

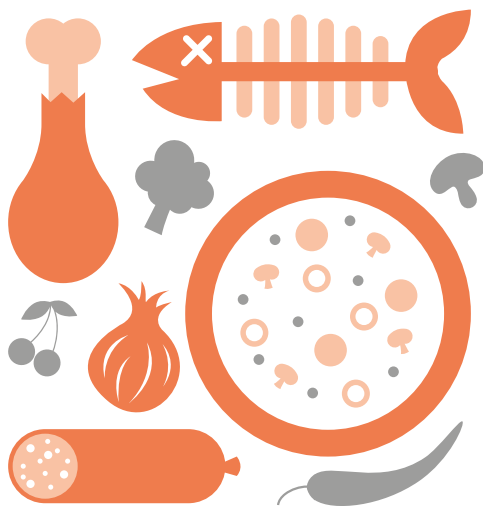
Het allerbeste

KOOKBOEK

— VOOR —

STUDENTEN

Alastair Williams



DELTA S



Original title: *Student Grub*
Copyright © Alastair Williams, MMXIII.
Published by arrangement with Summersdale Publishers Ltd.
All rights reserved.
Nederlandse uitgave © Zuidnederlandse Uitgeverij N.V.,
Vluchtenburgstraat 7, B-2630 Aartselaar, België, MMXXV.
Alle rechten voorbehouden.
Deze uitgave door: Deltas, België-Nederland
Nederlandse vertaling: Lesley Verlinden

D-MMXXV-0001-1
NUR 441



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		



INLEIDING

Waar draait al dat koken nu eigenlijk om?

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 studenten-huis 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 keukengerei 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!

VIS

Bevat een recept een hele vis, dan moet je die eerst schoonmaken. En nee, dat betekent niet dat je de vis eerst een bad moet geven, maar wel dat je de kop, de kieuwen en de ingewanden moet verwijderen. Meestal is dat al door de visboer gedaan. Is dat niet het geval, dan kun je hem altijd vragen om dat voor jou te doen.

Vis kiezen is belangrijk. Let daarom altijd op de volgende kenmerken:

- De vis mag niet stinken.
- De ogen moeten glanzen en wijd open staan. Een vis met dofte ogen is niet meer zo vers.
- De kieuwen moeten schoon zijn en glanzen, zonder slijm.
- Een verse vis veert zachtjes terug wanneer je erop drukt.

Diepgevroren vis smaakt meestal niet zo rijk als verse vis. Toch is het handig om een paar kabeljauwfilets in de diepvriezer te hebben, omdat je die snel en eenvoudig kunt klaarmaken.

