



Culinair Gilde Zeeland

Nieuwsflits

februari 2010

Deze maand onder meer op het menu de enoki paddenstoel.



De **enokipaddenstoel** is een lange, dunne witte champignon. De enoki is een zogenaamde cultivar. Koop de enoki bij voorkeur vers! Let hierop. Vermijd bruinige, slijmerige stengels. Traditioneel werden deze paddenstoelen gebruikt in de Aziatische keuken in soepen en salades.

Er is een groot verschil tussen de wilde soort (die o.a. groeit op de (stompen) van de moerbeiboom) en de gekweekte vorm, die in Nederland wordt verkocht. De gekweekte enoki wordt in het donker gekweekt en zijn wit. De wilde hebben een donkerbruine kleur.

Koken met stoom



Sinds enige tijd hebben we in onze CGZ-keuken een professionele combi-stoomoven. Een type oven, die op dit moment in opgang is. Stomen van ons eten komt al verschrikkelijk lang voor, maar is in onze cultuur nog niet zo erg ingeburgerd.



Met de komst van de stoomovens (en uiteraard al lange tijd de stoompannen, stoommandjes etc.) komt hierin wel verandering.

Bij het koken met stoom bereik je een smaak alsof je product vers is. Bij een drukloze stoomoven is ook de voedingswaarde hoog. Er worden geen vitamintjes met het kookwater weggegooid.

We mogen ons dan ook gelukkig prijzen dat we in onze "culinaire keuken" aan het Meulwegje ook onze producten kunnen stomen.

Doordat de smaak behouden blijft is het van groot belang (meer dan bij koken) dat de te gebruiken producten vers zijn. Zodra ze minder vers zijn proef je dit ook terug in je gestoomde product.

Daarom is koken met stoom of "stomen" wellicht de meest gezonde wijze om voedsel te bereiden. De beperkte warmte (tot 100 graden) en het vocht omsluiten de ingrediënten en zorgen voor een optimale warmteoverdracht.

Je product ligt niet op de bodem van een hete pan en, zoals gezegd worden de vitaminen niet met het kookwater verwijderd.

Alle eigen voedingsstoffen blijven beter behouden. Dit betekent dat je veel minder (tot geen) zout gebruikt.

Zelf ben ik de gelukkige eigenaar (sinds een jaar) van een combistoomoven. Een heel "mooie" aanwinst. Voor mij heeft het koken nog een dimensie extra gekregen qua smaaksensatie.

Wil je onafhankelijke informatie over het koken met stoom? De website kokenmetstoom.be biedt je veel tips en achtergrondinformatie. Dit is geen commerciële site.

Op de valreep las ik net in mijn "LIJFKOOKBLAD": de lekkerste producten in februari
Groenten:

Aardpeer, crosne, uien, prei, witte, groene en rode kool, spruitjes, winterwortelen, schorseneren, knolselderij, rode biet, rammenas, rapen, winterpostelein, witlof en wortelpeterselie.



Crosne (plaatje rechts) of Japanse andoornknol vindt zijn oorsprong in het Verre Oosten. In de achttiende eeuw werd het al geteeld in China en Japan. Via Japan kwam het gewas in Frankrijk terecht. Het eerste Franse dorp waar op wat grotere schaal werd geteeld was Crosnes, alwaar het product zijn Europese naam aan dankt. De smaak van de knol is zacht en subtiel.



Vis: Skrei (plaatje linksboven), schelvis, zeewolf, zeeduivel, Franse St. I Jacobsschelpen, langoustines uit Schotland en Frankrijk. Makreel, haring, rog, scheermessen (Schotland en Frankrijk), wijting, witte heilbot, mosselen en oesters.

Met o.a. dank aan het internet

Januari 2010, Lia Septer