

Voorbericht bij de eerste druk

Op aandringen van vele leerlingen en oud-leerlingen der Amsterdamse Huishoudschool is ondergeteekende – leerares aan genoemde

inrichting – er toe overgegaan een receptenboek uit te geven, in de eerste plaats bedoeld als handleiding bij het onderwijs in koken, waarin tevens degenen, die slechts één of enkele cursussen bijwoonden, belangrijk meer recepten kunnen vinden, dan zij gelegenheid hadden gedurende een beperkt verblijf aan de school klaar te maken. Maar niet slechts als leidraad bij het onderwijs. Dit kookboek wil ook tegemoet komen aan de moeilijkheden, waarmede zoo menige huisvrouw te kampen heeft bij de samenstelling van het dagelijksch menu, dat in vele gezinnen maar al te vaak aan chronische eentonigheid lijdt – en tevens raadgever zijn, hoe, naar den trant der oud-Hollandsche degelijkheid, goede grondstoffen tot een goed geheel te verwerken:

*'Wat heeft er menig vrou, door onverstandig koocken
Een goede beet vermorst, en alle lust gebroken!'*

zegt vader Cats.

De ondervinding is mijne leermeesteres geweest: alle hier volgende recepten zijn beproefd en goed bevonden, terwijl ik bij de samenstelling niet alleen meen voldaan te hebben aan de eischen van smakelijkheid en goede voeding, maar ook aan den eisch der zuinigheid. Vele nieuwe recepten zijn ingelascht. Den gewonen burgerpot die in sommige kookboeken op den achtergrond gedrongen was, is eene flinke plaats ingeruimd, terwijl de fijnen keuken, die in andere boeken weer stiefmoederlijk bedeed was, eveneens met zorg behandeld is. De beschrijving der recepten is beknopt en duidelijk, doch onnoodig is natuurlijk te vermelden dat de theorie door de praktijk moet worden aangevuld, dat het doormaken van een kookcursus beter dan de bestudeering van vele kookboeken:

*'Leert, hoe een geestig kock
Tot goeden smaecke brengt een rauwen artisock,'*

om nog eens met Cats te spreken.

Het boek eene plaats toewenschend in vele keukens.

Amsterdam, 1910

C.J. WANNÉE

Historische inleiding	Honderd jaar veranderingen in de keuken	Koken en wat erbij te pas komt
Voorgerechten en hapjes	Salades	Soepen, sauzen en marinades
Vlees	Vis, schaal- en schelpdieren	Bijgerechten
Eieren en kaas	Nagerechten	Gebak
Dranken	Inmaken	Nawerk

INHOUD

9	Historische inleiding	403	Eieren en kaas
19	Honderd jaar veranderingen in de keuken	405	Eieren
25	Koken en wat erbij te pas komt	415	Kaas
45	Voorgerechten en hapjes	425	Nagerechten
47	Hapjes	427	Vruchten en noten
59	Koude voorgerechten	430	Fruit
72	Warme voorgerechten	454	Vla en pudding
85	Salades	481	Zoete sauzen
103	Soepen, sauzen en marinades	485	Uit de oven
105	Soepen	491	Ijs
145	Sauzen	495	Gebak
170	Marinades	497	Pannenkoeken en flensjes
173	Vlees	505	Deeg frituren
177	Rund	509	Koekjes
209	Varken	520	Snoep
221	Lam	521	Taarten
228	Gehakt	569	Dranken
239	Kip en ander gevogelte	577	Inmaken
265	Wild	580	Inmaken in azijn
275	Vis, schaal- en schelpdieren	583	Jam, gelei en marmelade
280	Vis	586	Chutney en relish
284	Zeevis	589	Nawerk
288	Zoetwatervis	591	Eten met meer mensen
306	Schaal- en schelpdieren	595	Tafeldekken
313	Bijgerechten	602	Wijn aan tafel
315	Aardappels	605	De belangrijkste keurmerken
325	Groenten	608	Het bewaren van voedsel
385	Pasta en rijst	610	Lijst met nuttige websites
		613	Historie Wannée
		625	Register

Koken is vooral een kwestie van kennis van een aantal kooktechnieken en voorbereidingen. Gewapend met deze kennis en een dosis fantasie en enthousiasme is koken niet moeilijk. Bij het constateren of een gerecht lekker is gebruiken we de neus en de mond; de dingen die we eten, ruiken en proeven we tegelijkertijd. De Franse staatsman/gastronoom Jean Anthelme Brillat-Savarin, die in 1825 een klassiek boek over de gastronomie publiceerde, vergeleek de mond met een laboratorium en de neus met een schoorsteen. Er zijn vier basissmaken: zoet, zuur, zout en bitter. De tong is een 'landkaart' vol papillen en smaakbepalers, waarmee deze basissmaken worden geproefd. De punt van de tong is gespecialiseerd in het proeven van zoet. Achter dat zoete gebied ligt het zoutproefgebied. De achterkant van de tong proeft het beste bitter en de zijkanten van de tong zijn het gevoeligst voor zure smaken.

- Lees, voor met koken te beginnen, het recept eerst goed door. In de recepten worden over het algemeen voor 4 personen de benodigde hoeveelheden van de verschillende ingrediënten vermeld. Als het recept niet voor 4, maar voor meer of minder personen bedoeld is, staat dat bij het recept vermeld.
- Zorg dat de benodigde gereedschappen: elektrische apparaten, messen, weegschaal, kookwekker, pannen e.d. klaarstaan.
- Zorg dat alle ingrediënten, in volgorde van gebruik, in de benodigde hoeveelheden klaarstaan.
- Zorg dat de ingrediënten de benodigde voorbereiding hebben ondergaan, zoals wassen, weken, snijden, hakken enz.
- Proef het gerecht tijdens het koken en stel de smaak eventueel bij.
- Zorg dat het gerecht er smakelijk uitziet. Er is een Chinees spreekwoord dat luidt: 'Het oog eet mee.' Een gerecht dat er aantrekkelijk uitziet, smaakt lekkerder.

Efficiënt koken

Kooktechnieken

De meeste voedingsmiddelen moeten geschikt worden gemaakt voor consumptie. Door toevoeging van bijvoorbeeld warmte wordt de structuur van het voedingsmiddel veranderd. Dat kan op verschillende manieren gebeuren, en wel door:

- verhitting in een vloeistof (koken);
- verhitting in vet (bakken, braden, frituren);
- verhitting door stralende warmte of door warm metaal (roosteren of grillen);
- verhitting door omhullende warmte (in de oven);
- verhitting van binnenuit (in de magnetron).

Verhitting in een vloeistof

Koken is het gaar maken in een vloeistof bij een temperatuur van 100 °C. Deze vloeistof is meestal water.

Pocheren is het gaar maken van voedingsmiddelen in een vloeistof die tegen de kook aan wordt gehouden (90 °C). Hierdoor wordt de structuur niet aangetast, zodat het

voedingsmiddel niet uit elkaar valt, hetgeen wel in borrelend, kokend water zou kunnen gebeuren. Vis wordt daarom meestal gepocheerd. Ook eieren zonder schaal kunnen worden gepocheerd. De vloeistof wordt eerst op de juiste temperatuur gebracht.

Inkoken is het in een pan zonder deksel op hoog vuur laten verdampen van vocht, waardoor een vloeistof een sterkere smaakconcentratie krijgt.

Stomen is het gaar maken van een voedingsmiddel in de stoom van een vloeistof. Dit gebeurt, zonder dat het voedingsmiddel met de bodem van de pan in aanraking komt, in een vergiet, stoompan of op een zeef. Stomen onder druk gebeurt in een hogedrukpan bij hoge temperatuur. Hierdoor wordt de bereidingstijd met twee derde of meer bekort.

Smoren geschiedt in een gesloten pan met boter of vet en weinig vocht. Het gerecht is reeds aangebraden en wordt daarna bij lage temperatuur verder gaar gemaakt.

Stoven geschiedt in een braadpan op het fornuis of in een pan of schotel in de oven. Het gerecht is geheel of gedeeltelijk gaar en neemt door het stoven de smaak aan van de omringende vloeistof. Ook groenten kunnen worden gestoofd. Bij stoven wordt wat meer vocht gebruikt dan bij smoren.

Sudderen is het langdurig stoven of smoren van voedingsmiddelen die een lange bereidingstijd nodig hebben om gaar te worden.

Het kookproces

De meeste voedingsmiddelen zijn samengesteld uit verschillende voedingsstoffen – zoals eiwitten, koolhydraten en vetten – die tijdens het kookproces een verandering ondergaan. Vetten bijvoorbeeld smelten tijdens het kookproces. Bij het trekken van een bouillon van vlees komen ze boven op de vloeistof drijven en bij het bakken of braden gaan ze deel uitmaken van het vet van de jus. Dierlijke eiwitten stollen, wat onder meer merkbaar is bij het koken van eieren. Bij het stoven van rundvlees, bijvoorbeeld runderlappen, gaat het bindweefselwit over in gelatine, waardoor het vlees malser wordt. Bij het koken van groenten en fruit wordt de pectine in de cellen opgelost, waardoor groenten en vruchten zacht worden. Zetmeel verstijfselt en zwelt op tijdens het kookproces. Dit is goed te zien bij het koken van deegwaren.

Blancheren is het in ruim kokend water aan de kook brengen van een voedingsmiddel. Zodra het water aan de kook is gekomen, wordt het afgegoten en wordt het voedingsmiddel met koud water afgespoeld, waarna het moet uitlekken op een vergiet. Door deze methode wordt de kleur van het voedingsmiddel behouden en wordt een eventuele onaangename smaak verwijderd.

Blancheren is onder meer een voorbereiding bij het diepvriezen.

Wellen is het in een vloeistof gaar maken van een voedingsmiddel, waarbij de vloeistof eerst aan de kook wordt gebracht en daarna op een temperatuur van 70 °C wordt gehouden. Het voedingsmiddel wordt direct in de warme vloeistof gelegd. De methode wordt gebruikt bij gedroogde vruchten en bij rookworst.

Ook worden voedingsmiddelen, bijvoorbeeld gedroogde paddenstoelen, wel in koud of lauwwarm water gelegd om vocht op te nemen voordat ze verder worden bewerkt. Het *koken au bain-marie* is het verwarmen van een voedingsmiddel in een waterbad. In

zijn gebruikt. Gecontroleerde biologische producten zoals groenten, fruit, aardappels, pasta, noten, sappen, koek en brood, zijn in Nederland voorzien van een EKO-label. Zie pagina 605, Keurmerken.

Bij biologisch-dynamische landbouw wordt uitgegaan van een methode die door de antroposoof Rudolf Steiner is ontwikkeld. Er worden geen kunstmest en bestrijdingsmiddelen gebruikt. Uitgangspunt is dat de kosmos invloed heeft op de planten.

www.groentenenfruit.nl (Voorlichtingsbureau groenten en fruit)

www.vergetengroenten.nl
(kwekerij van vergeten/historische groenten. Rondleidingen)

www.broekerveiling.nl (Museum Broeker (groenten)Veiling in Broek op Langendijk)

Bladgroenten

Andijvie

Andijvie is het gehele jaar door verkrijgbaar. Kasandijvie is malser en zachter dan andijvie van de koude grond. De groente wordt in struiken per gewicht verkocht. Aangezien andijvie net als spinazie een sterk slinkende groente is, moet per persoon worden gerekend op ongeveer 400 gram. Let er bij het kopen op dat de struiken, met een gewicht van 400 tot 500 gram, frisgroen zijn, zonder rotte bladeren. Krulandijvie, met diep ingesneden bladeren, wordt voornamelijk rauw in salades gegeten. De smaak is iets bitter. Andijvie kan twee tot drie dagen in de groentela van de koelkast worden bewaard. Verwijder eerst de lelijke bladeren. Er is ook voorgesneden verse andijvie in de handel; deze moet binnen een tot twee dagen worden geconsumeerd. De groente bevat veel vitamine A, B2 en C, fosfor en ijzer.

Ijsbergsla

In Amerika neemt de ijsbergsla dezelfde plaats in als de kropsla bij ons. Ijsbergsla, ook wel icebergsla of ijssla genoemd, verschijnt in toenemende mate op de markt. De krop is dicht en compact. Door zijn stevigheid is ijsbergsla langer houdbaar dan kropsla. De rauwe slabladeren worden in reepjes gesneden en vermengd met een dressing of slasaus. Ijsbergsla kan ook worden gekookt of gestoofd of rauw in stampot verwerkt.

Veldsla

Ook wel ezelsoor of lamstong genoemd. Het blad is steviger dan van kropsla en heeft meer smaak. De stelen moeten worden afgesneden. Veldsla wordt altijd rauw gegeten en op dezelfde manier bereid als kropsla.



andijvie



eikenbladsla



friséesla



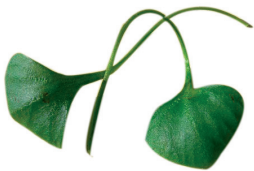
Hollandse kropsla



ijsbergsla



lollo bionda



postelein



raapstelen



radicchio

Andere slasoorten

Eikenbladsla heeft bladeren die lijken op die van de eikenboom. Lollo rosso heeft rood-groene bladeren. Romeinse sla, bindsla of romaine heeft langwerpige, zeer knapperige bladeren. Rode sla, ook wel roodlofsla of radicchio, heeft een iets bittere smaak. Andere slanamen/soorten: waterkers, raketsla, lollo bianco, batavia, ezelsoren, molsla. Andijvie, lof en spinazie worden ook ongekookt als sla gegeten. In de supermarkt zijn talrijke zakjes (gemengde soorten) sla te koop.

Spinazie

Spinazie is vrijwel het gehele jaar door verkrijgbaar als kasspinazie en vanaf april als spinazie van de koude grond. Veel spinazie wordt verkocht als diepvriesspinazie. Het is een tere groente die hoogstens een dag na aankoop moet worden gegeten. Bewaar spinazie in een open plastic zak in de groentela van de koelkast. Oude spinazie heeft gerimpeld blad. Het verdient dan aanbeveling de blaadjes van de stelen te stropen en de spinazie na het koken fijn te hakken of te snijden. Bij jonge spinazie is dit niet nodig. Aangezien spinazie een zeer slinkende groente is, moet er per persoon op ongeveer 500 gram worden gerekend. De kooktijd bedraagt van 5 minuten voor jonge kasspinazie tot 10 minuten voor oudere spinazie. Spinazie bevat, zoals bekend uit de avonturen van Popey, veel ijzer, maar ook vitamine C en caroteen.

Wilde spinazie en spinaziesalade

Wilde spinazie is een andere soort spinazie. De bladen zijn groter, steviger, knapperiger en onregelmatig. Meestal zitten de bladen aan dikke stelen met een worteluiteinde. Snijd de bladen los door een stukje van het eind af te snijden. Wilde spinazie wordt ook wel Italiaanse spinazie genoemd. Beide spinaziesoorten zijn ook heel geschikt om rauw als salade te eten. Voeg aan de gewassen spinaziebladen bijvoorbeeld stukjes geitenkaas of gebakken spekblokjes en slasaus toe.

Witlof

Reken per persoon op 250 gram en voor rauwkostsalades, waarvoor deze groente ook heel goed kan worden gebruikt, op 100 gram. Witlof kan in een open plastic zak tot drie dagen in de groentela van de koelkast worden bewaard.

Andijvie

- *1½ kg andijvie* Maak de andijvie schoon door de buitenste bladen en een deel van de stronk te verwijderen. Snijd zo nodig de harde groene punten van de bladen. Was de bladen en snijd ze in dunne reepjes. Zet de andijvie met aanhangend water op en laat deze slinken. Kook de andijvie in ongeveer 10 minuten gaar. Laat de andijvie in een vergiet uitlekken en bewaar het kookvocht. Smelt de boter in een pan en roer de bloem erdoor. Schenk een deel van de melk erbij en blijf roeren tot een gladde massa ontstaat. Herhaal dit tot alle melk is opgenomen. Laat de saus al roerend 3 minuten doorkoken. Voeg de andijvie aan de saus toe en stooft het geheel 2 minuten. Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
- *25 g boter*
- *25 g bloem*
- *2½ dl melk of andijviekookvocht*
- *zout*
- *peper*
- *nootmuskaat*

In plaats van met een sausje kan andijvie na het koken met gesmolten boter, zout, peper en nootmuskaat worden gegeven, of alleen in boter worden gestoofd. In het laatste geval wordt het kookvocht met maïzena, aangemaakt met water, gebonden.

Andijvie uit de oven

- *1½ kg andijvie* Maak de andijvie schoon door de buitenste bladen en een deel van de stronk te verwijderen. Was de struiken onder stromend water en bind ze met een touwtje dicht. Snijd zo nodig de harde groene punten van de bladen. Kook de andijvie in water met wat zout in ongeveer 25 minuten gaar. Laat de andijvie in een vergiet uitlekken, verwijder de touwtjes en schik de struiken in een ovenvaste schotel. Schenk de bouillon over de struiken, strooi er een laag paneermeel over en leg er hier en daar een klontje boter op. Plaats de schotel in een voorverwarmde oven (190 °C of gasovenstand 3–4) en laat er in 15–20 minuten een bruin korstje op komen. Halveer de struiken andijvie wanneer ze erg groot zijn.
- *zout*
- *1½ dl bouillon of water met ½ bouillontablet*
- *paneermeel*
- *25 g boter*

Rauwe-andijviestamppot

- *750 g andijvie* Maak de andijvie schoon door de buitenste bladen en een deel van de stronk te verwijderen. Was de andijvie onder stromend water en snijd de struiken in zeer dunne reepjes. Verwarm de melk in een pan. Maak de aardappels met een pureestamper of pureeknijper fijn en vermeng ze met de melk, de boter en zout, peper en nootmuskaat naar smaak, zodat een luchtige puree ontstaat. Roer de andijvie door de aardappelpuree en laat de stamppot al roerend door en door warm worden. Geef bijvoorbeeld gehakt of rookworst bij deze stamppot. In plaats van vlees kan 400 gram in blokjes gesneden belegen kaas door de stamppot worden geroerd.
- *3 dl melk*
- *1 kg gekookte aardappels (afkokers)*
- *25 g boter*
- *zout*
- *peper*
- *nootmuskaat*

Buffet

Bij een buffet kunnen warme en koude gerechten worden geserveerd. Er zijn grote schalen in de handel, waarin gerechten gedurende langere tijd kunnen worden warmgehouden. Deze speciale buffetapparaten (*chafing dishes*) zijn ook te huur. Plaats de schalen voor het koude buffet in de volgorde van de looprichting. Aan het begin van de tafel staan voldoende borden, servetten en bestek klaar. Daarna volgen de gerechten, die in een logische volgorde worden neergezet. Eerst de soep en dan de salade(s), paté en dergelijke, de visschotel, gevogelte en vlees, kazen en nagerechten. De gasten bedienen zichzelf. Pas bij het maken van de gerechten de hoeveelheden aan het aantal gasten dat wordt verwacht aan. Ook glazen en dranken kunnen op de grote buffettafel worden neergezet.

Eten met meer mensen

Barbecue

Barbecueën is het roosteren van vlees, gevogelte, vis, groenten of fruit boven de gloed van brandend houtskool. Meestal wordt er in de openlucht gebarbecued, maar ook binnenshuis kan voedsel worden geroosterd, bijvoorbeeld in een open haard met een goede afvoer. Er zijn vele barbecueapparaten van verschillende formaten in de handel. Het eenvoudigste model is zelf te maken: leg een rooster op op elkaar gestapelde stenen. Er zijn echter ook niet al te kostbare barbecueapparaten in de handel. Tafelbarbecues, zoals de Japanse hibachi, zijn vrij klein en derhalve goed geschikt om mee te nemen naar de camping of om op het balkon te gebruiken. Bij de aankoop van het apparaat moet ook in overweging worden genomen met hoeveel personen men doorgaans zal barbecueën. Wanneer er regelmatig veel gasten zijn moet men bij een te klein apparaat lang op zijn beurt wachten. De duurdere apparaten hebben doorgaans een elektrisch draaispit en een warmhoudplateau. Er zijn ook elektrische barbecueapparaten te koop en apparaten die op gas werken. Voor de gewone, traditionele barbecue is houtskool nodig, die met behulp van speciale aanmaakblokjes al dan niet in combinatie met spiritus wordt aangestoken. Spiritus mag nooit bij brandende houtskool worden gegoten. Het duurt wel drie kwartier voordat de houtskool overal een witte aslaag vertoont en met het roosteren van voedsel kan worden begonnen. De houtskool moet smeulen en mag niet vlammen. Het rooster wordt met olie ingesmeerd en boven de brandende houtskool gelegd om goed heet te worden. Houtskool voor de barbecue wordt verkocht in zakjes en in briketvorm. Strooi een laagje houtskool over wat losse proppen papier en giet er niet te veel spiritus over. Veiliger is het gebruik van spiritusblokjes. Steek die aan en laat de houtskool ongeveer 20 minuten smeulen. Verspreid vervolgens de smeulende houtskool, strooi er nog wat nieuwe houtskool over en laat het geheel nog minstens 20 minuten smeulen. Wakker het vuur desnoods aan met een blaasbalg of een fietspomp. Het vuur moet egaal smeulen en mag niet vlammen, alvorens met het roosteren van de gerechten wordt begonnen.