



Ruud 's Kookboek

Thaise keuken v0.3

Inhoudsopgave.

De Thaise keuken.	3
Een zeer gevarieerde keuken.....	3
Traditioneel bereid.	3
Goed gekruid.	3
Samen eten.....	3
De lokale markt.	4
Thaise gerechten.	5
Thaise voorgerechten en snacks.....	5
Thaise salades.	5
Thaise soepen.....	5
Thaise rijst-, noedels- en tofoegerechten.	5
Thaise vleesgerechten.	6
Thais gevogelte.	6
Thaise vis en zeevruchten.....	6
Thaise hoofdgerechten met groenten.	7
Thaise nagerechten.	7
Ingrediënten Thaise keuken.	8



De Thaise keuken.

De Thaise cultuur is een mengeling van de Indiase en Chinese culturen en de Thaise keuken weerspiegelt deze invloeden: we vinden de pikante specerijen van India en de snelle kookmethoden van China er in terug. De eigen speciale ingrediënten van Thailand, zoals kokosnoot en citroengras, vissaus en currypasta, geven de keuken van dit land iets geheel eigs.

3

Een zeer gevarieerde keuken.

De Thaise keuken is vers en kleurrijk, smaakvol en nooit saai of voorspelbaar en 'Thais eten' wordt vaak geassocieerd met gezonde, verse ingrediënten en lichte maaltijden. Kenmerkend voor de Thaise keuken zijn de vele vis-, groente- en rijstgerechten. De grote variatie van de Thaise keuken wordt verklaard door de oorsprong en geschiedenis van de Thaise keuken.



Traditioneel bereid.

Een traditionele bereidingswijze is het garen boven stoom.

Dit is een zeer milde bereidingswijze waarbij vitamines behouden blijven.

De kleur van de gestoomde ingrediënten wordt zelfs nog intenser omdat de stoom hen volledig omsluit, zonder droog of waterig te worden.

Voor het stomen kennen we misschien de klassieke vorm die vaak gebruikt wordt; de stapelbare bamboemandjes.

Goed gekruid.

Scherp, fruitig of zoet – aroma's en kruiden zijn een zeer belangrijk bestanddeel van de Thaise keuken, net als de sojasaus.

Samen eten.

Thais eten meerdere, kleinere maaltijden op een dag.

Eten is iets wat je gemeenschappelijk doet met familie, vrienden en kennissen.

Gezeten aan een grote tafel of op een grote mat op de vloer.

Het hoofdbestanddeel van de maaltijd is rijst.

Rijst wordt in verschillende vormen gegeten als ontbijt, lunch, diner en als tussendoortje.

Rijst is heel belangrijk en het Thaise woord voor "eten" is 'kin khao', letterlijk betekent dit: het eten van rijst.

Naast rijst worden er diverse bijgerechten gegeten zoals Thaise curry, Tom Yam, salades, groente- en vleesgerechten.

Alle gerechten variëren in smaak van zoet tot zuur, van mild gekruid tot héél pittig.



Soep eten de Thais bij de hoofdmaaltijd maar niet zoals wij gewend zijn als voorgerecht, de soep eet men als een bijgerecht samen met de rijst. Thais eten met lepel en vork, de ingrediënten van de diverse, meestal roergebakken, gerechten zijn al bij de bereiding tot kleine 'hapklare' porties gesneden. Daarom ziet men zelden een mes op tafel. Eetstokjes worden alleen bij de Chinese noedelsgerechten gebruikt. Daarnaast zijn de porties relatief meestal niet zo groot, zodat men van alles wat kan proeven.

In Thailand is de presentatie van de gerechten net zo belangrijk, we eten niet alleen met onze maag en smaakpapillen maar ook met onze ogen. De gerechten zijn daarom ook vaak versierd met prachtig uitgesneden groenten en of fruit.

4

De lokale markt.

Een van de meest kleurrijke en beste plaatsen om kennis te maken met de grote verscheidenheid aan aanbod van groenten en fruit zijn de lokale markten. Een bezoek aan de plaatselijke vers-markt mag tijdens een Thailand reis dan ook absoluut niet ontbreken.

Het proeven van het lokale eten in een eenvoudig lokaal restaurantje hoort daar ook bij. Men moet echter wel enige voorzicht in acht nemen want onze maag is niet altijd gewend en bestand tegen de lokale omstandigheden.

Jouw gids kan meestal wel goede tips geven om dit avontuur te proberen.



Thaise gerechten.

Algemene info over voorgerechten, salades, soepen, vleesgerechten, vis en zeevruchten, en nog veel meer.

Thaise voorgerechten en snacks.



Thaise voorgerechten en hapjes zijn lekkere voorafjes. Tod man pla (viskoekjes), Poh-pia tod (gefrituurde Thaise loempia's) en Kai tod (kleine stukjes gefrituurde kip) zijn maar enkele van onze favorieten. Volg de simpele gerechten op de recepten pagina's om deze lekkernijen te maken.

5

Thaise salades.

Thaise salades zijn geen salades zoals wij in het Westen gewoon zijn. Thaise salades zijn eerder combinaties van rauwe en gekookte groenten, vaak met vis, rundsvlees of kip. De dressings zijn meestal zuur en kruidig.

De dressings worden gemaakt door Thaise vissaus aan tamarindesap, limoenesap of een beetje rijstazijn toe te voegen.

In de salades zit vaak ook mie of fruit, zoals mango of papaja.



Thaise soepen.



Thaise soepen prikkelen uw smaakpapillen op een verrukkelijke manier: de frisheid door citroengras en limoenblaadjes, de romige volheid door kokosmelk en de pittigheid van chilipepers.

De combinaties zijn onweerstaanbaar. In Thailand wordt de soep niet vooraf maar gelijktijdig met de andere

gerechten geserveerd.

Bij jouw Thaise maaltijd thuis mag je best de soep vooraf serveren.

Thaise rijst-, noedels- en tofoegerechten.

Thailand is een van de grootste rijstproducenten ter wereld. Thaise rijst, ook wel 'jasmijnrijst' genoemd, is vanwege zijn subtiele geur geliefd in de hele wereld. De rijst past erg goed bij zowel zoete als hartige gerechten en is zeer lekker wanneer hij in kokosmelk wordt gekookt.

Op het platteland van Thailand eet men naast de gewone rijst ook kleeftijst.

Noedelvekopers vindt je in Thailand op elke straathoek.

Noedels zijn erg populair.

Er zijn vele soorten: eiernoedels (gemaakt van ei en tarwemeel waar een ongerezen deeg van wordt gekneet), glasnoedels (ook wel glasvermicelli genoemd) gemaakt van het zetmeel uit mungbonen, mihoen (gemaakt van rijstbloem), rijstnoedels (gemaakt



van rijstbloem, dikker dan mihoen en ze hebben een platte vorm) en mie (tarwenoedels).

Tofoe (tahoe) is een Chinese uitvinding.

Tofoe wordt van gele sojabonen gemaakt.

Het is eiwitrijk, suikerarm en mager.

Het wordt daarom tegenwoordig veel gebruikt als gezond alternatief voor vlees en vis.

Thaise vleesgerechten.

De Thaise vleesgerechten zijn soms kruidig en zacht, dan weer pittig en romig.

Lekker zijn ze echter allemaal!

Het merendeel van de Thaise vleesgerechten bestaat uit curry's.

Als onderdeel van een Thais menu

bestaande uit twee tot drie

verschillende gerechten zijn de gerechten voldoende voor 4 personen.

Als je slechts één gerecht maakt en er rijst bij serveert, is het voldoende voor 2 personen.



6

Thais gevogelte.



Thaise gevogelte gerechten zijn soms kruidig en zacht, dan weer pittig en romig.

Lekker zijn ze echter allemaal!

De Thais werken in veel recepten met

mals en kwalitatief goed kipfilet, zo

wordt de bereidingstijd kort gehouden.

Op het platteland van Thailand

gebruikt men soms wild gevogelte in

plaats van tam gevogelte.

De Chinezen brachten de lekkere eendgerechten naar Thailand.

Als onderdeel van een Thais menu bestaande uit twee tot drie verschillende gerechten zijn de gerechten voldoende voor 4 personen.

Als je slechts één gerecht maakt en er rijst bij serveert, is het voldoende voor 2 personen.

Thaise vis en zeevruchten.

Gerechten met vis en zeevruchten zijn echte hoogtepunten van de Thaise keuken. Gestoomd in bananenblad, klaargemaakt in kokosmelk of in zijn geheel gebakken, deze gerechten zijn om van te smullen!

De Thaise keuken heeft veel fantastische visgerechten en zeevruchtengerechten.

Dit komt omdat Thailand grote rivieren heeft die in een grote verscheidenheid aan zoetwatervis voorzien.

Door de ligging aan de Golf van Thailand worden er vele zeevruchten aangeboden op de markten.

Garnalen, zowel gedroogd als vers, zijn erg populair.



Thaise hoofdgerechten met groenten.



In Thailand worden alle gerechten gelijktijdig geserveerd, daarom is het eigenlijk onjuist om over hoofdgerechten te spreken. Het is echter een nuttige term om steviger gerechten (die uit relatief veel ingrediënten bestaan) te onderscheiden van wat wij bijgerechten noemen.

Voorbeelden van hoofdgerechten zijn roerbakschotels, gevulde groenten en vegetarische curry's.

De meeste hoofdgerechten zijn snel en makkelijk te maken. De meeste tijd heeft men nodig voor de voorbereiding, de bereiding gaat snel.

7

Thaise nagerechten.

Thaise nagerechten vormen een gepaste afsluiting van een Thaise maaltijd.

Na een pittige Thaise maaltijd zijn zoete gebakjes, heerlijke desserts van exotische vruchten of ijs gemaakt van watermeloen de perfecte afsluiter van je Thaise maaltijd.



Bron: Thaise Kookclub
Website: <https://www.thaisekookclub.nl>

Ingrediënten Thaise keuken.

Ingrediënt	Omschrijving
Bamboespruiten	Een roomkleurige taps toelopende groente, die veel in de Aziatische keuken wordt gebruikt. Als ze vers wordt gekocht en als de harde buitenkant is verwijderd, moet ze nog lange tijd worden gekookt. Het is veel eenvoudiger om ze in blik te kopen, in alle Aziatische winkels en in veel westerse supermarkten zijn die blikken te verkrijgen.
Basilicumblad	Thaise basilicum, ook wel 'heilige' basilicum genoemd, heeft donkerder blad en de smaak is wat voller, minder 'vers' dan gewone baziël. Bosjes blad kunnen in hun geheel worden ingevroren in een kunststof diepvrieszakje en dan maximaal twee weken worden bewaard; gebruik steeds zoveel als nodig is en voeg het bevroren aan gerechten toe. Vervang Thaise basilicum eventueel door gewone inheemse.
Gemalen bruine rijst	Wordt soms aan gerechten toegevoegd om ze te binden; deze bereidt men door rauwe langkorrelrijst te roerbakken tot de korrels bruin zijn en ze daarna te malen.
Gemberwortel (djahé)	Koop altijd verse, stevige, zware stukken wortelstok die een beetje glanzen. Op een koele plaats kunnen ze een week worden bewaard, maar gewikkeld in vochtig keukenpapier en dan in een plastic zakje in de groenten-la van de koelkast blijft gember nog langer fris.
Kaffir lime	Een plaatselijke limesoort, die wat groter is dan de in het westen bekende soorten. De schil is donkergroen en knobbelig en heeft een scherpe aromatische geur. De schil, het sap en de bladeren worden allemaal gebruikt in de Thaise keuken en de eerste twee zijn in gedroogde vorm verkrijgbaar. Limoenen kunnen als vervangingsmiddel worden gebruikt. Kaffir Lime leaves: het blad van de Kaffirlimoen (familie van limoengras), dat veel gebruikt wordt in visschotels.
Kerrybladeren	Kleine aromatische bladeren, die het best vers kunnen worden gekocht. Eventueel kunnen gedroogde bladeren worden gebruikt, maar dan in een grotere hoeveelheid.
Kha	Een Thaise gemberwortel, die groter en lichter is dan de algemeen bekende soort. De plant wordt vrijwel niet buiten zuidoost-Azië verbouwd, maar de wortels zijn in gedroogde vorm in de betere Aziatische winkels verkrijgbaar (en ook op de Thaise markten voor de bezoekers aan Thailand) en kunnen lange tijd bewaard blijven.
Kleefrijst	Een langkorrelige rijstsoort, die, in tegenstelling tot zijn naam (glutinous rice), geen gluten bevat. Toch wordt de rijst bij het koken erg kleverig en wordt daardoor veel gebruikt in desserts.
Knoflook	De teentjes van de Thaise knoflook zijn kleiner dan die van de westerse soorten, maar de smaak verschilt vrijwel niet, zodat vervanging geen probleem is. De velletjes hebben een licht paarse kleur en worden meestal niet verwijderen voor het kneuzen of fijn hakken.
Kokosmelk	Als verse kokosnoten beschikbaar zijn, wordt de melk gemaakt door het vruchtvlees te raspen en vervolgens uit te knijpen met water. In het algemeen zal het vruchtvlees van een kokosnoot 75 ml dikke kokosmelk opleveren. Om dunne melk te krijgen, moet het gemalen vruchtvlees nog één of een aantal malen worden uitgeknepen. Het vocht, dat in de jonge groene kokosnoten zit en dat vaak kokosmelk wordt genoemd, is eigenlijk kokoswater en dat wordt in de Thaise keuken bijna nooit gebruikt. Als er geen verse kokosnoten voorhanden zijn, kan de ingeblikte of de ingevroren (liever deze) soort worden gebruikt.

Ingrediënt	Omschrijving
Kokosroom	Het dikke laagje dat zich boven op kokosmelk afzet.
Koriander	Dit is één van de belangrijkste bestanddelen van de Thaise keuken. De zaden, de bladeren en de wortels worden allemaal gebruikt en alles heeft zijn eigen smaak. Hoewel koriander behoort bij de westerse peterseliesoorten, kunnen die niet als vervangingsmiddel worden gebruikt. De zaden zijn eenvoudig te verkrijgen en de gedroogde bladeren en wortels zijn te koop in de betere Aziatische winkels. Als u koriander vers in bosjes koopt, bewaar het bosje dan op een koele plaats in een vaasje water.
Korianderwortel	Heeft een minder uitgesproken smaak dan het blad. De bosjes korianderblad die te koop zijn, dragen vaak nog worteltjes. Op een koele plaats zijn verpakte verse wortels een paar dagen houdbaar en ze kunnen ook worden ingevroren. Gebruik bladstengels als geen wortels te krijgen zijn.
Pepers	Verse pepers, in vele soorten, spelen een belangrijke rol in de Thaise keuken en de gebruikte hoeveelheid (ongeacht wat er in het recept staat) is een kwestie van persoonlijke smaak. Vooral de kleine, erg hete, groene peper moet voorzichtig worden gebruikt, want hoewel hij in de Thaise keuken veelvuldig wordt gebruikt, is hij vaak te veel voor de westerse smaak. Bij de grotere rode pepers komt 'het vuur' uit de zaadjes en die moeten dan ook zorgvuldig worden verwijderd als een minder scherpe smaak nodig is. Gedroogde pepers worden vaak in het geheel gebruikt en voor het opdienen verwijderd.
Rijst	De meest gebruikte is langkorrelige. Was de korrels een paar maal in stromend koud water. Doe de rijst in een pan met dikke bodem en voeg per 300 gr rijst 6-7 dl koud water toe. Leg het deksel op de pan en breng de rijst snel aan de kook. Neem het deksel weg en roer in de kokende rijst tot vrijwel al het water is verdampt. Temper het vuur tot het minimum, sluit de pan hermetisch met aluminiumfolie en leg er het deksel op. Stoom de rijst 20 minuten tot de korrels zacht, gaar, gezwollen en allemaal los van elkaar zijn.
Taugé	De uitlopers van de groene mungboon. Vers te koop in alle Aziatische winkels en vaak ook in westerse supermarkten. Soms ook in blik te koop.
Zwarte paddenstoelen	Ook bekend als Chinese paddenstoelen. Worden gedroogd verkocht en moeten 20-30 minuten voor het gebruik in warm water weken. De harde stengels worden bijna altijd verwijderd. De geur en smaak zijn uniek en er is geen vervangingsmiddel beschikbaar, maar ze zijn bijna altijd verkrijgbaar in zelfs de kleinste winkels met Aziatische producten.

