

Koken/Bouillir

Het doel van koken is het zachter en lichter verteerbaar maken (garen) van ingrediënten. Koken is een nat bereidingsproces met een lage bereidings temperatuur. Je maakt gebruik van een garingsvloeistof waarbij de temperatuur van de vloeistof en het produkt niet boven de 100°C komen. Koken is een techniek waarbij je het produkt op een gemakkelijke en efficiënte manier in ruime vloeistof gaart bij een temperatuur die tussen de 95°C en 100°C ligt. Wanneer je de vloeistof snel aan de kook wilt laten komen, maak je gebruik van een deksel.

De techniek koken kun je toepassen in alle afdelingen van de keuken. Er zijn twee methoden: je kunt beginnen met een koude vloeistof of met een kokende vloeistof.

Als je begint met een koude vloeistof, duurt het garingsproces uiteraard langer dan wanneer je start met een kokende vloeistof. Je kunt dus koken met een lange of een korte bereidingstijd. Daarom wordt koken als *mise en place* en als eindbereiding toegepast.

Je moet bij het koken letten op:

- *De samenstelling/structuur van het produkt.* Je kookt plantaardige en dierlijke produkten met een harde en/of taaie vezelige structuur zoals andijvie, aardappelen en vlees zoals schenkel en klapstuk.
- *De grootte van het produkt.* Je kunt zowel grote, kleine als verkleinde produkten koken, bijvoorbeeld beenham, aardappelen en krielaardappeltjes. De produkten moeten van gelijke grootte en dikte zijn om ze gelijkmatig te kunnen garen.
- *De starttemperatuur van de vloeistof.* Deze is afhankelijk van het resultaat dat je wilt bereiken. Als je start met een kokende vloeistof, blijven smaak en kleur beter behouden. Als je start met een koude vloeistof, zullen de smaak- en kleurstoffen overgaan in de vloeistof.
- *De soort vloeistof.* Voor het koken kun je gebruik maken van water, melk of bouillon.
- *De hoeveelheid vloeistof.* Bij het koken moet je ervoor zorgen dat het produkt net onder het vloeistofniveau staat.
- *De tijdsduur van het proces.* De bereidingstijd varieert van enkele minuten tot enkele uren en is afhankelijk van de grootte van het produkt, de hoeveelheid en de gewenste gaarheid. Krielaardappeltjes zijn eerder gaar dan een stuk vlees als bijvoorbeeld klapstuk.

Koken waarbij je start met een koude vloeistof

Het trekken van een bouillon heeft tot doel een zo groot mogelijke uitwisseling van smaak tussen het vlees, de groenten en kruiden in de vloeistof te ver-

krijgen. Deze uitwisseling kun je bevorderen door met een koude vloeistof te beginnen en die langzaam tot tegen het kookpunt te verwarmen.

Bij deze methode zet je bijvoorbeeld een runderschenkel en beenderen (vooraf geblancheerd) op met een koude vloeistof. Je verhit ze langzaam tot een temperatuur van maximaal 100°C.

1. Doe de schenkel en beenderen in een pan.
2. Voeg koud water toe tot de schenkel en beenderen net onder staan.
3. Zet de pan op de hittebron.
4. Breng het water langzaam aan de kook (100°C).
5. Schuim de vloeistof af met een schuimschaan.
6. Voeg het boeket toe.
7. Breng de vloeistof opnieuw tot tegen het kookpunt (95°C).
8. Laat de vloeistof vier uur trekken.
9. Bepaal de gaarheid van de schenkel.
10. Passeer de bouillon door een passeerdoek.



Koken: koud water toevoegen tot de schenkel en beenderen net onder staan



Koken: vloeistof afschuimen met een schuimschaan



Koken: het boeket toevoegen



Koken: bouillon passeren

N.B. Bij een temperatuur van 95° C kookt de vloeistof niet, maar trekt. Deze temperatuur blijft gehandhaafd tijdens het gehele proces.

Produkten met een droge buitenkant zoals peulvruchten, zullen moeilijk warmte opnemen omdat de buitenkant arm aan water en daardoor een slechte warmtegeleider is. Ook deze producten worden met koud water opgezet.

Koken waarbij je start met een kokende vloeistof

Als je een produkt wilt garen door het te koken, probeer je de smaakstoffen in het produkt te behouden. Daarom moet je het produkt juist wel in een hete vloeistof opzetten om de buitenkant van het produkt zo goed mogelijk af te sluiten.

Als je volgens deze methode werkt, zet je bijvoorbeeld getoerneeerde wortelen op met ruim kokende vloeistof en je kookt tot het gewenste punt van gaarheid is bereikt.

1. Doe de getoerneeerde wortelen in een pan.
2. Voeg kokend water toe tot de wortelen ruim onder staan.
3. Zet de pan op de hittebron.
4. Voeg zout toe.
5. Breng het water snel aan de kook onder een gesloten deksel.
6. Schuim de vloeistof af met een schuimspaan.
7. Kook met het deksel op de pan.

8. Bepaal de gaarheid.
9. Giet de getoerneeerde wortelen af.



en: kokend water toevoegen tot de wortelen ruim onder staan



en: vloeistof afschuimen met een schuimspaan



Je moet zonder deksel koken:

- Als je het produkt in het oog moet houden om bijvoorbeeld aanbranden of kleven te voorkomen.
- Om het koolzuurgas en de zuren, waardoor groene groenten verkleuren, te kunnen laten ontsnappen.



Je kookt met deksel als je het kookpunt sneller wilt bereiken. Je gebruikt dan ook minder vocht.

Welke producten kun je koken?

Behalve de eerder genoemde producten kun je de techniek koken bij de volgende productgroepen toepassen.

1. Koken vanuit een koude vloeistof

Groenten

Witte groenten, uitgezonderd asperges, artisjokken en schorseneren, zet je met koud water op om hun sterke smaak enigszins uit te logen.

Fruit

Alleen gedroogd fruit zoals tutti frutti moet je 24 uur weken. Daarna zet je het op met het koude weekvocht. Je kookt het, schuimt het af en gaart het zachtjes.



Aardappelen



Aardappelen zet je op met koud water. Wanneer je aardappelen in heet water opzet, zal de buitenkant van de aardappel als een isolator gaan werken en het garen van de binnenkant remmen.

Aardappelen kun je met of zonder schil koken. Afhankelijk van het gewenste resultaat, kun je de aardappelen zonder schil koken in water, melk of bouillon.

Aardappelen die je met schil kookt, behouden meer smaak en koken niet bloemig. Na het pellen kun je ze verder verwerken tot bijvoorbeeld pommes sautées of aardappelsalade. Droog (bloemig) gekookte aardappelen vormen tevens de basis voor verschillende soorten aardappelpuree.

Eieren

Je kunt alle soorten eieren koken. Hele eieren zet je op met koud water. Als de temperatuur te sterk wisselt, kunnen de eierschalen barsten. Je kunt azijn en zout aan het kookwater toevoegen om het uitlopen van eiwit tegen te gaan. De kooktijd is afhankelijk van de gewenste gaarheid, de grootte van het ei en het soort ei. Na het koken laat je de eieren 'schrikken' in koud water. De schaal laat dan los van het eiwit waardoor je het ei beter kunt pellen.

Vlees

Het opzetten in koud water van vlees, beenderen en gewrichten pas je toe bij het maken van bouillons en fonds.

Gevogelte

Het opzetten in koud water van soepkippen en abattis van gevogelte pas je toe bij het maken van bouillons en fonds.

Vis

Het opzetten in koud water van visgraten pas je toe bij het maken van bouillons en fonds.

Peulvruchten

De geweepte of ongeweepte peulvruchten zet je op met koud water. Daardoor wordt de schil poreus zodat het garingsproces sneller en gelijkmatiger verloopt. Het geheel breng je snel aan de kook en daarna schuim je het af. Na het afschuimen voeg je zout toe.

2. Koken vanuit een kokende vloeistof

Groenten

Groene groenten moet je à la minute verwerken om verkleuring te voorkomen. Bij het koken van bladgroenten gebruik je zeer weinig of aanhangend water. De bladgroenten serveer je na het koken direct omdat ze snel hun structuur verliezen en papperig worden.



Witte groenten, die bruin kunnen verkleuren zoals tuinbonen, schorseneren, knolselderij en champignons, kun je in een au blanc koken. Een blanc de cuisson zorgt dat de groenten niet bruin verkleuren.

Een blanc de cuisson kan bestaan uit:

- Een beslag van bloem, water, Citroensap en boter. Dit voeg je toe aan het kookwater.
- Melk of een mengsel van water en melk. Dit pas je vooral toe bij groenten die looizuur bevatten zoals tuinbonen en schorseneren. De kalk in de melk zal het looizuur aan zich binden.
- Citroensap, dat je aan het kookwater toevoegt. Je kunt dit bij knolselderij en champignons toevoegen.

Gekookte groenten, die niet direct worden verwerkt in een gerecht, moet je in het kookvocht af laten koelen. Door de groenten in het kookvocht af te laten koelen, voorkom je dat ze uitdrogen en verkleuren.

Maar je moet wel rekening houden met het doorgaren! Deze werkwijze pas je toe bij stevige of harde groenten die niet snel uit elkaar kunnen vallen, zoals worteltjes, asperges en venkel.

Granen

Een aantal granen en graanprodukten leent zich bij uitstek om er pap, vla of pudding van te maken. Hierbij moet je denken aan havermout, griesmeel, custardpoeder, gerst en maïsmeel. De uitgangsvloeistof bij de bereiding is kokende melk met eventueel suiker en smaakstoffen als vanille.

Grove graanprodukten strooi je al roerend in de kokende melk. Poeders van graanprodukten moet je eerst aanmaken met koude melk en daarna al roerend toevoegen aan de kokende melk.

Meelspijzen kook je in ruim water met zout en een scheutje olie. De olie voorkomt dat de meelspijzen aan elkaar plakken. De meelspijs kook je à point/al dente en daarna giet je het water af. Na het afgieten breng je de spijs op smaak. Gekookte meelspijzen kun je direct serveren.

Rijst

Rijst kun je koken in verschillende vloeistoffen.

Bijvoorbeeld in water voor het bereiden van witte rijst, in melk voor de bereiding van rijstpudding en in bouillon voor pilav of risotto. Je moet de rijst voor het koken goed wassen om het losse zetmeel te verwijderen. De verhouding rijst tot vocht is afhankelijk van de rijstsoort. Als er volgens receptuur suiker verwerkt wordt, dan voeg je de suiker op het einde van de bereiding toe. Als je de suiker aan het begin van de bereiding toevoegt, vormt zich om de rijstkorrel een stroopje. De rijst kan dan geen vocht meer opnemen en wordt dus niet gaar.

Melk

Melk kook je als warme drank, bijvoorbeeld voor warme melk, chocolademelk en anijsmelk. Het koken van melk mag niet te lang duren omdat zich

dan een kooksmaak ontwikkelt en vervorming optreedt.

Vlees

Het koken van vlees doe je bij voorkeur in een smaakgevende fond, bijvoorbeeld een blanke kalfsfond. Deze techniek pas je toe bij vlees met veel bindweefsel, bijvoorbeeld kalfs-, lams- en rundertong of klapstuk. Om het afbreken van het bindweefsel te bevorderen, kun je aan de kookvloeistof een zuur (azijn of wijn) toevoegen. Nadat je het vlees in de vloeistof hebt gedaan, schuim je af en voeg je een boeket toe. Het vlees kook je geheel gaar. Van de vloeistof kun je de begeleidende saus maken.

Gevogelte

Het koken van gevogelte doe je bij voorkeur in een smaakgevende fond, bijvoorbeeld een blanke gevogeltesfond. Deze techniek pas je toe bij gevogeltevlees of vlees met veel bindweefsel zoals de poten en het vlees van oudere dieren. Nadat je het vlees in de vloeistof hebt gedaan, schuim je af en voeg je een boeket toe. Het vlees kook je geheel gaar. Van de vloeistof kun je de begeleidende saus maken.

Schaal-, schelp- en weekdieren

Levende schaaldieren doe je in een kokende courtbouillon: daarmee dood je het levende dier.

Vervolgens kook je ze zachtjes verder bij een temperatuur van 98° C tot het gewenste punt van gaarheid is bereikt. De schaaldieren laat je afkoelen in de vloeistof. De duur van het kookproces is afhankelijk van het gewicht van het schaaldier.

Van de schelpdieren kook je alleen de mosselen en de niet gekweekte schelpdiertjes. Het koken gebeurt in het eigen vocht, samen met een gesneden boeket aangevuld met een weinig vloeistof, bijvoorbeeld witte wijn. Het koken van schelpdieren gaat zeer snel. Zodra alle schelpen open zijn, laat je de schelpdieren zonder verhitting gaar worden.

De weekdieren, uitgezonderd kikkerbilen en inktvis, kook je in een ruime hoeveelheid vloeistof (courtbouillon).

Noten

Kastanjes pel je (zie blancheren in olie) en daarna kook je ze au blanc. Deze gekookte kastanjes kun je glaceren of verwerken tot een kastanjepuree.

Paddestoelen

Van de paddestoelen zijn het vooral de champignons die je kunt koken. Je kookt champignons in zeer weinig water met citroensap.