



KOOK MET KENNIS

Zo bak je de perfecte entrecote
- Alles over stoven (en andere
kooktechnieken) - Fans over hun
favoriete pan - Handig keukenspul



BK Cookware bv
Part of The Cookware Company

Rotterdamseweg 196, 2628 AR Delft
Postbus Box 11, 2600 AA Delft
www.bk.nl

COOKWARE HOLLAND | 1851

VOL INSPIRATIE DE KEUKEN IN

Om lekker te kunnen koken, heb je niet alleen goede ingrediënten en materialen nodig. Ook kennis over wat er in de pannen gebeurt, zorgt ervoor dat je een betere kok wordt.

Natuurlijk heeft niet iedereen dezelfde ambities in de keuken. Er zijn gepassioneerde chefs die gelukkig worden van mooi vlees en verse groente, van smaken, aroma's en texturen. Zij staan eindeloos in de keuken om van alles uit te proberen. Er zijn koks die houden van uitdagende recepten en die alleen met de beste materialen willen werken. Ten slotte heb je natuurlijk ook de koker die kookt omdat er gewoon elke dag iets op tafel moet staan. Die weet dat goede recepten en slim keukengerei het leven makkelijker maken.

Voor al deze koks is dit magazine. Het staat vol met kennis over koken, bijvoorbeeld hoe je de perfecte entrecote bakt en hoe je meer smaak uit je groente haalt. Je vindt informatie over pannen en welke je het beste kunt gebruiken voor welk gerecht. En fans vertellen over hun altijd-goed-pan én delen hun favoriete recept. Eet smakelijk!



Koken met kennis



Door kennis een betere kok worden, dat is waar Eke Mariën van Koken met Kennis zich mee bezighoudt. Eke: “De meeste recepten beschrijven alleen h^óe je moet koken, niet waar^óm je het juist zo moet doen. Maar als je weet waarom je eerste pannenkoek meestal mislukt, vergeet je nooit meer de pan eerst goed te verhitten.”



MEER WETEN, LEKKERDER ETEN

Meer grip op wat je doet

Kookkennis helpt je om meer grip te krijgen op het kook- en bakproces en maakt je een betere kok. Veel van wat er op het fornuis of in de oven gebeurt, kun je verklaren met behulp van wetenschappelijke kennis. Dat hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn. Neem bijvoorbeeld het laten schrikken van een gekookt ei onder de koude kraan. Vaak wordt gedacht dat daar de schil losser van gaat zitten, maar dat is niet zo. Je koelt het ei af om te voorkomen dat de eiwitten verder doorgaren en je ei dus harder wordt dan je wilt. Een ander voorbeeld is het gebruik van een eenvoudige ovensteen op een rooster in de oven. Als je daar je taart, cake of brood rechtstreeks op bakt, vormt zich een betere korst. Ook houdt de steen de warmte in de oven vast zodat de temperatuur minder zakt als de ovendeur opengaat. Dat verkort het bakproces.

Vlees en vocht

Nog steeds lees je vaak in recepten dat je een stukje vlees moet dichtschroeien. Alsof je het op deze manier kan voorzien van een laagje waar geen vocht meer doorheen komt. Dat is een broodje aap. Vlees kun je niet dichtschroeien. Zodra vlees de bodem van een hete pan raakt, verliest het vocht, dat hoor je aan het sissen. Hoe je een biefstukje dan wél perfect bereidt, lees je op pagina 16. Dep vlees (en vis) goed droog voordat je het gaat bakken. Vocht is vijand nummer één van het bakproces. Het vocht moet namelijk eerst verdampen in de pan voordat de temperatuur genoeg kan stijgen om het vlees te bruinen.

Een stukje vlees dat je van tevoren zout wordt iets minder bruin tijdens het bakken dan ongezoeten vlees. Of je vlees voor of achteraf zout maakt qua smaak niet uit.



Sla om voor meer kennis over de bereiding van entrecote, stoofvlees, vis en groenten.

Vistips

Zout visfilets vijftien minuten van tevoren. De viseiwitten worden er steviger van waardoor de filets tijdens het bakken minder snel uit elkaar vallen.

Visfilet kun je ook garen met behulp van citroen- of limoensap. Deze techniek wordt gebruikt bij de bereiding van het beroemde gerecht ceviche. Daarvoor worden stukjes rauwe vis ‘gegaard’ in limoensap met rode peper en tomaat. De textuur van de rauwe vis is bijna gelijk aan die van gebakken vis.

Friet en zo

Zolang de aardappels bruisen in de frituur kan er geen olie in de friet trekken. De belletjes ontstaan namelijk door de waterdamp die de friet verlaat. Zodra je het mandje uit de olie haalt, valt de dampdruk weg en kan de olie wel naar binnen lopen. Schud daarom flink als je het mandje uit de olie haalt. Zo worden je frieten minder vet!

Leg slappe sla of kruiden tien minuten in ijswater. De plantencellen nemen dan weer water op waardoor de celdruk toeneemt. Resultaat is knapperige sla en stevige kruiden.

Wie is Eke?

Eke Mariën (50) is kok, foodstylist, kookboeken-schrijver en eigenaar van het platform Koken met Kennis. Samen met fysisch chemicus Jan Groenwold schreef hij een aantal boeken over de wetenschap van het koken. Met Koken met Kennis willen zij laten zien dat je met een beetje wetenschappelijke kennis al snel beter en lekkerder gaat koken.



Niets frustrerender dan eten dat aanbakt. De ene koekenpan is dan ook de andere niet. Eke Mariën geeft aan wat de verschillen zijn en welke pan je waarvoor gebruikt.

BAKKEN MET KENNIS

	BK Infinity	BK Balans +
Materiaal	Aluminium	Aluminium
Coating	Teflon verrijkt met titaniumdeeltjes	Keramisch
Vaatwasser	Ja kan, maar beter met water en zeep	Nee
Reinigen	Eerst af laten koelen Reinigen met zachte borstel, warm water en afwasmiddel Invetten met een beetje sla-olie Gebruik geen schuurspons, staalborstel, soda	Eerst af laten koelen Reinigen met zachte borstel, warm water en afwasmiddel Invetten met een beetje sla-olie Gebruik geen schuurspons, staalborstel, soda
Voordelen	Zeer krasvast door titanium coating Antiaanbak Makkelijk schoon te maken Ook te gebruiken met metalen spatels / hulpstukken Steel wordt niet heet	Krasvast Antiaanbak Hoge temperatuur tot 400 °C Lichtgewicht Makkelijk schoon te maken
Nadelen	Geen hoge temperaturen (max 240 °C) Zware pan Teflon coating slijt na enkele jaren Bakelieten steel ovenbestendig tot 160 °C	Bakelieten steel is ovenbestendig tot 160 °C Geen metalen voorwerpen in de pan Keramische laag is niet vaatwasbestendig
Geschikt voor	Omelet en gebakken eieren Gebakken coquilles Gebakken gamba's Viskoekjes Schnitzels Kleine pannenkoekjes (drie in de pan) Groenteomelet (frittata)	Gebakken krieltjes Gebakken champignons Vis krokant gebakken op het vel Opbakken van kliekjes Zalm op hoge temperatuur (krokant bakken)
Hittebronnen	Alle	Alle



HET GERECHT DAT JE BEREIDT, BEPAALT DE KEUZE VAN DE PAN

	BK Nature	BK Fortalit
Materiaal	Carbon Steel	Staal
Coating	Geen / inbranden	Emaille
Vaatwasser	Nee	Ja
Reinigen	Alleen met warm water Gebruik geen afwasmiddel (!) en geen schuurspons, staalborstel of soda	Geen schuurspons of staalborstel Soda kan wel gebruikt worden voor uitkoken van vuil Reinigen met zachte borstel, warm water en afwasmiddel
Voordelen	Lichte pan Hoge temperaturen Snelle bruining Antiaanbaklaag zelf opbouwen (patina-laag) Goedkope pan met lange levensduur	Zeer sterke emaille coating Lange levensduur Makkelijk schoon te maken Alleskunner
Nadelen	Onderhoudsgevoelig Carbon steel moet worden ingebrand De antiaanbaklaag moet je zelf opbouwen	Bakelieten steel ovenbestendig tot 160 °C Geen antiaanbaklaag
Geschikt voor	Vlees op hoge temperatuur (biefstuk, etc.) Paddestoelen Groenten roerbakken op hoog vuur Biefstuk reepjes (voor oosterse gerechten) Kipfilet reepjes Blokjes tofu krokant bakken	Gehaktballen Worsten (saucijsjes) Uitbakken van spekjes Kipfilet Speklapjes
Hittebronnen	Alle	Alle



	3-ply Conical	New Vintage
Materiaal	Staal en aluminium	Gietijzer
Coating	RVS	Emaille
Vaatwasser	Ja	Nee
Reinigen	Vaatwasser of met zachte borstel, warm water en zeep Gebruik geen schuurspons, staalborstel, soda	Eerst af laten koelen Reinigen met zachte borstel, warm water en afwasmiddel Gebruik geen schuurspons, staalborstel, soda
Voordelen	Het holle handvat wordt niet heet Reliëfbodem bakt krokant Hoge temperatuur Ideale biefstuk-pan Warmt snel op / goede geleiding	Stevige pan Krasvast Multi-inzetbaar Hoge temperaturen Houdt warmte goed vast
Nadelen	Relatief dure pan Reliefbodem minder geschikt voor ei en vis Redelijk zware pan	Zwaar Handvat ovenbestendig tot 160 °C 2e handgreep wordt heet
Geschikt voor	Biefstuk, entrecote, ribeye Pannenkoeken Paddestoelen op hoog vuur Gebakken aardappels / krieltjes Hamburgers	Gebakken aardappels Karbonades in jus Sudderlapjes Gehaktballen Tosti's Speklapjes Kippenbouten Shakshuka
Hittebronnen	Alle	Alle

