscheidingen.

Het sap kan worden gebruikt als een marinade of om vlees en vis te garen of zachter te maken.

De schil bevat oliën die een sterke, aromatische smaak hebben. De schil kan gebruikt worden om gerechten op smaak te brengen. Gebruik het witte vel niet omdat dit bitter smaakt.

SOORTEN WAAR SAP EN SCHIL

BRUIKBAAR VAN ZIJN

Pompelmoes

Citrus maxima

Bloedsinaasappel

Citrus sinensis var. sanguinea

Bergamot

Citrus bergamia

Limoen

Citrus aurantiifolia

Mandarijn

Citrus reticulata

Calamansi

Citrofortunella microcarpa

Sinaasappel

Citrus sinensis

Clementine

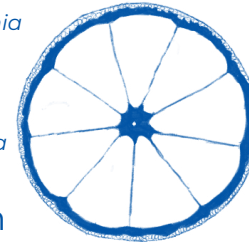
Citrus clementina

Citroen

Citrus limon

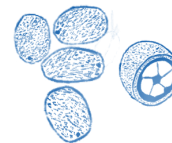
Yuzu

Citrus junos



SOORTEN WAAR ENKEL DE SCHIL

BRUIKBAAR VAN IS



Kumquat

Fortunella crassifolia



Hand van buddha

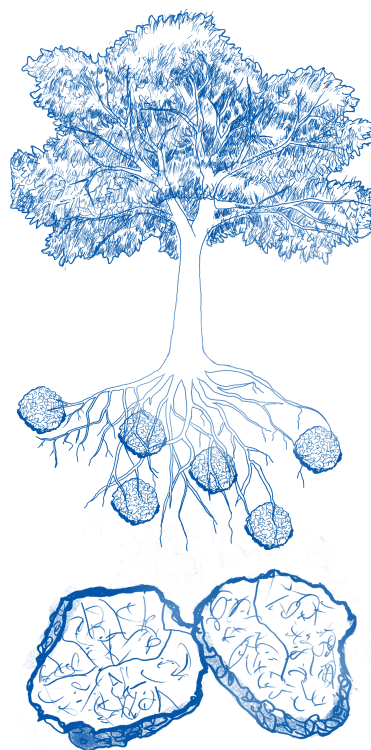
Citrus medica sarcodactylis

TRUFFELS

Truffels zijn een soort schimmels die ondergronds groeien Vaak groeien ze in de buurt van bomen zoals eiken en hazelaars. Ze hebben een sterke, unieke geur en smaak die vaak wordt beschreven als aards, nootachtig en een beetje muskusachtig. Truffels worden beschouwd als een delicatessen en worden vaak gebruikt als smaakmaker in de gastronomie. Voornamelijk in de Franse en Italiaanse keuken is truffel zeer populair. Er zijn verschillende soorten truffels. Deze hebben elk hun eigen unieke smaak en aroma.

Truffels zijn vaak erg duur omdat ze zeer moeilijk te vinden en te oogsten zijn. Truffels zijn vooral in het najaar en de wintermaanden op hun best. Dit is afhankelijk van de soort en het land waarin ze groeien. De precieze oogsttijd kan variëren van jaar tot jaar en hangt ook af van de weersomstandigheden.

Bianchetti-truffels zijn de onrijpe versie van de zwarte wintertruffels. Wanneer ze rijpen, veranderen ze van uiterlijk en krijgen de wintertruffels hun kenmerkende geur en smaak. Dit maakt dat de zwarte wintertruffel een heel uniek aroma heeft met het bijhorende prijskaartje.



Er bestaan verschillende soorten truffels

Brumale truffel - *Tuber brumale*

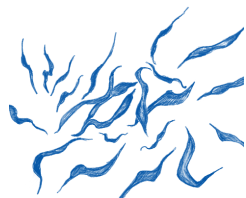
Biancetti truffel - *Tuber melanosporum*

Herfsttruffel - *Tuber uncinatum*

Zomertruffel - *Tuber aestivum*

Winter truffel - *Tuber melanosporum*

Witte truffel - *Tuber magnatum*



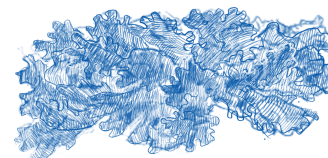
Hijiki

Sargassum fusiforme



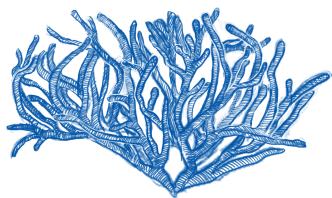
Riemwier

Himanthalia elongata



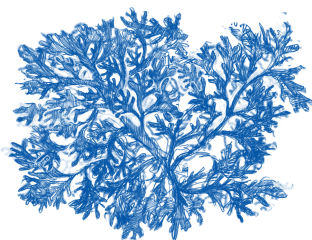
Zeesla

Ulva lactuca



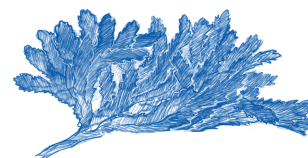
Viltwier

Codium



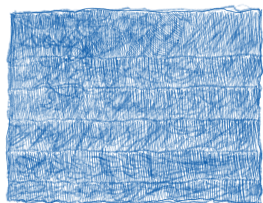
Iers mos

Chondrus crispus



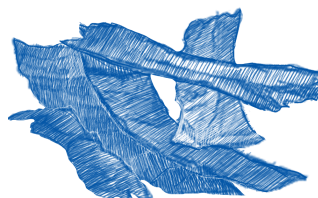
Zee-eik

Fucus vesiculosus



Nori

Porphyra



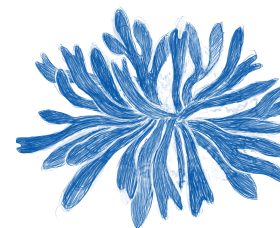
Wakame

Undaria pinnatifida



Kombu

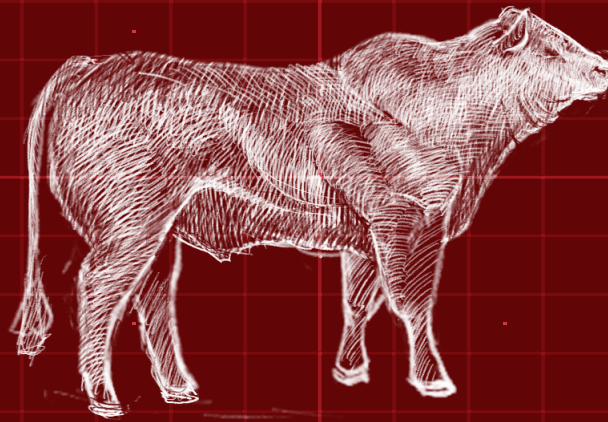
Saccharina japonica



Dulse

Parmaria palmata

Koken is Dieren begrijpen



William Mathijssen & Anna Dasko

Wat kom je in dit boek te weten?

Dit boek biedt je een diepgaand inzicht in de complexiteit van vlees, vis en andere zeevruchten.

Je zal ontdekken hoe vlees is opgebouwd en begrijpen hoe je deze kennis kan inzetten om vlees op de meest smakelijke manieren te bereiden. Daarnaast leer je de kunst van het pekelen en marinieren en hoe je deze technieken kan toepassen om de smaken en texturen van je gerechten te verrijken. Gevogelte en eieren worden onthuld met hun eigen set van geheimen, waardoor je leert hoe je ze perfect kan bereiden om hun natuurlijke sappigheid en smaak te behouden. Landdieren worden onder de loep genomen, je wordt begeleid bij het kiezen van de beste bereidingsmethoden voor verschillende stukken en soorten vlees.

De fascinerende wereld van vis wordt uitvoerig verkend. Je leert verschillende soorten vis te herkennen en te bereiden op een manier die de natuurlijke smaak en textuur behoudt. Daarnaast worden schelp- en schaaldieren uitgebreid behandeld, met inbegrip van een diepgaand inzicht in hun eigenschappen en hoe je ze tot in de perfectie kan bereiden.

Het zal je inspireren en de mogelijkheid bieden om met vertrouwen en creativiteit aan de slag te gaan met deze diverse ingrediënten, waardoor je culinaire horizon aanzienlijk wordt verbreed.

OPBOUW VAN DIEREN: SPIER-, BIND- & VETWEEFSEL

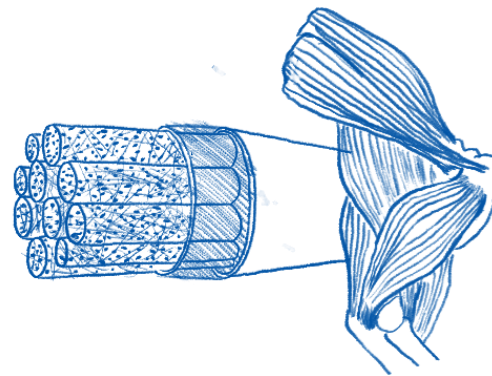
Dieren zijn opgebouwd uit verschillende **weefsels**. Een weefsel is een groep van cellen die structureel en functioneel samenwerken om een specifieke taak uit te voeren.

Weefsels vormen de bouwstenen van organen en zijn samengesteld uit cellen met vergelijkbare vorm, grootte, structuur en functie. Elk weefsel heeft een specifieke functie en structuur die nodig is voor het goed functioneren van het dier. Er bestaan 4 soorten weefsels die belangrijk zijn voor een chef.

1. **Spierweefsel** is verantwoordelijk voor de beweging van het dier en bestaat uit bundels.
2. **Vetweefsel** is een opslagplaats voor energie in de vorm van vetten. Het wordt gebruikt als reservebrandstof en om het dier te isoleren tegen koude temperaturen.
3. **Huidweefsel:** is het weefsel dat de buitenkant van het lichaam bedekt en beschermt. Het bestaat uit verschillende lagen en is opgebouwd uit eiwitten zoals collageen en elastine.

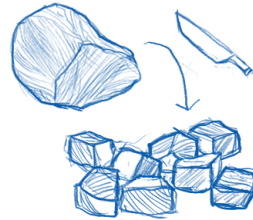
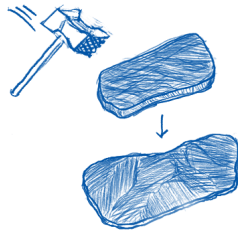
4. **Bindweefsel** is een sterk weefsel dat de spieren samenbindt en ondersteunt. Het is opgebouwd uit eiwitten zoals collageen, elastine en reticuline. Botweefsel is een hard en sterk weefsel dat het gewicht van het dier draagt en beschermt.

Pezen zijn een vorm van bindweefsel, het zijn taaie, vezelachtige structuren in het lichaam die spieren verbinden met botten. Ze zijn verantwoordelijk voor het overbrengen van de kracht van spieren naar de botten, waardoor beweging mogelijk is. In de keuken zijn pezen vaak ongewenst omdat ze taai zijn en moeilijk te kauwen. Bij het pellen van kippendijen worden vaak de pezen verwijderd om een betere textuur en eetervaring te creëren.



VLEES MALSER MAKEN TIJDENS DE VOORBEREIDING

Het malser maken van vlees is een proces dat als doel heeft om de textuur van het vlees zachter en sappiger te maken. Dit kan op verschillende manieren gebeuren:



Fysiek bewerken van het vlees om de spiervezels te verzwakken:

Sla het vlees plat of maak insnijdingen. De structuur van de spierbundels wordt verzwakt of deels onderbroken.

Dit zorgt niet alleen voor malser vlees maar versnelt ook het kookproces. Met deze techniek worden bijvoorbeeld schnitzels gemaakt.

Fysiek bewerken van het vlees om de spiervezels te verbreken:

Door de bindweefselverbindingen te snijden, worden de spierbundels korter en wordt het vlees malser. Deze methode is vooral effectief bij stukken vlees met veel bindweefsel, zoals stoofvlees, waarbij het doorsnijden van de verbindingen helpt om de taatheid te verminderen en het vlees mals en sappig te maken.

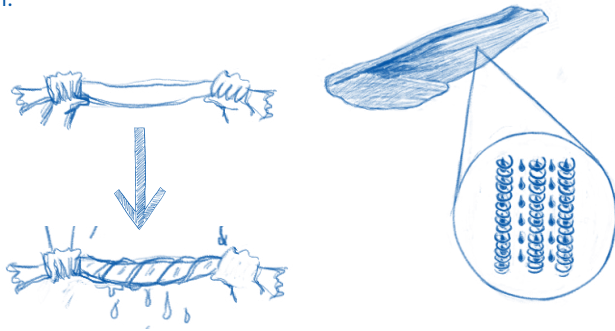
Marineren:

Het vlees wordt ondergedompeld in een vloeibare oplossing, zoals een mengsel van zuren (citroen, wijn, azijn), ingrediënten die veel natuurlijke enzymen bevatten (ananas, kiwi, ajuin), zuivelproducten (yoghurt, karnemelk) of andere smaakvolle marinades. Deze ingrediënten helpen (in beperkte mate) bij het afbreken van de bindweefselstructuur en maken het vlees malser.

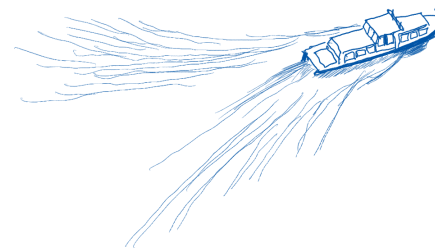
SPIERWEEFSEL: DE BAKWIJZEN VAN VLEES

Water en eiwitten spelen een belangrijke rol tijdens het verhittingsproces en het bereiken van de gewenste textuur. Spierweefsel bestaat uit eiwitten en water. Eiwitten hebben een soort van springveerstructuur, ze bevatten water en de ruimte tussen de andere eiwitten ook. Door hitte toe te passen op het spierweefsel wordt het water als het ware uit de eiwitten uitgewrongen, vergelijkbaar met het uitwringen van een natte handdoek.

De processen die zich hier afspelen heten denatureren (ontvouwen) en coaguleren (samenbinden) van eiwitten. Hitte verandert de structuur van de eiwitten, waardoor het water wordt vrijgegeven en de eiwitten dichter op elkaar worden gedrukt. Dus hoe meer hitte toegepast wordt, hoe meer de eiwitten hun water zullen wegduwen doordat ze ontvouwen en samenbinden.



Nagaren, vlees bereiden is zoals het varen met een boot: Het bereiden van vlees is vergelijkbaar met het varen en remmen met een boot. Net zoals een kaptain de juiste remkracht moet toepassen om een boot soepel en veilig te laten bewegen op het water, vereist het koken van vlees ook nauwkeurigheid en timing om de beste smaak en textuur te bereiken. Zodra je begint te koken, moet je op tijd stoppen. Het vlees blijft altijd nog wat doorgaren, zelfs nadat je de warmtebron hebt uitgeschakeld. Dit proces heet "nagaren" en het is essentieel om te voorkomen dat het vlees te gaar wordt. Je moet dus net iets te vroeg stoppen met het gaarproces en rekening houden met het nagaren.



Het begrijpen van de reacties van spierweefsel tijdens het verhitten en het proces van nagaren is essentieel voor het bekomen van de vleestextuur dat jou voorkeur geniet. Het stelt je in staat om het vlees elke keer perfect te bereiden.

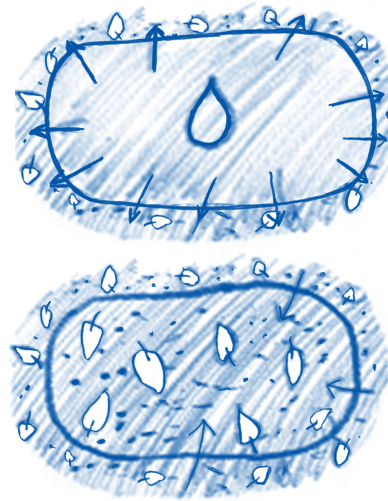


Wrijf het droge pekelmengsel gelijkmatig over het oppervlak. Zorg ervoor dat alle zijden bedekt zijn.

Ingrediënten:

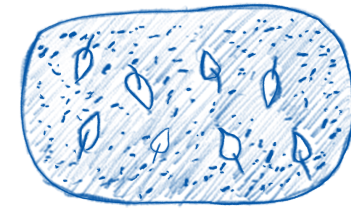
1. 1 deel grof zeezout
2. 1 deel suiker
3. Kruiden en specerijen naar keuze (bijv. peperkorrels, gedroogde kruiden, knoflookpoeder)

Meng het grove zeezout, suiker en de kruiden/specerijen in een kom. Zorg ervoor dat alles goed gemengd is.



Plaats het ingrediënt in een luchtdichte zak of afgedekte schaal en laat het in de koelkast rusten. De duur van het pekelp proces varieert afhankelijk van de dikte van het ingrediënt en de gewenste smaak. Als richtlijn kan je ongeveer 1 uur per centimeter dikte aanhouden.

Het zout onttrekt water aan het vlees of de vis. De smaken mengen zich aan het oppervlakte. Door een ongelijke waterbalans worden de gemengde smaken mee in het vlees of de vis getrokken.



Bij een sterke pekkel, waarin een hoge concentratie zout is opgelost, is het belangrijk om het vlees of de vis na het pekelen eerst af te spoelen.

Vervolgens is het nodig om de buitenkant van het vlees of de vis grondig te drogen. Dit helpt bij het creëren van een krokante korst tijdens het bakken, braden of grillen.

Bij een zwakke pekkel, waarin een lagere concentratie zout is opgelost, is het afspoelen niet noodzakelijk.

De buitenkant van het vlees of de vis kan direct worden gedroogd.

DE VERSCHILLENDE DELEN VAN EEN VOGEL

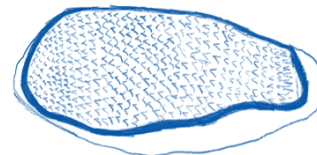
Gevogelte bestaat uit verschillende delen die allemaal geschikt zijn voor verschillende bereidingswijzen en gerechten.

De borst van gevogelte is een groot en mager stuk vlees dat geschikt is om te braden, grillen en roosteren. Het bevat veel spierweefsel en weinig bindweefsel. Het vel bevat veel vet die het borstvlees mooi beschermt tijdens het bakken. Een filet heeft de neiging om snel te garen en droog te worden dus controleer regelmatig temperatuur om te voorkomen dat het te droog wordt. Het vlees van de borst is wit en sappig.

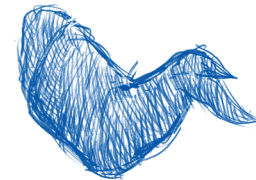
De dij en drumsticks hebben donkerder vlees en bevatten meer vet en bindweefsel. Ze zijn geschikt om te braden en stoven en hebben een vollere, rijkere smaak dan de borst.

De vleugels zijn kleinere stukken vlees die kunnen worden geroosterd of gefrituurd en zijn vaak populair als snack of voorgerecht.

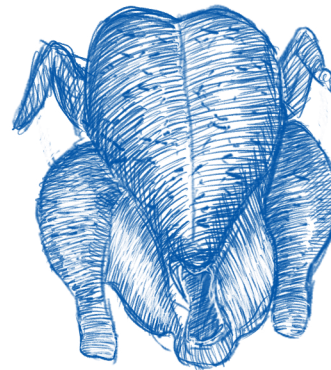
De andere delen van het gevogelte worden ook gebruikt in de keuken. De nek, rug en karkassen kunnen bijvoorbeeld worden gebruikt om bouillon of fond te maken. De lever, het hart en de maag kunnen worden gebruikt om paté en andere vleeswaren te bereiden.



Filet

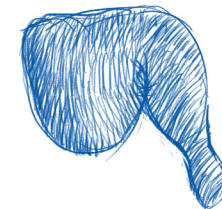


Vleugel



Kip

Gallus gallus domesticus



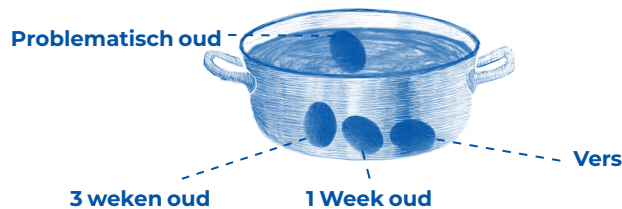
Bout

EIEREN

Eieren zijn de ronde of ovale, harde schaalvormige voortbrengsels van vogels. Ze worden geproduceerd door vrouwelijke vogels en bevatten alle voedingsstoffen die nodig zijn om een kuiken te laten groeien en ontwikkelen tot een volwassen vogel.

Er zijn verschillende soorten eieren beschikbaar, afhankelijk van de vogelsoort waarvan ze afkomstig zijn. De meest gebruikte eieren zijn die van kippen, maar er zijn ook eieren van eenden, ganzen, kwartels en struisvogels. De grootte, kleur en smaak van de eieren kunnen variëren afhankelijk van de vogelsoort, het dieet en de leefomstandigheden van de vogel. Eieren worden doorgaans in de koelkast bewaard maar het is niet noodzakelijk. Het is wel belangrijk ze zo vers mogelijk te eten.

Controleer de versheid van de eieren door ze in een pot met koud water te leggen. Als ze plat liggen op de bodem zijn ze vers. Als ze drijven niet.



Eieren worden op verschillende manieren gebruikt om gerechten te verbeteren:

Bindmiddel: Eieren fungeren als een bindmiddel in recepten, waardoor ingrediënten samengehouden worden. Ze zijn essentieel voor het maken van mayonaise en zorgen voor structuur en vochtigheid in gebakjes zoals cakes, muffins en koekjes.

Rijsmiddel: Eieren kunnen dienen als een rijsmiddel in bakproducten zoals soufflés en luchtige cakes. Het eiwit kan worden opgeklopt om luchtigheid en volume aan het beslag toe te voegen.

Verdikkingmiddel: Eieren kunnen fungeren als een verdikkingmiddel in sauzen, crèmes en custards. Door verwarming stolt het ei en dikt het de vloeistof in het gerecht, waardoor het een rijke en romige consistentie krijgt.

Hoofdingrediënt: Eieren kunnen ook het hoofdingrediënt zijn in gerechten zoals omeletten, frittata's en quiches. Ze vormen de basis van deze gerechten en kunnen worden gecombineerd met verschillende ingrediënten zoals groenten, kaas en vlees voor een smakelijke maaltijd.

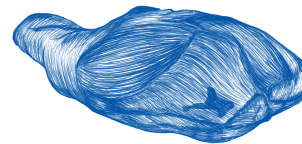
DE INVLOED VAN SPIERLOCATIE OP DE TEXTUUR VAN VLEES

Het begrijpen van spieren stelt je in staat om de juiste kookmethoden en technieken te kiezen om het maximale uit elk deel te halen. Dieren worden opgedeeld in verschillende stukken, elk met zijn eigen karakteristieken en culinaire toepassingen. Deze verdeling is gebaseerd op de opbouw van het dier en heeft invloed op de taaierheid en smaak van het vlees.

Laten we eens de verschillen tussen de schouder en de rug bekijken.

De schouder: is een actief deel van het dier, omdat het wordt gebruikt voor beweging en ondersteuning. Door de constante activiteit ontwikkelen de spieren in de schouder meer bindweefsel en collageen, wat resulteert in een taaier stuk vlees. Het bindweefsel en collageen in de schouder zorgen voor structuur en ondersteuning van de spieren, maar vereisen langere kooktijden om ze mals te maken. Ondanks de taaierheid heeft het vlees in de schouder een rijke smaak, omdat de spieren intensiever hebben gewerkt. Dit betekent dat de schouder, ideaal is voor stoofpotten en slow-cooking.

De rug: In tegenstelling tot de schouder, waar de spieren intensiever werken, zijn de rugspieren van het dier minder actief. Hierdoor is er minder bindweefsel en collageen in het vlees, waardoor het malser is. Dit wil ook zeggen dat door het lagere gehalte aan bindweefsel, het vlees van de rug als "minder" smaakvol kan worden beschouwd in vergelijking met de schouder. Het vlees van de rug is echter sappiger en heeft een fijnere textuur dat goed tot zijn recht komt bij snelle bereidingstechnieken zoals bakken en grillen. Door de malsheid van het vlees komt de natuurlijke smaak goed tot zijn recht en kan het gemakkelijk worden gecombineerd met verschillende smaakmakers en sauzen.



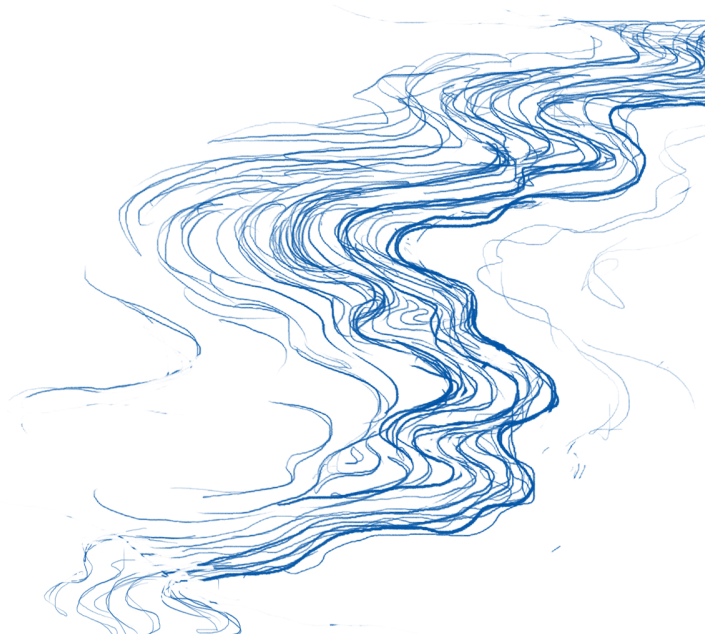
Varkensschouder



Varkensrug

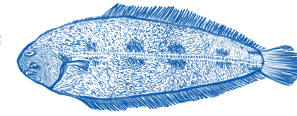
PLATVISSSEN

Platvissen zijn een groep zeevissen die behoren tot de orde van de platvissen. Het zijn bodemvissen die zich onderscheiden door hun platte lichaamsvorm, waarbij beide ogen aan één kant van de kop staan. Platvissen leven voornamelijk op de bodem van de zee en hebben zich aangepast aan een leven op de zeebodem. Platvissen zijn een populaire keuze in de keuken vanwege hun delicate smaak en stevige textuur. Ze worden vaak gebakken of gegrild gegeten.



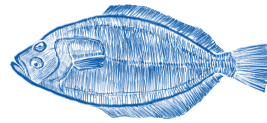
Pladijs

Pleuronectes platessa



Zeetong

Solea solea



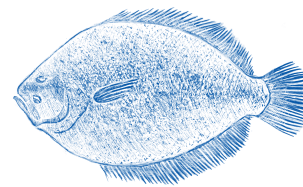
Scharretong

Lepidorhombus whiffiagonis



Bot

Platichthys flesus



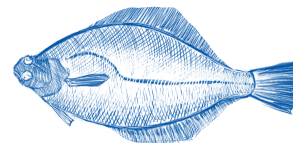
Griet

Scophthalmus rhombus



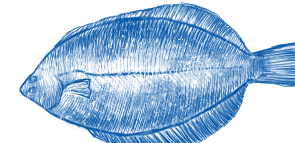
Tarbot

Psetta maxima



Schar

Limanda limanda



Tongschar

Microstomus pacificus

KRAAKBEENVISSEN

Kraakbeenvissen, zoals haaien en roggen, hebben geen botten zoals andere vissen, maar hebben in plaats daarvan een skelet van kraakbeen. Deze kraakbeenvissen hebben geen graten zoals een zalm of een kabeljauw dat heeft.

Hondshaifilet

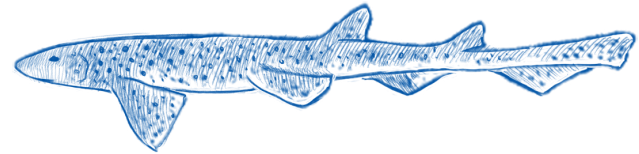
De filets van de hondshaai zijn wit van kleur en hebben een stevige textuur en een milde smaak. Hondshaai heeft een textuur vergelijkbaar met paling. Het is een vissoort die steeds vaker wordt gegeten omdat het een duurzamere keuze is dan het eten van paling.

Roggevlugels

Een roggevlugel is het deel van de rog die gegeten wordt. Het vlees bevindt zich aan weerszijden van het lichaam. Het vlees van een roggevlugel heeft een zachte, relatief stevige textuur en een toegankelijke, milde smaak.

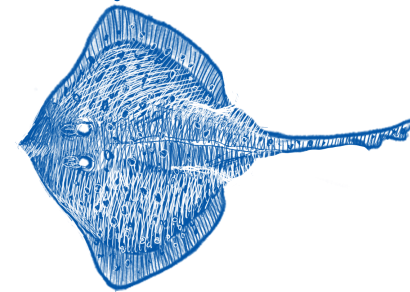
Zeeduivelfilet

Het vlees van de zeeduivel heeft een stevige textuur en een delicate smaak die zich goed leent voor verschillende bereidingswijzen, zoals grillen, bakken, stoven of pocheren. De filets worden meestal verkocht zonder vel.



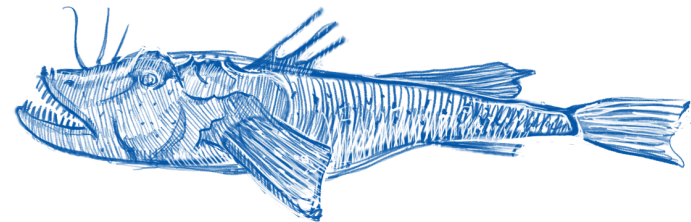
Hondshaai

Scyliorhinus canicula



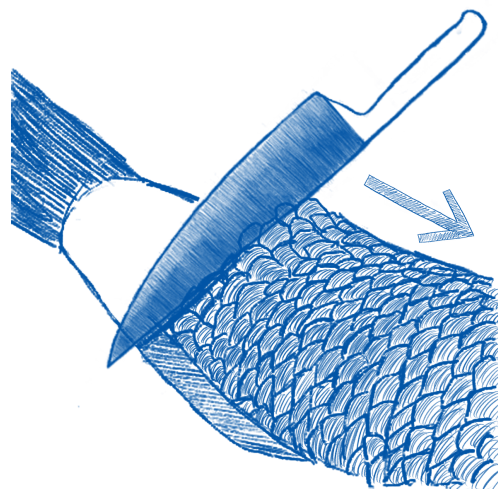
Rog

Dasyatis pastinaca



Zeeduivel

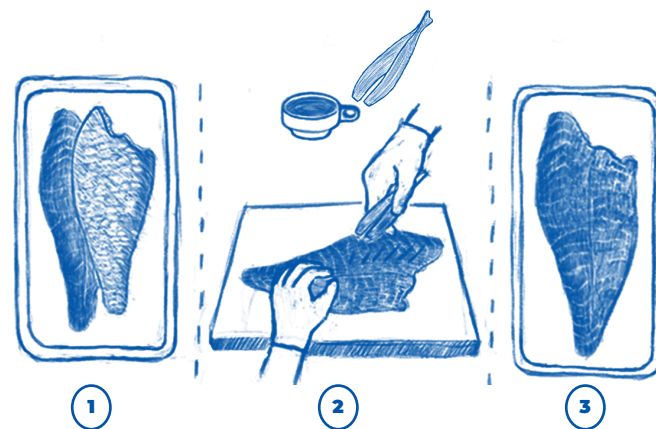
Lophius piscatorius



Ontschubben

Bij het ontschubben van een vis, is het aanbevolen om met de achterkant van je mes tegen de schubben in te bewegen. Door deze techniek te gebruiken, kan je de schubben gemakkelijker losmaken en verwijderen.

Door de vis onder water te houden tijdens het ontschubben, worden de loskomende schubben direct opgevangen in het water. Dit maakt het schoonmaken achteraf een stuk gemakkelijker en zorgt voor een opgeruimde werkomgeving. Plaats de vis in een grote plateau of spoelbak gevuld met water terwijl je de schubben verwijdert.



Ontgraten

Bij het ontgraten van vis is het handig om met de graat mee te trekken, omdat dit het proces vergemakkelijkt.

Gebruik ook de 1-2-3 methode om je werkplaats te organiseren.

Zorg ervoor dat je je pincet en handen regelmatig afspoelt met water, dit helpt bij het soepel verwijderen van de graten. Een handige tip is om een oude koffietas met water in het midden van je werkplek te plaatsen, zodat je gemakkelijk toegang hebt tot water tijdens het ontgraten. Dit maakt het schoonmaken achteraf een stuk gemakkelijker en zorgt voor een opgeruimde werkomgeving.

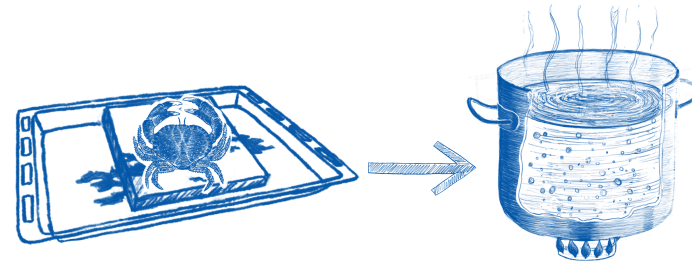
KOKEN MET (NOORDZEE)KRAB

Een krab is een delicaat en verfijnd product dat bestaat uit verschillende soorten vlees.

1. Het witte vlees van de poten en klauwen is het meest gewaardeerde en verfijnde vlees van de krab. Dit vlees heeft een zoete en zachte smaak en een stevige textuur.
2. Het bruine vlees, ook wel het kopvlees genoemd, is iets sterker van smaak en heeft een zachtere textuur. Dit vlees wordt vaak gebruikt om sauzen en bouillons te maken.

Om het vlees van een krab te kunnen gebruiken, moet je eerst de krab pocheren. Vervolgens kan je het vlees uit de schalen halen en gebruiken voor verdere bereiding. Het ontschalen of "decorticeren" van een (Noordzee) krab kan wat werk zijn, maar met de juiste techniek is het goed te doen. Volg deze stappen voor het succesvol "decorticeren" van een (Noordzee) krab.

Tip: Leg een plateau onder je snijplank om de vrijkomend sappen op te vangen wanneer je de krab ontschaalt. Gebruik deze sappen in de saus of voeg die terug toe aan het vlees voor het geheel sappiger te maken.

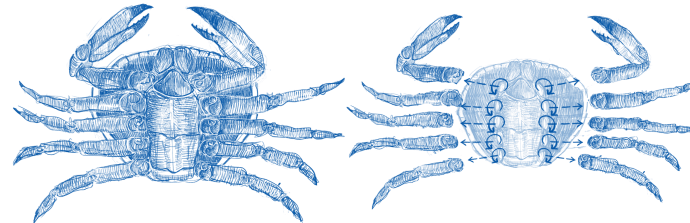


Krab

Cancer pagurus

Dood de krab met een mes en pocheer:

1. Snijd de kop van de krab snel en krachtig door.
2. Pocheer in een court bouillon (zie p86)



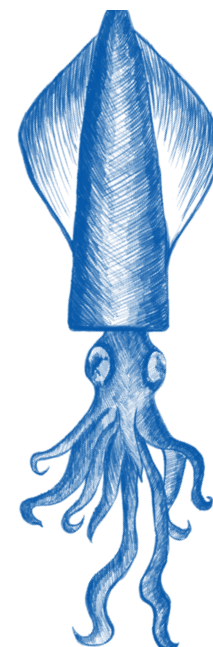
"Twist it":

1. Draai de krab ondersteboven en verwijder de staart, de poten en de klauwen door een krachtige maar liefdevolle draaibeweging te maken.

VERSE INKTVIS VOORBEREIDEN

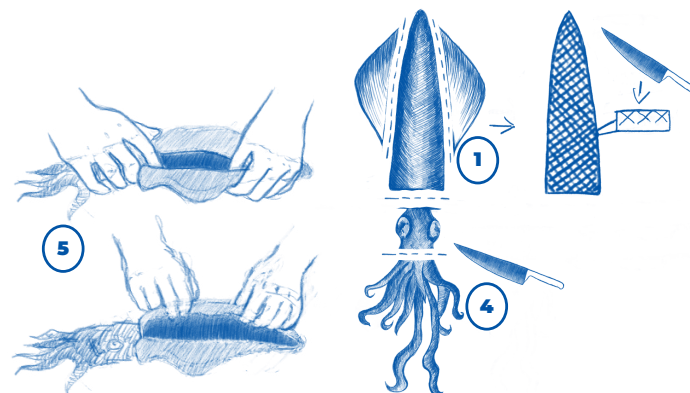
Inktvis heeft een lang lichaam, meestal cilindrisch van vorm, met een mantel, tentakels en vaak een inktzak. Volg onderstaand stappenplan voor het voorbereiden van een verse inktvis:

- 1. Verwijderen van de kop:** Trek voorzichtig de kop van de inktvis van het lichaam af.
- 2. Uithalen van inwendige organen:** Verwijder de inwendige organen uit het lichaam van de inktvis.
- 3. Verwijderen van het kraakbeen:** Trek het doorzichtige kraakbeen uit het lichaam van de inktvis. Het ziet er wat uit als plastic.
- 4. Snijden van de tentakels:** Snijd de tentakels van de inktvis af, net onder de ogen.
- 5. Verwijderen van de huid:** Verwijder voorzichtig de huid van de inktvis. Dit kan je met de hand afpellen.
- 6. Spoelen:** Spoel de inktvis grondig af onder koud stromend water om eventuele restanten te verwijderen.



Inktvis

Loligo vulgaris



Koken is Vloeistoffen begrijpen



William Mathijssen & Anna Dasko

Wat kom je in dit boek te weten?

In dit boek krijg je een diepgaand inzicht in vloeistoffen en leer je hoe je ze kan gebruiken om je gerechten te verrijken met heerlijke smaken, texturen en aroma's. Het is een ontdekkingsreis door de wereld van vloeistoffen en een waardevolle bron van kennis voor elke culinaire avonturier.

Leer wat infuseren betekent en ontdek hoe je smaken kunt extraheren en combineren om je gerechten naar een hoger niveau te tillen. Leer hoe je verschillende bouillons en smaakdragende vetten kan maken, die zowel als basis als afwerking kunnen dienen voor verschillende soepen en sauzen. Ontdek verschillende technieken en ingrediënten om unieke smaakcombinaties te creëren.

Verken condimenten om je gerechten een extra smaakdimensie te geven. Leer hoe je een gevarieerd assortiment aan koude sauzen kan bereiden zoals zoals dressings, salsa's, spreads, dipsauzen en koude emulsies.

Ontdek de wereld van warme sauzen en leer verschillende technieken om sauzen te maken die perfect passen bij vlees, gevogelte, vis en groenten.

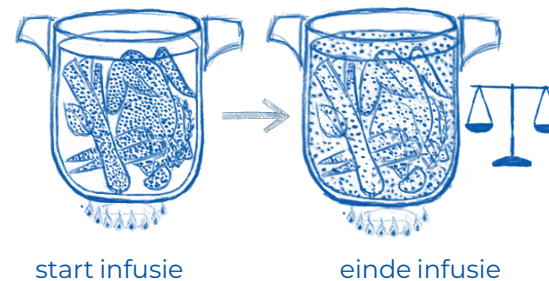
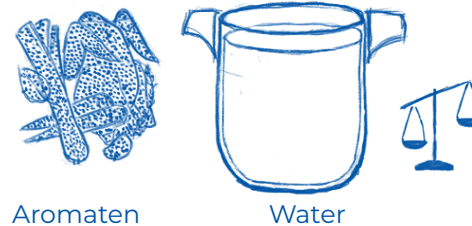
EEN VLOEISTOF SMAAK GEVEN MET AROMATEN = INFUSEREN

Infuseren is een proces waarbij smaken worden toegevoegd aan een vloeistof, door het in contact te brengen met aromaten. Een aromaat geeft z'n smaak af aan de vloeistof, waardoor het de smaak van het aromaat krijgt (Een aromaat is een ingrediënt dat z'n aroma over tijd aan een vloeistof afgeeft). Thee en koffie zijn bekende voorbeelden van infusies, waarbij theeblaadjes en gemalen koffiebonen smaak geven aan het water. Het is belangrijk om te infuseren tot de vloeistof de gewenste smaakbalans heeft bereikt, zodat de smaken in harmonie zijn.

Wees waakzaam bij het infuseren met sommige aromaten, vooral als het proces te lang duurt.

Thee kan bijvoorbeeld zeer bitter worden als het te lang geïnfuseerd wordt, omdat bepaalde componenten vrijkomen die een bittere smaak afgeven. Het begrijpen van de ingrediënten en het beheersen van de infusietijd is daarom cruciaal om de gewenste smaakprofielen te bereiken zonder ongewenste bitterheid of overweldigende smaken.

De smaaksterkte van een infusie hangt af van de concentratie van de aromaten en de hoeveelheid water. Hoe meer aromaten je gebruikt, hoe sterker de smaak zal zijn. Hoe meer water je gebruikt, hoe minder geconcentreerd de smaak. Infuseren biedt de mogelijkheid om unieke smaakcombinaties te creëren en een extra dimensie aan gerechten en drankjes toe te voegen.



SOORTEN BOUILLONS

Er zijn verschillende soorten bouillons die elk hun eigen unieke smaakprofielen en toepassingen hebben:

Groentebouillon: wordt gemaakt van een combinatie van diverse groenten, kruiden en specerijen. Het is een veelzijdige bouillon die gebruikt kan worden als basis voor soepen, sauzen en risotto's. Groentebouillon is een uitstekende optie voor vegetariërs en veganisten.

Blanke bouillon: wordt voornamelijk gemaakt van vlees, zoals rundvlees of kip. Het wordt gekenmerkt door zijn heldere, lichte smaak. Blanke bouillon vormt vaak de basis voor klassieke sauzen, soepen en risotto's.

Bruine bouillon of geroosterde bouillon: wordt gemaakt van diepbruin gekleurde aromaten, meestal vleesbotten in combinatie met groenten en kruiden. Door het kleuren van de ingrediënten krijgt de bouillon een diepe, rijke smaak en een bruine kleur. Deze bouillon wordt vaak gebruikt in hartige stoofgerechten en sauzen en wordt meestal gemaakt van vlees. Je kan ook experimenteren met vis als basis.

Visbouillon: wordt gemaakt van visgraten en -koppen, samen met aromatische groenten en kruiden. Het heeft een subtiele, zeeachtige smaak en wordt vaak gebruikt als basis voor vissoepen, sauzen en risotto's. Visbouillon is een soort van blanke bouillon omdat de aromaten niet gekleurd worden.

Schaaldierenbouillon: wordt gemaakt van schaaldieren zoals garnalen, kreeft of krab, samen met groenten en kruiden. Dit is een goede basis voor een bisque saus of bouillabaisse soep. Als je een rijke en diepe bouillon wilt, moet je schaaldieren eerst roosteren voordat je ze gebruikt.



Kip

Callus gallus domesticus



Koe

Bos taurus



Kreeft

Homarus gammarus



Tarbot

Psetta maxima



Hert

Cervus elaphus



Kabeljauw

Gadus morhua

OLIE SMAAK GEVEN

Er zijn talloze smaken die je aan olie kunt toevoegen om het een heerlijke en aromatische twist te geven.

Kruiden: Verse of gedroogde kruiden zoals rozemarijn, tijm, oregano, basilicum, peterselie, dille, koriander, munt, enz.

Knoflook: Verse knoflookteentjes of knoflookpoeder kunnen een krachtige smaak aan de olie toevoegen.

Pepers: Gedroogde chilivlokken, chilipoeder, cayennepeper, paprikapoeder of verse gehakte pepers kunnen pittige warmte aan de olie geven. Pas de hoeveelheid aan naar jouw smaakvoorkeur.

Citruschillen: Dunne reepjes citroen, sinaasappel of limoen, kunnen olie een verfrissende en levendige citrusachtige smaak geven. Het beste is om alleen het gekleurde deel van de schil te gebruiken en het witte deel achterwege laten om bitterheid te vermijden.

Specerijen: Specerijen zoals komijn, korianderzaad, venkelzaad, mosterdzaad, zwarte peperkorrels en andere specerijen kunnen de olie verrijken met aardse en aromatische smaken.

Noten en zaden: Gemalen noten of zaden zoals amandelen, walnoten, pijnboompitten of sesamzaad kunnen een volle, nootachtige smaak aan de olie toevoegen.

Gedroogde paddenstoelen: Gedroogde paddenstoelen zoals porcini, shiitake of morielje kunnen worden geweekt in olie om een aardse en umamirijke smaak aan de olie te geven.

Geroosterde ingrediënten geven een intense en complexe smaak. Het infuseren met geroosterde smaken voegt diepte, warmte en een nootachtig karakter toe aan de olie. Denk aan het roosteren van groenten, noten, zaden en specerijen.

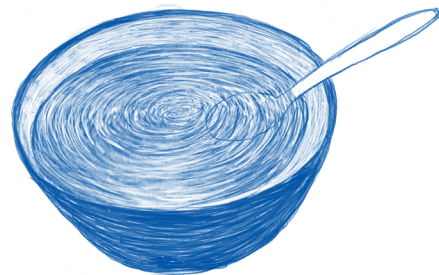


CONSOMMÉ

Je kan variaties maken door verschillende vleessoorten, groenten en kruiden toe te voegen om de smaak te veranderen en aan te passen aan je eigen voorkeur. Om een consommé te maken kan je dit basisrecept volgen:

Ingrediënten:

1. 500 g mager gemalen vlees (rundvlees of kip)
2. 4 eiwitten
3. 300 g groenten (wortelen, prei, selderij)
4. 1 eetlepel gehakte peterselie
5. 2 takjes tijm
6. 2 laurierblaadjes
7. 1 eetlepel tomatenpuree
8. 3 liter topkwaliteit bouillon



Instructies:

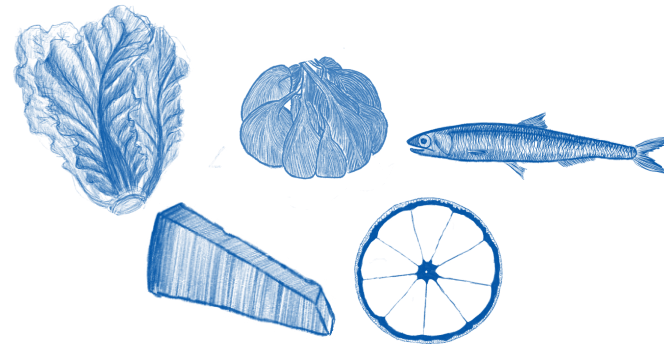
- 1. Maak een clarif:** Bereid een clarif door de groenten, kruiden en eiwitten van ei of gemalen vlees te mengen.
2. Dit mengsel zal de onzuiverheden aantrekken en naar de oppervlakte brengen.
- 3. Kook de bouillon:** Breng de bouillon aan de kook in een grote pot. Voeg de clarif toe aan de bouillon en roer goed door.
- 4. Breng de bouillon aan de kook en laat daarna zachtjes sudderen:** Verminder het vuur zodra de bouillon kookt. Laat de bouillon onbedekt sudderen. Zorg ervoor dat het net niet doorkookt. Het zachtjes laten koken zorgt ervoor dat de onzuiverheden naar de oppervlakte stijgen en aan de 'koek' kleven. Dit is het moment waarop de soep helder gemaakt wordt.
- 5. Zeef de bouillon, proef en kruid af, voeg de garnituren toe en serveer!**

DRESSINGS

Een dressing is over het algemeen romiger en dikker van textuur dan een vinaigrette. Het maken van een dressing is een eenvoudig proces waarbij je verschillende ingrediënten mengt om een smaakvolle saus te creëren. Het wordt meestal gemaakt op basis van mayonaise, zure room of yoghurt samen met kruiden, specerijen en andere smaakmakers. Doorloop het stappenplan voor het maken van je eigen creatie.

- 1. Kies je basisvloeistof:** Dit kan mayonaise, zure room of yoghurt zijn:
- 2. Kies je smaakmakers:** Voeg kruiden, specerijen, mosterd, knoflook, ui, honing, ahornsiroop, sojasaus, Worcestershiresaus of andere smaakmakers toe om de gewenste smaak te creëren.
- 3. Meng de ingrediënten:** Giet de basisvloeistof en smaakmakers in een kom en meng goed.
- 4. Proef en pas aan:** Proef de dressing en pas indien nodig de verhoudingen aan.

Deze suggesties bieden je wat inspiratie om te experimenteren. Voel je vrij om ze aan te passen naar jouw smaak en voorkeuren.



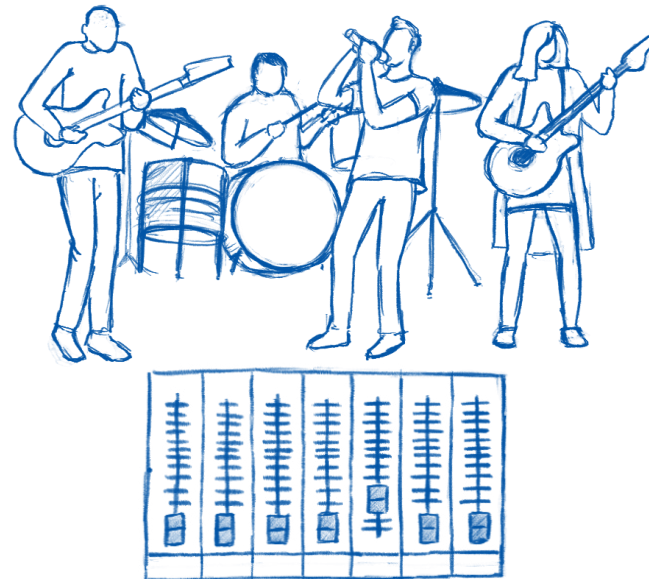
Caesar dressing: Een klassieke dressing op basis van mayonaise ,gemixte romeinse sla, Parmezaanse kaas, citroensap, knoflook en ansjovis en kruiden.

AFKRUIDEN VAN SAUZEN

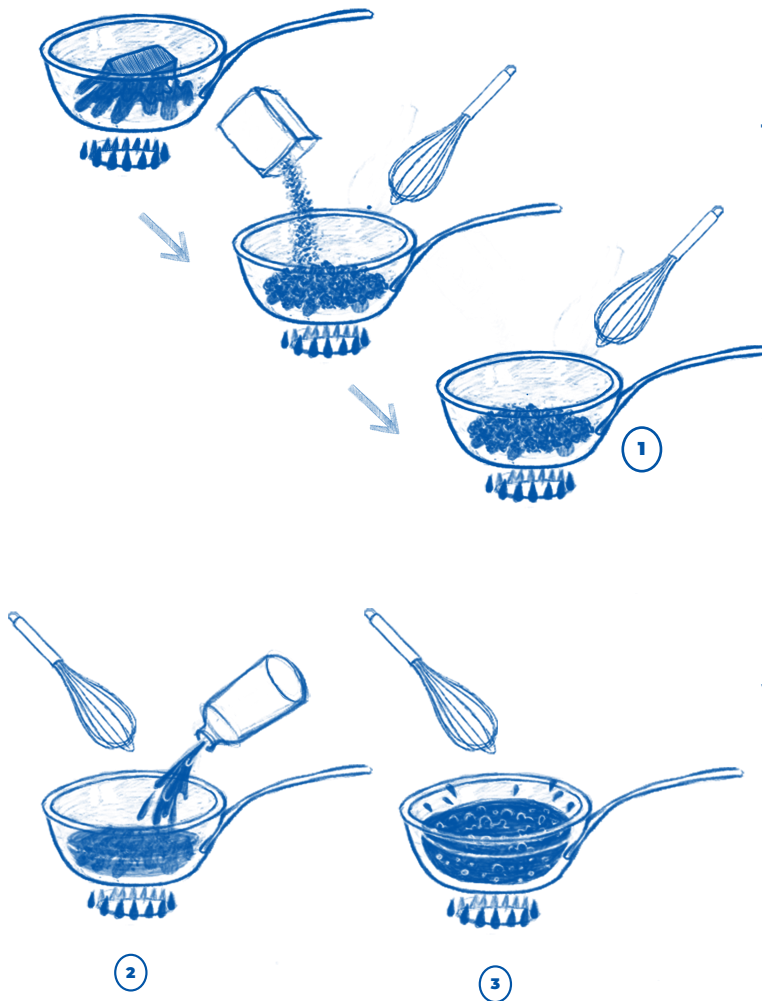
Het afkruiden van sauzen is een cruciaal onderdeel van het bereiden van smaakvolle gerechten. Het juist balanceren en afstemmen van de verschillende smaken en kruiden in sauzen is essentieel om een heerlijke en gebalanceerde smaak te creëren. Het afkruiden van sauzen begint met proeven en analyseren. Neem de tijd om de saus te proeven en let op welke smaken naar voren komen en welke mogelijk ontbreken.

Experimentatie en creativiteit: Door te experimenteren en je smaakpalet te verkennen kan je je culinaire vaardigheden en kennis vergroten. Je leert welke kruiden goed samengaan, hoe je smaken in balans brengt en hoe je gerechten kunt verbeteren door middel van afkruiden. Het is een voortdurend leerproces waarbij je jezelf kunt uitdagen en nieuwe culinaire horizonten kunt verkennen.

Zelfexpressie: Het stelt je in staat om je persoonlijkheid en smaak in je gerechten tot uiting te brengen. Je kan spelen met smaken, intensiteit en aroma's om een unieke culinaire stempel op je sauzen te drukken. Het is een manier om je eigen signatuur aan gerechten toe te voegen en jezelf te uiten door middel van koken.



Balanceer de smaken. Het afkruiden van sauzen is als het afstellen van een radio, je gaat na welke smaken je proeft en welke je niet proeft. Het is een kwestie van balans vinden op het mengpaneel. Balanceer de smaken door te experimenteren met zoet, zuur, zout, umami en pikant totdat de gewenste smaakbalans is bereikt. Voeg kleine hoeveelheden van de gewenste smaakmakers toe en proef opnieuw. Pas indien nodig de verhoudingen aan om de smaak in evenwicht te brengen.



Tips:

1. Voeg de melk rustig toe en zorg dat alle klonters mooi eruit geroerd zijn.
2. Als je een extra romige bechamelsaus wilt, kan je een deel van de melk vervangen door room.
3. Als de saus te dik wordt, kan je wat extra melk toevoegen om de gewenste consistentie te bereiken.
4. Als de saus te dun is, kan je de saus nog enkele minuten laten sudderen om verder in te dikken.
5. Als je een groene, kruidige bechamelsaus wilt, voeg dan fijngehakte kruiden toe net voor het serveren. Gebruik een staafmixer voor het verkrijgen van een gelijkmatige, groene saus.

Variaties : Afgeleide sauzen van een bechamel zijn vaak varianten die worden gecreëerd door extra ingrediënten toe te voegen aan de basis.

Mornaysaus: Voeg geraspte kaas toe aan de bechamelsaus.

Nantua-saus: Voeg grijze Noordzee garnalen of rivierkreeftjes toe aan de bechamelsaus.

Mosterdsaus: Voeg mosterd toe aan de bechamelsaus.

