



# INHOUD

■ Inleiding.....	4	■ Sauzen en dressings .....	29
■ De basis .....	6	■ Soepen en aperitiefhapjes .....	35
■ Omzettingstabel.....	9	■ Hoofdgerechten .....	42
■ Gezond eten .....	10	■ Salades .....	78
■ De voorraadkast .....	14	■ Ontbijt en smoothies.....	90
■ Koolhydraten .....	16	■ Zoete lekkernijen.....	99
■ Vlees .....	19	■ Koffie.....	109
■ Vis .....	21		
■ Groenten.....	22		
■ Specerijen, kruiden en smaakmakers .....	27		



## Het studentenleven

Verder studeren levert je veel meer op dan alleen maar een hoger academisch niveau: in je studententijd krijg je de kans om deel te nemen aan allerlei activiteiten en te groeien als volwassene... In theorie, althans.

Het kan best intimiderend zijn om je weg te vinden in een onbekende omgeving met nieuwe mensen, en het is zeker even wennen om de deuren van je vertrouwde, veilige thuis voor het eerst achter je dicht te slaan. Je moet zelf je was leren doen en je kamer netjes houden, en de auto van mama of papa staat niet langer met een volle benzinetank op de oprit om je te pas en te onpas naar de spoedeisende hulpdienst/de bioscoop/de frietkraam te brengen. Maar het betekent ook dat je voortaan je eigen ding kunt doen en verlost bent van die zeurende ouders (hoewel je echt wel van ze houdt), terwijl er achter elke hoek een nieuwe en spannende ervaring op je ligt te wachten.

Je zult in ieder geval ook zelf voor je eten moeten zorgen, of je nu een appartement deelt, in een kleine studio woont of een kamer in een studentenhuus hebt. Je zult daarbij vast weleens de mist ingaan, maar dit boek leert je alvast dat het ook leuk kan zijn om gaandeweg je draai te vinden in de keuken.

De recepten uit dit boek laten je kennismaken met eenvoudige maar lekkere gerechten, waarmee je nog genoeg geld overhoudt voor wat drankjes achteraf. Er bestaan honderden mooie kookboeken die je vertellen hoe je gevulde duivenborst met eekhoorntjesbrood of langoustines met een vleugje truffelolie op tafel kunt toveren. En als dat is wat je wilt, dan kun je dit boek maar beter aan de kant leggen. De realiteit van het studentenleven is immers dat je zo weinig mogelijk geld wilt besteden aan eten... Koken kan dan zeker een uitdaging zijn, maar gelukkig heb je dit boek bij de hand!



# DE BASIS



## Wat heb je nodig?

De kans is groot dat je keuken niet alleen een bedreiging is voor de volksgezondheid, maar dat het er ook een armoedige bende is wat betreft moderne apparaten die je tegenwoordig in de meeste gezinskeukens vindt. Het lijkt misschien een fikse uitdaging om te koken zonder een moderne mixer, maar dat betekent niet dat het onmogelijk is. Omdat ik bovendien uit ervaring weet dat de meeste studentenkeukens zelfs geen weegschaal hebben, worden in dit boek veel hoeveelheden weergegeven in lepels (eetlepels of theelepels) en gram (die je met behulp van de omzettingstabel dan weer kunt omrekenen naar lepels).

De meeste recepten zijn snel en eenvoudig te maken, maar het is belangrijk dat je de moed niet opgeeft bij een meer avontuurlijke variant. Zelfs de beste chef-koks gaan af en toe straal de mist in.

Voor sommige mensen is koken kinderspel, maar gewone stervelingen zoals jij en ik hebben wat meer doorzettingsvermogen en geduld nodig. Maar keukencatastrofes zijn een deel van de pret en je experimenten met dit boek

kunnen heel wat leuke momenten opleveren, zelfs op culinair niveau!

Heb je geen ervaring met koken (en dat is perfect mogelijk: ik zag hoe een paar van mijn vrienden drie jaar lang op witte bonen in tomatensaus en toast hebben geleefd en niet eens het benul hadden om die twee te combineren), dan heb je gewoon wat hulp nodig. Helaas bevatten de meeste kookboeken veel te veel recepten die voor studenten omslachtig, duur, onpraktisch of zelfs helemaal niet lekker zijn! Wat zouden je huisgenoten ervan denken wanneer ze een bord met gemarineerde varkenspoten krijgen voorgeschoteld? Je kunt er dus van op aan dat je in dit boek geen apenhersenen of geitentestikels zult vinden! De perfecte maaltijd hangt immers niet af van chique tafelkleedjes, kristallen glazen en torenhoge prijzen: het is een combinatie van goede ingrediënten, een vriendelijke bediening en een aangename sfeer.

## Gezond verstand

De recepten in dit boek zijn gebaseerd op eenvoud, zowel wat keukengerei als kooktalent betreft. Je hebt alleen maar wat gezond verstand nodig. Alle



bereidingstijden en oventemperaturen worden bij benadering vermeld. Koken gebeurt instinctief en instructies kunnen nooit een dosis gezond verstand en initiatief vervangen. Lees een recept altijd helemaal door voordat je aan de slag gaat: zo kun je meteen controleren of je alle ingrediënten en het juiste keukengerie in huis hebt en of je genoeg tijd hebt om het recept te maken.

## Gezond en veilig

Woon je samen met meerdere studenten, dan moet je de keuken waarschijnlijk delen met zeven, acht of zelfs negen mensen. En een kleine keuken die door veel mensen wordt gebruikt, is al snel smerig. Ik heb in mijn eigen studententijd veel keukens gezien en het gros was ronduit weerzinwekkend: de vaat werd alleen gedaan bij gebrek aan schone borden en bestek, of wanneer ouders en huisbazen op bezoek kwamen.

Het is dan ook een goed idee om in een huis met veel bewoners een soort van werkrooster op te stellen voor het kook- en poetswerk. Het is veel handiger wanneer elke avond één of twee mensen koken voor iedereen: zo

hoef je niet dagelijks te wachten tot je eindelijk het fornuis kunt gebruiken.

Als je je eigen potje wilt koken, dan is er echter wel meer nodig dan een schone, hygiënische omgeving: je moet ook aandacht besteden aan het bewaren van je voedsel. Op de verpakking van bederfelijke voedingsmiddelen staat altijd een uiterste verkoopdatum en ook hoelang je het product in de koelkast kunt bewaren voordat je het moet opeten of weggooien. Dat is vooral belangrijk bij vlees- en zuivelproducten. Bevroren voedingsmiddelen moet je altijd bewaren in de diepvriezer totdat je ze klaarmaakt. Vers bereide producten kun je pas invriezen wanneer ze volledig zijn afgekoeld. Ook warm eten mag je niet meteen in de koelkast zetten, maar moet je eerst laten afkoelen. En vergeet niet dat voedsel bederft en schadelijke bacteriën kweekt wanneer het te lang blijft liggen: zelfs in een uur of twee kan voedsel bederven! Wanneer het groene dons in je keuken ervoor zorgt dat je keuken meer lijkt op een biologisch experiment dan op een hygiënische plek om voedsel klaar te maken, dan kun je beter de hele keuken ontruimen en ontsmetten!



# OMZETTINGSTABEL

De recepten in dit boek worden uitgedrukt in eenheden die voor zichzelf spreken, maar bij kleinere hoeveelheden hebben we het vaak over lepels.

Je zult dan ook geregeld de volgende afkortingen zien:

el = eetlepel (dat is de lepel waarmee je soep eet)

tl = theelepel (dat is de lepel die je gebruikt in een kop thee of koffie)

Voor sommige ingrediënten kan de hoeveelheid in gram ook worden vervangen door een lepeleenheid, wat handig is als je geen keukenweegschaal hebt.

Het gewicht van de ingrediënten zal dan uiteraard variëren, maar hier vind je alvast een paar ruwe richtlijnen:

1 el = 25 g... siroop, jam, honing enz.

2 el = 25 g... boter, suiker

3 el = 25 g... maiszetmeel, cacao-poeder, bloem

4 el = 25 g... geraspte kaas, haver-vlokken

Alle lepeleenheden verwijzen naar een afgestreken lepel en komen dus niet boven de rand van de lepel uit.

In alle recepten moet de oven worden voorverwarmd tot de aangegeven temperatuur. Heb je een heteluchtoven? Dan verlaag je de aangegeven temperatuur met 25° Celcius en kort je de bereidingstijd in met 10 minuten voor elk bakuur.



# GEZOND ETEN

Velen onder ons besteden maar weinig aandacht aan gezond eten: wanneer je jong bent, is het nu eenmaal leuker om lekker uit de band te springen... Maar wie bij een evenwichtig voedingspatroon spontaan denkt aan gelijke hoeveelheden voedsel en alcohol, kan dit hoofdstuk toch maar beter even doornemen.

Zolang je nog thuis woont en drie uitgebalanceerde maaltijden per dag eet, krijg je alle noodzakelijke vitamines en mineralen binnen om gezond te blijven. Maar dat kan snel veranderen als je het huis uitgaat om te gaan studeren. Dan is de stap naar maaltijden overslaan immers snel gezet... Mijn vrienden die in een studentenhuus hebben gewoond, namen bijna nooit de tijd om te ontbijten, aten 's middags een snelle hongerstiller in de vorm van een broodje of een reep chocolade en trakteerden zich 's avonds op een portie frieten. Niet bepaald gezond, dus.

Wie samenwoont met andere studenten, zal wel sneller de stap zetten om eten te gaan koken dan iemand die alleen woont. Je kunt een kookrooster opstellen zodat je niet elke dag hoeft te koken, en koken voor een groep is leuker en eenvoudiger dan koken voor jezelf. Woon je toch alleen? Nodig dan eens vrienden of burens uit: als je samen met hen kunt eten, ben je sneller geneigd om wat meer moeite te doen. En het is efficiënter en goedkoper dan koken voor één persoon.

Eten doet ten slotte ook veel meer dan alleen maar je maag vullen. Voedsel geeft je energie om te bewegen, bevordert het genezingsproces en stimuleert de aanmaak van protoplasma om dode lichaamcellen te vervangen.

Wie gezond wil blijven, moet dus evenwichtig eten en aandacht besteden aan essentiële voedingsstoffen.



## Koolhydraten

Deze energieleveranciers zitten toeval-  
lig ook in de goedkoopste voedings-  
producten, zoals aardappelen, brood  
en rijst. Je kunt ze in overvloed krijgen,  
maar het is beter als je er niet te veel  
van eet omdat te veel koolhydraten kan  
leiden tot zwaarlijvigheid.

## Vetten

Vetten geven je lichaam ook energie,  
maar verteren niet zo snel als koolhy-  
draten en zijn dus vooral handig om  
energie op te slaan. Er bestaan twee  
soorten vetten. Verzadigde vetten kun-  
nen hart- en vaatziekten, diabetes en  
een hoge bloeddruk veroorzaken en  
moet je dus met mate eten. Je vindt  
ze in producten zoals boter, margari-  
ne, melk, kaas en – uiteraard – vlees.  
Onverzadigde vetten zijn goed, omdat  
ze energie leveren en je lichaam helpen  
om voedingsstoffen op te nemen. Je  
vindt ze in avocado's, noten, mager  
vlees, olijven en vis.

## Eiwitten

Eiwitten worden ook wel 'proteïnen'  
genoemd, naar het Griekse woord voor

'het belangrijkste'. En dat zijn ze ook:  
eiwitten helpen je lichaam te ontwik-  
kelen en beschadigde lichaamcellen  
te herstellen. Je vindt ze in vis, mager  
vlees, groenten, granen, bonen, noten,  
zaden, soja-producten, melk, kaas en  
eieren.

## Vitaminen

Veel studenten geven hun lichaam te  
weinig essentiële vitamines om het in  
topconditie te houden. Hieronder vind  
je een overzicht van de belangrijkste  
vitamines en hun bijbehorende voe-  
dingsproducten.

### *Vitamine A*

Vitamine A vind je in zuivelproduc-  
ten (zoals kaas, eieren en melk) en in  
groene groenten, vis en lever.

### *Vitamine B*

Er bestaan meer dan tien verschillende  
soorten vitamine B. Je vindt ze in vol-  
korengranen, lever, gist, mager vlees,  
bonen, erwten en noten.

### *Vitamine C*

In de tijd van Napoleon was scheurbuik  
een veelvoorkomende aandoening