

Indisch- en Indonesisch eten



De Indische keuken is een samensmelting van de Indonesische keuken, de Chinees-Indonesische keuken én de Europese keuken en stamt uit de tijd van Nederlands-Indië. In 1816 was dat de benaming voor alle door de Nederlandse staat gekoloniseerde gebieden in de Indische archipel (het huidige Indonesië). De kolonisten ontdekten in Indonesië de lokale eetgewoonten en ingrediënten, die vervolgens werden aangepast aan hun smaak. Toen na de oorlog veel Indische Nederlanders naar Nederland kwamen, namen ze de Indische eetcultuur mee. Ingrediënten die hier niet verkrijgbaar waren, werden vervangen door Nederlandse producten en de gerechten raakten hier

helemaal ingeburgerd. Voorbeelden van Indisch eten zijn de rijsttafel, Indische gehaktballetjes en nasi goreng, die hier transformeerde tot hoofdgerecht in plaats van ontbijt.

Ze mogen dan wel een andere achtergrond hebben, alle gerechten uit de Indische en Indonesische keuken hebben wel een ding gemeen: ze zitten vol smaak en geur. Ons beperken tot een kort lijstje met favorieten was dus ook knap lastig. Toch hebben wij het geprobeerd. Saté, sajoer of sambal; welk recept ga jij thuis maken?

Oma's Indonesische en Indische recepten draaien om rijke smaken, verse kruiden (bumbu) en langzaam gegaarde gerechten. Klassiekers zoals soto ayam, nasi goreng en rendang worden van generatie op generatie doorgegeven.

Populaire Klassiekers

- 🍲 Soto ayam: Kruidige kippensoep met taugé en ei.
- 🍲 Ayam ketjap: Kippendijen in een zoete ketjapsaus.
- 🍲 Babi smoor: Zachtjes gestoofd varkensvlees in sojasaus.
- 🍲 Sajoer lodeh: Groenten in een milde kokosmelk.

Basisregels uit Oma's Keuken

- 🍲 Bumbu: Maak boemboes (kruidenpasta's) liefst zelf in de vijzel.
- 🍲 Geduld: Laat vlees lang stoven voor een malse structuur.
- 🍲 Balans: Zorg voor een goede mix van zoet, zout, zuur en heet (sambal).

Deps, eten iets té pittig? Zo los je het op!

Heb je iets te enthousiast met chilipoeder gestrooid, te veel sambal door je wokgerecht geroerd of de pit van een klein pepertje onderschat? Zit je nu letterlijk met tranende ogen en een brandende mond boven je bord omdat het eten te pittig is? Geen zorgen, wij delen met jou een paar simpele trucs om de brand te blussen waardoor je eten niet meer te pittig is!

Eten te pittig?

Voorkomen is beter dan genezen, zeggen ze weleens. Het spreekt voor zich, maar de hoeveelheid pittige ingrediënten die je aan je maaltijd toevoegt heb je volledig in je eigen hand. Dus gebruik zoveel als jij en je tafelgenoten lekker vinden. Misschien raar dat dit advies van ons komt, maar blind de receptuur volgen is niet altijd verstandig. De smaak van de kok hoeft niet jouw smaak te zijn.

Bovendien kan de pit van chilipepers, chilipoeder en andere pittige ingrediënten sterk variëren, afhankelijk van de soort of het gebruikte merk. Gebruik zoveel als je gewend bent en wees vooral voorzichtig wanneer je iets voor het eerst gebruikt. Bij twijfel kun je eerst iets minder toevoegen dan in het recept staat. Het gerecht pittiger maken kan namelijk altijd, maar andersom is het wat lastiger.

Eten te pittig? Voeg zuivel toe

Als jouw soep of curry te pittig is geworden, kun je het beste wat zuivel toevoegen. Zuivel werkt verkoelend en haalt een deel van de pit uit je gerecht. Room, verse kaas, volle melk, crème fraîche of zelfs een lepel kwark zijn hier ideaal voor. Volvette kokosmelk werkt overigens ook heel goed. Je kunt

de zuivel direct door het gerecht roeren of apart in schaaltjes erbij serveren zodat iedereen zijn eigen brandje naar smaak kan blussen.

Lekker zoet is niet pittig

Zoet is een mooie tegenhanger van de pittige smaak, het is dan niet voor niets een geliefde smaakcombinatie in de Aziatische keuken. Als bijvoorbeeld je curry of wokgerecht te pittig zijn, kun je er een lepel honing of een schepje suiker aan toevoegen. De pittige smaak verdwijnt niet als sneeuw voor de zon, maar de zoet-pittige smaak voelt vele malen prettiger op de tong. Een goede tip als het eten te pittig is!

Saai bijgerecht

Heel culinair klinkt het niet, toch kan een heel saai bijgerecht jouw laatste redmiddel zijn. Heb je wat room of kokosmelk en een schepje suiker aan je curry toegevoegd en is het eten nóg te pittig? Serveer het dan met een kom gekookte rijst, met hooguit een snufje zout. Ook andere zetmeelrijke producten zoals naan, brood of pasta werken erg goed. Bij elkaar wordt het gerecht toch al snel veel minder pittig dan in de eerste instantie.

Een zuurtje tegen eten dat te pittig is

Deze had je misschien niet verwacht, maar iets zuurs zoals een kneepje citroen- of limoensap of een scheutje azijn neutraliseert de pittige smaak van je gerecht. Het fijne hieraan is dat je waarschijnlijk altijd wel iets zuurs in huis hebt en dat je dit bij ieder gerecht kunt toepassen. In tegenstelling tot bijvoorbeeld zuivel. Een bijkomend voordeel is dat een zuurtje juist andere smaken naar boven haalt, waardoor jouw gerecht veel smaakvoller wordt. Ideaal als het eten te pittig is geworden.



Selamat makan