



5.2.9 Koken, braden, stom/ven...

Koken  wordt gebruikt als algemene keukenterm om voedsel door verhitting te bereiden.


Eigenlijk gaat het om verhitten in kokend water.



In heet, maar niet-kokend water noemen we het **pocheren** .

Als we dit doen in olie of vet heet het **wokken**  of **frituren** .

Er zijn ook nog andere technieken (ingraven, tajine, römertopf...).


Bij **stomen**  worden de ingrediënten gegaard in de hete damp van een kokende vloeistof, zoals bouillon. Vergeleken met koken blijft vlees extra mals en sappig en groenten smaken lekker fris en knapperig.


T.a.v. koken blijven vitamines, mineralen en kleur beter behouden.


Het behoud van vitamine C is erg afhankelijk van de groente.


In broccoli neemt vitamine C met stomen 10% af, maar bij andere kookmethoden nog meer.

Bij geschilde aardappelen neemt vitamine C 22% af in stoom, en in de snelkookpan 13%.


Gemiddeld blijft er ruim 15% meer vitamine C  behouden bij stomen dan bij koken in water.


Stoven : het in een goed afgesloten ruimte garen van spijzen in weinig vetstof, aangelengd met vloeistof.

Bakken  spijzen in een open pan met hete vetstof bruin laten kleuren, korsten en garen.

Braden : gaar maken in wat vetstof in een afgesloten verhitte ruimte, een braadslee in de oven, of een gesloten braadpan.

Braadworst wordt niet gebraden, maar gebakken.

Grillen  doen we (op een rooster) boven gloeiende (houts)kool (barbecue).

Rood vlees wordt, om het 'sap' er in te houden, best dichtgeschroeid  bij een temperatuur boven de 160°C. Als beide zijden van het vlees gekleurd zijn, moet de warmtebron meteen getemperd worden. Let erop dat het vlees niet gaat koken. Laat na het bakken het vlees even rusten.

*♫ Na bijna een uur wachten vraagt een ober: 'Hebt u de kaart al gekregen?'
'Hoezo, heeft de kok me geschreven?'*

Baktermen 📖

Bleu: bijna rauw, bloederig, zacht, 45-50°C

Saignant 📖: rood vanbinnen, elastisch, 50-60°C

A-point: medium rosé kleur, voelt bij indrukken stevig aan, 60-68°C

Bien cuit: doorbakken gaar, bruin/grijze kleur, het vlees is droog en stug, 68-80°C

Bakken zorgt voor een knapperige buiten- en een sappige binnenkant. Het korstje ontstaat door een chemische reactie tussen koolhydraten en aminozuren, de reactie van Maillard.

Door **nagaren** 📖 kan het vlees zich ontspannen en kunnen de sappen zich terug verdelen. Leg het vlees op een voorverwarmd bord en dek het af (met aluminiumfolie). Laat het net zo lang rusten als het gebakken werd. Het vlees is dan sappiger en makkelijker te snijden. Gebruik een scherp mes. Met een bot mes druk je te hard en pers je het smaakvolle vocht eruit.

De doffere kant van aluminiumfolie 📖 ontstaat door pletten en transporteren via rollen. Om te vermijden dat aluminiumfolie scheurt bij de productie, worden twee lagen tegelijk op elkaar gewalst en daarna weer gescheiden. Daardoor heeft de folie een doffe en een glanzende kant.

Producent Reynolds onderzocht het gebruikseffect. In de keuken (en barbecue) is er geen verschil. Als er reflectie (licht, spiegeleffect) nodig is scoort de gladde kant 100% beter. Aluminiumfolie is zo dun dat het volledig verbrandt in afval en dus niet uit de assen kan gerecycleerd worden.

Verbrand voedsel 📖 ongezond?

Door verbranding -ook van voedsel- krijg je koolstof. Vandaar de zwarte kleur. Koolstof is niet schadelijk. Maar er ontstaan ook

- ☼ bij verbranding van eiwitten hetero cyclische amines (HCA's), vooral gekend van vis- en vleesgerechten op de barbecue
- ☼ bij verbranding van koolhydraten gevaarlijk acrylamide
- ☼ polycyclische aromatische koolwaterstoffen (PAK's) die 250 soorten moleculen bevatten, waarvan er 16 echt gevaarlijk zijn voor de gezondheid

Hoe donkerder het geblakerd voedsel, hoe ongezonder (en vaak potentieel kankerverwekkend).

Je kan de verschroeide stukken grondig weg schrapen en snoeien.

♪ *'Ober, mijn servet zit vol vlekken!!'* Ober: *'Excuses, dan is ie zeker verkeerd gevouwen!'*

♪ *Wat is hanensoep? Kippensoep met balletjes.*