

Keukenmythes

Chris van Zutphen

Keukenmythes

**Over kreeften die gaan gillen als ze
worden gekookt en vervliegende
vitamines in vers vruchtensap**

Nieuw Amsterdam *Uitgevers*

Woord vooraf

Als je – zoals ik – wel dagelijks kookt, maar over niet de minste fantasie beschikt om zelf iets te verzinnen, ben je aangewezen op de recepten van anderen. Na verloop van tijd begon het me op te vallen dat je dan voortdurend geconfronteerd wordt met geen verboden. Kloppen die aanwijzingen wel, vroeg ik me meer en meer af. Dat begon, geloof ik, met basilicum. Basilicum moet je scheuren. Niet snijden. Niet snijden? We snijden voortdurend van alles en nog wat, andijvie, prei, peterselie (daarover later meer trouwens), witte kool, maar basilicum niet? Dat leek me eigenaardig, maar ja, het stond er, dus scheuren maar. (Inmiddels zag ik Jamie Oliver als een woesteling basilicum snijden, dus vanaf dat moment durfde ik dat ook.)

Biefstuk, ook zoiets. Die moet je twintig minuten van tevoren uit de koelkast halen om op kamertemperatuur te laten komen. Van 4° C naar 20° in een dik kwartier. Lukt dat wel?

Gekookte eieren moet je laten schrikken.

Waarom?

Vlees niet zouten voor het bakken.

Rauwe kip eerst met water afspoelen.

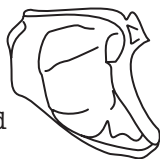
Olie aan pastawater toevoegen om plakken te voorkomen.

Enfin, zo zijn er tientallen adviezen voorhanden die tienduizenden keren worden herhaald. En ik wilde weten of daar iets van klopt. Gelukkig zijn er mensen die een en ander wetenschappelijk hebben onderzocht en ja, een heleboel kun je natuurlijk zelf aan het aanrecht uitproberen. Dat is haast net zo leuk als koken zelf.

Nog even over peterselie. Ieder zichzelf respecterend recept schrijft voor dat je platte peterselie moet gebruiken. Geen krulpeterselie. Op een gegeven moment voelde ik me gewoon een loser als ik met de krulvariant thuiskwam. Nou ja, dat was dus ook een van die dingen waar ik het fijne van wilde weten.

Laat steak circa twintig minuten op kamertemperatuur komen voor je hem bereidt

De theorie: een steak (ossenhaas, entrecote, ribeye, kogelbiefstuk en Hollandse biefstuk) op kamertemperatuur bakt gelijkmatiger en smaakt beter.



De praktijk: dit is een standaard voorschrift in miljoenen recepten, in boeken en op het internet. Ik stel voor: neem zelf de proef op de som. Haal die biefstuk uit de koelkast en neem met een vleesthermometer zijn temperatuur op. Als je koelkast goed is afgesteld, is die 4 °C. Stel dat de kamertemperatuur 20 °C is. Laat de steak twintig minuten buiten de koelkast rusten en meet weer. De binnentemperatuur van het vlees zal circa 5,5 °C bedragen. En na bijna twee uur is hij ongeveer 10 °C. Niks geen kamertemperatuur! Maar wel grote kans op bacteriën. In de praktijk is de tijd die een koude of een warmere biefstuk nodig heeft om op de gewenste binnentemperatuur van 55 °C te komen, vrijwel gelijk. En ze zijn beide hetzelfde gebakken.

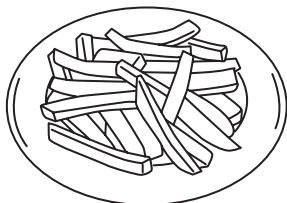
Conclusie: niet waar.

Zie ook: rusten (p.15), droogdeppen (p.25), rauw (p.60), keren (p.72), garing (p.31, p.45, p.87, p.95), vork (p.116), marineren (p.119), zouten (p.91).

Zelf gesneden friet moet je eerst wassen

De theorie: door ze te wassen, verdwijnt het zetmeel en worden ze lekkerder.

De praktijk: sinds de eerste Nederlandse patatkraam in 1905 in Bergen op Zoom zijn luifel opende, zijn frieten niet meer weg



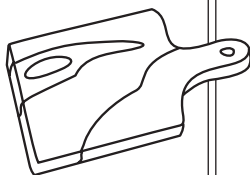
te denken in ons culinaire landschap. Een kwestie is wel: moet je zelf gesneden frieten nu wel of niet van het zetmeel ontdoen. Veel koks doen het, andere niet. De bekende Belgische tv-kok en auteur van diverse zeer succesvolle kookboeken, Piet Huysentruyt, wast zijn frietjes niet. En hij is bepaald niet de enige. Het is niet nodig frieten eerst te wassen. Structuur en smaak gaan erop vooruit, en ongewassen zijn ze krokanter en mooier bruin. Dit laatste volgens de auteurs van het Vlaamse (!) kookboek De basis.

Conclusie: niet waar.

Tot de moderne varianten behoren, naast de kapsalon, een patatje ziekenhuis (met pindasaus, mayo, ketchup en knoflooksaus), patatje halfom (met piccalilly en mayo) of een patatje Paramaribo (met ketchup en sambal).

Een kunststoffen snijplank is hygiënischer dan een van hout

De theorie: het enigszins poreuze oppervlak van een houten plank geeft bacteriën meer kans zich daar te nestelen.



De praktijk: of een snijplank nu van hout of van kunststof is, hij moet goed worden gereinigd. Bij allebei ontstaan er krassen in het materiaal waarin zich bacteriën kunnen ontwikkelen. En hoe meer beschadigingen, hoe moeilijker het wordt om de plank schoon te krijgen. Een houten plank is echter, misschien verrassend, hygiënischer. Bacteriën en schimmels blijven op een plastic plank langer in leven. Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat de bacteriën bij een houten plank 'onder het oppervlakte' verdwijnen. Hout zelf heeft antibacteriële eigenschappen. De veelgehoorde mythe dat je beter geen rauw vlees op een houten plank kunt snijden, is dus onzin.

Conclusie: niet waar.

Een houten plank goed reinigen gaat het best als hij goed is geolied. Je kunt hem schoonmaken met heet water en een borstel, waaraan desgewenst gewoon afwasmiddel is toegevoegd. Maak de plank hierna direct droog.

Basilicum moet je scheuren, niet knippen of snijden



De theorie: basilicum die je scheurt blijft geuriger dan wanneer je hem snijdt. Bovendien krijgt gesneden basilicum donkere randjes.

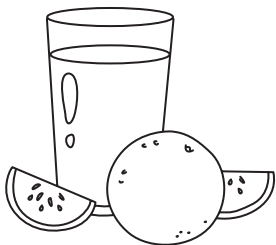
De praktijk: bovenstaande bewering vind je in werkelijk ieder kookboek terug. Niet knippen of snijden. Door te scheuren gaan er geen sappen verloren en blijft de smaak behouden. Anderen beweren dat door te snijden sappen vrijkomen en dat je dus méér smaak krijgt. De auteur van het e-book Kitchen Myths beweert echter iets anders. De smaak – zoals bij ieder kruid – bevindt zich binnen de cellen van het blad. Als je het blad scheurt, trek je het tussen de cellen uit elkaar waardoor er weinig smaak vrijkomt. Als je daarentegen de blaadjes snijdt, breek je de cellen open waardoor je meer smaak krijgt. Nu ja.

Conclusie: twijfelachtig.

Gordon Ramsay en Jamie Oliver zie je regelmatig basilicum snijden of hakken. Ramsay rolt blaadjes als een sigaar op en snijdt er dan plakjes af. Oliver hakt ze met een groot keukenmes klein. Als zij dat durven, durf ik het ook.

Vitamine C uit vers geperst sinaasappelsap ‘vervliegt’ waar je bij staat

De theorie: je moet vers geperst sinaasappelsap direct opdrinken want de vitamine C is er in een oogwenk uit verdwenen.



De praktijk: er is inderdaad sprake van verlies van vitamine C, maar zeker niet onmiddellijk en ook niet veel. Op kamertemperatuur is bij gepasteuriseerd sap pas na zes dagen de helft van de vitamine verdwenen, in de koelkast (4 °C) duurt dat twee weken. Bij zelf geperst sap is dat wat korter.

Zelfgemaakt sap kun je zo'n 3 à 4 dagen in de koelkast bewaren.

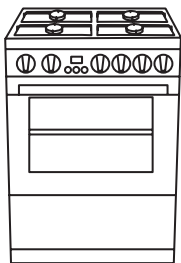
De conclusie: niet waar.

Sinaasappelsap uit een pak bevat aardig wat vitamine C, maar – denk erom – ook veel suiker. Zo'n zeven suikerklontjes per glas.

Een oven moet je voorverwarmen

De theorie: om in de terminologie te blijven: hierover wordt een verhit debat gevoerd.

Kookboeken vermelden zonder uitzondering dat een oven tien, vijftien (en sommige beweren zelfs dertig) minuten moet worden voorverwarmd zodat alle onderdelen ervan (zij- en achterkanten, rekken, deur) gelijkmatig verwarmd zijn.



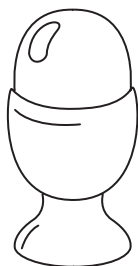
De praktijk: toen recepten en kookapparatuur werden ontwikkeld, bestonden er alleen nog hout- en steenkoolovens. Niet alleen kwamen die heel langzaam op temperatuur, maar het

duurde ook heel lang voordat de warmte zich gelijkmatig over de oven had verdeeld. Vandaar de noodzaak tot voorverwarmen. Bij moderne ovens is dat niet meer nodig. Weliswaar bespaar je hooguit vijf minuten op de baktijd, maar wat je voornamelijk doet is het verspillen van energie. Alleen het bakken van een soufflé is wellicht gebaat bij voorverwarming. Een oven koelt – met gesloten deur – slechts heel langzaam af. Vandaar dat het uit het oogpunt van energiebesparing nuttig is om een kwartier voor het eind van de baktijd, de oven uit te schakelen.

Conclusie: niet waar.

Laat een ei even schrikken na het te hebben gekookt

De theorie: een geschrokken ei pelt gemakkelijker.



De praktijk: het ei is nog heet en daardoor zal het stollingsproces doorgaan. Voor je het weet, is je zacht gekookt eitje keihard. Het tweede voordeel is dat het vel loslaat van de schil, waardoor het zich gemakkelijker laat pellen. Vandaar het kookboekvoorschrift: laat een ei circa 15 seconden in koud water schrikken. Als je niet geeft om een warm gekookt eitje, zet het dan een tijdje (tot wel vijftien minuten) in een bak met ijswater. Je voorkomt dan ook dat het ei blauwgroen wordt.

Conclusie: waar.

Over eieren wordt veel gezegd en geschreven.

Zie ook: koken (p.44, p.70, p.82), bedorven eieren (p.42), watertemperatuur (p.23), kleur eieren (p.49), bewaren eieren (p.105).

Doe een rauwe aardappel in saus of soep die te zout is

De theorie: een rauwe aardappel neemt zout op.



De praktijk: deze suggestie is een klassieker uit de 'oma-weet-het-beter-boekjes'. De aardappel als spons. Maar werkt hij ook? Om te beginnen kan aardappel slechts korte tijd in de soep of stoofpot zijn werk doen, want na circa dertig minuten valt hij uit elkaar en ruïneert hij het gerecht. En in een dikke saus neemt hij alleen het zout op uit zijn onmiddellijke omgeving. De aardappel doet echter nog iets: ook smaak en vocht moeten eraan geloven. Dus, ja, hij onttrekt wat zout, maar dat is heel, heel weinig.

Conclusie: niet waar.

Een betere manier is het om soep (op waterbasis) te verdunnen met zoutloze bouillon of water en dan proefondervindelijk kruiden toe te voegen.

Rood vlees is bloederig

De theorie: het rode sap in rauw vlees is bloed.

De praktijk: bij de slacht wordt vrijwel al het bloed uit het vlees verwijderd.

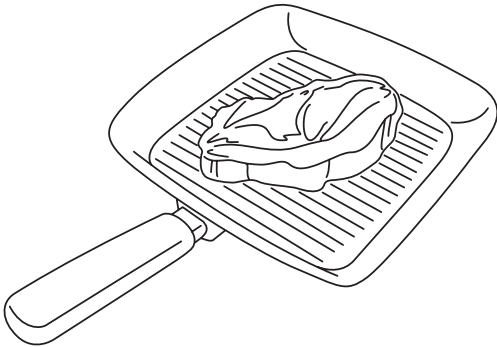
Er blijft maar een extreem klein beetje in het spierweefsel zitten. Het rode vocht in rood vlees is een mengsel van water en myoglobine, een eiwit. Myoglobine vervoert zuurstof naar de spieren. Aangezien het pigment bevat, is vlees roder naarmate het meer van dit eiwit bevat. Hoe meer een rund heeft bewogen, hoe meer myoglobine zijn spieren bevatten en hoe roder dus de kleur van het vlees. Dieren die minder bewegen, zoals kippen, hebben dan ook 'wit' vlees.



Conclusie: niet waar.

Laat gebakken vlees eerst een tijdje rusten

De theorie: vlees dat na het bakken een minuut of tien de tijd krijgt om te 'rusten' is smakelijker en sappiger.



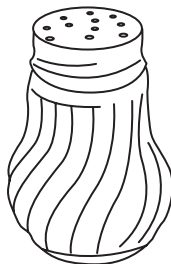
De praktijk: het beste is het om vlees na het bakken uit de pan te halen, het losjes met aluminiumfolie afgedekt op een bord te leggen en tien minuten te wachten voor je het opeet. De folie zorgt ervoor dat de afkoeling gelijkmatig verloopt. Houdt voor groot vlees een half uur aan.

Wanneer je biefstuk direct na het bakken aansnijdt, zal er heel wat vleessap uitlopen. Na tien minuten zal dat nog amper het geval zijn. De sappen zijn dikker geworden, het vlees is steviger en daardoor is je biefstuk sappiger, lekkerder en malser. En het binnenste heeft de tijd gekregen om ook goed warm te worden.

Conclusie: waar.

Zout toevoegen aan het kookwater doet pasta sneller koken

De theorie: water krijgt een hogere kooktemperatuur als je er zout (of suiker) aan toevoegt waardoor je pasta eerder gaar is.



De praktijk: water waaraan zout is toegevoegd, wordt inderdaad sneller warm, maar aangezien de kooktemperatuur van dat water daarmee hoger wordt, is het effect amper merkbaar. Jouw pasta zal er dus niet sneller gaar van worden. Nou ja, een paar milliseconden, maar dan moet je er al minstens 30 (!) gram zout aan toevoegen. Water gaat wel sneller koken van een gesloten pan die goed bij de pit past.

Conclusie: niet waar.

Zie ook: koken (p.73, p.78, p.83), verse pasta (p.36), Italiaans (p.26, p.88, p.114), olijfolie (p.59), aankomen van pasta (p.100), pastasoorten (p.80, p.120).

Alcohol verdwijnt tijdens het koken

De theorie: omdat alcohol verdampt tijdens het koken, is er na de bereiding niets van over.

De praktijk: hoewel alcohol inderdaad verdampt, blijft er toch, ook na urenlange



bereiding, nog (heel) wat van over. Na vijftwintig minuten sudderen nog zo'n 40%, na een uur 35% en zelfs na twee uur altijd nog circa 10%. Het maakt daarbij niet uit of het om bier, wijn of gedestilleerd gaat.

Alcohol vervliegt overigens het snelst wanneer je hem toevoegt aan kokende vloeistof, het traagst in een stoofschotel. Er zal altijd enige alcohol in het gerecht blijven zitten zo lang er nog maar iets van vocht in aanwezig is. Wees dus voorzichtig bij al diegenen die om welke reden dan ook alcohol willen of moeten vermijden.

Conclusie: niet waar

Je kunt ruiken of zien of voedsel nog goed is

De theorie: bedorven voedsel ruikt vies en ziet er niet lekker uit.

De praktijk: er zijn twee soorten bederf: chemisch en microbiel. Chemische processen spelen een rol bij ranzig geworden vet, oud



brood of slap geworden groente. Smakelijk is het niet, maar veelal is het onschadelijk bij consumptie. Microbieel bederf komt veel vaker voor en kan wel gevaarlijk zijn. Kán maar hoeft niet; neem dus geen enkel risico. Bedenk dat het koken van 'verdachte' producten of voedselresten weliswaar de micro-organismen doodt, maar dat de gifstoffen er niet door verdwijnen. Eet nimmer beschimmeld voedsel, drink geen verzuurde melk en tot slot: reinig de koelkast regelmatig.

Conclusie: soms waar en soms niet.

Het kan tot twee dagen duren vóór je symptomen van voedselvergiftiging krijgt.

Brood bewaar je het best in de koelkast

De theorie: daar blijft het namelijk lekker vers.



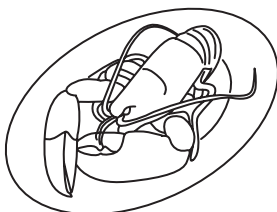
De praktijk: brood verouderd en daar is niets aan te doen. Het vocht uit het broodkruim verplaatst zich naar de korst (die daardoor zacht wordt) en het kruim wordt dus juist droog. Hoe meer korst, hoe sneller de veroudering plaatsvindt (daarom is stokbrood zo snel niet meer knapperig). De temperatuur speelt een grote rol bij die veroudering. Hoe kouder, hoe sneller brood oud wordt. Tussen de 5 °C en 10 °C gaat dat het snelst. Daarom stallen bakkers hun broden uit op rekken in de winkel en niet in een koelvitrine. Een hoge temperatuur houdt brood het lekkerst, maar dan treedt weer bacteriegevaar op. Tussen de 20 °C en 27 °C is daarom de beste bewaartemperatuur.

Conclusie: niet waar.

Brood bewaar je het best in een plastic zak in een afgesloten broodtrommel. Wie houdt van brood met een krokante korst, bewaart brood bij voorkeur in een papieren broodzak.

Kreeft die gekookt wordt, gilt het uit van de pijn

De theorie: deze mythe gaat uit van twee veronderstellingen, namelijk, 1: dat kreeften kunnen schreeuwen én 2: dat ze pijn voelen.



De praktijk: kort en goed, kreeften kunnen niet schreeuwen. Ze hebben geen longen, geen keel, geen stembanden: hoe zouden ze ooit kunnen schreeuwen? Het geluid waarvan wij denken dat het een schreeuw is, is in werkelijkheid het ontsnappen van lucht uit zijn schaal. De lucht wordt heet, zet uit en forceert zich door kleine gaatjes een weg naar buiten als stoom uit een fluitketel. Maar voelen kreeften wel pijn? Daarover zijn de meningen verdeeld. Sommige wetenschappers zijn van mening dat het zenuwstelsel van de kreeft zo primitief is en dat zijn hersenen zo klein zijn dat hij gewoonweg geen pijn kan voelen. *No brain, no pain*, zogezegd.

Conclusie: 1. niet waar en 2. onbekend.

Het levend koken van de kreeft zou de smaak ervan bevorderen. Wie daar moeite mee heeft, kan de kreeft verdoven door hem een half uur in de diepvries te leggen. Ook levend overigens.