



SCW – Stekene

Dinsdag 12/05/09

VERSLAG : STOMEN OF STOVEN ?



Wat is het verschil tussen stomen en stoven ? Welke impact heeft deze kooktechniek op de kwaliteit van ons voedsel. Welke specifieke stoom- en stoommateriaal bestaan er tegenwoordig allemaal? En hoe proeft een stoofschotel en een gestoomd dessert ? Onze laatste club van het voorjaar ging deze vragen beantwoorden en onze smaakpapillen testte het verschil.

We maakten vanavond 3 gerechtjes: een stoofpotje met seizoensgroenten, een gestoomd vispakketje en een dessertje honingpeertjes. We begonnen met de voorbereiding van het stoofpotje omdat – en dat is al één van de grote verschillen tussen de 2 technieken – dit het lang op het fornuis moet staan sudderen. We sneden de groenten in gelijke blokjes – dan zijn alle groenten tegelijk gaar – en verhitten de olie. Dit is het enige gerechtje deze avond waar olie in gebruikt wordt – dat is een tweede verschil. Nadat we alle groenten met het nodige vocht op het fornuis hadden gezet, gingen even dieper in op 'stomen'.



Stomen kan gebeuren op verschillende manieren. Het nieuwste is een steamer, een hogedrukoven die is aangesloten op de watertoevoer en een afvoer heeft. Een steamer kan gaan tot 120°, een stoomoven tot 100°. Het verschil tussen een steamer en een stoomoven is dat je bij een stoomoven zelf water moet bijvoegen. Natuurlijk kan je ook stomen op een andere manier. Wij gaan vanavond stomen op 2 verschillende manieren op een traditioneel fornuis.



Terwijl ons stoofpotje rustig staat verder te pruttelen, beginnen we aan het gestoomde vispakketje. We maken het gerechtje vanavond met zalm. Eerst maken we de marinade van sinaasappelsap met mosterd, gember en knoflook. We maken de vispakketjes in bakpapier en zetten ondertussen water op om te laten koken. Als de pakketjes klaar zijn en het water kookt, plaatsen we een tweede pot met gaatjes in de bodem op de pot met kokend water. We legden daar in de pakketjes en dan afdekken met een goedsluitend deksel. Dit is een manier om te stomen op een traditioneel fornuis. Een goedkoper manier van stomen is het zelfde principe maar dan met een vergiet in plaats van een stoompan. Je kan ook stomen met een speciale chinese bamboomandjes, in een elektrische stomer of met een ijzeren stoommandje in een gewone pot.

Na 15 minuten waren onze vispakketjes klaar en ook het stoofpotje. En konden we proeven. Ondertussen begon Mevrouw Ria Claus aan het dessert. Het klonk nogal raar: een gestoomd peertje als dessert maar het smaakte verrukkelijk.



Als tijdens de proeverij het muisstil wordt, dan is het lekker ! Iedereen was zeer tevreden over deze geslaagde avond. We kregen allemaal nog een reeks recepten mee om thuis te proberen. En onze conclusie is: « De 2 kooktechnieken hebben elk hun eigen voordelen en hun eigen smaak. »

De Bond
voor alle
gezinnen