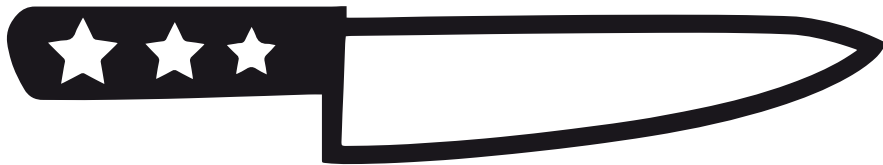


THOMAS KRAUSE

**HET ENIGE ECHTE
MANNEN
KOOKBOEK**



DELTA S



• INHOUD •

KLEINE BIJGERECHTEN

snacks en voorgerechten

25

ZIN IN VLEES

rund, varken en meer

59

OPGEVIST

vis en zeebanket

107

VAN HET VELD

groenten en meer

129

GESUIKERD

nagerechten en meer

155

DE WAPENS

– DE BELANGRIJKSTE KEUKENGEREEDSCHAPPEN –

In een mannenkeuken horen eerst en vooral drie scherpe messen – een klein mes voor groenten, een kartelmes voor brood en bevroren producten en een mooi Japans santukomes, dat is een universeel keukenmes met breed lemmet waarmee je zowel vlees en vis als groenten kunt snijden.

Om te bakken hebben we in ieder geval een koekenpan met antiaanbaklaag en een gietijzeren koekenpan nodig – het liefst van iedere soort een kleine en een grote. In koekenpannen met antiaanbaklaag laten we ook vrijwel zonder vet gegarandeerd niets aanbranden. Daarentegen zijn gietijzeren modellen heel goed bestand tegen hoge temperaturen. Vlees ontwikkelt de heerlijkste aroma's als het in boter in een gietijzeren koekenpan snel en stevig wordt aangebraden. Dat is precies zoals wij mannen het graag hebben.

Een grote kookpan, twee middelgrote en een kleine pan van roestvrij staal vormen de basisuitrusting als wij mannen een stapje verder gaan dan spaghetti aglio e olio. En niet te vergeten een kleine steelpan voor sauzen.

Met een vergiet, een fijne zeef en een schuimspaan zeef je werkelijk alles wat in de keuken wordt bereid. In het vergiet giet je pasta af of laat je sla uitlekken, de fijne zeef helpt je om sauzen en soepen glad te maken. Met een schuimspaan schep je geblancheerde groenten, gehaktballetjes en dergelijke uit het water zonder het kookvocht weg te gieten.

Een garde, aardappelstamper, houten lepel, soeplepel, dunschiller en deegroller hoef ik hier eigenlijk zelfs niet op te noemen – die mogen echt in geen enkele keuken ontbreken.

Elektrische apparaten zoals staafmixers, hakmolens en handmixers zijn praktische hulpmiddelen om dingen snel en zonder veel inspanning romig, stijf, glad of fijn te krijgen. Deze apparaten heb je meestal niet nodig als je je een goede keukenmachine aanschafft.

Een keukenmachine kan jou en die kleine elektrische apparaten veel werk besparen en bijna alles voor je snijden, raspen, fijn maken, pureren, mengen en roeren. Voordat je besluit een keukenmachine te gaan kopen, moet je je echter eerst afvragen of je moet kiezen voor het meest geavanceerde model of dat het eenvoudiger model misschien voldoende is. Het is verleidelijk om een luxe model aan te schaffen dat schijnbaar geheel zonder jouw hulp ook het koken en bakken op zich neemt. Alleen, zou je het echt gebruiken? Let bij de keuze van het model in ieder geval ook op de uitbreidingsmogelijkheden die de verschillende machines bieden. Als de keukenmachine zich samen met jou en je culinaire talent verder kan ontwikkelen, dan zullen jullie in de keuken een onverslaanbaar dreamteam worden.



STRIJDPLAN

DE BOODSCHAPPEN

Ga nooit boodschappen doen zonder strijdplan – lees: boodschappenlijstje – om te voorkomen dat je tijdens het winkelen in de problemen komt.

Kijk ten minste eenmaal per maand in de voorraadmast, koelkast en diepvries om te bepalen welke voorraad je moet aanvullen. Een kleine hoeveelheid gemaksvodsel zoals kant-en-klare deegwaren, gezeefde tomaten, peulvruchten in blik en diepvriesgroenten is altijd heel praktisch.

Het is echter nog veel belangrijker om erop te letten wat je koopt en waar je het koopt. Maar al te vaak kopen we bepaalde producten heel willekeurig en zonder erbij na te denken, omdat we weer eens weinig tijd hebben. Als je kunt en wilt, koop dan biologische producten. Ze zijn misschien niet wezenlijk gezonder dan andere levensmiddelen, maar ze worden wel onder betere omstandigheden en duurzamer geproduceerd.

De zoektocht naar speciale producten en keukenapparaten kun je gemakkelijker maken door het benodigde via internet te bestellen. Er zijn veel goede onlinebedrijven die zijn gespecialiseerd in de verkoop en verzending van bijzondere producten (specerijen, delicatessen, internationale levensmiddelen, keukenapparaten, maar ook hoogwaardig en op de juiste wijze gekoeld vlees voor fijnproevers). Tegenwoordig is vrijwel alles aan huis leverbaar. Toch gaat de directe ervaring verloren als we producten zoals fruit en groenten niet zelf kunnen uitkiezen.

Bij de aankoop van verse producten, zoals fruit en groenten, eieren, vlees en vis, zijn duurzaamheid, streek- en seizoengebondenheid de modewoorden. En het is echt de moeite waard om uit te zoeken wie deze producten aanbiedt in jouw omgeving. Misschien is er in jouw buurt een biologische boer met een winkel. En op de traditionele weekmarkt vind je precies wat het seizoen op dat moment aan fruit en groenten te bieden heeft. Een wandeling op de markt is bovendien best leuk, als het op dat moment tenminste niet regent dat het giet. Tegenwoordig werken ook lokale handelaars samen met boeren uit de streek, zodat je vaak ook in de buurtwinkels terecht kunt voor goede biologische producten.

Dat betekent natuurlijk niet dat we voortdurend met een slecht geweten door de winkels moeten lopen en een dag vrij moeten nemen om boodschappen te doen. Inkopen doen en ook koken moet in de allereerste plaats leuk zijn. En natuurlijk willen en moeten we ook blijven genieten van Spaanse ham of Italiaanse kaas. Maar als je eenmaal weet waar de beste producten verkrijgbaar zijn, is de weg ernaartoe helemaal niet meer zo lastig en ver – je zult het zien.

DE VERSHEIDSKENMERKEN

De eerste aanwijzing voor de versheid van producten is bij alle verpakte artikelen natuurlijk de ‘ten minste houdbaar tot’ (THT)-datum. Hierbij kan het de moeite waard zijn af en toe je arm uit te strekken en een product achter uit het schap te pakken.

Vers fruit en verse groenten herken je aan een frisse, heldere kleur en een stevigheid die je kunt testen door er voorzichtig op te duwen. Bij sla moeten de bladeren lekker stevig zijn. Koop geen producten met beschadigde en bruine plekken. Als die niet al bedorven zijn, bedorven ze sneller dan onbeschadigde producten.

Vlees moet, afhankelijk van de soort, rozig tot donkerrood zijn, glanzen en mag er niet droog uitzien. Het beste is om de slager jouw gewenste stuk vlees te laten afsnijden en ook worst vers te laten bereiden. Je betaalt er immers voor! Vraag gewoon naar een stuk vlees uit het midden en let erop dat je geen eindstuk krijgt als dat niet echt nodig is. Ben je er niet zeker van of je vlees of worst uit je koelkast nog vers is, dan kun je dit al snel constateren door goed te kijken en te ruiken. Als vlees en worst een grauwsluiertint hebben en vrij sterk en vies ruiken, eet het dan liever niet.

Verse vis herken je aan het feit dat hij naar zeelucht ruikt en je een beetje herinnert aan je laatste vakantie. Een hele vis moet heldere ogen, rode kieuwen en stevig vlees hebben. Ook hier geldt: vraag bij de vishandelaar of viskraam naar de leverdatum van de vis – vooral als je vis rauw wilt verwerken. Een goede visverkoper zal je bij twijfel ook afraden een bepaalde vis rauw te eten.

DE VOORBEREIDING - AANPAK

We kennen het allemaal: voor het gewenste gerecht ontbreken enkele kleine dingetjes – en dus lopen we snel naar de supermarkt om ze te halen. Eenmaal binnen herinneren we ons opeens twee van de tien dingen die we wilden kopen niet meer. Om dergelijke onmannelijke situaties te voorkomen, helpt het oude vertrouwde boodschappenlijstje – vaak vervloekt, nog vaker gezocht, maar een van de nuttigste uitvindingen sinds het koken zelf. Overwin je aversie en pak tien minuten voordat je boodschappen gaat doen pen en papier. Mensen die veel haast hebben kunnen met hun telefoon een foto maken van de ingrediëntenlijst. Dergelijke boodschappenhulpjes maken de rest van de dag heerlijk ontspannen en gestructureerd, je zult het zien.

Je moet het gekozen recept natuurlijk al hebben gelezen voordat je boodschappen gaat doen. Ook voor het startschot is het verplicht om het recept nogmaals helemaal door te lezen, want er is niets vervelender dan tijdens de bereiding vast te moeten stellen dat het vlees eigenlijk de nacht had moeten doorbrengen in een lekkere marinade in plaats van in een troosteloos stukje vershoudfolie in de koelkast. Of om de peulvruchten

in de pan te moeten smeken om alstublieft, alstublieft eindelijk zacht te worden, wat ze zonder klagen zouden hebben gedaan als we ze een nacht hadden laten weken. Nee, dergelijke ongelukjes vermijden wij kokende mannen uiteraard.

De profs noemen het ‘mise-en-place’, het voorbereiden van het werkvlak in de keuken. Het ‘op de juiste plek leggen’ is een methode die zeer het overwegen waard is om ervoor te zorgen dat alles in de keuken tijdens de bereiding gesmeerd verloopt. Wij verstandige koks zetten dus van tevoren alle ingrediënten, specerijen en keukengereedschappen klaar die we nodig hebben voor de bereiding.

HET BEWAREN VAN PRODUCTEN

Onze kleine, maar degelijke voorraad houdbare producten in de voorraadkast bestaat onder andere uit deegwaren, rijst, peulvruchten, conserven en dergelijke. Maar ook aardappelen en uien worden hierin donker, koel en droog bewaard. Als je alles netjes neerzet en sorteert naar productgroepen zie je snel wat binnenkort kan worden gebruikt en wat ontbreekt of moet worden aangevuld.

Als je voorraden aanvult, let er dan (net als in de schappen in de supermarkt) op dat de ‘oudere’ producten met een kortere houdbaarheidsdatum altijd vooraan staan. En controleer iedere maand de voorraadkast, koelkast en diepvries zodat je voorraden niet in de vergetelheid raken en je er een lekker gerecht mee kunt creëren.

Je koelkast moet de schoonste plek in de keuken zijn, want hier worden snel bederfelijke levensmiddelen bewaard. De temperatuur moet tussen 2 en 10°C liggen en onderin moet het kouder zijn dan bovenin. Vlees en vis voelen zich het best in de koudste zones, middenin bewaar je melkproducten. Kaas en restjes van de vorige dag worden bovenin bewaard. Voor fruit en groenten zijn er meestal speciale lades. Als je bacteriën te slim af wilt zijn, was en droog je groenten goed voordat je ze in de koelkast legt. Ik leg zelf altijd een stuk keukenpapier onder in de groentela.

Geopende levensmiddelen verpak je opnieuw en bewaar je luchtdicht afgesloten – zo blijft alles hygiënisch goed. Vlees dat je pas de volgende dag wilt bereiden moet je uit de verpakking halen, droogdeppen, weer in vershoudfolie wikkelen en in de koelkast bewaren.