

## **INHOUD**

ONMISBAAR GEREI

- 10 -

BASISINGREDIËNTEN

- 32 -

ZUIVEL EN EIEREN

- 76 -

RIJST EN PASTA

- 96 -

VLEES

- 118 -

VIS, SCHAAL- EN SCHELPDIEREN

- 140 -

GROENTE

- 168 -

VOORBEREIDING

- 178 -

BEREIDING

- 194 -

# ONMISBAAR KOOKGEREI

*Nee, een deegrol dient niet om je schoonmoeder op afstand te houden en aluminium-folie niet om een coupe soleil te zetten. En een garde is prima om iets op te kloppen, maar de ene garde is de andere niet. Gebruik kookgerei zoals het bedoeld is!*



houten pollepel   spatel met gaatjes   roer- of risottolepel   spaghetti-lepel   houten garde   siliconengarde

## WAAR OF NIET WAAR?

### WAAROM HOOR JE ZO VAAK DAT JE MOET ROEREN MET EEN HOUTEN LEPEL?

Het is een fabel dat roestvrijstaal een naar smaakje geeft. Het is een neutraal materiaal dat geen enkele smaak afgeeft. Het maakt geen enkel verschil of je nu met een houten of een roestvrijstaal lepel roert, anders dan dat hout geen krassen in je pan maakt. Het resultaat is met de een niet beter geroerd, smeugiger of luchtiger dan met de ander.

### WAAROM ZITTEN ER GAATJES IN SOMMIGE HOUTEN SPATELS EN LEPELS?

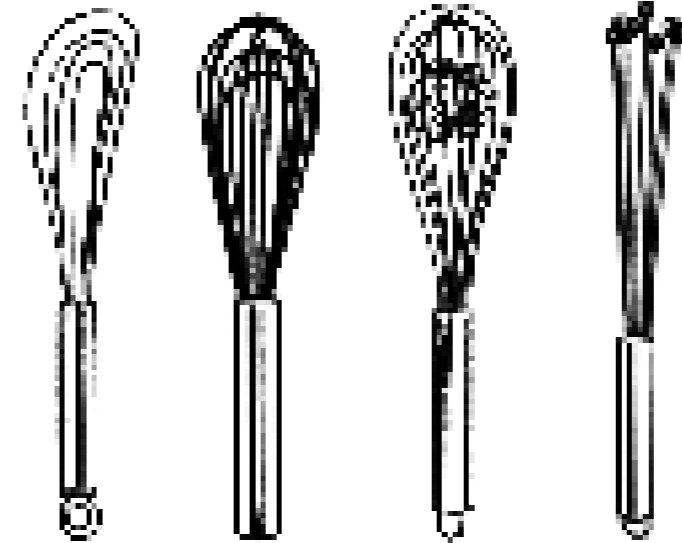
Als je een gerecht met een dergelijke lepel of spatelt omroert, loopt het vocht door de gaten en worden de vaste delen tegengehouden. Dit gerei is ideaal om groenten, vis en vlees te keren of uit de pan te vissen met zo min mogelijk jus of vocht eraan.

### WAAROM ZIT ER EEN GROOT GAT MIDDEN IN SOMMIGE LEPELS?

Als je roert met een gewone lepel, blijft een deel van het gerecht in de schep hangen en klontert er samen. De versie met gat heeft twee voordelen: het gat voorkomt dat stukjes aan elkaar gaan kleven en door de randen om het gat roer je het gerecht twee keer zo snel. In Italië noemt men ze risottolepels en bij ons roerlepels.

### WAAROM BEPAALT HET AANTAL DRADEN DE KWALITEIT VAN EEN GARDE?

Bij het kloppen verdeelt elke draad van een garde de materie in belletjes. Hoe meer draden een garde heeft, hoe meer belletjes hij bij elke beweging creëert. Daarom is hij efficiënter.



pangarde   bolgarde   duogarde   bolletjesklopper

### WAAROM HEBBEN SPAGHETTILEPELS EEN GAT IN HET MIDDEN EN TANDEN AAN DE RANDEN?

Aha, weer dat vreemde gat In dit geval heeft het 2 functies: je kunt er een portie droge spaghetti voor 1 persoon mee afmeten en de gare spaghetti ermee zonder vocht uit de pan nemen. Dankzij de tanden blijven de slierten beter haken en kun je ze om de lepel rollen om ze uit de pan te scheppen.

### WAAROM ZIJN METALEN GARDES BETER DAN DIE VAN HOUT OF SILICONEN?

De draden van metalen gardes zijn glad en snijden perfect door de materie, terwijl de draden van houten gardes ruw zijn. Resultaat: de stof hecht zich aan de uitsteekseltjes en laat zich moeilijk snijden. Siliconen gardes zijn te soepel om effectief te kloppen.

## ZOOM

### WAAROM GEVEN BOLLETJES- KLOPPERS ZULKE GOEDE EMULSIES?

Er is wel enig voorbehoud! Ze werken heel goed om bijvoorbeeld een vinaigrette te emulgeren, maar je kunt er geen eiwit mee kloppen. Hoe werkt zo'n bolletjesklopper? Heel eenvoudig: dankzij de soepele steeltjes met bolletje brengen ze lucht in een gerecht, verdelen die in belletjes en breken tegelijk de materie. Deze gardes zijn perfect om klontjes weg te werken en om een gladde saus zonder luchtbelletjes te krijgen.

### WAAROM ZIJN ER PLATTE GARDES?

Deze dienen om kleine hoeveelheden saus te maken door de pan te deglaceren, om verfijnde sausen te binden of om roerei te maken zonder dat er te veel luchtbelletjes in komen.

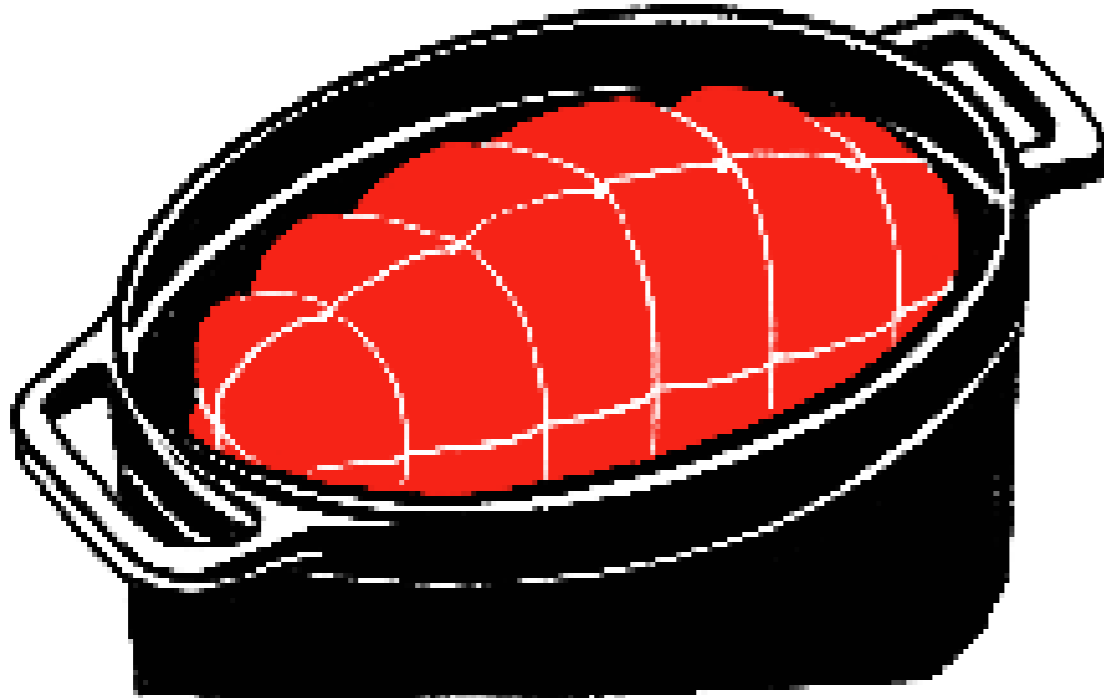
## GOED OM TE WETEN

### WAAROM ZIT ER IN SOMMIGE GARDES EEN BALLETJE?

Nee, dat is geen gadget. Dankzij dat balletje dat in sommige metalen gardes zit, kun je sneller gerechten kloppen en luchtig maken. Het vermeerderd als het ware het aantal draden. En hoe meer draden, hoe sneller het gerecht luchtig wordt. Het enige nadeel: het ding is wat lastiger schoon te maken.

# POTTEN EN PANNEN

*De instrumenten van de kok zijn de kook-, braad- en koekenpannen die hij kiest.  
Je maakt geen lekkere soep in een verkeerde pan!*



## WAAROM IS HET ESSENTIEEL OM EEN PAN VAN DE JUISTE GROOTTE TE KIEZEN?

Als je een pan op het vuur zet, verdeelt de hitte zich over het hele oppervlak van de pan, die zelf wordt afgekoeld door de ingrediënten die je erin doet. Als de bodem van de pan niet helemaal bedekt is met het gerecht, koelen de onbedekte delen niet af en zullen sterker opwarmen dan de rest van het oppervlak. Daardoor kunnen ingrediënten die je later op die plekken legt verbranden. Stem de grootte van een pan altijd af op de te bereiden hoeveelheid om alles gelijkmatig gaar te laten worden.

## ... VAN DE JUISTE VORM?

Kies altijd een pan waarvan de vorm overeenkomt met wat je wilt gaan bereiden: een ronde vorm is perfect voor gebakken groenten, maar niet voor kip of braadstuk. Die bereid je het liefst in een net iets grotere ovale braadpan of vorm, die mooi om deze producten sluit. Zo worden ze gelijkmatig gaar.

## ... EN VAN DE JUISTE DIKTE?

Hoe dikker de pan, hoe meer de hitte zich verdeelt over de wanden en bodem voor hij in contact komt met het gerecht en hoe regelmatig het gerecht gaar wordt over het hele oppervlak. Dan is het des te belangrijker dat het gerecht zachtjes stooft en niet voortdurend hoeft te worden omgeroerd. Hoe dikker de bodem, hoe trager hij echter reageert op temperatuurveranderingen. Je zult er dus tijdens het koken op moeten anticiperen.

## WAAROM BEÏNVLOEDT HET MATERIAAL OOK HET RESULTAAT?

Niet alle materialen geleiden warmte op dezelfde manier: ijzer en roestvrijstaal geven de hitte alleen door waar ze verhit worden, terwijl gietijzer die hitte opneemt en over het hele oppervlak verdeelt, zowel bodem als wanden.



**Ijzer en roestvrijstaal** geven hitte door waar ze die ontvangen, dat wil zeggen van onderen en heel hevig ook al staat het vuur laag. Ze zijn geschikt voor een snelle bereiding op hoge temperatuur, zoals voor steaks, en zorgen snel voor braadsappen.



**Een antiaanbaklaag** geeft moeilijk warmte door en geeft weinig braadsappen. Dit materiaal is beter geschikt voor heel milde bereidingen zoals van vis, groente of gebakken eieren en totaal ongeschikt voor vlees.

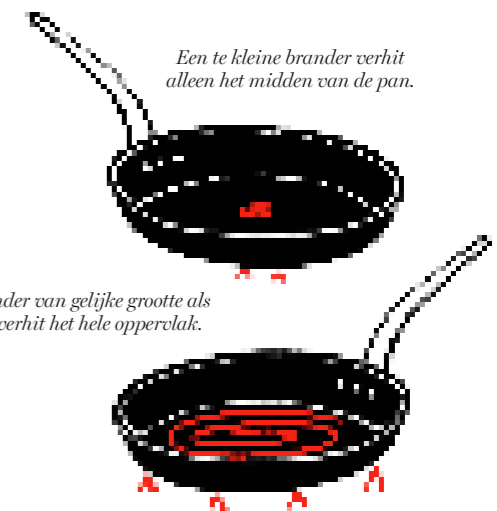


**Gietijzer** geeft hitte langzaam door, daar waar het die krijgt, door de bodem. Maar omdat het ook hitte verdeelt over het hele oppervlak, zal het die ook via de wanden doorgeven. Het materiaal is ideaal voor mildere bereidingen zoals suddervlees, tere vissoorten of groenten en zorgt langzaam voor braadsappen.

## FAQ

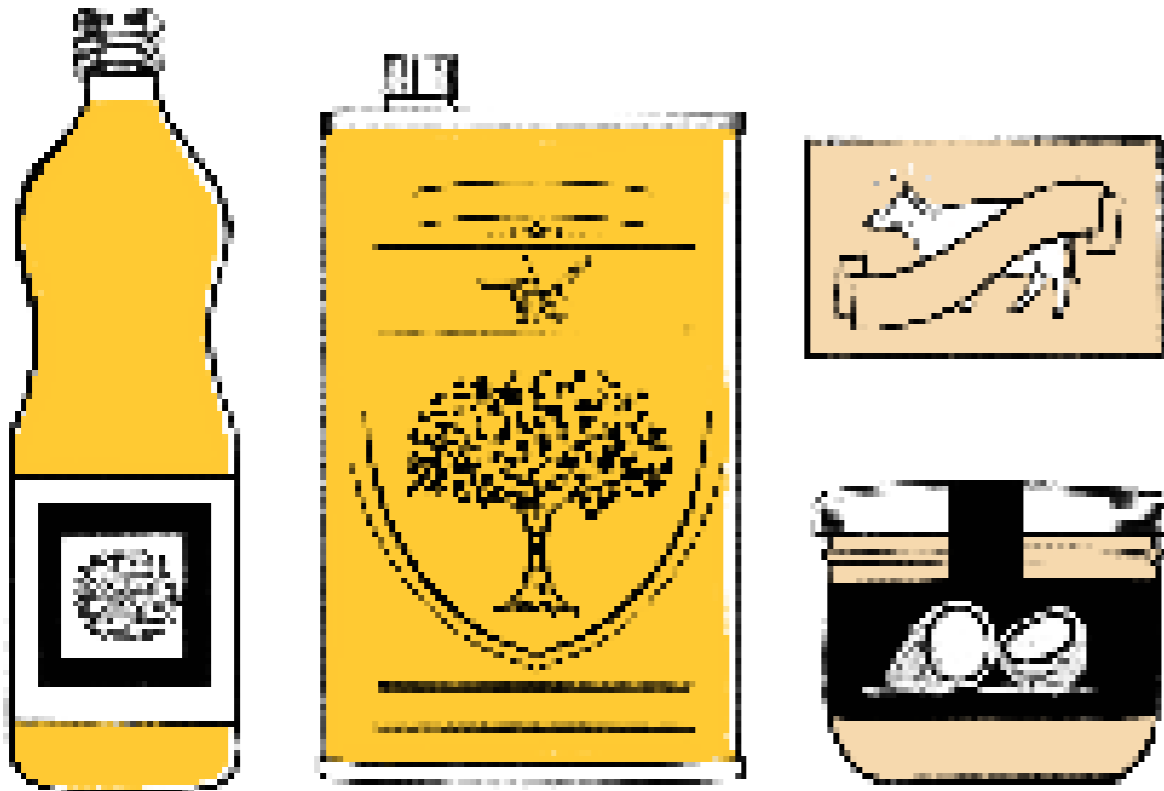
## WAAROM IS HET CRUCIAAL HOE GROOT DE BRANDER IS ONDER DE PAN?

Zelfs als je een pan van een heel geleidend materiaal met dikke bodem gebruikt, die de hitte opslaat alvorens die te verspreiden, wordt het niets als de brander er niet op is afgestemd. Probeer maar eens een koekenpan met een doorsnee van 30 cm te verhitten op een brander van 5 cm. Hoe dichter het formaat van de brander dat van de pan benadert, hoe gelijkmatiger de hitte verdeelt en het gerecht gaar wordt.



# OLIE EN ANDERE VETTEN

*Ja echt, olie en vet zijn onmisbare bondgenoten van koks! Ook al hebben ze een tijdlang een slechte reputatie gehad, we moeten niet vergeten dat ze smaak, bindmiddel en textuur aan onze gerechten geven. We gaan hier een lans breken voor hun goede eigenschappen.*



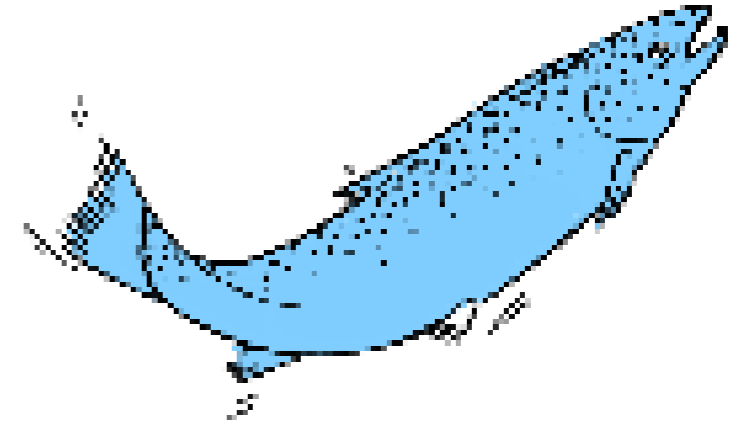
## WAAROM SPREKEN WE VAN GOEDE EN SLECHTE VETTEN?

Niet alle vetten zijn slecht voor de gezondheid. Integendeel! We hebben absoluut sommige vetten nodig om bepaalde hart- en vaatziekten te voorkomen, zoals **'onverzadigde' vetten** die de omega 3, 6 of 9 bevatten en die worden aangeraden door artsen. Deze zitten in granen, noten, avocado, olijfolie en sommige groente- en vissoorten.

Slechte vetten zijn **transvetten** die je vindt in bewerkte levensmiddelen (niet eten!) en **verzadigde vetten** die meestal bij kamertemperatuur een vaste vorm hebben (boter, kaas, etc.) Verzadigde vetten kun je eten, maar met mate, om slecht cholesterol en bepaalde hart- en vaatziekten te voorkomen en het risico op diabetes te verkleinen.

## WAAROM STOLT VET?

Niet alle vetten stollen bij dezelfde temperatuur. Olie, dat vooral bestaat uit onverzadigde vetzuren die een vrij laag smeltpunt hebben, is vloeibaar bij kamertemperatuur; vetten die vooral bestaan uit verzadigde vetzuren, stollen veel eerder en zijn hard bij kamertemperatuur. Zet je sommige soorten olie in de koelkast, dan worden ze dikker en zelfs vast. Dat geeft niets: breng ze op kamertemperatuur, dan worden ze weer vloeibaar.



## WAAROM ONDERSCHIEDEN WE 'VETTE' VIS?

Deze vis is niet echt vet, maar bevat veel omega 3 dat ze via hun voedsel binnenkrijgen. Vette vissen zijn onder meer sardine, makreel, haring en ansjovis, zalm en forel. Gekweekte vis bevat minder omega 3, omdat hij andere voeding krijgt.

## WAAROM ZIT ER EEN LAAGJE VET OP DE INHOUD VAN SOMMIGE POTTEN?

Vroeger slachtte men in de herfst een varken om in de winter vlees te hebben. De beste manier om het vlees te conserveren was er een laagje vet op aan te brengen zodat het vlees niet in contact kwam met de lucht. Tegenwoordig is dat dankzij de koeling niet meer nodig. Nu dient het laagje vet om wat smaak te geven en om te voorkomen dat een terrine en paté uitdroogt.



## PAS OP: EEN TECHNISCH VERHAAL

### WAAROM MOET JE OLIE DONKER EN KOEL BEWAREN?

Olie oxideert en wordt sneller ranzig als hij blootstaat aan licht of hitte. Als je wilt opscheppen tegenover je vrienden, volgt hier de wetenschappelijke uitleg: door ultraviolet licht breken de dubbele bindingen in de vetzuren

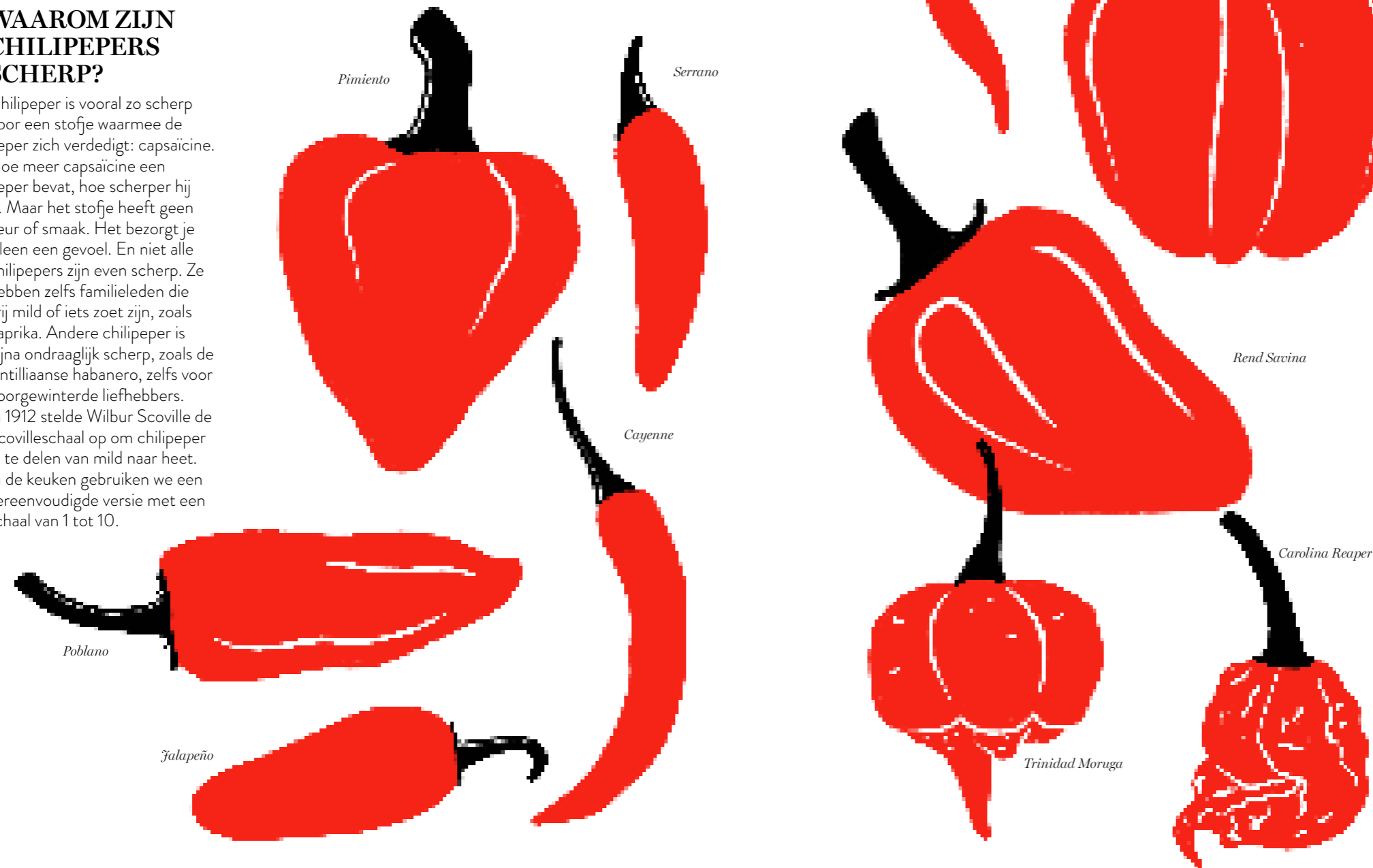
en worden vervangen door bindingen met zuurstofatomen. Dat maakt olie sneller ranzig. Dit proces gaat nog sneller bij olie die weinig antioxidanten bevat.

# CHILIPEPER

*Het is scherp maar heeft geen punt, het brandt maar is niet warm, je moet ervan snuiten en huilen, maar we houden ervan. Geraden! Chilipeper!*

## WAAROM ZIJN CHILIPEPERS SCHERP?

Chilipeper is vooral zo scherp door een stofje waarmee de peper zich verdedigt: capsäicine. Hoe meer capsäicine een peper bevat, hoe scherper hij is. Maar het stofje heeft geen geur of smaak. Het bezorgt je alleen een gevoel. En niet alle chilipepers zijn even scherp. Ze hebben zelfs familieleden die vrij mild of iets zoet zijn, zoals paprika. Andere chilipeper is bijna ondraaglijk scherp, zoals de Antilliaanse habanero, zelfs voor doorgewinterde liefhebbers. In 1912 stelde Wilbur Scoville de Scovilleschaal op om chilipeper in te delen van mild naar heet. In de keuken gebruiken we een vereenvoudigde versie met een schaal van 1 tot 10.



## VERRASSEND!

### WAAROM ZEGGEN WE DAT CHILIPEPER HEET IS?

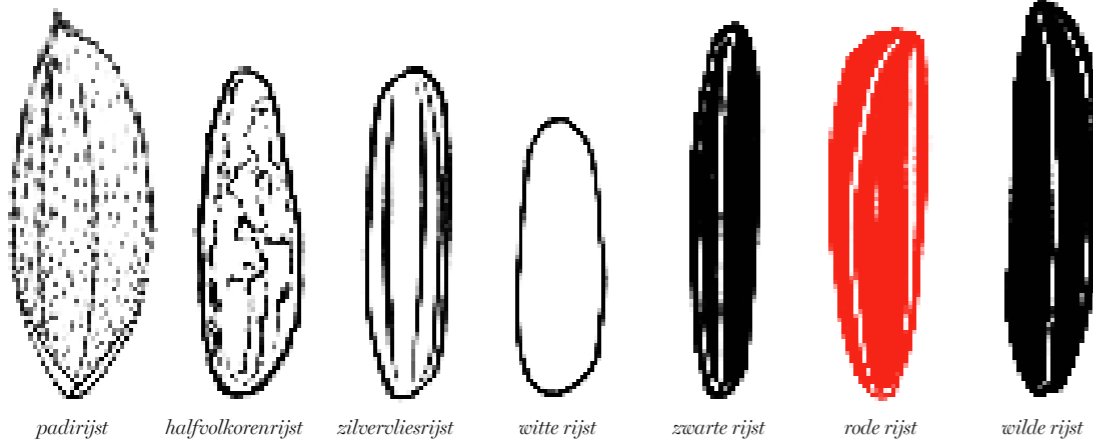
Ik zal het maar meteen verklappen: peper is helemaal niet 'heet'! Hij misleidt alleen je lichaam. Ik zal het uitleggen omdat het vrij technisch en verrassend is. We hebben in onze mond neuronen die normaal worden gebruikt om hoge temperaturen waar te nemen en actief worden rond 42 °C, als je eten behoorlijk warm is. Capsäicine misleidt die neuronen waardoor ze hitte- en pijnsignalen naar je hersenen sturen, ook al is de temperatuur in je mond nog geen graad gestegen. Overigens krijgen je hersenen op dezelfde manier het signaal dat je mond koud wordt als je een paar druppels menthol op je tong doet.

### WAAROM BRANDT DE ENE CHILIPEPER LANGER DAN DE ANDERE?

We zagen al dat capsäicine ons laat voelen dat chilipeper scherp is. In dezelfde molecuulgroep zitten nog meer capsäinoiden die peper heet maken: dihydrocapsäicine, homodihydrocapsäicine, norhydrocapsäicine of homocapsäicine (behoorlijk scheikundig of niet?). Deze moleculen zorgen voor een korter of langer brandend effect. Afhankelijk van de samenstelling brandt de ene peper langer dan de andere.

# RIJST

*Geurige rijst, kleefrijst, zilvervliesrijst, als bijgerecht, in balletjes of in de pap; rijst wordt in de hele wereld in al zijn vormen gegeten. En hoe zit het bij jou in de keuken?*



padirijst halfvolkorenrijst zilvervliesrijst witte rijst zwarte rijst rode rijst wilde rijst

## WAAROM IS ER WITTE, BRUINE, ZWARTE EN RODE RIJST?

De kleur van rijst hangt af van de mate van raffinage en de behandeling.

Een **padirijst** is de net geoogste korrel. Hij is nog niet gedorst en nog niet eetbaar. Van deze paddy zijn alle andere soorten rijst afgeleid.

**Bruine rijst** (zilvervliesrijst) is ontstaan van het kaf, maar om de korrels zit nog het zilvervlies en erin nog het kiempje. Daarom wordt dit ook wel volkorenrijst genoemd.

Er is ook **halfvolkorenrijst** die licht gepolijst is, zodat het vliesje veel dunner is. Deze rijst is ook nog rijk aan mineralen.

**Witte rijst** is het meest geraffineerd: de korrel is ontstaan van het vliesje, de zemelen en de kiem. Deze rijst is bijna twee derde van zijn mineralen kwijt.

**Zwarte rijst** is volkorenrijst die uit China stamt en tegenwoordig ook in de Italiaans Po-vallei verbouwd wordt. Het vliesje is zwart, maar de korrel zelf wit.

**Rode rijst** is ook volkorenrijst met een zeer dik roze vlies. De kleur wordt intenser bij verhitting.

**Wilde rijst** is niet echt rijst, maar een grassoort die ook in water groeit.

## WAAROM ZIJN ER RONDE RIJSTKORRELS EN LANGE RIJSTKORRELS?

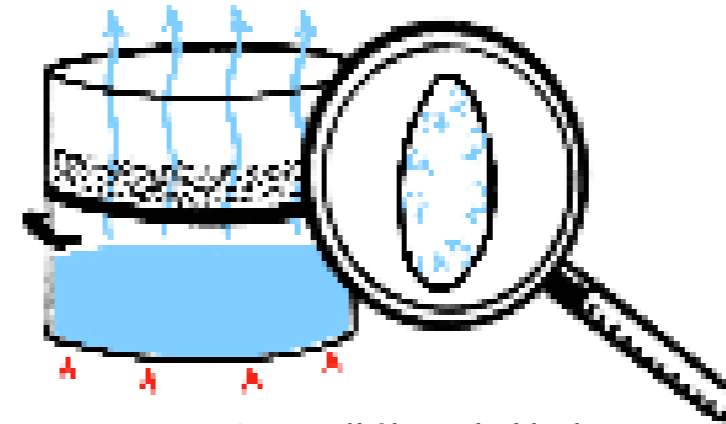
Je hebt twee vormen rijstkorrels: ronde en lange. Die vormen gelden voor de meest verbouwde rijstsoorten: Indicarijst, met lange smalle korrels, en Japonicarijst, met ovale of ronde korrels. De lange korrels kleven minder en worden vooral gebruikt in bijgerechten. Ronde korrels hebben meer de neiging om te kleven omdat ze meer zetmeel bevatten. Deze korrels worden gebruikt voor paella, risotto, sushi en desserts.

## WAAROM KLEEFTHAISE KLEEFRIJST?

Deze rijst die je in de rijststomer gaar laat worden, bevat veel amylopectine. Ja: a-my-lo-pec-ti-ne. Huh? Weet je niet wat amylopectine is? Nee, het is niet de hipste bar in het centrum van de stad. Amylopectine is het voornaamste bestanddeel van de meeste soorten zetmeel. En die amylopectine (lukt het al om het woord uit te spreken?) maakt deze rijstsoort zowel kleverig als zacht.

## WAAROM PLAKT DROGE RIJST NIET?

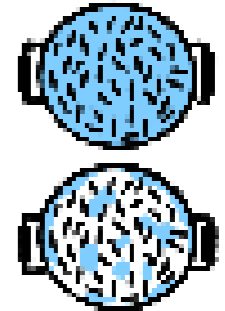
Als je rijst kookt, komt er een deel van het zetmeel uit de korrels; deze worden plakkerig vanbuiten en gaan aan elkaar vastzitten. Omdat de rijst niet plakt, moet je voorkomen dat het zetmeel uit de korrels komt. Daarvoor hebben fabrikanten een truc bedacht: door stomen, dus de rijst in contact te brengen met waterdamp van 105 °C. Dat stomen verandert het zetmeel in een soort gelatine die tijdens verhitting gevangen blijft zitten in de korrels. Zo wordt de rijst nooit kleverig.



*Door rijst op 105 °C te stomen, blijft het zetmeel in de korrel, die daardoor niet meer kleeft.*

## WAAROM MOET JE WITTE RIJST SPOELEN VOOR HET KOKEN?

Omdat er zetmeel buiten op de korrels zit, waardoor ze gaan kleven. Het idee is dat je er een deel vanaf kunt spoelen om dit probleem te beperken, ook al zal er nog een beetje uit de korrels komen bij verhitting. Spoel witte rijst voor het koken net zolang tot het water helder blijft.



*Het vliesje houdt het warme water tegen, zodat het minder snel bij de kern van de korrel is.*

## WAAROM MOET JE ZILVERVLIES-, ZWARTE EN RODE RIJST LANGER KOKEN DAN WITTE?

De eerste drie zijn volkorengranen, met korrels die nog omhuld zijn door hun vliesje. Het duurt niet alleen lang voordat het vliesje gaar is, maar het voorkomt ook dat het water in de korrels dringt waardoor het nog langer duurt voor ze gaar zijn. Je kunt dit probleem oplossen door de rijst een uur voor het koken in water te laten weken, zodat het in het vliesje kan trekken en tijdens verhitting sneller bij de korrels is.

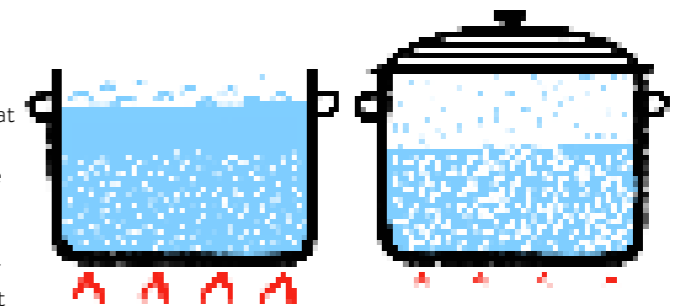
*Het vliesje houdt het warme water tegen, zodat het minder snel bij de kern van de korrel is...*



*... en de kooktijd langer wordt.*

## WAAROM MOET JE DE PAN AFDEKKEN ALS JE RIJST KOOKT?

We beginnen het koken zonder deksel, totdat de korrels goed heet zijn. Dan draaien we het vuur lager en dekken de pan af, zodat de stoom erin blijft. De rijst zal dan meer door de stoom dan door het water gaar worden en zwellen. Laat de deksel op de pan en roer niet. Als de rijst gaar is, kun je de korrels met een vork losroeren.



*Kook eerst de rijst zonder deksel, zet dan het vuur laag en dek de pan af.*

# PASTA

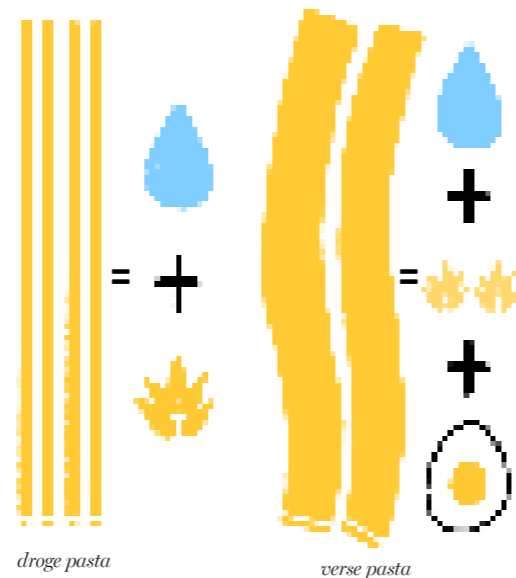
*Waar zouden we in hemelsnaam zijn zonder pasta? We geven ze bij elke saus. Maar pas op, je bereidt pasta niet zomaar en met een willekeurige saus! De uitleg.*

## NUANCES!

### WAAROM IS ER VERSCHIL TUSSEN GEDROOGDE EN VERSE PASTA?

**Gedroogde pasta** komt hoofdzakelijk uit Zuid-Italië, een gebied dat armer en warmer is dan Noord-Italië. De pasta wordt gemaakt met water en durumtarwe, een graan dat voor consumptie bewerkt moet worden en dat goed tegen droogte kan. Er wordt ook couscous en bulgur van gemaakt. Voor ze worden gedroogd, krijgen deze pastasoorten allemaal een eigen vorm.

**Verse pasta** komt uit Noord-Italië, een rijker gebied dan het zuiden. Deze pasta wordt gemaakt van water, meel van zachte tarwe, een graan dat goed tegen kou kan en waarvan meel gemaakt wordt, en eieren die voor smaak zorgen en de textuur veranderen. Verse pasta wordt meestal met de hand gemaakt en vraagt zowel bij de productie als de bereiding meer zorg.



## GNOCCHI IN TWEE VRAGEN

### 1 WAAROM ZIJN GNOCCHI GEEN ECHTE PASTA?

Echte gnocchi (niet die uit de fabriek) stammen uit Noord-Italië en worden gemaakt van bloem, eieren en gestampte aardappel, waarvan deeg gekneet wordt. Het deeg wordt uitgerold tot een lange worst die in schijfjes gesneden wordt. In elk schijfje wordt met de duim een kuiltje gedrukt. Dan worden er met een *riga gnocchi* (een houten plankje met ribbels) of een vork gleufjes in gemaakt zodat de saus er beter aan blijft hangen. Ze worden 2 minuten in kokend water gelegd. Zodra ze boven komen drijven, worden ze met wat hangwater overgeschept in een pan met de saus. Daarin mogen ze nog 1 tot 2 minuten doorgaren voor het opdienen. Gnocchi is dus iets heel anders dan pasta!

### 2 EN WAAROM KOMEN ZE BOVENDRIJVEN ALS ZE GAAR ZIJN?

In feite heeft het niets te maken met hoe gaar ze zijn, maar het is leuk om uit te leggen: als water kookt, stijgen er luchtbelletjes naar de oppervlakte. Terwijl ze omhooggaan, blijven de kleinste belletjes plakken aan de gnocchi. Na een tijdje zitten er zoveel belletjes aan de gnocchi dat zij ze letterlijk naar boven dragen, als kleine reddingsboeien. Gnocchi komen dus niet bovendrijven omdat ze gaar zijn.

## WAAROM IS HET OPPERVAK VAN PASTA ZO BELANGRIJK?

Omdat de saus aan dat oppervlak blijft hangen, dat weet je toch! Hoe gladder het oppervlak, hoe meer de saus ervan afloopt, hoe ruwer het oppervlak, hoe beter hij eraan blijft hangen. Goedkope pasta is altijd gladder omdat het in teflonvormen wordt gemaakt om de productie te versnellen. De beste pasta wordt door tinnen of bronzen vormen geperst, langzaam, zodat hij een onregelmatig oppervlak krijgt dat de saus beter vasthoudt. Pasta met ribbels wordt meestal gebruikt voor wat dikkere sausen.

## PAS OP: EEN TECHNISCH VERHAAL

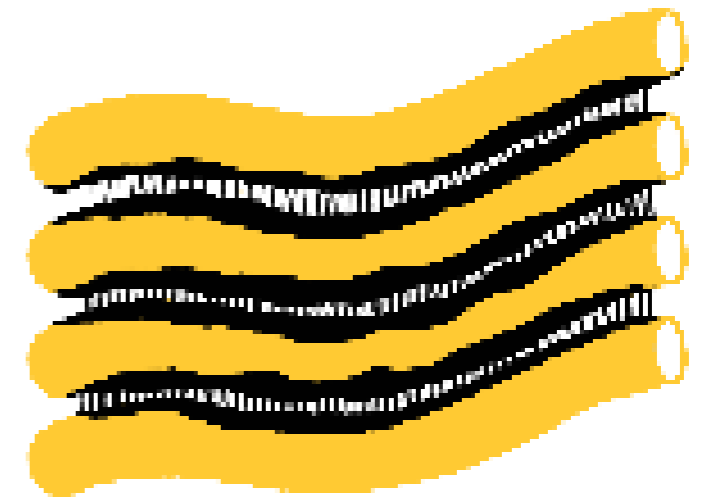
### WAAROM ZIJN CAPELLINI, SPAGHETTI EN LINGUINE PERFECT VOOR DUNNE SAUSEN?

Ik weet het, het klinkt vreemd dat juist dunne, lange pasta het meest geschikt is voor dunne saus. Je zou denken dat de saus er gewoon tussendoor loopt en onder in de schaal belandt. Niets is minder waar en dat heeft twee redenen (de eerste is eenvoudig te begrijpen; de tweede wat lastiger).

**1** Het houdt verband met wat we het uitwisselingsoppervlak noemen, grof gezegd het oppervlak waarop de saus rust. Hoe groter het oppervlak, hoe meer dunne saus erop zijn smaak kan afgeven. Volg je het nog? Met een tekening is het eenvoudiger te begrijpen.



**2** Het is de capillariteit van de dunne saus. Heb je vroeger op school scheikunde gehad? Nee? Nou: capillariteit is het geheel van alle zogenaamde capillaire krachten, die verband houden met de oppervlaktenspanning van een vloeistof. Simpel. Goed, dan gaan we verder: als twee pastaslierten elkaar raken, heeft een dunne saus de neiging om zich uit te rekken om het oppervlak te bedekken, maar ook om tussen de slierten in te kruipen. En hoe meer contact er tussen de pastastukjes is, hoe meer saus ertussen kruipt. En bij welke pasta heb je meer contactoppervlak dan met lange dunne? Ik zal nog een tekening maken zodat je dit alles voor je kunt zien.



*Door de capillaire werking kruipt de saus tussen de pastastukjes in. Hoe fijner de pasta, hoe meer contactoppervlak en dus hoe meer saus zich eraan hecht.*



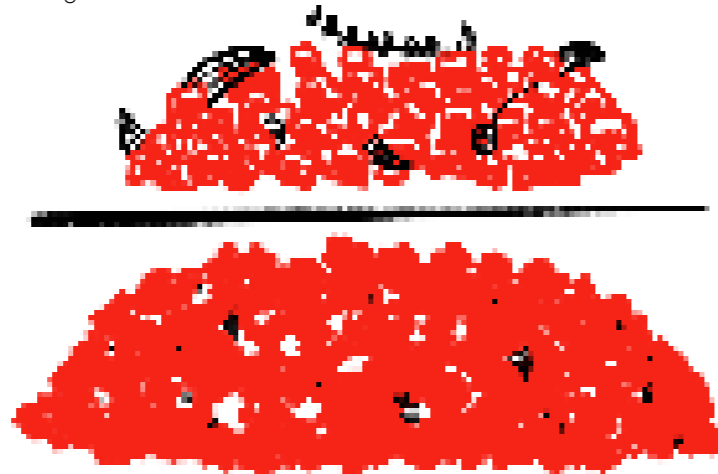
# GEHAKT EN WORST

## WAAROM MOET JE LIEVER GEEN GEHAKT GEBUIKEN IN EEN BOLOGNESESAUS?

Omdat gehakt praktisch geen smaak ontwikkelt en snel droog wordt als je het bakt. En dat is niet zo slim als je een saus met vlees maakt. Overigens heet de saus in Italië geen bolognesesaus maar *ragu* en er gaat stoofvlees in (zie *spaghetti bolognese*). Besluit je toch bolognesesaus met gehakt te maken, dan is hier een geheimje: bak eerst een derde van het gehakt goudbruin (het wordt snel droog, maar krijgt wel het gebakken smaakje) in een grote koekenpan op heel hoog vuur. Voeg dan de rest toe (die sappig zal blijven en smaak geeft) samen met de tomaten.

## ... EN EVENMIN VOOR TARTAAR?

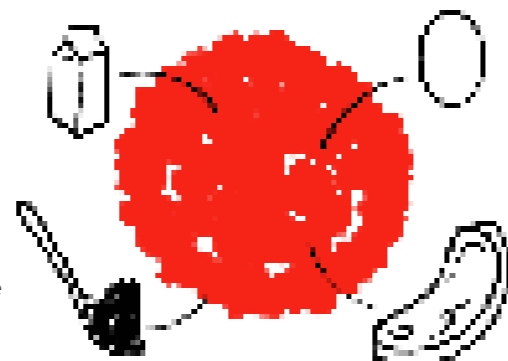
Gemalen vlees heeft geen beet en je kauwt er niet op, omdat er niets te kauwen valt. Je laat het door je mond gaan en slikt het door zonder iets van smaak mee te krijgen. Als tartaar met het mes gesneden is, zitten er nog stukjes in om op te kauwen. En omdat je kauwt, heb je de tijd om alle smaken waar te nemen, van het vlees, de saus en de kruiden. Bovendien kun je dan ook zelf je vlees uitkiezen. Mijn vrouw, die niet van vlees met een sterke smaak houdt, vindt tartaar van longhaas wel lekker. Maar je kunt ook milder vlees nemen. Eet wat je lekker vindt, daar gaat het om.



*Op met het mes gesneden tartaar kun je kauwen en proef je goed alle smaken, terwijl in tartaar van gemalen vlees er niets te kauwen valt. Je slikt hem door zonder iets te proeven.*

## WAAROM GAAN ER EIEN, PANEERMEEL EN ANDERE INGREDIËNTEN IN ZELFGEMAAKTE GEHAKTBALLEN?

Het probleem van gehaktballen die je in een saus gaar laat worden, is dat je ze lang op het vuur moet laten opdat ze de smaken opnemen. Om te voorkomen dat de ballen te droog worden en uit elkaar vallen, wordt er van alles toegevoegd: eigeel om ze vochtig te houden, eiwit om ze te binden, in melk geweekt paneermeel om ze sappig en mals te houden.



## GOEDE GEWOONTE

### WAAROM MOET JE VOOR ZELGEMAAKTE WORST HET GEHAKT VAN TEVOREN ZOUTEN?

Als je zelf worst maakt, zout dan het vlees de dag voordat het in de darm gaat. Het principe werkt precies hetzelfde als voor terrine en paté. Het zout dringt dieper in het vlees en verandert de structuur van de eiwitten waardoor ze minder vocht kwijtraken bij verhitting (zie *terrine* en *paté* en *zout*). Dat is het geheim van heerlijk sappige worst.

### WAAROM MOET JE WORST NOOIT INPRIKKEN TIJDENS HET BRADEN?

De darm houdt het vocht in de vulling, maar ook het vet dat enigszins smelt tijdens de bereiding. Als je je worstjes inprikt, laat je de sappen en het vet ontsnappen en zit je met worst die veel droger is dan zou moeten. En als je barbecuet zal het vet op de kooltjes lopen, vlam vatten en je mooie worstjes verbranden. Je prikt worst niet in, nooit!



*Ja hoor! Alles wat in de worst moet blijven, loopt eruit en verbrandt. Zonde!*

## WAAROM MOET JE GEEN KANT-EN-KLAAR WORSTVLEES KOPEN, MAAR HET ZELF MAKEN?

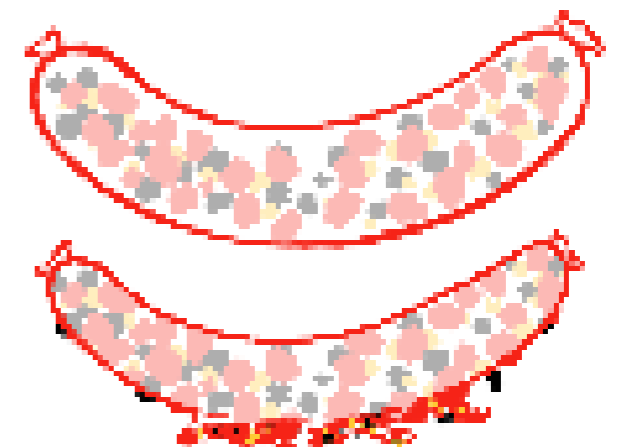
Omdat je niet precies weet wat er allemaal in zit, natuurlijk! Meestal wordt er vlees in verwerkt dat niet erg mooi, noch lekker, noch mals is en vooral erg vet. Dan wordt het stevig gekruid en gaan er gedroogde kruiden bij voor de smaak. Dat kant-en-klare spul kun je vergelijken met gehakt uit de supermarkt: niet kopen! Als je zelf worstvlees maakt, kun je zelf bepalen wat erin gaat, verse kruiden erdoor mengen, verschillende soorten vlees kiezen, etc.



## FAQ

### WAAROM BARSTEN WORSTJES SOMS OPEN BIJ HET BAKKEN?

Als een worst vanbinnen warm wordt, verandert een deel van het water erin in damp. Maar damp neemt veel meer plaats in dan water: 1.700 keer zoveel om precies te zijn. Dus een deel van het water in de worst verandert in damp en blaast het ding op. Het enige wat de damp binnenhoudt, is de darm. Als die van goede kwaliteit is, verdraagt hij de druk vanbinnenuit, maar zo niet dan scheurt hij open door de druk. Hij kan ook open ploffen omdat hij te zeer verhit is en verbrandt. Dus een worst die openbarst, zit in een slechte darm of is op te hoge temperatuur gebakken.



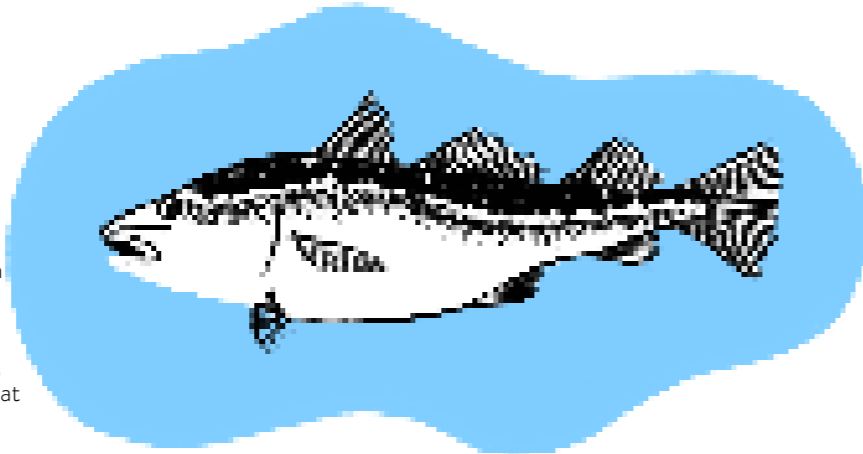


# DE BIJZONDERHEDEN VAN VISSSEN

## NUANCES!

### WAAROM HEBBEN DE MEESTE VISSSEN WIT VLEES?

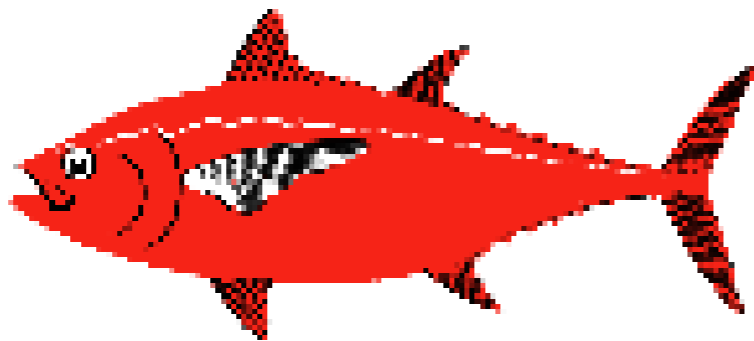
Vissen hebben geen spieren nodig om overeind te blijven omdat ze in het water drijven. Ze hebben hoogstens spieren nodig om snel aan roofdieren te ontkomen. Bovendien zit er in die spieren, die voor snelle, hevige bewegingen nodig zijn, weinig myoglobine, oftewel het rode eiwit dat zuurstof naar de werkspiers brengt (zie *de kleur van vlees*). En als er weinig rood myoglobine in spieren zit, zijn ze bleek oftewel wit.



kabeljauw

### WAAROM HEEFT TONIYN DAN ROOD VLEES?

Vis uit de tonijnfamilie moet snel en lang zwemmen. En hoe hoger de snelheid, hoe groter de weerstand van het water is. Omdat deze vissen dus sterke werkspiers nodig hebben, bevatten deze veel meer myoglobine en zijn ze rood.



tonijn

### ... EN IS DAT VAN ZALM EN FOREL ROZE?

Bij deze vissen is het een beetje anders: ze hebben de eigenschap dat ze in hun spieren de kleur van astaxanthine opslaan, een felrood eiwit dat in grote hoeveelheden in kleine schaaldieren, garnalen, etc. zit. Die diertjes vormen een groot deel van hun voedsel. Het is hetzelfde eiwit dat gekookte kreeft zijn rode kleur geeft (zie *kreeft*).



zalm

## ZALM IN DRIE VRAGEN

### 1 WAAROM IS WILDE ZALM BETER DAN GEKWEekte ZALM?

Ten eerste varieert de voeding van wilde zalm per seizoen en vangstgebied, waardoor de vis een rijke en complexe smaak kan ontwikkelen. Omdat hij ook meer moeite moet doen om aan eten te komen, is zijn vlees steviger van textuur en minder vet dan die van zijn neef, die in grote netten in zee of bassins aan land leeft en het hele jaar door hetzelfde voer krijgt dat is bedoeld op hem snel groot en dik te laten worden.

### 2 WAAROM ZIJN DE BRUINIGE DELEN VAN DE ZALM MINDER SMAKELIJK?

Deze delen bestaan uit de spieren waarmee de vis langdurig kan zwemmen en bevatten dus veel myoglobine. Dat geldt overigens ook voor de centrale spieren van tonijn die een wrange, iets metalige smaak hebben.

### 3 WAAROM IS DE KLEUR VAN ZALM GEEN TEKEN VAN KWALITEIT?

We zagen al dat zalm zijn roze kleur grotendeels krijgt via zijn voedsel. Bij gekweekte zalm wordt het voer zo samengesteld dat zijn vlees het hele jaar door even roze en glanzend is. Er zijn zelfs kleurstalen (zoals voor verf) voor de dosering van astaxanthine, het eiwit dat zalm zijn roze kleur geeft!

De kleur van wilde zalm wordt bepaald door wat de vis te eten vindt in zijn natuurlijke habitat: Alaskazalm is erg rood omdat hij voornamelijk krill eet, kleine koudwaterkreeftjes; terwijl zalm uit de Europese zeeën licht melkachtig roze is omdat hij veel haring en sprout eet.



zalm uit Alaska



gekweekte zalm



zalm uit Europa

## WAAROM ZEGGEN ZE DAT JE SLIM WORDT ALS JE VIS EET?

Heb je je ouders ook zo vaak horen zeggen: 'Eet je vis op, daar word je slim van'? Nou, ze hadden gelijk, maar het hangt wel af van welke vis en hoe hij bereid is: Het is vette vis die je 'slim' maakt. Die vis is rijk aan omega 3-vetten, die de zenuwcellen in de hersenen beter laten werken, de verbindingen ondersteunen tussen bepaalde neuronen die het leren gemakkelijker maken, mentaal sterker maken en sneller laten denken. Ze zijn

ook heel goed voor het centrale zenuwstelsel en zelfs voor het netvlies. Maar verspil al die omega 3-vetten niet door je vis verkeerd te bereiden! Vergeet de frituur en kies voor bereiding in de stoompan of oven. En maak het nog lekkerder door in boter gebakken groente of verse kruiden toe te voegen. Geef kinderen zalm, makreel, haring, sardine, tonijn, forel en zeeduivel. Maar niet allemaal tegelijk, grapjas!

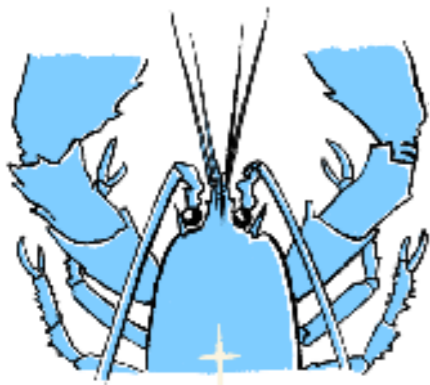
# KREEFT

## WAAROM MOET JE CONTROLEREN OF EEN KREEFT LEEFT ALS JE HEM KOOPT?

Als een kreeft dood is, komen er enzymen en bacteriën uit zijn vlees die de weefsels aanvallen. Kijk voor je er een koopt of het dier zich verweert als je het optilt, of het zijn staart onder zijn borstkas buigt en of zijn voelsprietten beweeglijk zijn.

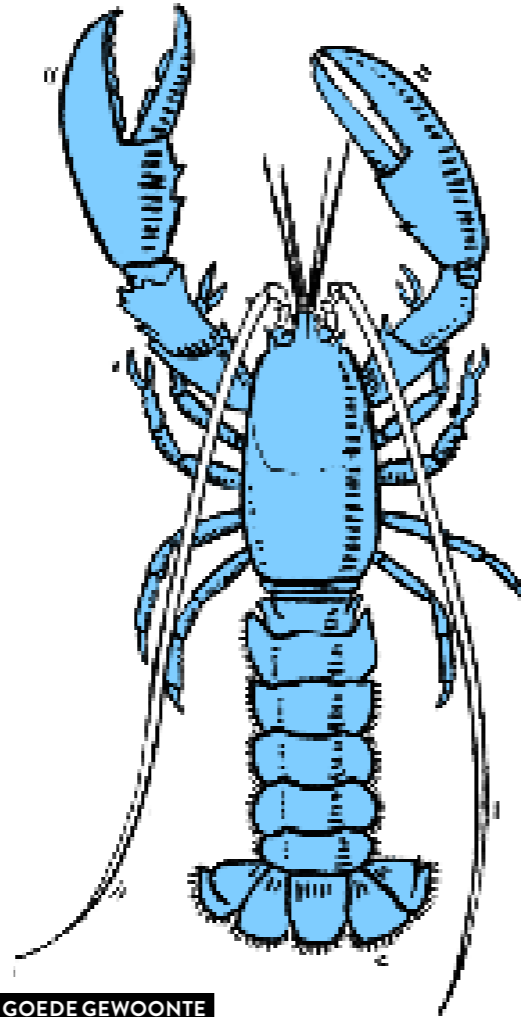
## WAAROM MOET JE EEN KREEFT MET EEN MOOI HARD PANTSER KIEZEN?

Het slechtste moment om kreeft te eten is voor- of nadat hij zijn pantser afwerpt, zoals we net gelezen hebben. Hoe harder en dikker het pantser, hoe langer geleden hij het vorige afwierp.



## WAAROM MOET JE JE MES OP HET KRUISJE OP ZIJN KOP ZETTEN OM EEN KREEFT TE DODEN?

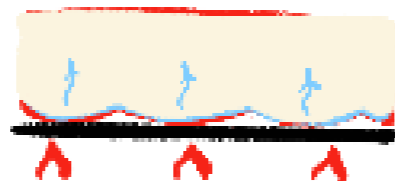
Een kreeft heeft geen of een zeer rudimentair centraal zenuwstelsel. Uit onderzoek blijkt dat het dier reageert op prikkels maar we weten niet of het pijn voelt. Om alle twijfel uit te sluiten, is de beste manier om hem te doden de punt van een mes op het kruisje te zetten dat op zijn kop is getekend; dan doodt je hem meteen zonder dat het dier de kans krijgt om enige pijn te ervaren.



### GOEDE GEWOONTE

## WAAROM VERHIT JE EERST DE VLEESKANT VAN EEN DOORMIDDEN GESNEDEN KREEFT?

Bij verhitting zal het kreeftenvlees wat sap verliezen. Als je de kreeft omkeert nadat de vleeskant is dichtgeschroeid, zal dat sap in het pantser blijven, gaan stomen en het dier zachtjes garen. Doe je het omgekeerde, zal het sap eruit lopen en verloren gaan en dat is eeuwig zonde.

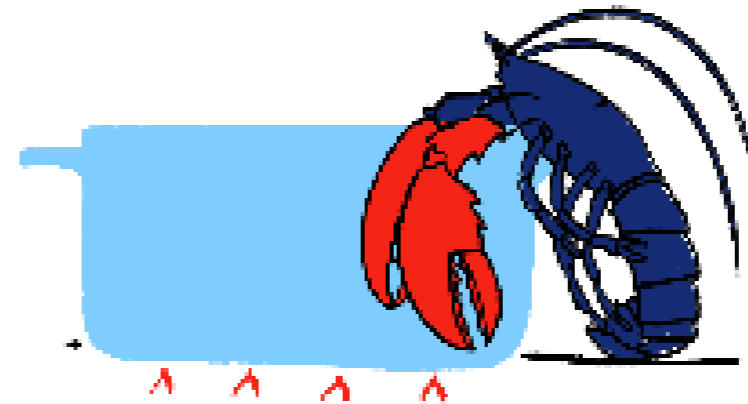


Het kreeftenvlees gaart in de stoom van zijn eigen sappen.

## HET HOE EN WAAROM

## WAAROM BIND JE KREEFT OP VOOR JE HEM POCHEERT?

Als je een kreeft pocheert, zal hij zich oprollen en zijn pantser samentrekken. Zijn rug wordt dan opgerekt en zijn buik samengeklemd; de hitte dringt dan niet even snel aan beide zijden door. Het resultaat is een ongelijkmatige garing en een dier dat lastig te snijden is. Door een kreeft op te binden, voorkom je dat hij zich oprolt en wordt hij gelijkmatig gaar.

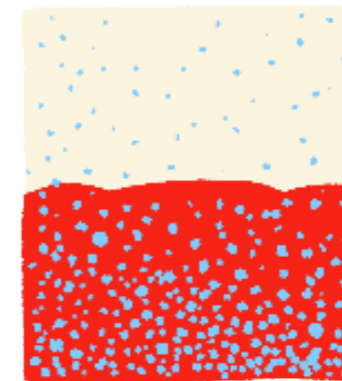


## WAAROM MOET JE EERST DE SCHAREN POCHEREN VOOR JE DE HELE KREEFT IN DE PAN LAAT GLIJDEN?

De scharen hebben een langere bereidingstijd nodig dan de staart; 4 tot 5 minuten volstaan voor een gelijkmatige garing. Houd het dier bij de borstkas en hang de scharen in de fumet of court-bouillon. Om je niet te branden aan de stoom, leg je de kreeft op de rand van de pan met de borstkas eruiten.

## WAAROM WORDT BLAUWE KREEFT ROOD ALS JE HEM VERHIT?

In het pantser van een kreeft zit een rood pigment, astaxanthine. Dezelfde kleurstof die ook in garnalen, krab, langoest en zelfs de veren van roze flamingo's zit. Op het pantser van een kreeft is die molecuul gebonden aan en verborgen door een eiwit, crustacyanine. Bij verhitting lossen deze eiwitten op en komt het mooie rood van de kreeft tevoorschijn.



Het pantser van een kreeft wordt rood bij verhitting.

## WAAROM MOET JE KREEFT IN COURT-BOUILLON POCHEREN EN NIET IN WATER?

We hebben het al meerdere malen besproken: smaken gaan via osmose over van de grootste dichtheid naar de kleinste dichtheid. Als je kreeft pocheert in water, zal hij smaak verliezen. Maar als je hem in bouillon of fumet pocheert, vocht dat al bomvol smaak zit en moeilijk nog meer kan opnemen, blijft je kreeft veel smakelijker!



### WAAR OF NIET WAAR?

## WAAROM GILT EEN KREEFT ALS JE HEM KOOKT?

Geloof toch niet alles wat je vertellen: een kreeft gilt niet als je hem in kokend water legt. Er komt wel een hoog geluidje uit, maar dat is geen gil. Het zijn de luchtzakjes in zijn pantser die uitzetten doordat ze verhit worden en barsten.

# FOND EN BOUILLON



## WAAROM MOET JE DE BOTTEN BRADEN VOOR JE ZE IN HET WATER DOET?

Botten zelf geven geen smaak af, ze bestaan voornamelijk uit kalk. Wat wel smaak afgeeft is het kraakbeen in de gewrichten, het merg in de holte van bepaalde botten en de kleine stukjes vlees die nog aan de botten zitten.

Als je botten braadt, profiteer je van de smaken die dankzij de Maillardreacties worden gecreëerd op de achterbleven stukjes vlees, op delen van het kraakbeen en op het merg. Zo kunnen de botten veel meer smaak aan de bouillon afgeven.

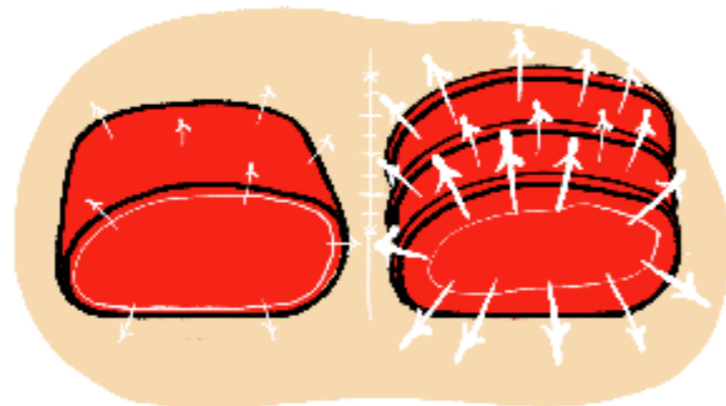


## WAAROM IS DE GROOTTE VAN DE STUKJES VLEES BELANGRIJK?

Ik kom terug op de essentie bij het bereiden van bouillon of fond: zoveel mogelijk smaak halen uit de diverse ingrediënten. Maak je die met een groot stuk vlees, dan moeten de smaken die in het midden zitten via veel vlees naar de vloeistof. Deze afstand is veel te lang en een groot deel van de smaak haalt het niet. Dat is niet handig.

Maar snijd je het vlees in niet te dikke plakken, dan wordt de afstand die de smaken vanuit de kern van zo'n dun stuk moeten afleggen kleiner en kunnen ze gemakkelijker bij de vloeistof komen.

En je krijgt een veel smakelijkere bouillon.



*Hoe kleiner het stuk vlees is, hoe sneller de smaken zich in het bouillonwater verspreiden.*

### HET GEHEIM VAN DE CHEF

## WAAROM MOET JE BOUILLON LANG OP LAAG VUUR LATEN TREKKEN?

Voor bouillon en fond heb je vlees nodig dat collageen bevat omdat dit bij verhitting verandert in gelatine en veel smaak geeft.

Klein probleempje: om in heerlijke gelatine te veranderen, moet het collageen lang en bij niet te hoge temperatuur worden verhit. Daarom moet je een goede bouillon op circa 80 °C lang en zacht laten trekken, maar nooit aan de pruttel of zelfs maar tegen de kook aan houden.

Hoe je de temperatuur moet controleren? Zodra je 1 of 2 kleine luchtbelletjes voorzichtig ziet opstijgen, ben je er. En je zult zien dat het resultaat totaal anders is dan wat je tot nu toe kende.



## WAAROM LEES JE VAAK: 'SCHEP VERONTREINIGING' UIT DE BOUILLON?

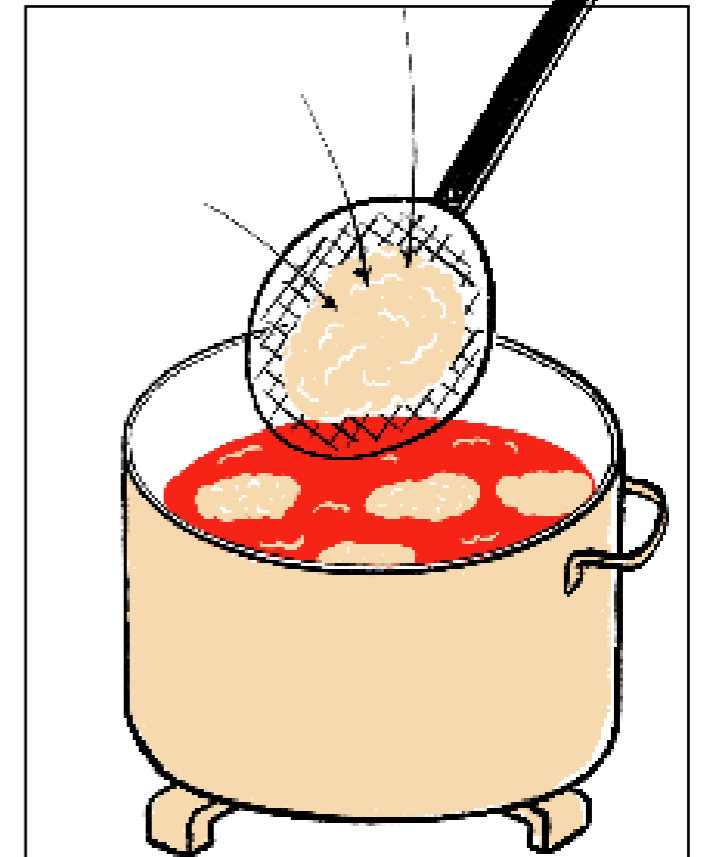
Ik zal het maar meteen verklappen: dit hoort tot de grootste onzin die je in de keuken hoort! In bouillon zit geen verontreiniging, tenminste als je geen aarde op de groente hebt laten zitten. De kleine deeltjes die in de bouillon rondans zijn stukjes vlees die zijn losgekomen, geen verontreinigingen. Trouwens, wat doe je met verontreinigingen als je een côte de boeuf bereidt? Niets, om de simpele reden dat ze er niet zijn.

## WAAROM MOET JE EEN FOND EERST LATEN TREKKEN MET EEN DEKSEL OP DE PAN EN HEM DAARNA INKOKEN?

Als je de fond niet afdekt, zal een deel van het water verdampen en de hoeveelheid vloeistof steeds verder slinken. De vloeistof is al verzadigd lang voor het vlees alles gegeven heeft wat het te geven had. Zonde! Door de pan af te dekken, voorkom je het verdampen en laat je de maximale smaak van het vlees in de vloeistof overgaan. Daarna laat je hem inkoken, zeker niet tegelijkertijd!

## WAAROM GEBRUIKT MEN DE TERM DEMI-GLACE VOOR EEN INGEDIKTE FOND?

Hoe meer water de fond verliest, hoe hoger het gelatineaandeel wordt. En deze glanzende gelatine geeft de ingedikte fond iets glanzends dat het licht reflecteert, zoals een *glace* (Frans voor spiegel).



### HET SCHUIM IN TWEE VRAGEN

#### 1 WAAROM IS WAT WE VAAK 'SCHUIM' NOEMEN GEEN SCHUIM?

Schuim is vloeistof gemengd met verontreinigingen aan het oppervlak van een vloeistof. Hier hebben we geen verontreinigingen, dus geen schuim, punt!

#### 2 EN WAAROM MOET JE DAN TOCH 'AFSCHUIMEN'?

Wat we voor schuim aanzien is een witachtige substantie op het oppervlak. Die bestaat uit proteïnen en vleesvet dat stolt, en lucht (vandaar het woord schuim). Deze substantie geeft de bouillon een bittere smaak en moet je dus wegnemen. Ze ontstaat als je de bouillon op hoge temperatuur kookt. Maar als je de bouillon op een lagere temperatuur trekt, zie je vrijwel geen 'schuim'.

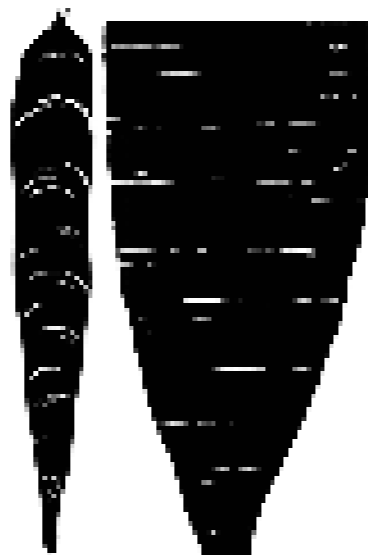
# GROENTEN SNIJDEN

*Wist je dat de manier waarop je groenten snijdt niet alleen hun smaak, structuur en bereidingstijd beïnvloedt, maar ook de smaak van andere voedingsmiddelen in dezelfde pan? Nee? Oké, we nemen een wortel en snijden hem.*

## WAAROM IS HET CONTACTOPPERVLAK ZO BELANGRIJK?

Er wordt niet veel over gepraat maar toch is het contactoppervlak iets heel belangrijks in de keuken. Maar wat is dat 'contactoppervlak' eigenlijk? We weten dat kleine stukken groenten sneller gaar zijn dan grote stukken. Maar wat we niet zo goed weten is dat hoe kleiner de stukjes zijn, hoe meer oppervlak ze innemen; en hoe meer oppervlak, hoe meer er tijdens het bereiden wordt uitgewisseld tussen het product en zijn omgeving. Dat noemen we 'contactoppervlak', het oppervlak waarop smaken en aroma's contact hebben. We nemen een voorbeeld: vooruit, een wortel!

Een wortel heeft als hij heel is een bepaald volume en dit volume plat uitgespreid geeft een oppervlak. Schil de wortel en leg de schillen naast elkaar: daar heb je het oppervlak van het volume. Als je hem vervolgens in plakken snijdt, houd je hetzelfde volume aan wortel maar het contactoppervlak wordt groter; en snijd je hem daarna in blokjes dan vergroot je het oppervlak nog meer. Volg je me nog? Ik ga door. Hoe kleiner je de wortel snijdt, hoe meer contactoppervlak er is en hoe meer smaken er verloren gaan of worden toegevoegd, al naar gelang de manier van bereiden. Als we de blokjes bijvoorbeeld in water koken, zullen ze veel smaak verliezen. Maar bereiden we ze in heel weinig water met boter en suiker, dan nemen ze veel boter- en suikersmaken over.



*Plat naast elkaar verandert het contactoppervlak van de wortel. Verrassend, hé?*

## PAS OP: EEN TECHNISCH VERHAAL

### WAAROM HEEFT HET CONTACTOPPERVLAK ZOVEEL EFFECT OP HET EINDRULTAAT?

Vervolgens is er de kooktijd, die zich aanpast aan het contactoppervlak en het snijresultaat: hoe grover de wortel is gesneden, hoe langer je hem moet bereiden en hoe fijner, hoe korter. Heel logisch! Nu wordt het wat ingewikkelder, maar interessanter. Als de hele wortel heel lang kookt, zullen er weinig stukjes afvallen omdat hij een afgeronde vorm en geen groefjes heeft.

Is de wortel in blokjes gesneden voor een snelle bereiding, dan zullen ze intact blijven en niets verliezen. Maar kook je ze lang, dan wordt de zijkant van de blokjes al snel overgaar en valt uiteen tot moes. Die maakt de vloeistof troebel. Gebeurt dat bij wortels die je voor een fond of bouillon gebruikt, dan is dat jammer, maar maak je een saus, dan voegen die kleine stukjes iets toe, ze maken de saus dikker en lekkerder. En dat is pure winst!

## DE VERSCHILLENDE GROOTTES EN HUN CONTACTOPPERVLAK

### Lange plakken van 2 mm dik

Snelle af- of toename van smaken maar goede structuur bij lange bereiding. Voor bereidingen tussen 2 en 4 uur: gevogeltebouillon, stoofvlees.



### Lange plakken van 4 mm dik

Snelle af- of toename van smaken maar zeer goede structuur bij lange bereiding. Voor bereidingen van langer dan 3 uur: bouillons, fonds, stoofgerechten.



### Blokjes kleiner dan 1 mm

Heel snelle af- of toename van smaken. Voor snelle bereidingen van 10 tot 30 minuten: fonds voor dikke saus.



### Brunoise van 2 tot 3 mm

Heel snelle af- of toename van smaken. Voor bereidingen van 15 minuten tot 1 uur: fonds voor dikke saus.



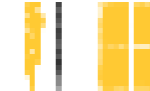
### Gemengde groenten van 4 tot 5 mm

Snelle af- of toename van smaken. Voor bereidingen van 30 minuten tot 2 uur: fonds voor saus.



### Mirepoix van 10 tot 15 mm

Gemiddeld snelle af- of toename van smaken. Voor langdurige bereidingen van 2 tot 4 uur: fonds voor saus.



### Julienne van 1 mm dikte en 4 tot 5 cm lengte

Heel, heel, heel snelle afname van smaken. Voor uiterst snelle bereidingen: bijgerechten of fonds voor saus.



### Reepjes van 3 mm dikte en 4 tot 5 cm lengte

Snelle afname van smaken. Voor snelle bereidingen: bijgerechten.



### Minireepjes van 7 tot 8 mm

Gemiddeld snelle afname van smaken. Voor gemiddeld snelle bereidingen: bijgerechten.

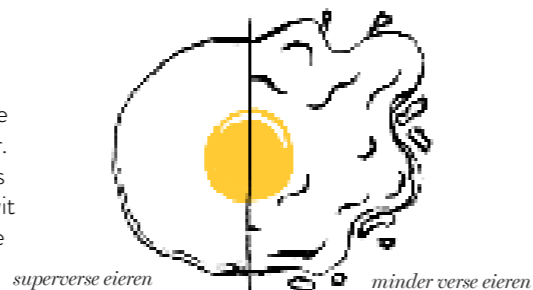


# GEPOCHEERDE EIEREN

*Eieren pocheren is een kunst. Hier volgen een paar tips voor succes.*

## WAAROM MOET JE VOOR POCHEREN VERSE EIEREN NEMEN?

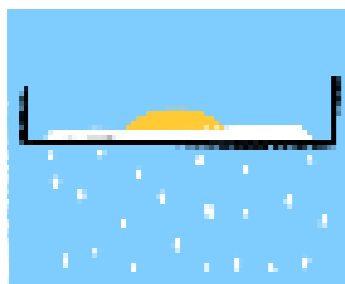
Als een ei heel vers is, is het eiwit vrij stevig en zit rond de eidooier. Daarom valt het amper uiteen in het kookwater. Maar hoe ouder het ei, hoe vloeibaarder het eiwit, net als water. En, tel uit je winst als je het wilt pocheren: het eiwit verdeelt zich over de hele pan en je hebt een eidooier die gescheiden is van het eiwit. En jij baalt!



## GOEDE GEWOONTE

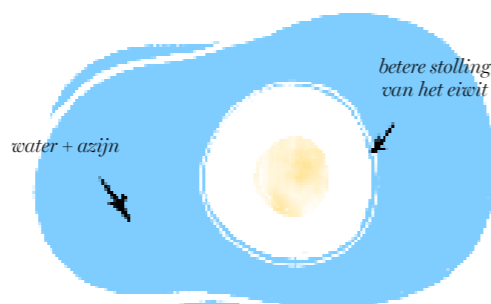
### WAAROM MOET JE EIEREN ZEVEN VOOR JE ZE POCHEERT?

Als je eieren gebruikt die ouder dan een week zijn, moet je ze 'breken' in een zeefje zodat het vloeibare eiwit wegloopt en alleen het stevige eiwit en de dooier overblijven. Dat is het geheim van de kok!



### WAAROM KUN JE AZIJN AAN HET POCHEERWATER TOEVOEGEN?

De azijn maakt het kookwater zuur en versnelt het stollen van het eiwit. Hoe sneller de buitenkant van het ei stolt, hoe minder het zich in de pan verspreidt. Maar voeg ook weer geen liters toe: 3 tot 4 eetlepels is genoeg. En neem witte azijn, zodat het eiwit wit blijft. Je kunt ook een beetje azijn bij het kookwater voor zachte en hardgekookte eieren doen. Als er per ongeluk een scheurtje ontstaat, zorgt de azijn dat het eiwit direct stolt tot een beschermende stop.



### WAAROM KUN JE BETER GEEN EIEREN POCHEREN IN KOKEND WATER?

We hebben gelezen bij *gepocheerd vlees*, dat water dat kookt alle kanten opgaat en er grote bellen opstijgen. En jij wilt je eieren voorzichtig pocheren in water dat praktisch de pan uit kookt? Ja, ja... Breng het water aan de kook, zet het vuur op een heel, heel lage pruttelstand. Zo is de beweging van het water niet zo sterk dat het de eieren verplaatst en heeft het de goede temperatuur om ze te pocheren.

## HET HOE EN WAAROM

### WAAROM KUN JE EIEREN BETER EERST IN EEN KOPJE BREKEN VOOR JE ZE IN DE PAN DOET?

Wil je dat eieren heel blijven, dan zul je moeten voorkomen dat ze zich in het water verspreiden. Als je een ei direct boven het warme water breekt, verspreidt het eiwit zich wel en mislukken je gepocheerde eieren.

Maar breek je een ei in een kopje (1) en laat je het voorzichtig in het warme water glijden (2), dan stolt het eiwit zonder dat het zich verspreidt (3). En je ei is perfect gepocheerd!



## FAQ

### WAAROM IS HET INTERESSANT OM EERST EEN DRAAIKOLKJE IN DE PAN TE CREËREN?

Als je een draaikolkje in het pocheerwater creëert (door bijvoorbeeld met een spatel met de klok mee te draaien), blijft het ei dat je er net in geschonken hebt daarin gevangen. Het probleem is dat het de neiging heeft om een langgerekte, ovale vorm aan te nemen en dan wordt het minder mooi dan een klassiek gepocheerd ei. Na de smaak en de kleur... nu de vorm...

## GOED OM TE WETEN

### WAAROM MOET JE GEPOCHEERDE EIEREN VOORAF MAKEN EN ZE DAARNA OPWARMEN?

Het is altijd moeilijk om gepocheerde eieren voor meerdere mensen tegelijk te maken.

Het foefje is dat je de eieren vooraf pocheert en ze in een slaschaal met koud water legt om het kookproces te stoppen. Daarna volstaat het om ze 2 tot 3 minuten in een pan met heet water te leggen, dat nog net dampst, maar zeker niet borrelt of kookt. De temperatuur van het water is hoog genoeg om ze op te warmen, maar niet zo hoog dat ze weer gaan koken.

