



## Persbericht

Baarn, februari 2007

### VOORJAARSGROENTEN

**De eerste voorjaarsaardbeien hebben nog lang niet de volle smaak van de zomer. Maar een snufje suiker weet perfect de fruitige zoetheid naar boven te halen. En suiker kan meer! Ook bij lentegroentes is het een vleugje suiker dat de al aanwezige natuurlijke zoetheid versterkt. Zo worden jonge worteltjes of frisgroene doperwtjes nog lekkerder wanneer ze worden gekookt met een lepeltje suiker erbij.**

#### **Kinderen en groente**

Menig wanhopig ouder die het beste voorheeft met zijn of haar nageslacht weet het: kinderen en groente vormen zelden een gelukkig duo. Geen eenvoudige opgave in deze tijden van verantwoord en gezond ouderschap. Onderzoek van Anita Jansen, hoogleraar Experimentele Klinische Psychologie aan de Universiteit Maastricht, liet zien dat een accent van suiker de weerstand van kinderen tegen groenten wegnam. Ze vonden groente opeens lekker! Probeer het zelf maar eens met geglaceerde worteltjes. Glaceren betekent letterlijk bedekken met een glad, glanzend laagje. De in het kookvocht en wat boter opgeloste suiker zorgt voor een elegante glans én een heerlijk zoet accent.

#### **Zuur of bitter**

Suiker kan ook helpen om bittere of zure smaken meer in balans te brengen, of zelfs te verbergen. Denk aan het effect van een schep suiker bij aalbessen of rabarber. Of hoe suiker zure appels kan omtoveren in frisse appelmoes. Probeer ook eens wat suiker bij de witlof. Door witlofblaadjes kort te laten karamelliseren krijg je een verrassend smaakcontrast met het typische bittertje dat deze groente eigen is.

#### **Kleur**

Karamel (ook vaak gespeld als caramel) is in feite niets meer of minder dan gebrande suiker. Door suiker te laten smelten samen met water verloopt het proces geleidelijker, zodat de suiker niet meteen verbrandt maar geleidelijk verandert in een bruine stroop. Karamelstroop wordt al heel lang door koks gebruikt als een natuurlijke kleur in jus en sauzen. In cola en andere frisdranken, maar ook in sterke drank, snoepgoed, bouillonblokjes en zelfs in balsamico-azijn zorgt karamel voor smaak en kleur.

#### **Moleculen**

We spreken van karamellisatie wanneer suiker wordt verhit boven 160°C. Er ontstaat dan een chemische reactie waarbij de moleculen uit elkaar beginnen te vallen. Kort samengevat komt het erop neer dat de suikerkorrels, die bestaan uit één bepaalde soort zoete, geurloze moleculen, veranderen

in vele andere moleculen die zorgen voor fantastische aroma's die iedereen het water in de mond doet lopen.

### **Tarte Tatin**

Neem bijvoorbeeld de beroemde tarte Tatin. De gezusters Stéphanie en Caroline Tatin runden ruim een eeuw geleden een hotel-restaurant in Lamotte-Beuvron, iets ten zuiden van Orléans. De overlevering wil dat warhoofd Stéphanie op een dag in alle haast haar fameuze appeltaart per ongeluk omgekeerd in de oven zette. Doordat de appels eerst gaar gestoofd waren in een karamel, ontstaan uit de combinatie van gesmolten boter, suiker en het sap van de appels, kregen ze een opvallend volzachte smaak, die mooi contrasteerde met het knapperige deeg toen de taart eenmaal uit de oven weer op z'n kop werd gezet. De warm geserveerde taart werd prompt een succesnummer en begon vervolgens aan een triomftocht over de hele wereld.

Al snel ontdekten experimentele koks dat de Tatin-methode zich ook leent voor allerlei andere soorten fruit. En groente! Want ook van bijvoorbeeld prei of uien kun je een tarte Tatin maken.

### **Crème brûlée**

Een ander illustratief voorbeeld van transformatie van suiker is dat andere beroemde Franse dessert, crème brûlée, of haar Spaanse zusje de crema catalana. Door een dun laagje suiker rechtstreeks aan hitte bloot te stellen – of dat nu de grill is, een gloeiendheet rondje ijzer of een moderne gasbrander – ontstaat een bruin krokant korstje dat een lekker bros contrast vormt met de zachte custardvla eronder.

Zelf experimenteren in de keuken? Hier vind je vier verrassende recepten van groente met suiker.

Noot voor de redactie:

Heeft u vragen naar aanleiding van dit persbericht, neem dan contact op met Saskia Kliphuis-Schotsman van Suikerstichting Nederland: 035 – 543 34 55 of kijk op [www.suikerinfo.nl](http://www.suikerinfo.nl).

## **Geglaceerde worteltjes met karwij en mandarijn**

(bijgerecht)

### **Aantal porties**

4

### **Bereidingstijd**

20 minuten

Glaceren betekent letterlijk voorzien van een glanzende laag. Dit is een lichte vorm van karamelliseren met behulp van boter en een schepje suiker. Mooie jonge bospeentjes lenen zich uitstekend voor deze bereidingswijze. De karwijzaadjes en mandarijnrasp zorgen voor een prikkelend fris accent. Karwij (ook wel kummel genoemd) wordt veel gebruikt in stoofpotjes.

### **Ingrediënten**

1 bos jonge peentjes

25 g boter

1 tl karwijzaadjes

1 el suiker

1 mandarijn (alleen rasp)

zout

### **Bereidingswijze**

Was de wortels en laat een klein stukje van het groene loof eraan zitten (1,5 cm). Oudere exemplaren schrappen of schillen. Rooster de karwijzaadjes kort in een droge koekenpan, daardoor krijgen ze nog meer smaak. Rasp de schil van de (schoongeboende) mandarijn.

Laat een klontje boter smelten in een pan, samen met de karwijzaadjes en doe de wortelen erin. Zet het vuur hoog en schep de wortelen een paar keer om. Voeg een klein bodempje water, de suiker en de mandarijnrasp toe, plaats de deksel op de pan en zet het vuur zachter. Laat de wortelen beetgaar worden. Het vocht moet verdampen tot alleen een stroperig laagje overblijft dat zorgt voor een glanzend laagje om de wortels. Zet eventueel het deksel ietsje schuin op de pan om het vocht beter te laten verdampen.

### **Tip**

Probeer eens sinaasappel of grapefruit in plaats van mandarijn

## **Tarte Tatin met sjalotten**

(voorgerecht)

### **Aantal porties**

4

### **Bereidingstijd**

10 minuten + 30 minuten op het vuur + 20 minuten in de oven

Dit is een hartige variant op de beroemde omkeerappeltaart van de Franse gezusters Tatin. Dit keer met sjalotten in plaats van appels. Dankzij het schepje suiker en de rode wijn veranderen de sjalotten in zachte, zoete donkerrode bolletjes die mooi contrasteren met het knapperige bladerdeeg. Ideaal hiervoor is een lage ronde pan die zowel op het vuur als in de oven kan, maar als je die niet hebt, kun je ook een gewone ovenschaal nemen.

### **Ingrediënten**

75 g boter

1 el suiker

500 g kleine ronde sjalotjes

1 vol glas rode wijn

1 el balsamico-azijn

zout en peper

5 plakjes diepvriesbladerdeeg

### **Bereidingswijze**

Oven voorverwarmen op 220°C. Laat de boter en suiker smelten in een pan. Schil de sjalotjes. Voeg ze toe aan de boter en laat ze op zacht vuur met de deksel op de pan een half uurtje smoren tot ze gekaramelliseerd zijn: mooi zacht en glanzend (niet bruin laten worden!). Roer tussentijds even in de pan tegen eventueel aanbakken. Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien. Voeg de rode wijn, de balsamico-azijn en zout en peper toe aan de sjalotten. Zet het vuur iets hoger en laat het vocht inkoken tot de sjalotten mooi donkergekleurd en nog net een beetje vochtig zijn. Rol de op elkaar gestapelde plakjes bladerdeeg op het bebloemde aanrecht met een deegroller uit tot een ronde lap die iets groter is dan de vorm.

Leg het deeg op de sjalotten en stop het aan de zijkanten een beetje in (het deeg krimpt iets in de oven). Prik er met een vork wat gaatjes in. Zet de pan in het midden van de oven. Laat het bladerdeeg in 20 - 25 minuten mooi goudbruin, gaar en knapperig worden. Haal uit de oven en laat even een minuutje staan. Leg een grote serveerschaal erboven op en keer vorm en schaal samen om (ovenwanten aan!).

**Tip**

Heb je geen pan die in de oven kan? Neem dan een gewone ovenschaal, die je invet met boter en schep de gare uien erin over. Liever geen springvorm in verband met lekgevaar.

**Tip**

Maak je deegplak op maat op een dunne (makkelijk te tillen) snijplank of een groot bord. Draai het bord snel om boven je ovenschaal of pan, en laat het deeg zakken op de sjalotten.

## **Doperwtenstampotje**

(hoofdgerecht)

### **Aantal porties**

4

### **Bereidingstijd**

25 minuten

Stampot winterkost? Niet altijd. Probeer eens dit frisse lenteachtige stampotje met doperwten. Het lekkerst met knapperig verse doperwten, maar gelukkig zijn diepvriesdoperwten (het hele jaar verkrijgbaar) een prima alternatief. De natuurlijk zoete smaak van doperwten komt nog sterker naar voren door een schepje suiker toe te voegen aan het kookwater.

### **Ingrediënten**

500 gr aardappels (kruimig)

300 gr doperwten (vers of diepvries)

8 plakjes pancetta

1 el suiker

2 dl melk

zwarte peper

klontje boter

### **Bereidingswijze**

Schil de aardappels, snij ze in even grote stukken en kook ze in een grote pan gaar in ± 15 minuten. Leg de plakjes pancetta (in porties) in een droge, hete koekenpan en laat ze rustig uitbakken tot knapperige rondjes, halverwege omdraaien. Laat uitlekken op keukenpapier. Verwarm de melk met de boter. Breng een pan water aan de kook voor de doperwten. Giet de aardappels af en haal ze door de pureeknijper of stamp ze fijn. Roer de hete botermelk erdoor tot een smeuïge puree.

Kook de doperwten met een schepje suiker kort gaar in het kokend water (verse: circa 1 minuut, diepvries: circa 4 minuten). Laat uitlekken en roer door de puree. Breng op smaak met lekker veel versgemalen zwarte peper.

### **Serveren**

Verdeel het stampotje over vier borden en garneer elk bord met twee knapperige pancettarondjes.

### **Tip**

Ook lekker: wat extra plakjes pancetta verkruimeld door de puree zelf.

### **Tip**

Extra smeuïge puree? Meer melk, room of boter toevoegen.

**Tip**

Nog lekkerder (maar wel meer calorieën): room in plaats van melk

## **Gekaramelliseerde witlof met coquilles**

(voorgerecht)

Door blaadjes witlof even te laten karamelliseren met boter en suiker krijg je een mooi smaakcontrast met het lichte bittere dat witlof eigen is. Ook coquilles hebben van zichzelf een iets zoete smaak. Ze hoeven maar heel kort te worden gebakken. Vraag bij de visboer wel nadrukkelijk om verse exemplaren, diepvriescoquilles zijn vaak waterig.

### **Aantal porties**

4

### **Bereidingstijd**

20 minuten

### **Ingrediënten**

8 coquilles  
2 stronkjes witlof  
4 vanillestokjes  
1 gekookte rode biet  
3 el olijfolie  
3 el notenolie (walnoten of hazelnoten)  
50 g boter  
1 el poedersuiker  
zout en peper  
grof zout of fleur de sel

### **Bereidingswijze**

Pureer de biet met de staafmixer tot een gladde substantie. Verwarm dit even in de magnetron. Voeg olijfolie en notenolie toe en pureer tot een mooie sausdikte. Breng op smaak met zout en peper.

Halveer de coquilles zodat je 16 dunne ronde plakjes hebt. Prik er met een satéprikker alvast gaatjes door, als bij een lolly. Snij de vanillestokjes in de lengte doormidden met een scherp mes. Rijg aan elk vanillestokje 2 plakjes coquille, zodanig dat de plakjes plat kunnen blijven liggen. Haal de blaadjes los van de witlofstronken.

Laat ruim de helft van de boter smelten in een koekenpan. Strooi de poedersuiker erover. Bak de witlof kort tot de randjes gekaramelliseerd zijn, draai ze halverwege om. Verhit intussen de rest van de boter in een andere pan. Bak de coquilles kort tot ze net gaar zijn.

### **Serveren**

Leg op vier borden elk twee coquillestokjes. Rangschik in een kring de blaadjes witlof eromheen. Druppel wat bietensaus langs de rand van het bord. Strooi wat grof zout of fleur de sel over de coquilles.

**Tip**

Ook lekker met een saus van kant-en-klaar sinaasappelwortelsap (koelvers uit de supermarkt) ingekookt met wat geraspte verse gember.

**Tip**

Je kunt de coquilles ook kort grillen in de grillpan