

KOKEN MET STOOM

De laatste jaren is koken met stoom erg in opkomst. Zowel in de krant, de bladen en de televisie hoor en zie je er veel over. Toch weten nog maar weinig mensen hoe het nou precies zit met stoom. Graag maken we van de gelegenheid gebruik om iets meer te vertellen over deze kooktechniek.



Stel we maken groente klaar op de kookplaat. Of dit nou een gas-, inductie- of keramische kookplaat is, de groente ligt in dat geval in het kokende water. Tijdens het kookproces gaat er water in- en uit de groente. Daardoor gaat er smaakstof, kleurstof, mineralen en vitamines vanuit de groente in het water zitten. Als we de pan afgieten zien we dan

ook dat het water is verkleurd. Bij broccoli bijvoorbeeld is het afgegoten water groen. In het geval van koken met stoom ligt het gerecht dus niet meer in het water. Het hangt als het ware in de stoom. Er gaat dus wel water in het gerecht, maar het komt er niet meer uit. Hierdoor blijft de smaak, kleur en structuur optimaal. Ook worden mineralen en vitamines behouden. Op deze manier is stomen dus niet alleen smaakvoller, maar ook mooier en gezonder.

Nu zijn er verschillende manieren om met stoom te werken. We proberen ze voor u op een rijtje te zetten. Natuurlijk is dit maar kort, in de winkel kunnen we er u natuurlijk veel meer over vertellen en laten zien.

1. **Stoomnetje.** In een pan met kokend water wordt een netje gehangen. In dit netje zit het gerecht. Zo'n netje is goedkoop verkrijgbaar en er kunnen ook goede resultaten mee worden behaald. Het nadeel is dat het niet geschikt is voor grotere hoeveelheden. Ook duurt het best wel lang.
2. **Stoominzet** (bijv. Neff). Dit is een inzet voor in een normale oven. De inzet bestaat uit een soort bakblik wat water bevat. In plaats van water kan natuurlijk ook bijvoorbeeld wijn worden gebruikt. Boven het reservoir van het bakblik hangen bakjes voor de gerechten. Het water in het bakblik verdampt door de warmte van de oven en zo worden de gerechten gestoomd. Omdat het in de oven zit is het erg eenvoudig in het gebruik, u hoeft er immers niet bij te blijven staan. Een ander voordeel van dit systeem is dat

het niet bijzonder duur is. Een nadeel zou kunnen zijn dat het best lang duurt.

3. **Lage druk stoomoven.** In een ovenruimte wordt stoom op 100 graden geblazen. Dit is dus een aparte oven om in te stomen. Dus niet bedoeld om bijvoorbeeld cakes of taarten in te bakken. De ovenruimte is natuurlijk beduidend groter als in bij een stoomnetje voor een pan of stoominzet voor normale oven. Er kunnen dus grotere gerechten of grotere hoeveelheden worden klaargemaakt. Er zijn ook nog lage druk stoomovens die voorzien zijn van een vaste wateraansluiting op de waterleiding in plaats van een reservoir. Op deze manier hoeft u niet steeds water bij te vullen of te verversen. Ook is er nog een lage druk stoomoven met eenvoudige ovenfuncties (bijv. Gaggenau). Hierdoor kan ook bij normale bakprocessen vocht toegevoegd worden. Het voordeel van deze systemen ten opzichte van de hoge druk stoomoven is vooral de prijs.
4. Veruit de bekendste stoomoven is de **hogedruk stoomoven** van Imperial. Deze stoomoven spuit de stoom in een aparte stoomruimte. Bij deze oven hebt u echter de keus om zowel lage- als hoge druk te gebruiken. Voor kwetsbare gerechten als bijvoorbeeld kabeljauw gebruikt u lage druk. Voor de meeste gerechten (bijvoorbeeld aardappelen, mosselen etc.) kunt u het beste hoge druk gebruiken. Bij hoge druk kan de temperatuur van de stoom omhoog naar zelfs 120 graden Celsius. Hierdoor wordt de kooktijd gehalveerd. Broccoli bijvoorbeeld is al in 1 minuut klaar! Met dit apparaat bent u dus erg flexibel. Een ander groot voordeel van dit apparaat is de vaste aansluiting voor water aan- en afvoer. U hoeft dus nooit water te verversen of bij te vullen. Ook de kookluchtjes worden perfect afgevoerd door de waterafvoer.

Mocht u meer willen weten over werken met stoom, aarzel dan niet om even binnen te lopen in onze winkel. Tevens hebben we regelmatig kookdemonstraties met stoom in de toonzaal. Daarnaast hebben we voor onze klanten exclusieve kooklessen, hier wordt met name met de hoge druk stoomoven gewerkt.