



KERSTDINER

CGD

2024

“Oost ontmoet West”



*Wat gaan we vandaag bereiden?
En wie gaan ons daarbij begeleiden?*

Amuses: Nel

Voorgerecht: Hennie

Tussengerecht: Ellen

Hoofdgerecht: Rini

Nagerecht: Ilse

Amuse



Coquille met wakame en geroosterde hazelnoten

Amuse



Gamba's met chilisaus

Voorgerecht



Een torentje van tonijn, avocado, mango en komkommer met limoendressing



Tussengerecht

Wonton-soepje



Hoofdgerecht



Kabeljauw met parelcouscous en currysaus

Nagerecht



Dessert Yin Yang

After diner



Koffie / thee met bonbons

Wat gaan we er bij drinken?



Amuse:



La vernaccia di san gimignano

Deze wijn is afkomstig van Fattoria La Violla, een biologisch-biodynamisch familielandbouwbedrijf in de heuvels van Toscane.

De vernaccia druif wordt sinds de 13^e eeuw geteeld rondom de eeuwenoude stad San Gimignano, wat deze wijn zijn naam geeft.

- *Vernaccia was de allereerste D.O.C. wijn van Italië, en sinds 1993 het D.O.C.G. certificaat, wat alleen is toegekend aan de (inmiddels 77) hoogste kwaliteitswijnen van Italië.*
- *Proefnotitie - Kleur: goudgeel, stralend en intens. In de neus: vanille en kruidig hout, fijne hints van gedroogde kamille, wit fruit, kweepeer en de karakteristieke noot van geroosterde amandel. In de mond: vol en zacht, droog maar met een zuur randje dat in de afdronk verzacht wordt door de rijping op hout.*

Voorgerecht:

Victoria 'Favorite Selection' Pinot Noir



Deze wijn is gemaakt door Victoria Lemstra-Bake, die samen met haar man Floris en hun twee kinderen in 2007 neerstreek op het 12e-eeuwse Château Canet in Frankrijk. Parel van de Languedoc. Een toonaangevend wijngoed in de appellatie Minervois, op weg naar steeds hogere kwaliteit. Château Canet vind je er diep landinwaarts, vlakbij Carcassonne. De beroemde UNESCO Werelderfgoed-vestingstad met enorme middeleeuwse muren.

Hoofdgerecht:

Setzer 'Ried Kronberg' Grüner Veltliner Reserve



Deze Setzer Grüner Veltliner is afkomstig van één van de twee beste wijngaarden van het domein dat slechts 2,3 hectare beslaat: Ried Kronberg. Hier staan wijnstokken van 30 jaar oud aangeplant en de bodem bestaat uit löss met een hoog gehalte aan kalksteen, waar de witte wijn uit Oostenrijk zijn pure en minerale karakter aan ontleent. Door z'n enorme rijkdom aan fruit en mineralen en z'n lange rijping op eigen lie is deze Kronberg bovendien een 'Reserve', de hoogste kwaliteitsaanduiding van het gebied.

Nagerecht: **Sheridan's Double**



GEUR

Doordat in beginsel de witte laag de bruine afdekt komt de geur van vanille het meest naar voren.

SMAAK

De twee (gescheiden) delen vormen een mooi samenspel tussen koffie, chocolade en vanille.

AFDRONK

De koffiesmaak blijft het langst in de mond aanwezig.

COCKTAIL

Drink hem puur of 'on the Rocks'.

BIJZONDERHEDEN

Deze fles is onderverdeeld in twee gescheiden delen zodat de likeur zich pas mengt op het moment dat deze uitgeschonken wordt. Het ene deel is gevuld met een donker bruine koffie chocolade likeur met Ierse whisky en het andere deel is gevuld met een romige vanille crème likeur. Bij het uitschenken verdeelt dit zich in 2/3 en 1/3. Eenmaal ingeschonken zie je twee lagen die zich door het drinken uiteindelijk vermengen.

Welkomstdrankjes:

Amerikaanse Ginger mule met blauwe bessen

- 1 limoen
- 2 el grove suiker
- 12 ijsblokjes
- 2 takjes verse munt
- 4 blikken ginger beer
- 40 gr blauwe bessen



Russische Jalapeno mule

Crushed ijs.

50 ml vodka, bijv. Absolut vodka.

125 ml gemberbier, bijv. Fever Tree.

sap van ½ limoen.

evt. 1 cm verse gember.

evt. takje verse munt.





Recepten



RECEPTEN

RECEPTEN

RECEPTEN

RECEPTEN

RECEPTEN

RECEPTEN

RECEPTEN

RECEPTEN

RECEPTEN

RECEPTEN





Amuse van coquille met wakame en geroosterde hazelnoten en wasabinoten. 8 personen

Ingrediënten:

8 coquilles

25 gr ongezouten hazelnoten

25 gr wasabi-noten

1 eetlepel olijfolie

4 tl sojasaus

50 gr wakame



Werkwijze

Dep de coquilles droog met keukenpapier en zet apart.

Rooster de hazelnoten in een voorverwarmde oven op 180 gr in 8 minuten bruin.

Laat de hazelnoten afkoelen en hak fijn, evenals de wasabinoten.

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de coquilles op hoog vuur aan beide kanten gaar. Let op: bak de coquilles niet te lang, hooguit 1 tot 2 minuten per kant.

Plaats de coquille in het midden van een bord en dresseer de wakame op de coquille. Garneer met een halve theelepel sojasaus en top af met de fijngehakte hazelnoten en wasabinoten.



Gamba's met chilisaus

4 personen

Ingrediënten:

12 Gamba's

¼ bosje koriander

3 knoflookteentjes

Chilisaus

Olijfolie

Paprikapoeder, peper en zout



Werkwijze

Rug opensnijden van de gamba's en darmkanaal verwijderen.

Dep de gamba's goed droog alvorens te marineren.

In een schaaltje een flinke scheut olijfolie, fijngehakte knoflookteentjes, peper, beetje paprikapoeder, fijn gesneden koriander, zout en chilisaus mengen. Even proeven.

Daar de gamba's in marineren, minimaal uurtje.

Daarna snel bakken in de koekenpan met scheutje oliefolie en boter op hoog vuur.



Tonijn met gember en limoendressing 4 personen

Ingrediënten:

Dressing

½ kleine rode ui
1 ½ el verse gember
1 teen knoflook
3 el limoenen
2 el licht gezouten sojasaus
2 el suiker
2 el water

Salade

½ komkommer
200 gr diepvries mango
200 gr diepvries avocado
1 el sesamzaad, geroosterd
1 bakje wakamé



Werkwijze

Dressing

Snipper de rode ui heel fijn.

Pers de limoen en rasp de knoflook en de gember.

Meng alle ingrediënten voor de dressing. Goed afproeven.

Salade

Snijd de komkommer, mango en avocado in kleine blokjes.

Snijd de tonijn eveneens in kleine blokjes en meng vlak voor het opdienen met een beetje dressing.

Plaats de serveerring op een bord en leg onderaan een laagje komkommer, dan een laagje mango, een laagje avocado en werk af met een laagje tonijn.

Druk alles goed aan.

Besprenkel elk torentje met de dressing en strooi er de sesamzaadjes over.

Versier de bovenkant met een beetje wakame.

Dien koel op.



Wontonsoep

Ingrediënten:

4 eieren

3 pakjes wontonvellen

1,2 kg kippengehakt

3 el sojasaus (zout)

1½ el sesamololie

12 pakjes itsu chicken ramen bouillon

2 pepers zonder zaadjes

2 el gember

6 tenen knoflook

3 tl maïzena

3 tl zout

3 tl witte basterdsuiker

1 limoen

12 struiken paksoi

12 bosuien

koriander



Werkwijze

Doe het gehakt, sojasaus, suiker, peper en olie in een middelgrote kom. Kneed met je handen tot een plakkerig mengsel, zodat er geen luchtbelletjes achterblijven en de vulling goed bij elkaar blijft tijdens het koken. Leg een wontonvelletje op een schoon werkoppervlak. Schep 1½ tl van het gehaktmengsel in het midden. Bestrijk de randen lichtjes met water. Vouw het wontonvelletje dubbel in een driehoek en knijp de randen goed samen om luchtbelletjes te verwijderen. Vouw de twee uiteinden van de langste zijde naar elkaar toe en knijp ze samen. Leg de wontons op bakpapier. Herhaal dit met de overige velletjes en vulling tot je er 40 hebt.

Breng de bouillon, gember en knoflook in een grote pan aan de kook. Laat ± 10 min. zachtjes pruttelen, roer af en toe. Haal van het vuur, voeg de paksoi toe en laat ± 5 min. trekken tot de paksoi slinkt.

Breng de bouillon weer aan de kook. Voeg de helft van de wontons toe en kook ± 4 min. tot ze boven komen drijven en de vulling gaar is. Schep ze met een holle schuimspaan over naar de soepkommen. Herhaal dit met de overige wontons. Schep de paksoi met een tang uit de bouillon en verdeel over de soepkommen.

Schenk de bouillon erover.



Kabeljauw met parelcouscous en currysaus 2 personen

Ingrediënten:

Voor de currysaus:

- 1 sjalotje gesnipperd
- 0,5 gram kurkuma
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 75 ml slagroom
- 5 gram zout
- 2 gram paprikapoeder
- 1 gram cayennepeper
- 1 tl fenegriekblad
- 50 ml citroensap
- 25 ml koolzaadolie

Voor de parelcouscous:

- 30 gr parelcouscous
- 5 gram gedroogde cranberries
- 5 gram pistachenoten
- ingemaakt mosterdzaad

En verder:

- 1 kabeljauwhaasje
- Knolselderij
- Vadouvan kruiden
- Kruidenolie (koriander)



Werkwijze

Currysaus

Fruit het sjalotje met de knoflook en kurkuma in de koolzaadolie. Het mag best wat kleur krijgen.

Voeg de overige kruiden toe en bak even mee: paprikapoeder, cayennepeper, fenegriekblad en zout.

Voeg het citroensap en de slagroom toe, laat 5-10 minuten koken.

Giet de saus door een zeef en breng eventueel nog verder op smaak met cayennepeper, zout en/of citroensap.

Parelcouscous

Kook de parelcouscous volgens de instructies op de verpakking en spoel daarna koud af.

Snij de cranberries en pistachenoten grof.

Meng de parelcouscous met een scheutje olijfolie, de cranberries, pistachenoten en wat van het ingemaakte mosterdzaad. Breng op smaak met versgemalen peper en zout.

Kabeljauw

Portioneer de kabeljauw en bestrooi met wat versgemalen (witte) peper en zout. Vacumeer samen met een scheutje olijfolie.

Gaar de vis sous vide, 30 minuten op 45°C.



Werkwijze

'Vogelnestje' van knolselderij

Snij een paar dunne plakken van de knolselderij, dit is het makkelijkst met een mandoline. Snij de plakken vervolgens in dunne reepjes (julienne).

Verhit zonnebloemolie in een ruime pan tot zo'n 140°C en bak de knolselderij goudbruin. Roer het regelmatig even om.

Haal de knolselderij uit de olie en vorm een 'vogelnestje' terwijl je het op keukenpapier uit laat lekken. Bestrooi met een snufje vadouvankruiden.

En verder

Snij met behulp van een parisienneboor kleine bolletjes uit de knolselderij. Heb je die niet? Snij dan blokjes van 0,5cm. Kook ze in licht gezouten water in 10 minuten gaar.


Opmaken

Leg in het midden van het bord wat parelcouscous (evt. met behulp van een steker). serveer de rest van de parelcouscous apart.

Op de parelcouscous leg je de bolletjes knolselderij en hierop de kabeljauw.

Nu het lastigste deel: leg het 'vogelnestje' op de vis, uiteraard op zo'n manier dat het blijft liggen.

Giet wat kruidenolie aan één kant van het bord en giet de currysaus er aan tafel bij.



Dessert Yin Yang

6 personen

Ingrediënten:

Tiramisu met pandanlikeur en kokos

30 ml pandanlikeur (Bandoeng 22)

170 gram mascarpone, op kamertemperatuur

15 gram poedersuiker

1/2 theelepel vanille-extract

1 blik volvette kokosmelk (koud, dus bewaar 'm in de koelkast)

80 ml koude espresso

12 lange vingers

1 eetlepel ongezoet cacaopoeder

20 gram kokosnippers of geraspte kokos, ongezoet

Chocolade mousse

100 gram pure chocolade

3 eieren

60 gram witte suiker

Een kopje espresso



Werkwijze

Tiramisu met Pandan likeur en kokos

Rooster de kokosnippers of geraspte kokos in een droge koekenpan op medium vuur goudbruin en geurig. Zet opzij.

Klop de mascarpone samen met de poedersuiker met een mixer tot een romig, luchtig mengsel. Voeg het vanille-extract toe en meng nog even door. Zet koud tot gebruik.

Open het koude blik kokosmelk voorzichtig (niet schudden!) en schep de bovenste, vette laag kokoscrème er vanaf.

Klop de dikke kokoscrème met de mixer tot een luchtige massa, zoals opgeklopte slagroom.

Spatel het mascarponemengsel nu voorzichtig door de opgeklopte kokosroom. Zet eventueel koud tot gebruik.

Pak de glaasjes erbij.

Schep ongeveer een eetlepel van de kokosroom in de glaasjes.

Verkruiemel de lange vinger, haal door de koffie en leg op de kokosroom. Verdeel over elk glaasje een eetlepel van de pandanlikeur.

Schep er nog een eetlepel van de kokosroom op en nog een laag lange vingers.

Maak af met een laatste eetlepel kokosroom. Bewaar dit in de koelkast.



Werkwijze

Chocolade mousse

Smelt de chocolade “au bain Marie”

Scheid de het eiwit en het eigeel

Klopt het eiwit op en voeg tijdens het opkloppen de suiker toe (niet direct, maar wacht tot het eiwit iets stevig wordt.

Als de chocolade is gesmolten, het eigeel er door roeren. Als de chocolade te dik wordt` een beetje espresso toevoegen, zodat het iets lopender wordt.

Dan de chocolade door het eiwit scheppen. Voorzichtig, zorg ervoor dat het geheel luchtig blijft.

De mousse in de glaasjes schenken en direct in de koelkast zetten om op te stijven.

Opdiene

Bestrooi Tiramisu met cacaopoeder (door een klein zeefje of theezeefje gaat heel goed)

Strooi er de kokosnippers overheen en eventueel nog wat extra cacao.

Borden met mal aan 1 kant bestrooien met poedersuiker

Chocomousse op het witte gedeelte zetten.

Tiramisu op het andere “oog”

Eventueel chocomousse met een blaadje munt afwerken



Kookgroepjes:

Indeling van de kookgroepjes:

Amuses:

Nel, Theo, Frans

Voorgerecht:

Hennie , Fred, Gerard, Frank

Tussengerecht:

Ellen, Marjan, Gert, Bella

Hoofdgerecht:

Rini, Adri, Carmelina, Nancy, Jan, Paul

Nagerecht:

Ilse, Lieke, Alice, Johan



Tijdschema



17:00	Ontvangst
17:45	Amuse
18:15	Voorgerecht;
19:00	Tussengerecht
19:45	Hoofdgerecht
20:45	Nagerecht
21:30	Koffie

Afruimprotocol

Amuse- Tafel 1

De mensen die de amuse gemaakt hebben leggen de laatste hand aan de amuse

Iedereen van tafel-1 serveert de amuse

Iedereen van tafel-1 ruimt af

Voorgerecht- Tafel 2

De mensen die het voorgerecht gemaakt hebben leggen de laatste hand aan het voorgerecht.

Iedereen van tafel-3 serveert het voorgerecht

Iedereen van tafel- 3 ruimt af

Tussengerecht- Tafel 3

De mensen die het tussengerecht gemaakt hebben leggen de laatste hand aan het tussengerecht.

Iedereen van tafel 4 serveert het tussengerecht

Iedereen van tafel-4 ruimt af

Hoofdgerecht- Tafel 4

De mensen die het hoofdgerecht gemaakt hebben leggen de laatste hand aan het hoofdgerecht.

Iedereen van tafel-5 serveert het hoofdgerecht

Iedereen van tafel- 5 ruimt af

Nagerecht- Tafel- 5

De mensen die het nagerecht gemaakt hebben leggen de laatste hand aan het nagerecht.

Iedereen van tafel 2 serveert het nagerecht

Iedereen van tafel-2 ruimt af

Iedereen helpt met opruimen en afwassen.

Daarna zorgen de mensen van de wijncommissie voor de koffie



Culi-woordenboek:

- Bâtonnage en sur lie
 - Condiment
 - Wasabi
 - Vadouvan
 - Kardemom
 - Kurkuma
 - Pandan
 - Fenegriek
 - Wakame
 - Chilipepers
 - Cayennepeper
- 



Weetjes: Bâtonnage en sur lie


Deze ouderwetse wijnmaaktechniek is extreem belangrijk voor veel wijnen, omdat ze *sur lie* worden gerijpt, Frans voor "op de droesem". Gerijpt *sur lie* is een proces waarbij de wijn constant in contact is met de droesem, waardoor er extra smaken en aroma's aan het eindproduct worden toegevoegd.

WAT IS DROESEM?

Lie bestaat voornamelijk uit dode gistcellen en is het sediment van wijnmaken en een bijproduct van fermentatie. Een belangrijk voordeel van lies is dat ze zuurstof absorberen, wat helpt oxidatie in de wijn te voorkomen. Naarmate de wijn ouder wordt, ontbindt de lies en geeft suikers en eiwitten af aan de wijn. De vrijkomende eiwitten vermengen zich met de tannines, wat de algehele mondsensatie van wijn verzacht. Naast een zachtere mondsensatie, voegt het laten rijpen van wijn op de lies textuur, gewicht en balans toe aan het eindproduct.

Wijn *sur lie* laten rijpen is een precieze techniek die zorgvuldige controle vereist. Als de droesem gedurende een lange periode onaangeroerd blijft, kunnen ze ongewenste aroma's creëren. Om dit te voorkomen wordt de ingewikkelde praktijk van *bâtonnage* gebruikt, ook wel bekend als roeren van de droesem.

Oorspronkelijk werd voor het oproeren van de droesem in de vaten gebruik gemaakt van een *bâton* (stok), vandaar de term *bâtonnage*.




Weetjes: Condiment

Een **condiment** is een toevoeging aan voedsel die de smaak van het voedsel verandert en/of versterkt. Voorbeelden zijn aroma, azijn, chutney, kruiden, marinades, mayonaise, mosterd, piccalilly, sambal, sojasaus, tomatenketchup, ve-tsin, worcestersaus, en zout (bakkerszout, keukenzout, zeezout)

Veel condimenten zijn mengsels van kruiden, specerijen, vis, vlees of vruchten met olie, room en/of zuur zoals dressing, jus, knoflookolie, knoflookzout, kruidenazijn, kruidenmix (rub), marinade, pekelmix, piri-piri olie, saus, rookaroma, soeparoma en vinaigrette.

Het gebruik van condimenten is gericht op het versterken van de smaak van gerechten. De diverse mogelijke ingrediënten met hun uiteenlopende smaken, die elkaar bovendien onderling kunnen versterken in hun invloed op de smaak van de hoofdbestanddelen van een gerecht, verschaffen de bereider uitgebreide mogelijkheden.




Weetjes: Wasabi

De echte wasabi is afkomstig van de wortelstam van de *Wasabia japonica*-wortel. Als je die raspt, krijg je de groene pasta die je waarschijnlijk wel kent. Het probleem van wasabi is echter dat de wortel erg gevoelig is voor bederven. Sommige bronnen stellen zelfs dat het product na 20 minuten al over zijn piek heen is.

Ook is het ontzettend lastig om wasabi te laten groeien. Je hebt niet alleen goede, vruchtbare grond nodig, maar ook zuiver, koud water met een bepaalde hoeveelheid mineralen. Daarom kan de wortel slechts in een aantal gebieden groeien en zelfs dan duurt het nog ongeveer anderhalf jaar voor hij volledig volgroeid is.

Wasabi is door het lastige groeiproces niet alleen een exclusief, maar ook een prijzig product. Alleen bij de echt goede sushirestaurants krijg je de real deal geserveerd. Zelfs in Japan kiezen veel restaurants voor een goedkoper en minder prijzig alternatief. Hiervoor wordt het broertje van wasabi gebruikt: mierikswortel. In combinatie met mosterd, radijs en bladgroen krijg je een specerijenpasta die lijkt op het echte werk. Eerlijk is eerlijk, de echte wasabi is wel een stuk smaakvoller, aromatischer en minder pittig dan zijn goedkopere vervanger.




Weetjes: Vadouvan

Vadouvan is van origine een Indiaas kruidenmengsel dat uit de regio Puducherry (zuidoost India) komt. Het heeft qua smaak wat weg van een milder gekruid kerriegoedje, en wordt ook wel 'Franse kerrie' genoemd. Het is niet gek dat het dit synoniem heeft gekregen. De Franse koloniën zagen potentie in deze smaakmaker en brachten het Indiase 'vadagam' Europa binnen. Nu noemen we de Franse variant van deze Indiase kerrie 'vadouvan' op z'n Frans.

Het kruidenmengsel heeft een rokerige smaak, is een beetje zoet te noemen maar ook (licht)pittig. Deze smaak komt mede doordat de kruiden eerst gegrild worden en vervolgens gefermenteerd.

De geur van vadouvan is net zoals de smaak wat zoetig. Er zit onder andere kerrieblad, knoflook en mosterdzaad in. Er wordt vaak ook kardemom, chili(peper), fenegriek en kaneel aan toegevoegd. Een kruidenmix van jewelste dus. De meeste vadouvankruiden bevatten overigens geen zout.



Weetjes: Kardemom

Gemalen kardemom is een specerij met vele mogelijkheden. Zo kun je hem in hartige gerechten gebruiken, maar ook in toetjes verwerken. In Nederland kennen we de specerij vooral als essentieel onderdeel van koek- en speculaaskruiden. Ook kun je het gebruiken in gerechten zoals curry's, vleesgerechten en stoofpotjes.

Kardemom is familie van de gember. Niet zo gek dus, dat ook gemalen kardemom een scherpe, ietwat zoete geur heeft die wat doet denken aan citroen of bergamot. De specerij is pikant, maar heeft een frisse en tegelijkertijd zoetige ondertoon die volgens velen ook sterk iets van eucalyptus wegheeft. Omdat gemalen kardemom een erg overheersende smaak heeft, dien je wel voorzichtig te zijn met de hoeveelheid die je gebruikt.

Kardemom is de gedroogde vrucht van een plant die oorspronkelijk uit India komt. De peulen van die plant bevatten kleine, donkere zaadjes. Deze worden verwerkt tot gemalen kardemom. Alhoewel de specerij oorspronkelijk uit India komt, wordt het tegenwoordig ook elders geteeld. Zoals in Guatemala, één van de grootste producenten vandaag de dag.

Gemalen kardemom is al eeuwenlang geliefd in de Indiase keuken. Niet alleen omdat je er overheerlijke gerechten en zoetigheden mee kunt maken, maar ook vanwege zijn gezonde eigenschappen. Het wordt er dan ook vaak als medicijn gebruikt. Zo heeft het een positief effect op maagklachten en is het een bron van mineralen. Zo bevat het onder andere magnesium, calcium en kalium. Ook werkt het als antioxidant. Wat vitamines betreft is vooral vitamine C goed vertegenwoordigd.



Weetjes: Pandan

Als je weleens in de toko bent geweest, is de kans groot dat de gifgroene cakes je bekend voor komen. Deze luchtige chiffon cakes krijgen hun kleur door pandan-extract.


Pandan extract wordt uit de bladeren van de zogenaamde schroefpalm gehaald. Deze boom groeit in onder andere Maleisië en Tasmanië en is bij velen bekend is door de oranje vruchten die worden gegeten in televisieprogramma Expeditie Robinson.

De bladeren van de palm zijn lang, stug en doen denken aan enorme grassprietten. Ze hebben een geur die je herkent uit duizenden en doet denken aan een mix tussen warme noten en vanille.

De geur en smaak maken het blad zo populair in Aziatische keuken als die van Maleisië en Indonesië. Daar bakken ze er bijvoorbeeld luchtige (chiffon) cakes mee (die tevens worden gekleurd door het extract), geven ze brood extra smaak of maken ze er goddelijke rijstdesserts van.

Pandanrijst wordt zo genoemd vanwege de overeenkomstige nootachtige geur en smaak.

De rijst ruikt een stuk subtieler dan het blad en heeft er verder ook niets mee te maken, al zijn er ook zeker handelaren die goedkope rijst parfumeren om het voor pandanrijst door te laten gaan.




Weetjes: Fenegriek

Fenegriek wordt ook wel foenegriek of Grieks hooi genoemd en is een plant van ongeveer een halve meter hoog met lange, groene bladeren. Oorspronkelijk werd fenegriek voor het eerst in Zuidwest-Azië gecultiveerd. In de keuken gebruiken we alleen het blad en de zaden van de fenegriekplant. Hoewel het kruid hier nog niet zo populair is, is het in de Iraanse, Indiase, Pakistaanse, Arabische en ook Noord-Afrikaanse keuken erg geliefd. In Nederland kennen we fenegriekzaad meer als een voedingsbodempom voor kiemgroente dan als een culinair ingrediënt. Fenegriekblad is groen, terwijl de zaadjes eruitzien als goudgele en ook onregelmatige korreltjes.

Het blad en de zaadjes van fenegriek hebben beide een andere smaak. Waar de zaadjes een sterke, redelijk bittere smaak hebben die een beetje doen denken aan kerrie, lijkt het zoetige aroma van het blad meer op selderie en ook venkel. Volgens sommigen lijkt het zelfs op gras.

In India, Pakistan en Iran wordt fenegriek veelal gebruikt om curry's mee op smaak te brengen; in vadouvan, een kruidenmix die vaak wordt toegevoegd aan curry's, zit ook fenegriek. In de Arabische keuken is het een populaire specerij voor cakes, koekjes en brood. In de Noord-Afrikaanse keuken krijgen vlees en vis meer smaak dankzij dit kruid. In Nederland wordt fenegriek ook wel eens toegevoegd aan kaas, waardoor de kaas een kruidige en ook pittige smaak krijgt.




Weetjes: Wakame

Wakame is een zeewier dat in Azië, Amerika en Europa groeit, maar vooral in de Japanse keuken wordt gebruikt. Al komt het zeewier uit de bruinalgen familie, de slierten zijn groen van kleur.

Het Japanse zeewier heeft een ziltige smaak en rubberachtige structuur. Net als alle andere soorten zeewier voert de umami-smaak de boventoon. Deze hartige smaak is kenmerkend voor het ingrediënt.

De salade die je misschien wel van het sushirestaurant kent, is de verse variant van het zeewier. Maar wakame is ook gedroogd verkrijgbaar. De zogenaamde zeewiervlokken zijn ideaal om te gebruiken als garnering. Zo geven ze elk gerecht een knapperige en hartige *bite*.

Over het algemeen is zeewier heel gezond te noemen. Het is een goede bron van eiwit en ijzer, waardoor het heel geschikt is als onderdeel van een vegetarisch of veganistisch dieet. Maar ook voor vleeseters heeft het veel voordelen. Zo bevat zeewier veel verschillende vitaminen en mineralen en gezonde onverzadigde vetten. Bruinalgen in het bijzonder, en dus wakame, bevatten daarbovenop ook nog eens een vet verbrandende stof.



Weetjes: Kurkuma

Kurkuma (spreek uit: koer-koe-ma) is een specerij gewonnen uit de plant *Curcuma longa*. De specerij wordt gemaakt van de wortelstok van de plant. Het is een vast bestanddeel van kerriepoeder en currygerechten en geeft aan dit poeder en de gerechten een gele kleur. De specerij is mild bitter van smaak. Het merendeel van de kurkuma-oogst komt uit India.

Kurkuma wordt ook wel aangeduid als **Indiase geelwortel**, **koenier** (Surinaams-Nederlands), **koenjit** (Nederlands-Indisch), **kunyit** (Indonesisch). Het werd vroeger ook wel **farmeriek** genoemd, hetgeen een anglicisme is, vanaf het Engelse woord turmeric. Vanwege de gele kleur wordt het ook wel *Indiase saffraan* genoemd.

Koenjit (*kunyit*) is de van oorsprong Maleise naam van de specerij.

Gemalen kurkuma is vooral een gele kleurstof om andere kruiden en gerechten te kleuren. Het wordt bijvoorbeeld aan rijst toegevoegd om deze een gele kleur te geven.

De kleurstof is toegelaten onder e-nummer E-100 in margarine en halvarine, in drankjes, in jam en gelei, etc.

Het kan ook worden gebruikt als kleurstof voor inkt.

Papier dat in een oplossing met kurkuma gedrenkt en vervolgens gedroogd is, wordt wel gebruikt om de aanwezigheid van een base (alkali) aan te tonen. Het krijgt bij aanwezigheid van alkalische stoffen een bruinrode kleur. Het omslagpunt ligt ongeveer bij een **pH** van 8-9.



Weetjes: Chilipeper

Pepers zijn een veelgebruikte en veelzijdig groente, die behoren tot de Solanaceae familie. Ze zijn beschikbaar in veel verschillende maten, vormen en kleuren, en variëren in smaak van mild tot extreem pittig. Populaire soorten pepers zijn jalapeños, cayennepepers, chipotle en habaneros. Pepers worden gebruikt in verschillende keukens over de hele wereld. Ze kunnen rauw of gekookt worden gegeten en worden vaak gebruikt in sauzen, dips, marinades en andere bereidingen. Pepers bevatten naast pit ook verschillende gezonde voedingsstoffen, zoals vitamine C, vitamine B6, foliumzuur en capsaïcine.

De pittigheid van chilipepers wordt uitgedrukt in de Scoville-schaal, ontwikkeld door Wilbur Scoville . Sambal Oelek zit op een score van zo'n 2.000, terwijl een flesje Tabasco 5.000 op de schaal aantikt.

Het stofje wat zorgt voor de pit, heet capsaïcine. Deze pittigheid zit voornamelijk in de zaadjes en zaadlijsten, dus als je hete chilipepers wat milder wil maken, kun je het best deze verwijderen voordat je de rest snijdt en verwerkt in je gerecht.

Capsaïcine is een stof die onze tong gevoelig maakt voor pijn en hitte, wat verklaart waarom pepers soms branden in de mond. Maar deze stof is ook gezond! Het verbetert de bloedcirculatie, geeft een boost aan serotonine (het gelukshormoon), werkt ontstekingsremmend, verlicht pijn en verhoogt de stofwisseling. Kortom, het is de reden waarom we de hitte van pepers niet alleen kunnen verdragen, maar het zelfs lekker vinden.



Weetjes: Cayennepeper

De cayenne peper kent haar oorsprong in Midden- en Zuid-Amerika. Hier komt deze dunne, langwerpige peper gewoon in de natuur voor. De cayenne peper is vernoemd naar de gelijknamige hoofdstad Cayenne van het Zuid-Amerikaanse land Frans-Guyana, wat naast Suriname ligt. Net als de chipotle peper is de cayenne peper hoogstwaarschijnlijk mee terug naar Europa genomen door de Europese ontdekkingsreizigers, van waar het vervolgens middels de vele handelsroutes tussen Azië en Afrika de rest van de wereld bereikt heeft.

Een rijpe cayenne peper is dieprood van kleur en staat bekend om zijn pittige smaak. Deze scherpte wordt toegevoegd door capsaïcine, de stof die in iedere peper zorgt voor de pittigheid. Cayenne peper wordt dan ook vaak aan gerechten toegevoegd die wel een extra kick kunnen gebruiken. Zowel vers, gedroogd als gemalen kun je het in meerdere kruideniers en supermarkten vinden. Toch zie je cayenne peper, in tegenstelling tot de jalapeno peper of chili peper, het vaakst in de gedroogde poedervorm terugkomen.

Cayenne peper wordt als poeder gebruikt in zowel professionele keukens als in de thuiskeukens van hobbykoks. Je ziet cayenne peper meer dan eens terug in recepten voor stoofpotten, curry's en vlees- en visgerechten. Ook is tegenwoordig hot sauce enorm populair, waarin cayenne peper vaak gebruikt wordt om een aangename pittigheid toe te voegen.