



Een overzicht van de meest gebruikte kruidenrijen, sauzen, smaakmakers en ingelegde groenten uit de Chinese keuken.

In de Chinese keuken wordt vooral gebruik gemaakt van kant en klare sauzen en pasta's. Daarnaast wordt er veelvuldig gebruik gemaakt van kruidenmengsels.

Veel bestanddelen die de typisch Chinese smaak geven komen uit blik of worden gevormd door gedroogde ingredienten. Vooral de gedroogde ingredienten geven een sterke smaak en aroma af.

De eerste aanschaf van de benodigdheden voor het Chinees koken lijkt een kostbare zaak. Dit is echter schijn. De ingredienten worden zo spaarzaam gebruikt dat men er vaak jarenlang mee doet. De houdbaarheid van de meeste kruidenrijen is, zeker bewaard in koelkast, bijna onbeperkt.

Hieronder volgt een opsomming op alfabetische volgorde van de meest gebruikte ingredienten. Waar mogelijk worden er merknamen of Engelse benamingen gebruikt waaronder men de ingrediënten in de winkels kan aantreffen. Eerst een overzicht van de belangrijkste smaakmakers en sauzen. Tevens worden adviezen gegeven over gebruik en het bewaren afkomstig van anijszaden. Kant en klaar gemalen verkrijgbaar, maar geuriger wanneer het kort voor het gebruik zelf gemalen wordt. Gedroogde stervormige bruine vruchtje. Binnenin zitten de glimmen-de zaden. Steranijs wordt op grote schaal in Zuid China gekweekt en vooral in suddergerechten gebruikt. Een onmisbaar bestanddeel van roodgekookt vlees en gevogelte. De voornaamste soorten zijn zwarte en witte rijstazijn. Hoewel aro-matiser zijn beide te vervangen door gewone tafellazijn, hetzij blank of bruin.

Rode Azijsaus (Red vinegar sauce of Chiniang) lijkt buiten gewoon veel op de Engelse Worcestersaus. Bonenpasta s of -sauzen worden gemaakt van diverse sojabonen en andere ingredienten. Ze worden kant-en-klaar in blik verkocht of zelf gemaakt van de betreffende boontjes.

Zwarte bonenpasta wordt gemaakt van kleine zwarte gefermenteerde sojaboontjes. Zijn tegenwoordig onder de naam gefermenteerde sojabonen in veel supermarkten verkrijgbaar. In Chinese winkels treft men ze aan in plastic zakken onder de naam Salted Beans. Ze zijn zeer sterk en zout van smaak.

Ze worden meestal samengewreven met knoflook en gebruikt bij vis, varkensvlees, kreeft, rundvlees en kip. Zwarte bonenpasta kan in veel gerechten vervangen worden door bruine bonenpasta (taotjo). De zwarte gefermenteerde boontjes moeten 10 minuten in koud water geweekt en daarna afgespoeld worden.

Bruine bonenpasta (taotjo) is een dikke, pikante geurende pasta van gele bonen, meel en zout.

Te gebruiken bij vis, rundvlees en eend en bij tahoe en groenten. Het is niet geschikt voor gebruik aan tafel, moet altijd mee gekookt worden. Kan vaak vervangen worden door zwarte bonenpasta.

Rode bonenpasta is een zoete pasta van Chinese rode bonen (aduki-boontjes), suiker en slaolie.

Wordt gebruikt in gestoomd gebak en zoete schotels.

Gele bonenpasta is een zoute, scherpe pasta van gemalen sojabonen; wordt gebruikt als kruidenrij en om voedsel te conserveren. In Noord-China wordt het als dipsaus gebruikt voor rauwe sjalotten. Het is in blik te koop onder de naam Yellow Bean sauce, Wah Long. Te vervangen door Japanse Miso, te koop bij macrobiotische winkels. Zeer scherpe sesamololie die zelf te maken is door wat verse pepertjes (kleine Spaanse of rawitt) een minuut of vijf in een laag olie te laten sudderen en de olie daarna te zeven.

De olie is een kruidenrij en geen olie om in te bakken! Een uitgesproken scherpe saus met een ietwat zoete bijmaak. Wordt in flesjes verkocht. Kan ook vervangen worden door het erop lijken-de Tabasco. Verse korianderbladen. Tegenwoordig in vele grote supermarkten te koop, zeker de zaken die op de kleintjes letten.

Wordt vooral in de Noordelijke keuken gebruikt.

In gedroogde vorm is het onder het merk Spice Islands verkrijgbaar en heet dan Celantro. In de Indonesische keuken is gember bekend onder de naam djahi. Gebruik altijd de verse wortel; deze is vrijwel het gehele jaar verkrijgbaar.

Gember is een basiskruid in de Chinese keuken. Wordt altijd gebruikt bij vis en schaaldieren omdat ze de vislucht neutraliseert. Kan in droge vorm koel en luchtig of in vochtig zand met compost vermengd, ofwel geschraapt ondergedompeld in sherry bewaard worden. Een zoete en kruidige roodbruine saus. Wordt gebruikt in gemari-neerde gebraden vlees- of gevogelte gerechten.

Gemaakt van sojabonen, kruiden, knoflook en chilipoeder. Zoet en pikant.

Meestal te koop in blik, inmiddels in vele zaken. In een afgesloten potje in de koelkast zeker maanden houdbaar. Gebruik zoveel mogelijk verse. Er bestaat ook ingelegde knoflook, verkrijgbaar in blik of in potjes. Deze is echter alleen bestemd als bijgerecht, niet als kruidenrij. Zeer aromatisch zaad, dat zowel gemalen als ongemalen verkocht wordt. In gemalen vorm wordt het verkocht onder de naam djinten.

Het wordt uitsluitend gebruikt in Noordelijke gerechten. Is grover dan suiker uit het westen, maar milder zoet. Wordt in door-zichtige en lichtbruine klonten verkocht en in suddergerechten gebruikt. Dikke, grijsbruine saus, gemaakt van oesters, oestervocht en soja. Versterkt aroma's van vlees, groenten en vis. Kan ook aan tafel gebruikt worden bij geroosterd varkensvlees, gebakken eieren, koude kip en rundvlees.

Tegenwoordig gemakkelijk verkrijgbaar in diverse supermarkten.

Is bijna onbeperkt houdbaar. Ook wel bekend als Szetsjwan-peper. In China heten ze "bloem-pe-pertjes", omdat ze op

ontluikende bloemetjes lijken. Ze zijn roodbruin van kleur en hebben een sterke geur. Voor het gebruik moeten ze eerst geroosterd worden om het aroma geheel tot zijn recht te laten komen.

Om te roosteren, verhit een wok of koekenpan op een halfhoog vuur. Doe de korrels (maximaal 4 eetlepels per keer) in de wok en roerbak tot ze enigszins bruin zijn en beginnen te roken. Haal de wok van het vuur en laat hem afkoelen. Bewaar de korrels in een goed afsluitbare pot met een schroefdeksel. Maal ze wanneer ze nodig zijn.

Kan vervangen worden door alle andere gemalen pepers. Een mengeling van rode, groene, zwarte en witte peperkorrels. Aro-matischer dan gewone zwarte of witte peperkorrels. Echter niet te vergelijken met Szetsjwan peper! Geelbruine chutney-achtige saus van pruimen, abrikozen, chilipoe-der, azijn en suiker. Ook wel yerrin-saus genaamd. Is verkrijgbaar in blik onder de naam Plum-sauce. Als de smaak te wrang is, dan kan men suiker toevoegen. Amberkleurige olie, geperst uit geroosterde sesamzaadjes. Heeft van zichzelf een sterk aroma. Sesamolie is een smaakmaker. Wordt zelden gebruikt als olie om in te bakken.

Door de opvallende smaak is het raadzaam om in het begin spaarzaam te gebruiken; een paar druppels is meestal voldoende. Sesamolie is in bijna alle supermarkten verkrijgbaar. Lijkt op pindakaas. Kan eventueel ook door pindakaas vervangen worden, mits daar wat sesamolie aan toegevoegd wordt.

Verkrijgbaar in reformwinkels, supermarkten en toko's.

Er is witte en bruine sesampasta verkrijgbaar en bovendien met en zonder toevoeging van zeezout.

Ook bekend onder de naam Tahin Gedroogd en buitengewoon aromatisch.

Moet voor het gebruik eerst 20 minuten in heet water voorweken. Is te vervangen door gedroogde mandarijnenschil. Wordt gemaakt van gekookte en daarna gefermenteerde sojabonen, vermengd met diverse kruiden. Vormt de basissaus voor alle Chinese gerechten uit alle streken.

Let op het merk Superiour Soy. De saus van dit merk is zeer donker van kleur.

De donkere wordt vooral gebruikt in suddergerechten.

Heel lekker en geurig zijn de ook de Mushroom Soy en Soy Superiour

Voor de Szetsjwan-gerechten is ook de Japanse sojasaus erg geschikt omdat deze nog dunner en zouter is dan die uit China. De Chinese en Japanse soja kan niet vervangen door de Indonesische variatie, de ketjap, ook niet door Ketjap Asin (zout).

Een zeer aparte dunne sojasaus is de Vietnamese Nuoc Nam. Dit is een visextract met een zeer aparte smaak en aroma.

Om de reuk wat te verzachten kan men de Nuoc Nam aanlengen met wat water of citroensap.

Hoewel sterk van smaak is het toch de moeite waard om deze eens te proberen, vooral in salades.

De Chinese, Japanse en Vietnamese sojasauzen zijn onbepaald houdbaar. De gedroogde zaden worden gebruikt in suddergerechten. Dit vijfkruidentpoeder is cacaokleurig en een mengsel van kaneel, venkel, zoethout, kruidnagels en anijszaad en misschien nog wel meer specerijen.

Spaarzaam gebruiken bij roodgekookt en gebraden vlees en gevogelte. Ook heerlijk in marinades! Zeer geschikt als vervanger van suiker. Wordt in suddergerechten gebruikt. Deze worden eveneens gebruikt om smaak toe te voegen aan gerechten. Vooral gedroogde of ingelegde groenten geven veel smaak. Te koop in blik. Eenmaal uit blik kunnen bamboescheuten bewaard worden door het nat elke dag te verversen met schoon water en ze in de koelkast te bewaren. Ook kan men de scheuten in het nat om de drie dagen opkoken en ze daarna in een schone pot doen.

Bamboescheuten zijn verkrijgbaar in blik in de vorm van scheuten, plakken of in reepjes gesneden. Gefermenteerde zoute bonen met een heel merkwaardige smaak. Worden zowel in vis- als in vleesgerechten gebruikt. In soja of pekelen ingelegd. In potten of blik te koop. Worden in soepen gebruikt of als snack. Gezouten kool in blik. Wordt gebruikt in suddergerechten, roerbak-gerechten en soepen.

Te bewaren in de koelkast.

Te koop in blik onder de naam Salted Mustard of Mustard Green. Is maandenlang houdbaar. Worden in bosjes verkocht.

Tamelijk prijzig. Wordt gebruikt in suddergerechten en soepen. Voorweken. Bruine champignons: zeer apart aroma. Week ze 20 minuten voor in warm water. Het vocht is als bouillon te gebruiken.

Zwart-grijze: bekend als mu-er, koeping tikoos of muize-oren. Moe-ten 30 minuten geweekt worden; ze worden vier ` vijf keer zo groot.

Ze kunnen roergebakken, gestoofd of gestoomd worden. Roodbruine knolachtige stengel van de waterlelie. Wordt gebruikt als groente. Kan geroerbakt worden of gestoofd. Te koop in blik: Lotus Root of Racine de Lotus.

Ook gedroogd te koop. Eerst voorweken. Beter bekend als tahoe of tofoe.

Vers te koop in vacuumverpakte plakken. In water een week houdbaar. Kan zowel als groente als vlees gegeten worden. Zeer eiwitrijk en erg goedkoop. Tahoe kan met bijna ieder ander ingrediënt gecombineerd worden.

Tahoe kan gefrituurd, gebakken, gestoomd en gemarineerd worden. Neemt eenvoudig sterkere smaken op.

Een aparte vorm is de gekruide: rode kaas. Deze is scherp van smaak. Wordt gebruikt als specerij. Voor gebruik moeten de blokjes worden fijn gestampt tot een gladde massa ontstaat. In het Engels heet het Bean Curd. Zeer pikante ingelegde stukjes koolstronk. Voor het gebruik dienen ze afgespoeld te worden. Kan gebruikt worden in roerbakgerechten, maar ook in suddergerechten en Chinese fondue.

Na aanbreken goed houdbaar mits overgedaan in een schone pot en bewaard in de koelkast.

Te koop in blik: Szechuan Preserved Vegetable. Knapperige Chinese groente, die niets met kastanjes van doen heeft. Ze zijn ongeveer zo groot als een walnoot. Waterkastanjes worden vooral gebruikt in roerbakgerechten, zowel vanwege de kleur (wit), als vanwege de lichte, frisse smaak. Blijft knapperig.

Te koop in blik onder de naam Water Chestnuts.

Restjes zijn goed te bewaren in een gesloten pot met water in de koelkast. Het water moet regelmatig verversd worden.