

# Buiten Eten

*Persbericht zomer 2005*

Als het weer een beetje mee zit, is in de vroege zomer de natuur op zijn best. De kleuren zijn helder en de sfeer is nog fris. Elke zonnestraal is een cadeautje. Bij de eerste tekenen van mooi weer trekken we er meteen op uit. Te voet of op de fiets, of in een bootje op het water. Als we maar buiten zijn. Lekker bewegen in de natuur doet een mens goed. Maar het maakt ook hongerig! Met deze frisse gerechten in de picknickmand, of na het uitje in de tuin maakt u van de eerste zomerdag een echte feestdag.

Echte koks gebruiken ook in hartige gerechten vaak een beetje suiker. Niet om het gerecht te zoeten, want je proeft de suiker vaak niet eens, maar omdat suiker net als zout de eigenschap heeft smaken van andere ingrediënten te versterken. Bovendien maskeert suiker de wat minder aangename smaken als zuur en bitter. In een zelfgemaakte tomatensaus – zoals bij de empanada – doet een klein schepje suiker wonderen. De fijne smaak van de tomaat en ook van de andere ingrediënten komt opeens veel beter naar voren en het zuur uit de tomaat wordt geneutraliseerd. Ook in veel Aziatische keukens – vooral in Thailand en Vietnam – gebruiken ze suiker als smaakversterker, zoals in de dressing van de Thaise salade. De verfijnde en kruidige smaken van de Thaise en Vietnamese keuken komen met een beetje suiker extra goed tot hun recht.

In het deeg van de empanada heeft de suiker weer een andere werking. Tijdens het bakken smelt de suiker, maar bij het afkoelen kristalliseert de suiker weer. Hierdoor wordt de korst stevig en lekker knapperig. Vaak wordt voor empanada ook gist in het deeg verwerkt. Een beetje suiker door het deeg activeert dan de gistcellen, waardoor het deeg luchtiger wordt. Dit geldt natuurlijk ook voor pizzadeeg en brooddeeg.

Suiker helpt ook bij het bruin kleuren van gerechten. Wat suiker door een marinade zorgt dat groente en ook vlees tijdens het roosteren mooi bruin worden. Zo wordt de biefstuk uit de Thaise salade mooi bruin tijdens het grillen en krijgen de drumsticks op het laatste moment een knapperig korstje. Bij groente uit de grillpan worden de bruine grillstrepen extra geaccentueerd. Het is wel zaak om er bij te blijven, want suiker versnelt het bruin worden.

## **Noot voor de redactie (niet voor publicatie)**

De foto's behorend bij de in dit bericht genoemde gerechten kunnen worden gedownload door er op te klikken. Deze foto's mogen voor publicatie worden gebruikt, mits bronvermelding ([www.suikerinfo.nl](http://www.suikerinfo.nl)) plaatsvindt. Wanneer u recepten of foto's publiceert, zouden wij graag een exemplaar van de betreffende uitgave ontvangen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Suikerstichting Nederland, Antwoordnummer 18, 3740 WB Baarn

tel: 035 54 33 4 55, e-mail: [info@suikerstichting.nl](mailto:info@suikerstichting.nl)

Kijk voor meer recepten ook eens op: [www.suikerinfo.nl/nl/recepten/index.php](http://www.suikerinfo.nl/nl/recepten/index.php)