







PASCALE NAESSENS

Heerlijk stoomkoken

Miele

 LANNOO



Inhoud

EEN EENVOUDIGE MANIER VAN KOKEN	7
PRAKTISCH	10
WAAROM KOKEN MET STOOM?	12
TIPS OM BETER TE STOOMKOKEN	15
MIJN GEZONDHEIDSPRINCIPES	18
STOMEN EN VETTEN	22
ONMISBAAR IN DE KEUKEN	26
RECEPTEN	
Lekkere hapjes als sfeerbrenners	29
Heerlijke voorgerechten die smaken naar meer	41
Hoofdgerechten met exquise schaal- en schelpdieren	67
Verse vis als hoofdgerecht	95
Hoofdgerechten met vlees om van te genieten	113
Hoofdgerechten met een overdaad aan groenten	139
Hemelszoete nagerechten	175
WAAROM GEZONDE VOEDING?	180
INDEX VAN DE RECEPTEN	189
INDEX VAN DE INGREDIËNTEN	190

De recepten zijn opgesteld voor twee personen. Olijfolie, fleur de sel en zwarte peper staan niet in de ingrediëntenlijst. Ik ga ervan uit dat je die sowieso in huis hebt. Alle gaartijden zijn gebaseerd op een bereiding met de Miele stoomoven.



Een eenvoudige manier van koken

Of ik een kookboek wilde maken voor Miele? Natuurlijk wilde ik dat, stoomkoken past helemaal in mijn filosofie van gezond koken. Bovendien maakte onder meer Yves Mattagne eerder een boek voor Miele. Hij is misschien wel de chef-kok (gezegd met twee Michelinsterren) naar wie ik het meest opkijk. Met voor een sterrenchef relatief weinig ingrediënten en een uitgesproken voorliefde voor vis en schaaldieren creëert hij de meest fantastische gerechten. Dat is voor mij de kunst die alle grote koks delen. Ik vind het dus een hele eer dat Miele mij gevraagd heeft.

Ik mag dan wel opkijken naar sommige sterrenchefs, het is geenszins de bedoeling om ze te evenaren, integendeel. Vergeet niet dat in de keuken van een restaurant een hele brigade aan het werk is, maar thuis sta je er alleen voor. Wie thuis kookt moet andere troeven uitspelen: gezelligheid, huiselijke warmte, ongedwongenheid en natuurlijk moet het ook bijzonder lekker zijn. Ik kook voor mijn geliefden en vrienden en wil zo veel mogelijk tijd met hen doorbrengen in plaats van uren te verdwijnen in de keuken. Mijn leuze is: 'eenvoud met een optimaal resultaat'. Ik was ervan overtuigd dat de stoomoven mij hierbij kon helpen.

Ik ben meteen beginnen te experimenteren met de stoomoven. Het vergt een andere aanpak, maar je bent er snel mee weg want het is een eenvoudige manier van koken. Het gezondheidsaspect is heel belangrijk voor mij en een stoomoven is daarvoor zeker aangewezen. De ingrediënten liggen niet in water en behouden daardoor hun volle smaak en waardevolle voedingsstoffen. Bovendien bewaren de groenten hun mooie kleur.



Een andere (gezonde) troef van stoomkoken is dat je vis en vooral vlees op lage temperaturen kunt garen, waardoor het heel sappig en smaakvol blijft zoals de zwaardvis op pagina 106 en de tournedos op pagina 132.

Ik was helemaal verrast toen ik desserts in de stoomoven bereidde! Mijn moelleux van bessen (pagina 176) is nog nooit zo lekker geweest. Moet je zeker proberen.

Toch wil ik ook meteen een misverstand de wereld uit helpen. Velen denken dat stoomkoken vooral gezond is omdat je geen vet moet gebruiken. Maar vet is onmisbaar voor een goede gezondheid en bovendien geen dikmaker. Het zijn vooral de snelle koolhydraten die de boosdoeners zijn, niet zozeer de vetten. Bovendien is een vetloze keuken een smaakloze keuken. Dus vet is heel belangrijk! Lees er meer over op pagina 22.

Stoomkoken was voor mij een hele ontdekking en voldoet aan al mijn wensen. Meer nog, als je er eenmaal mee begint, is het bijna verslavend omdat stoomkoken een eenvoudige, snelle, lekkere en gezonde manier van koken is. Precies al datgene waar ik naar op zoek ben in de keuken.

Ik hoop dat jullie evenveel plezier beleven aan het stoomkoken als ik.

Veel succes,

Pascale Naessens

Praktisch

De recepten zijn voor twee personen

Al mijn recepten zijn voor twee personen, tenzij anders aangegeven. Dat werkt het makkelijkst en lijkt mij ook het meest logisch. Zo is het ook eenvoudig om de recepten om te rekenen naar meer personen.

De gewoonte om recepten voor vier personen uit te schrijven is gebaseerd op het idee van het traditionele gezin met twee kinderen. Dat idee is intussen achterhaald.

Olijfolie, zwarte peper en zeezout

Deze producten staan niet in de ingrediëntenlijst, omdat ik ervan uitga dat je die altijd in huis hebt. Ze toch opnemen maakt de ingrediëntenlijst ook onnodig lang.

Hoeveelheden

Calorieën tellen is zinloos en maakt je ongelukkig. De balans van een gelijke hoeveelheid energie binnen en energie buiten gaat misschien wel op in een proefbuis in een laboratorium, maar niet in het menselijk lichaam. Welke voedingsstoffen je eet en de combinaties die je maakt met andere voedingsstoffen zijn van belang voor de manier waarop het eten wordt verteerd en al dan niet omgezet in vet.

Daarom raad ik je aan om geen calorieën te tellen of hoeveelheden af te wegen. Belangrijk is dat je voldoende eet en dat je geen honger hebt. Het is onmogelijk om voor iedereen eenzelfde portiegrootte aan te geven, want die is van zo veel factoren afhankelijk: man of vrouw, lichaamslengte, soort werk, sportief of inactief, persoonlijk metabolisme... Daarom zijn de hoeveelheden die ik aangeef aanbevelingen en zeker geen beperkingen.

Ontbijt, lunch of avondmaal

Ik eet geen klassieke broodmaaltijd, dus je vraagt je misschien af wat ik dan eet als ontbijt en wat ik doe met de lunch en het avondmaal. Mijn ontbijt bestaat meestal uit een gevarieerde fruitsalade met gemengde zaden en kokosmelk (zie mijn andere boeken). Ideaal als ontbijt, want in de voormiddag is de productie van verteringsenzymen het hoogst en kun je beter fruit en rauwkost verteren. Om die reden en ook om praktische redenen kies ik 's middags meestal voor een slaatje, zeker in de zomer, en ga ik 's avonds voor een warme maaltijd. Het komt er dus op neer dat al mijn gerechten in dit boek genuttigd kunnen worden als lunch of als avondmaaltijd.



Alcohol

Wat alcohol betreft moet ik helaas een saai verhaal vertellen: gematigdheid is hier het sleutelwoord. Eén tot twee glazen per dag draagt bij tot een goede gezondheid en is goed voor het hart. Maar als je daarboven gaat, worden de positieve aspecten omgezet in negatieve. Dat komt omdat ons lichaam maar beperkte hoeveelheden alcohol kan verteren.

Balans

Alles draait rond balansen, niets in het leven is zwart-wit, ook niet als het over voeding gaat. Iedere dag een dessert is een probleem, maar af en toe een dessert is zelfs goed voor de ziel. Er bestaan ook geen goede of slechte vetten (behalve geraffineerde vetten en die komen in de natuur niet voor), het probleem is dat we te veel van dezelfde vetten eten, meer bepaald omega 6, en te weinig omega 3 binnenkrijgen. De balans is helemaal doorgeslagen naar de ene kant. We denken dat we gevarieerd eten, maar dat doen we niet. De overdaad aan snelle en geraffineerde koolhydraten is de grootste boosdoener.

Voeding is meer en meer een product geworden van de industrie en niet meer van de natuur. Ook hier moeten we de balans herstellen en de overdaad aan industriële koolhydraten weer vervangen door groenten en fruit. Af en toe eens pasta kan geen kwaad, maar iedere dag opnieuw brood, frieten, koekjes en frisdrank is zeker geen gezond eetpatroon.

Waarom koken met stoom?



De oude Chinezen wisten het al: koken met stoom is hygiënisch, snel en gezond maar boven alles zorgt het voor fantastische smaaksensaties. Het is de perfecte manier om alle smaken, vitamines en mineralen van je gerechten te bewaren.

De vochtige hitte in een stoomoven is efficiënter dan de droge hitte in een gewone oven. Wanneer stoom condenseert tegen het koelere oppervlak van etenswaren, wordt de hitte in de damp meteen afgestaan. In een oven is dat niet het geval waardoor de bereiding kan uitdrogen. Stop je hand maar eens in een oven van 100 °C of houd het boven een stoommandje. In de oven doet de hitte geen pijn, maar boven het stoommandje voel je meteen hoeveel warmte er vrijkomt.

In vergelijking met gewoon koken in water zorgt stomen voor een behoud van minerale zouten en vitamines in bijvoorbeeld groenten. Groenten geven heel wat van hun voedingsstoffen af aan het water tijdens het kookproces en in de meeste gevallen wordt dat kookwater weggegooid. Bij stomen is dat niet het geval.



Met de stoomovens en steamers van Miele kun je de stoom doseren naargelang de bereidingswijze – een groot voordeel ten opzichte van stomen in een mandje of stoompan. Je kunt de temperatuur haarfijn instellen en controleren tijdens het stomen. Bij de stoomovens en steamers van Miele wordt constant nieuwe stoom gegenereerd die uit een aparte ruimte komt zodat er geen smaak- en geuroverdracht is tussen verschillende etenswaren.

KIES JE EEN STOOMOVEN OF EEN STEAMER?

Een stoomoven is gebaseerd op het aloude Chinese principe om groenten, vis, vlees of andere etenswaren te laten garen in waterdamp. Natuurlijk hebben ze heel wat voordelen ten opzichte van het traditionele bamboe stoommandje. In de moderne stoomovens kun je de temperatuur met stappen van 1 °C regelen zodat hij perfect is aangepast aan het ingrediënt en de bereidingswijze. Een steamer of hogedrukstoomoven – gebaseerd op de stoommachine van Denys Papin uit 1670 – heeft als extra voordeel dat je onder druk kunt stoomkoken. Het kookpunt van water wordt verhoogd van 100 °C naar 120 °C door de druk te verhogen tot twee keer de luchtdruk op zeeniveau. Daardoor draagt de stoom twee tot drie keer meer hitte over en wordt het voedsel nog sneller en efficiënter bereid.

Voor professionele chefs zijn steamers tegenwoordig onmisbaar omdat ze het keukenwerk zoveel efficiënter maken. Gemiddeld kook je met een steamer driemaal zo snel als met de traditionele of 100 °C stoomkookmethodes.

SMAAKVOL EN GEZOND

Stomen in een stoomoven of steamer maakt dus dat de smaak van elk ingrediënt beter bewaard blijft, dat de ingrediënten niet uitdrogen en dat je geen verlies hebt van vitamines of mineralen. Je eet dus gezonder en met meer smaak. Het maakt niet uit of je één of twee kilogram groenten bereidt – de gaartijd blijft bij elke hoeveelheid gelijk. Alleen de diameter van het ingrediënt is belangrijk. Hoe groter die is, hoe langer de gaartijd.



In een stoomoven of steamer kun je niet alleen groenten bereiden, maar ook vlees en vis. Je groenten en vlees, vis of gevogelte allemaal samen in de stoomoven of steamer zetten zodat ze allemaal tegelijkertijd en op de kortst mogelijke tijd klaar zijn.

Het vlees is gelijkmatig gegaard en de buitenkant blijft lekker mals. Wil je toch een korstje? Dan kun je het vlees voor of na het stomen aanbraden.

Vis valt niet uit elkaar in een steamer of stoomoven omdat de viseiwitten hun vocht niet verliezen bij temperaturen onder de 100 °C zoals dat bij andere bereidingswijzen wel het geval is. In een pan op het vuur borrelt het kookvocht waarin de vis bereid wordt. De belletjes tasten het vlees aan en dat zorgt voor kwaliteitsverlies. Wanneer je vis stoomt in een stoomoven of steamer blijft het vlees mooi intact en krijg je een lekker kookvocht waarmee je de saus kunt bereiden.

Ook mosselen en andere schaal- en schelpdieren zijn gemakkelijk te bereiden in een stoomoven of steamer. Bij sint-jakobsvruchten loop je bijvoorbeeld veel minder het risico dat ze te gaar worden en rubberachtig smaken. Niet alleen de structuur maar ook de smaak blijft veel beter bewaard.

DE GEBRUIKSMOGELIJKHEDEN VAN EEN STOOMOVEN OF STEAMER ZIJN EINDELOOS

Een stoomoven of steamer is niet alleen handig om groenten, fruit, vlees, vis, schaal- en schelpdieren en gevogelte te bereiden. De ovens zijn ook perfect om te blancheren, te steriliseren of bereide gerechten op te warmen.



Vooraleer je groenten en fruit invriest, kun je ze best blancheren. Blancheren betekent dat je ze onderdompelt in kokend water en kort laat koken. Met een stoomoven of steamer duurt het blancheren amper een minuut op 100 °C en riskeer je niet dat de groente of het fruit te lang stomen.

Wil je groenten of fruit bewaren in weck-bokalen? Ook om te steriliseren is een stoomoven of steamer ideaal. Je zet potten van gelijke grootte op het onderste niveau

van de stoomoven of steamer op een platte schaal, een rooster of een geperforeerde ovenpan. Ze mogen elkaar niet raken zodat de stoom er goed langs kan. De juiste gaartijden vind je in de gebruiksaanwijzing van de Miele stoomovens en steamers.

Bereide gerechten opwarmen gebeurt vaak in de magnetron. De vochtmoleculen worden in beweging gebracht waardoor de structuur van de voedingswaren verandert. Bovendien gaart het eten nog na wat voor nog meer kwaliteitsverlies zorgt. Dat is niet het geval in een stoomoven of steamer.

Tips om beter te stoomkoken

Niet de hoeveelheid, maar de diameter van het ingrediënt bepaalt de gaartijd bij stoomkoken. Dunne stronken witlof hebben dus minder tijd nodig dan dikke.

Hoe gemakkelijker de stoom bij de ingrediënten kan, hoe sneller ze garen. Daarom gebruik je best stoompannen met gaatjes (geperforeerd). Miele heeft dergelijke pannen van 2 centimeter tot 20 centimeter diep. Stoofschotels of andere gerechten waarbij het vocht niet verloren mag gaan, bereid je in niet-geperforeerde stoompannen.

Dek de gerechten in een stoomoven of steamer niet af want dan kan de waterdamp de ingrediënten niet goed bereiken. Wanneer een recept toch aangeeft om een ingrediënt af te dekken, gebruik dan speciale hittebestendige folie.

Verdeel grote hoeveelheden ingrediënten over meerdere stoompannen. Anders wordt de vulhoogte te groot en zal het eten niet gelijkmatig garen. Niet-geperforeerde pannen vul je slechts tot de onderste rand met vocht.

GROENTEN EN AARDAPPELEN

Bij sommige groenten (erwtjes, wortels in stukjes) dringt de stoom moeilijker door als bij andere (broccoli, bloemkool). Daarom kun je deze groenten tijdens het gaarproces best even omroeren en eventueel een iets langere gaartijd voorzien.

Groenten en aardappelen blijven warm wanneer je de geperforeerde pan na het stomen in een niet-geperforeerde pan zet van dezelfde grootte en ze eventueel afdekt.

Reken voor diepvriesgroenten eenzelfde gaartijd als voor gewone groenten, op voorwaarde dat ze niet aan elkaar klonteren. Ze moeten niet eerst ontdooid worden.

Groenten blancheer je best voor je ze invriest. Zet ze een minuut op 100 °C in de stoomoven en dompel ze dan meteen in ijswater om het gaarproces te stoppen.

Een tomaat pellen? Tuinbonen uit het velletje halen? Dat gaat heel gemakkelijk wanneer je ze 1 minuut blancheert op 100 °C in de stoomoven.

A close-up photograph of fresh seafood being grilled. Three whole fish, likely sea bream, are the central focus, arranged diagonally across a black metal grill. They have a golden-brown, slightly charred skin with visible grill marks. Each fish has a sprig of fresh rosemary tucked into its mouth. Surrounding the fish are numerous mussels in their dark, glossy shells, some of which are slightly open. The grill sits over a bed of glowing red and white charcoal briquettes. The background is a soft-focus view of dry, light-colored wood or straw, suggesting an outdoor setting. The overall lighting is warm and natural, highlighting the textures of the food.

Verse vis als
hoofdgerecht

Zalm met een soepje van pompelmoes- en tomatensap

WERK: 15 MINUTEN - GAARTIJD: 6 MINUTEN

2 zalmfilets
2 tomaten
1 pompelmoes
1 potje zalmeitjes

Snijd de tomaten in kwarten, duw het vruchtvlees door een zeef en vang het sap op. Meng het tomatensap met het sap van de pompelmoes.

Stoom de zalm op 80 °C in een geperforeerde stoomovenpan, zodat deze binnenin nog rauw is (3 minuten per centimeter dikte, zie tip pagina 98).

Leg de zalm op de borden. Giet het pompelmoes-tomatensap eromheen. Werk af met wat zalmeitjes en kruid flink met peper en fleur de sel.

Tip: zalmeitjes

Je kunt ook foreleitjes gebruiken, deze blijven minder aan de vingers plakken en zijn daarom praktischer om mee te werken. Maar beide zijn optimaal van smaak. Giet niet te veel sap in de borden, want de eitjes zinken en dan zie je ze niet meer liggen.

Subtiel van smaak en subtiel in de mond.



Gestoomde zalm met groenten

WERK: 15 MINUTEN - GAARTIJD: 6 MINUTEN

zalmfilet met vel, uit 1 stuk
(voor 2 personen)

1 rijpe avocado

1 tomaat

verschillende verse
kruiden

2 limoenen

gegrilde sesamzaadjes

sesamolie

Snijd de avocado in tweeën, haal de pit eruit en snijd de schil eraf (zie tip).

Snijd het vruchtvlees in dikke schijfjes. Snijd de tomaat eerst in tweeën en dan ook in dikke schijfjes.

Hak de kruiden fijn en meng ze met wat sesamolie en het sap van 1 limoen. Kruid met peper en zout.

Leg de zalm in een geperforeerde stoomovenpan en stoom deze op 82 °C gedurende 3 tot 6 minuten. Leg de verse kruiden op de borden en schik daarover de schijfjes tomaat en avocado en de zalm. Strooi er wat sesamzaadjes over en kruid met peper. Giet er eventueel nog wat sesamolie met limoensap over. Leg er een halve limoen bij.

Tip: hoe haal je de pit uit de avocado

Snijd de avocado in tweeën. Neem de helft met de pit in je ene hand, in je andere hand neem je een groot scherp mes. Hak nu het mes in de pit, krachtig maar voorzichtig! Het mes zit nu deels in de pit. Geef dan een lichte draaibeweging aan het mes en de pit komt er mee uit.

Tip: stomen

De dikte van het stuk vis speelt een beslissende rol om de ideale stoomtijd te bepalen. Een stuk zalm van 1 centimeter dik stoom je 3 minuten. Bij een stuk van 2 centimeter dik moet je de stoomtijd verdubbelen tot 6 minuten.



Gestoomde zeebaars met asperges en tomaat

WERK: 25 MINUTEN - GAARTIJD: 20 MINUTEN

2 zeebaarsfilets met vel

1 bundel asperges

2 middelgrote rijpe tomaten

truffelolie

een beetje limoensap

Schil de asperges zorgvuldig en snijd het onderste harde gedeelte eraf.

Stoom de asperges 6 minuten op 110 °C of 13 minuten op 100 °C in een geperforeerde stoomovenschaal.

Intussen maak je de tomaten schoon, ontvel ze daarna (zie tip). Snijd ze in kwartjes en haal het binnenste eruit. Duw de binnenste partjes door een zeef. Dit vocht gebruiken we straks voor de saus. Snijd de overgebleven maantjes van de tomaten in blokjes.

Leg de zeebaars in een geperforeerde stoomovenpan en stoom op 83 °C gedurende 4 tot 6 minuten. Kruid beide zijden met zeezout en peper na het stomen.

Na het stomen van de asperges bak je ze even aan in een scheut olijfolie. Hierdoor worden ze iets krokanter aan de buitenkant. Haal ze uit de pan en doe het sap van de tomaten in de pan. Laat dit vocht kort opkoken en voeg dan heel even de tomatenblokjes toe zodat ze warm worden. Voeg nu ook het limoensap toe. Kruid met peper en zout.

Haal van het vuur en meng er de truffelolie onder.

Tip: tomaten ontvellen

Tomaten ontvellen is heel eenvoudig op volgende wijze. Je maakt een inkeping in de vorm van een kruis onder in de tomaat. Snijd niet te diep, maar let er wel op dat je door het vel zit.

Stoom de tomaten gedurende 1 tot 2 minuten op 100 °C. Je zult zien dat het vel los begint te komen en opkrult. Dit is het moment om de tomaten eruit te halen. Nu kun je het vel er makkelijk afhaken met een schilmesje.

De asperges met de
truffelolie maken dit
gerecht sensueel.



Vis met venkel

WERK: 10 MINUTEN - GAARTIJD: 5 MINUTEN

2 filets van zeebaars of
van een andere stevige
vis

1 venkelknol
10 kerstomaatjes,
gehalveerd

dragon
venkelzaad
1 citroen
4 eetlepels pastis (drank)
6 eetlepels visbouillon

Maak de venkelknol schoon en verwijder de buitenste harde en vuile bladeren. Snijd in dikke plakken en verwijder de harde kern. Stoom 2 minuten op 120 °C of 5 minuten op 100 °C in een geperforeerde stoomovenpan.

Halveer de kerstomaatjes.

Neem een porseleinen stoomovenpan. In het midden leg je de vis, daarop wat venkel en de gehalveerde tomaatjes. Giet er een scheut olijfolie over en een beetje citroensap. Kruid met venkelzaadjes, peper en zout.

Helemaal bovenop leg je nog wat dragon.

Giet er nog 3 eetlepels visbouillon en 2 eetlepels pastis bij.

Zet weg in de ijskast.

WANNEER DE GASTEN ER AANKOMEN

Zet de porseleinen stoomovenpan gedurende 3 minuten op 85 °C in de stoomoven.

Ik serveerde dit gerecht voor de foto in een mandje van bakpapier.



Vis verpakt in savooikool met verse kruiden

WERK: 20 MINUTEN - ALS DE GASTEN ER ZIJN: NOG 9 MINUTEN STOMEN EN 5 MINUTEN WERK

witte vis, 2 x 200 g (bv.
kabeljauw en roodbaars)
4 grote bladeren savooi-
kool
2 volle handen verse
kruiden: dille, basilicum,
bladpeterselie

VOOR HET SAUSJE:
2 lente-uitjes
sojasaus
sap van 1/2 limoen

Stoom de savooibladeren op 95 °C in een geperforeerde stoomovenpan. Snijd alle kruiden fijn, meng ze met olijfolie en kruid met peper en zout. Neem een gestoomd blad savooikool en leg hierop een eetlepel verse kruiden. Daarop plaats je de vis en op de vis schep je nog eens een eetlepel verse kruiden. Vouw het blad dicht (zie tip). Zet in de koelkast. Maak het sausje. Snijd de lente-uitjes fijn en doe ze in een kommetje. Giet er het limoensap, een scheut olijfolie en een scheut sojasaus bij. Kruid met peper en zout.

ALS DE GASTEN ER ZIJN

Stoom de pakjes op 83 °C gedurende 9 minuten in een geperforeerde stoomovenpan. Leg een pakje in het midden van een bord en dresseer het sausje erover.

Tip: savooibladeren

Als de bladeren van de savooikool te klein zijn, gebruik je twee bladeren, één voor boven en één voor beneden. Houd het geheel samen met houten prikkertjes.



Heel lekker en bijzonder mooi.

