

# Tips en toelichting

Iedereen heeft zo zijn eigen manier van voedsel bereiden. Toch wat toelichting en uitleg naar aanleiding van de recepten en de bereiding ervan.  
Dit onderdeel wordt regelmatig aangevuld!



## Eerst het hele recept lezen

Lees eerst het hele recept, voordat je begint met bakken of koken. Zodat je weet

- wat je nodig hebt
- wat je moet doen
- wanneer je het moet doen



## Recepten voor 2 personen

Alle recepten zijn bestemd voor 2 personen.

Als het er meer of minder zijn, dan wordt dit vermeld.



## Handen wassen

Voordat je eten gaat bereiden, moet je eerst je handen goed wassen.

Was ook je handen tussendoor als je bijvoorbeeld vlees hebt aangeraakt en daarna iets anders beetpakt. En natuurlijk ook als je tussendoor naar de wc gaat.



## Kookplaat en stand van het koken

Je kunt koken op een gasstel, elektrische kookplaat of inductieplaat.

We gebruiken de termen kookplaat, hoogste, middelste of laagste stand.

De recepten zijn gemaakt op een gasstel. Dus standen en tijden kunnen iets anders zijn.



## Een mespuntje zout.

We bedoelen hiermee de hoeveelheid die op een mespunt past.

Bij koken zijn we uitgegaan van weinig zout.

Wil je het gerecht wat pittiger, doe er dan zelf wat meer zout in.



## Een snufje peper of zout.

We bedoelen hiermee dat je 1 strooibeweging maakt.

Wil je het gerecht wat pittiger, dan doe je er zelf meer peper of zout in.



## Een onderdeel van een recept is minder uitgebreid beschreven

Soms wordt een onderdeel van een uitgebreid recept kort beschreven. De uitgebreidere beschrijving vind je dan in een apart [recept](#) (klik dan op het [blauwe](#) woord).

Bijv.: 'aardappelen koken' of 'aardappelpuree maken' als onderdeel van een ovenschotel.



### **Gebruik verschillende soorten snijplanken**

Gebruik voor het snijden van verschillende ingrediënten, verschillende snijplanken. Dus: snijd het vlees niet op dezelfde snijplank als de groente. Je kunt ook bijvoorbeeld met verschillende kleuren snijplanken werken. Maak de snijplank ook iedere keer goed schoon!

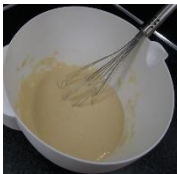
---



### **Controleren wel of niet gaar van cake**

Met onder andere een satéprikker kun je in cake prikken om te controleren of deze gaar is. Komt de prikker er schoon uit, dan is de cake gaar. Zit er nog wat van het cakebeslag aan, dan moet je hem nog even in de oven laten. Je kunt eventueel ook een mes (plat en dun) hiervoor gebruiken.

---



### **Kloppen tot een glad beslag**

Kloppen tot een glad beslag betekent: Met een garde of mixer kloppen tot het goed gemengd en zonder klontjes is.

---



### **Boter**

Als er boter in een recept staat, dan kun je margarine of roomboter nemen. Neem wel altijd een pakje, want wat in kuipjes zit, is meestal niet geschikt om mee te bakken.

---



### **Olie gebruiken in de koekenpan**

Omdat het veiliger is, doen we eerst de olie in de pan en zetten de pan dan pas op de kookplaat. De olie is op de goede temperatuur als de olie uitloopt (zich een beetje verspreidt over de bodem).

Laat de olie niet te warm worden (walmen), want dan is de olie verbrand.

---



### **Zesteur**

Voor het raspen van de schil van een citroen of sinaasappel kun je een rasp gebruiken. Maar wil je het helemaal goed doen, koop dan een zesteur. Te verkrijgen bij elke goede huishoudzaak zoals bijvoorbeeld Blokker.

---



### **Spuitzak vullen**

Een spuitzak vullen gaat makkelijker als je de spuitzak in een smal hoog glas hangt. Vouw de randen van de zak om de rand van het glas en vul de zak in het glas.

Er zijn in de supermarkt of huishoudwinkel ook setjes te koop. Hierin een rol plastic zakjes met spuitmondjes, tegen een redelijke prijs.

---



### Lauw warm

Als bij een vloeistof wordt geschreven: Lauw, dan wordt bedoeld handwarm. Het is ongeveer de temperatuur van je lichaam of hand.

---



### Eieren eerst breken in kopje

Door een ei eerst in een kopje te breken, zie je gelijk of er een stukje eierschaal in het ei is gevallen. Je kunt het er dan nog makkelijk uit halen.

---



### Loskloppen

Je kunt iets zowel met een vork als een garde loskloppen.

De garde of vork opzij (dus horizontaal) bewegen werkt over het algemeen het beste.

---



### Spatelen

Spatelen is het voorzichtig door elkaar scheppen van twee of meer dingen.

Bijvoorbeeld stukjes fruit, chocola door een beslag of eiwit door cakebeslag scheppen.

Hiernaast zie je voorbeelden van spatels.

---



### Eierscheider voor het scheiden van eiwit en eigeel

In sommige gerechten moet je het eiwit en eigeel van een ei scheiden.

Een lastig karweitje, maar niet met een eierscheider.

Een eidooiers (eigeel) zorgt ervoor dat een gerecht iets romiger wordt.

Eiwit zorgt ervoor dat het gerecht iets luchtiger wordt.

Heb je bijvoorbeeld eiwit over, dan kun je dit bijvoorbeeld nog gebruiken bij het maken van schuimpjes.

---



### Deeghaken of gardes

Wanneer gebruik je nu de gardes (links) of de deeghaken (rechts) van je mixer.

De gardes gebruik je voor het opkloppen van een ei, slagroom, eiwitten maar ook bij het mixen van cakebeslag.

De deeghaken gebruik je voor stevig deeg zoals bijvoorbeeld brooddeeg of koekjesdeeg (hoewel deze ook soms aan het eind nog met de hand moet worden gekneed of gevormd).

---

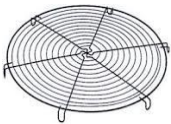


### Op een rooster of op de bakplaat in de oven?

Alle dingen die in een bakvorm zitten, bak je in de oven op het rooster. Bijvoorbeeld in een cakevorm, springvorm of cup cakevorm. Als je namelijk de vorm op een bakvorm zou zetten, dan kan de warme lucht niet zo goed meer circuleren om je baksel.



Op de bakplaat bak je dingen zoals koekjes, hapjes, broodjes(eventueel met bakpapier bekleden) of pizza's.



### Taartrooster gebruiken

Een taartrooster gebruik je om koekjes, gebak en andere zaken af te laten koelen. Doe je dat niet, dan kan de bodem van het baksel zacht en klef worden en koelt het minder snel af.



### Afdekken met aluminiumfolie

Als je baksel in de oven (bijvoorbeeld brood, koekjes of een ovengerecht) te donker wordt (lijkt aan te branden), kun je een vel aluminiumfolie over het baksel of de ovenschaal leggen.

Doe dit niet met cake omdat je bij cake ,tijdens het bakken, de ovendeur niet mag openen.



### Bakje water in de oven

Zet bij het bakken van brood, een ovenschaaltje met water onder in de oven.

Dan droogt de korst van het brood niet uit.

Zet het schaalje er in voordat je de oven aanzet. Haal het schaalje er pas uit als de oven afgekoeld is!



### Overgebleven citroensap

Bij sommige recepten heb je maar weinig citroensap nodig. Je kunt wat over is een paar dagen, afgedekt bewaren in de koelkast.

Je kunt het ook invriezen. Schenk het citroensap in een ijsblokjesvorm en zet het in de vriezer. 1 citroenklontje is 1 eetlepel citroensap. Voor gebruik, eerst ontdooien!



### Paneermeel, oud brood of zelf maken

Soms heb je in een recept paneermeel nodig , maar heb je dat niet in huis.

Je kunt dan:

- beschuit verkrumelen
- brood in kleine stukjes snijden en dat bijvoorbeeld door het gehakt mengen
- zelf paneermeel maken volgens het recept op deze website Kookmij.



### **Schuimspaan**

Een schuimspaan is een soort lepel met een groot plat blad, dat van gaten is voorzien. Je gebruikt het bijvoorbeeld om het schuim van kokende gerechten (bouillon, groente of jam), af te scheppen. Het schuim bevat stoffen die niet goed zijn voor de smaak. Ook gebruikt men de schuimspaan om etenswaren uit kokend water of vet te halen.

---



### **Kaaslinnen of neteldoek**

Je gebruikt dit doek bij het zeven van bijvoorbeeld bouillon en azijn. Of het uit laten lekken van yoghurt (dikke yoghurt) en karnemelk (hangop). Je kunt ook een schone theedoek gebruiken.

---



### **Rode of Groene peper schoonmaken**

Als je een rode of groene snijdt, zorg er dan voor dat je niet met je vingers in je ogen of aan je mond zit. Was ze eerst heel goed met water! Proef daarna voorzichtig met je het puntje van je tong of je lippen, of je vingers goed schoon zijn, Was ze anders daarna nog een keer.

---



### **Sudderplaatje**

Kook je nog op gas, dan kan een sudderplaatje af en toe heel handig zijn. Als een gerecht een tijdje moet koken/sudder en het kookt nog te hard, dan kun je een sudderplaatje op de gaspits zetten en daarop de pan.

---



### **Zeef**

Als je een zeef koopt, koop dan een zeef die helemaal van plastic is. Gemakkelijk schoon te maken en ook om in de vaatwasmachine te doen (gaat niet roesten). Een zeef met een doorsnede van ± 18 cm is een handige maat.

---



### **Beslagkom**

Een plastic beslagkom gebruik je meestal om erin te mixen of te kneden van meel, bloem of eieren. Maar soms wil je er ook andere stoffen in mengen die een sterke geur hebben. Houd dan een beslagkom apart, die je alleen gebruikt voor bloem, meel of eieren. Een andere oplossing is om een glazen of metalen beslagkom te gebruiken.

---



### **Bouillonblokjes met minder zout**

In de supermarkt zijn steeds vaker bouillonblokjes te vinden, waarin minder zout zit. Onder andere rundvlees of kip, maar ook groentebouillon. Je proeft nauwelijks dat er minder zout in zit.

---



### **Afgieten/afspoelen in vergiet of zeef**

Als je iets moet afspoelen of afgieten, dan is het handig om een vergiet of zeef te gebruiken. Zeker bij het afgieten van warme dingen, zoals gekookte aardappelen, is het afgieten in een vergiet veiliger dan wanneer je het met het deksel schuin op de pan doet.

---



### **Knoflook snijden of persen**

Je kunt knoflook snijden of persen (in een knoflookpers). Hoe je het moet doen, staat meestal in het recept. Let op dat geperste knoflook bij het bakken, eerder kan verbranden.

---



### **Keukentouw**

Keukentouw, rolladetouw, baktouw of slagerstouw wordt in de keuken gebruikt voor het opbinden van rollades, het dichtbinden van kip of groenterolletjes etc.

Het voordeel van het tweekleurige katoen is dat het gemakkelijk in het bereide voedsel terug te vinden is.

Omdat het touw gemaakt is van zuiver katoen, is het bestand tegen de hoge temperaturen in de oven.

---



### **Dakpansgewijs**

Bij sommige ovengerechten wordt vermeld dat je ingrediënten dakpansgewijs in de ovenschaal moet leggen. Dit betekent, dat ze elkaar gedeeltelijk overlappen.

Je komt het voornamelijk tegen bij aardappelschijfjes, plakjes courgette of plakjes tomaat.

---

## Aluminiumfolie en vershoudfolie

Met aluminiumfolie of vershoudfolie kun je gerechten inpakken of afdekken.



Aluminiumfolie kun je ook gebruiken om bijvoorbeeld kip of vis in te pakken dat in de oven of barbecue moet. Het zorgt ervoor dat de binnenkant goed gaar is en dat de buitenkant niet aanbrandt.

Je moet aluminiumfolie niet gebruiken in de magnetron.



Vershoudfolie kun je ook gebruiken in de magnetron om eten op te warmen.

Het zorgt ervoor dat het voedsel niet uitdroogt.

Je moet er wel gaatjes in prikken, zodat de waterdamp eruit kan.

Je kunt ook magnetronfolie kopen. Hier zitten al gaatjes in.



## Baking soda en bakpoeder

Bakpoeder en Baking soda zijn middelen om deeg te laten rijzen/luchtiger te maken\*.

Je gebruikt ze bij baksels zoals koekjes, cakes, taart, etc.

Bakpoeder en Baking soda zijn niet geschikt om brood te bakken.



Bij **bakpoeder** zit er carbonaat en een zuur in de poeder om het baksel te laten rijzen.

**Baking soda** gebruik je als er al een zuur of zuurhoudend ingrediënt in het baksel zit. (bijvoorbeeld: citroenrasp, yoghurt, azijn of karnemelk).

Baking soda heet ook:  
Zuiveringszout,  
Natriumbicarbonaat of  
Dubbelkoolzure soda

*\* ook door het toevoegen van ei(eren) worden baksels luchtiger*



Verse gist



Droge gist



Zakje gist

## Gist

Gist is een rijsmiddel dat je gebruikt voor het bakken van brood. Door goed en lang te kneden en het brood te laten rusten, gaat het rijzen voordat je het de oven in doet.

Als een brood niet goed rijst, ligt dat meestal aan het kneden. Zorg er dus voor dat je lang genoeg kneedt.

Gist gebruik je dus voor brood en niet voor cakes, koekjes en ander zoet gebak.

Je kunt zowel **verse gist** als **droge gist** gebruiken. Verse gist kun je bij sommige bakkers nog kopen en Jumbo verkoopt kleine blokjes verse gist.

Droge gist is ook te verkrijgen in kleine zakjes in de supermarkt.

## Verschil tussen meel en bloem

Bij **meel** wordt de hele korrel van het graan gemalen, inclusief vliesjes, waardoor er een (volkoren)meel ontstaat.

Om **bloem** te verkrijgen wordt dit meel gezeefd, zodat de vliesjes achterblijven en je witte bloem overhoudt.



Meel

## Soorten meel

Er zijn veel soorten meel. Een paar voorbeelden: Tarwemeel, Roggemeel, Volkoren meel, Amandelmeel, Kikkererwtenmeel, Speltmeel, enz..



Bloem

## Soorten bloem

Je hebt verschillende soorten bloem. Als er bloem in een recept staat, wordt er tarwebloem bedoeld. Als er een andere soort bloem wordt gebruikt, onder andere Roggebloem, Spelbloem of Rijstbloem, dan wordt dit apart vermeld.

## Zelfrijzend bakmeel

Bij zelfrijzend bakmeel, dat ook bij het bakken wordt gebruikt, is bakpoeder toegevoegd. Het bestaat uit Bloem en Bakpoeder.

De vaste verhouding is: 500 gram bloem met 15 gram bakpoeder.

Voordeel is dat het al kant en klaar gemaakt is voor je. Nadeel is, dat als je het meer of minder wilt laten rijzen je er bloem of bakpoeder bij moet doen.

---

## Bloem zeven

Bloem bevat soms kleine oneffenheden zoals kleine vliesjes of stukjes korrel.

De producent die al het bloem in de zakken doet wil zoveel mogelijk bloem in een verpakking krijgen en daarvoor wordt het aangestampt. Als je je bloem zeeft, zorg je er ook voor dat het lucht weer terugkomt in je bloem. En luchtiger meel zorgt weer voor luchtiger gebak.

---

