

IRIS HEUER

De magie van (gezond) koken

Heel veel mensen schijnen te denken dat koken gaat over wat eten op tafel kunnen zetten en een recept kunnen volgen, maar dit is juist waar koken niet over gaat. In dit artikel licht ik toe wat de essentie van koken is én hoe jij deze magie kunt leren.

TEKST IRIS HEUER
BEELD FLORIS HEUER



SCAN MIJ

www.greentwist.nl

Koken is een kunst

'Koken is een kunst' wordt weleens gezegd. Dat klopt ook, koken is een uiting van creativiteit en kunst gaat over het uiten van creativiteit op allerlei manieren.

Ik heb wel eens ergens gelezen dat je een goede kok bent als je je ingrediënten niet weet te verpesten, maar ik zou deze om willen draaien: je bent een goede kok als je de kwaliteit, smaak & voedingswaarde van je ingrediënten tot zijn recht kunt laten komen.

Koken is dus een creatief proces en gaat vooral over creëren, je eigen smaakcombinaties bedenken, de ideale bereidingswijze kiezen voor je ingrediënten, de in het gerecht gestopte smaken eruit laten komen en het allerlekkerst mogelijke maken, voor jouw eigen smaak.

Ik ontvang regelmatig de vraag waarom in mijn online kookcursussen relatief weinig receptenvideo's zitten. Dit komt omdat ik hiermee iemand leer om een recept te volgen maar niet om te **leren** koken. Wil je dus écht leren koken, dan moet je loskomen van het volgen van recepten en zelf je creativiteit gaan aanspreken in de keuken.

Het begint met kennis & 'fingerspitzengefühl'

Nu denk je vast dat dit heel ingewikkeld is om te leren en dat je heel veel dingen ervoor moet **doen**. Het enige wat je echt te doen hebt is het ontwikkelen van je 'fingerspitzen-

gefühl', het intuïtief kunnen weten wanneer je welke dingen moet toevoegen, welke bereidingswijzen lekker zijn en welke smaakcombinaties goed uitkomen samen.

Dit is een combinatie van kennis;

- Weten wat jij lekker vindt en welke smaken je voorkeur hebben
- Weten hoe de ingrediënten smaken
- Welke kruiden en specerijen er zijn, hoe ze smaken en welke combinaties lekker zijn
- Welke bereidingswijzen er allemaal mogelijk zijn en ook praktisch, de daarvoor benodigde spullen in huis hebben

En de andere belangrijke factor is een hele grote dosis 'trial & error', ofwel simpelweg dingen uitproberen en kijken wat het doet: als ik foelie en paprikapoeder bij dit recept doe, hoe smaakt het dan? Wat is het resultaat? Hoe gewaagder je hierin te werk gaat, hoe sneller je erachter komt hoe bepaalde dingen met elkaar samenwerken om een gerecht te creëren.

De balans creëren in de smaak

Enige tijd geleden schreef ik een artikel in het HPNLmagazine over lekker koken als hartpatiënt. Hierin nam ik smaakbalans mee, het spelen met de verhoudingen zoet, zuur & zout om tot een heerlijke smaak te komen. Dit is ook onderdeel van het dingen uitproberen, toevoegen van deze elementen zal de smaken in je gerecht naar een hoger niveau tillen.

Hier nog even een oprisser voor wie dit artikel heeft gemist:

- Zoet verzwakt zuur, bitter en pittig
- Zout versterkt zoetgehalte in gerechten en kan bitterheid verzwakken
- Zuur verzacht zoet, pittig en bitter

De magie van koken leren

Het 'fingerspitzengefühl' in de vingers krijgen met koken heeft als groot voordeel dat je flexibeler wordt met koken, simpelweg je voorraad- en koelkast open kunt trekken en weet wat je moet doen én dat je lekkerder en op jouw eigen behoefte afgestemd leert te koken. Wil je dus echt goed leren koken? Breid je product- en basiskennis van het koken uit en ga vooral heel veel experimenteren.

“Weten hoe de ingrediënten smaken”

“Het is auberginetijd”

Creëer je eigen recept

Omdat dit artikel natuurlijk gaat over het juist niet volgen van recepten, vond ik het leuk om eens een keer niet een kant-en-klaar recept toe te voegen, maar een kleine gids hoe je zelf een recept kunt ontwikkelen.

- Begin met het kiezen van je basis ingrediënten
- Om gezond te koken begin je bij het kiezen van je groenten én kies je minimaal 2 groenten uit
- Vervolgens kies je vlees/vis of vegetarisch
- Het is handig om een keuken te kiezen waar je zin in hebt, dan kun je gericht hier de verdere smaken bij uitzoeken. Bij aziatisch kom je al snel bij de specerijen, rijst en noedels uit, kies je Zuid-Amerikaans dan komen peulvruchten, maïs, wraps & taco's al snel terug
- Vervolgens trek je jouw kruidenkast open en gaat mixen en matchen én dus weer uitproberen

Even een voorbeeldje die past bij dit seizoen, het is namelijk auberginetijd!

In de voorraad- & koelkast: aubergines, tomaten, spinazie, feta, gehakt, griekse yoghurt, knoflook, ui & aardappelen. Wat kun je hier onder andere mee maken?

- Mousakka: een ovenschotel met aardappelpuree, geroosterde aubergine & gehakt
- Baba ganoush: een hummus achtige dipsaus met gebakken aardappeltjes
- Auberginetartaartjes met yoghurtsaus
- Carpaccio van gegrilde aubergines met spinazie, tomaat & feta
- Griekse stijl ratatouille met gebakken aardappeltjes
- Gehaktballetjes in tomatensaus met geroerbakte aubergines & aardappelpuree
- Aubergine tempura's met feta & yoghurtsaus
- Spinaziesalade met geroosterde aubergine en yoghurt dressing

Zo hoef jij je nooit meer af te vragen wat je nou toch moet eten vanavond, gebruik lekker je creativiteit! ■



Zou je onder begeleiding een keer met deze basisprincipes aan de slag willen gaan? Hartpatiënten Nederland organiseert i.s.m. GreenTwist Cooking een kookdag voor donateurs, 'De magie van gezond koken'.

Interesse? Mail naar info@hartpatienten.nl