

5.2.8 Kookvocht vol vitaminen

Kookvocht 📖 van groenten is herbruikbaar en gezond: de vitaminen die tijdens het koken verloren gaan, worden deels in het vocht opgenomen. Je kan dit kookwater gebruiken in saus of soep, of opnieuw als kookwater voor andere groenten, voor pasta, rijst of aardappelen.

Kooknat moet je koel en niet te lang bewaren.

Als je bedenkt dat groenten soms speciaal in een boeket of in stukjes gesneden afgekookt worden om groentebouillon te maken is het echt wel zonde om het kooknat zomaar weg te gooien.

Je kan verspilling (ook van energie) beperken door weinig water te gebruiken, en kort te koken of te blancheren. Groenten smaken beter als ze wat knapperig of beetbaar zijn. Laat ze niet tot smakeloze pap koken. Spruitjes garen in 4 minuten. Als je ze te lang kookt smaken ze vies. Een kruisje in het stronkje van spruitjes snijden helpt het harde deel sneller te garen.

Pasta 📖 kan je 3 minuten koken, het vuur uitdoen, en het vocht in de pasta laten trekken terwijl die nagaart. (👉 Zie ook Hooikist). Dit geldt ook voor groenten (asperge,...) en vis of vlees.

Poeders van graanproducten moet je eerst aanmaken in koude vloeistof en daarna al roerend toevoegen aan de kokende vloeistof.

Heb je **rijst** 📖 gekookt, bewaar dan wat van het kookwater. Het zit boordevol zetmeel en is dus een prima basis voor een saus.

Ik maak er een sport van om voor pasta en rijst precies voldoende water te gebruiken. Zo verspil je geen energie, water of voedingsstoffen. Al het water wordt dan door het voedsel opgenomen. (Het laatste beetje, om aanbranden te vermijden, met de pan naast het vuur, en af en toe omroeren.) 👉 Zie ook Hooikist

Aardappelen zet je op in koud water. In heet water zal de buitenkant als isolator werken en het garen van de binnenkant vertragen.

Het kookvocht van aardappelen kan je best niet verder gebruiken. Het bevat wat van de giftige stof solanine. (👉 Zie Aardappel) Je kan het, kokend heet, net als stoom en vuur, gebruiken als onkruidbestrijder op moeilijk bereikbare plaatsen (vb. voegen tussen tegels of stenen).

Kook je aardappelen in de schil, laat ze dan daarna even 'schrikken' in koud water. De schil gaat er dan gemakkelijker af.

Snijd wat je wilt gaarkoken in, kleine stukken, dan heb je minder vocht en energie nodig. Snijd de stukken ongeveer even groot, zodat ze allemaal gelijk gaar zijn.

Als ik bij het koken (van bv. rijst, deegwaren, aardappelen) ook een ander gerecht wil opwarmen (saus, vlees, groenten) dan til ik het deksel op, zet een diep bord op de ketel

met daarin het 2^{de} gerecht, en leg daar het deksel weer over. Op 1 vuurtje is dan alles gelijktijdig klaar. (Taal: het deksel en de deksel zijn beiden correct.)

Van **nitraatrijke** (blad)groenten 📖, zoals andijvie, selder, spinazie, radijsjes, alle soorten sla, peterselie, Chinese kool, venkel, postelein, koolrabi, en rode biet, snijbiet... komt een deel van het nitraat in het vocht terecht, dat je dus beter niet meer (te veel) gebruikt. Zo vermijd je dat je te veel nitraat opneemt. De hoeveelheid nitraat in biologische groenten blijkt overigens lager te zijn en zomergroenten bevatten (door zonlicht) over het algemeen minder nitraat dan wintergroenten; diepvriesspinazie bevat minder nitraat dan verse.

Nitraten op zich zijn niet schadelijk. Wel de omzetting via bacteriën. Nitriet 📖 reageert in de bloedbaan met hemoglobine, waardoor het zuurstoftransport wordt bemoeilijkt.

Vooraf bij baby's kan dit leiden tot ernstig zuurstoftekort.

Een vitamine C-rijk dessert zoals sinaasappel of kiwi kan de omzetting naar nitrosamines behoorlijk remmen.

Daarom mag je spinazie 📖 ook niet opnieuw **opwarmen**. Het relatief traag afkoelen en opwarmen bevordert de bacteriële omzetting van nitraat tot nitriet. Groenten die je later weer wil opwarmen kan je beter snel afkoelen.

Blancheren 📖 is groente een korte tijd, maximaal enkele minuten opwarmen in een kokende vloeistof, meestal water. Hierna worden de groenten afgekoeld door ze met koud water te spoelen om ze knapperig te houden.

Anders garen ze door hun eigen warmte verder. Dat wordt doorgaring genoemd.

Je kan dit als culinaire techniek gebruiken om van het vuur af ook vb. gebrad verder te garen 📖 (👉 Zie ook Pasta, en Hooikist). (Je kan het effect verlengen door het vlees in te pakken of af te dekken tegen hitteverlies.)

De kleur van boontjes blijft mooier bij blancheren dan bij koken.

Door het blancheren van brandnetelbladeren gaat de prik eraf. Gooi ze in het kokende water, blancheer ze tussen de 45 seconden en één minuut.

Mosselvocht is ideaal om een vissaus te maken. Je kan het met witte wijn en room laten inkoken tot het indikt. Ook voor (vis)soep is dit vocht lekker.

Het kookvocht van stoofpeertjes kan je gebruiken in (gelatine)pudding, dressing, ijslolly's, siroop, wijn,...

In olie blancheren wordt ook **wokken** 📖 genoemd.

🎵 *Wie op alles tabasco doet kan heel goedkoop eten. Winston Groom*