



WWW.DAVIDHAGUE.NL

DOOR DAVID HAGUE EN PATRICK HESSE

VERTALING: ADRIANA KEGLEY WWW.A3ANA.NU

Als je rond deze tijd van het jaar om je heen kijkt, lijkt het wel alsof alle boeren mais verbouwen, want overal zie je het op de velden staan. Zoals zoveel anderen, eet ook ik slechts zelden mais, en als ik het eet is het meestal gekookt en besprenkeld met zeezout en gesmolten boter. Of gegrild van de barbecue. Dus waarom wordt er zoveel mais geproduceerd? Eigenlijk wordt de meeste in West-Europa verbouwde mais gebruikt als veevoer. Mais heeft namelijk een hoge opbrengst per m² en is zetmeelrijk, wat runderen in de winter graag mogen eten. Maar waarom zouden alleen runderen hiervan mogen profiteren?

Zoete mais (Zea Mays Saccharata) is slechts één van de vele soorten mais. Het wordt verbouwd als een graanproduct maar wanneer het wordt gegeten in wat men noemt, de melkrijpe fase, dan wordt het als groente gezien. Zoete mais moet zo vers mogelijk gegeten worden, of direct worden geconserveerd of gedroogd. Als je de kans hebt om een verse kolf direct van de plant te eten vóórdat alle natuurlijke suikers in zetmeel veranderen (na ongeveer zes uur) dan moet je toegeven dat het heerlijk knapperig en zoet is en zelfs een beetje naar meloen smaakt. Gekocht in de winkel, is mais al gauw een aantal dagen oud en beginnen de korrels te verschrompelen. De enige manier om dan nog wat smaak te krijgen, is door de toevoeging van boter en zout.

Hoe kan mais het beste gegeten worden? In mijn optiek als polenta: gedroogde, gemalen mais wat een heldergele korrelige structuur heeft en op suiker lijkt. Het woord polenta is uit het Italiaans afkomstig en verwijst naar de koperen pan waarin het werd gekookt. Er zijn meerdere varianten beschikbaar, maar wij richten ons op de meest gangbare variant, de voorgekookte instant polenta.

Geschiedenis van de polenta

Polenta werd rond de 15e eeuw in Europa geïntroduceerd vanuit Zuid-Amerika, waar de indianenstammen het al eeuwen verbouwden. Er zijn voorbeelden van Romeinse polenta-gerechten met gemalen granen zoals spelt of kikkererwten, maar met de komst van zoete mais door terugkerende Spaanse en Portugese zeelieden werd polenta pas echt populair.

In de afgelopen 500 jaar zijn er veel recepten en plaatselijke specialiteiten ontwikkeld met gebruikmaking van verschillende mais-soorten. Er bestaat zelfs een witte polenta maar die wordt van aardappelen gemaakt.

Voor mij zijn de Italiaanse koks, met hun eeuwenoude gemalen graan tradities, de meesters van de polenta. De Zwitserse bergdorpingen, die afhankelijk waren van voedsel wat hen door strenge sneeuw winters hielp, hebben echter ook een behoorlijke polenta-traditie. Wanneer je polenta gaat gebruiken, zul je de vele mogelijkheden ontdekken. Het kan bij het maken van cake gebruikt worden, maar ook ter vervanging van rijst, aardappelen of pasta dienen. Voor de prijsbewuste lezers onder ons is polenta een goedkope, gezonde voedingsbron, en voor de kookliefhebbers onder ons is de veelzijdigheid en heldere kleur van de polenta leuk om mee te experimenteren. Veel plezier!



Polenta

Er zijn twee basisvormen polenta, namelijk de natte en de droge vorm. De natte vorm is wanneer de polenta net gemaakt is en nog warm en vloeibaar is. Het dient direct opgeschept te worden, als vervanger van rijst of aardappelen, en wordt veelal geserveerd met suddervlees. Met de droge vorm wordt polenta bedoeld die na het koken, koud en stevig is geworden. Deze kan in plakken worden gesneden en in olijfolie of boter mooi bruin worden gebakken. Een lekkere vervanger van gebakken aardappeltjes.

Benodigdheden:

- 2 liter groentebouillon (of kippen- of champignonbouillon; sommige recepten gebruiken ook melk)
- 500 g instant polenta
- Geraspte kaas (optioneel)

Breng de bouillon in een grote pan (groot genoeg om krachtig te kunnen roeren) met dikke bodem aan de kook. Gebruik een houten lepel, voeg de instant polenta toe en blijf roeren om te voorkomen dat er klonten ontstaan. Blijf het mengsel roeren en draaien maar pas op dat het niet aanbrandt op het moment dat het zo dik als aardappelpuree wordt. Dit duurt ongeveer 15 à 20 minuten. Je hebt nu de natte polenta. Je kunt er nu eventueel wat geraspte kaas door roeren. Ik

gebruik graag plaatselijke oude kaas, maar uiteraard kun je ook je eigen favoriete kaassoort gebruiken. Gorgonzola smaakt ook goed en goede boerenboter is heerlijk, maar denk wel om de calorieën! Als je wilt experimenteren met droge polenta, giet dan de natte polenta in een ingevette cakevorm en laat het afkoelen tot het stevig is. Je kunt er nu stukken afsnijden en ze voorzichtig in boter of olie bakken, zoals ik op de foto doe. Eet smakelijk!



GEZOND LEVEN EN ETEN IN HET GROENE HART

Organisch	♥♥♥♥♥
Ambachtelijk	♥♥♥♥♥
Duurzaamheid	♥♥♥♥♥
Voedingswaarde	♥♥♥♥♥



Ben jij tot in de vroege uurtjes scherp?



Voldoe jij aan onderstaande eisen en ben je parttime of op oproepbasis beschikbaar reageer dan nu!

Sollicitatie-eisen:

- In bezit van één van de volgende diploma's of de bereidheid deze te halen:
 - het basisdiploma beveiliging
 - diploma Algemeen Beveiligingsmedewerker
 - diploma Beveiligers 2
- Bereid om in heel Nederland te werken
- Bereid om onregelmatige diensten en weekenddiensten te draaien
- Goede beheersing van de Nederlandse taal in woord en geschrift
- Collegiale, flexibele en enthousiaste instelling
- Stressbestendig en sportief
- Onbesproken gedrag (antecedentenonderzoek maakt deel uit van de sollicitatieprocedure)
- In het bezit van rijbewijs en eigen vervoer is een pre

MZ beveiliging • T.a.v. Justi Borst • Croonstadllaan 4d • Mijdrecht • justi@mz-beveiliging.nl

Veranderplannen met uw tuin?

Vraag een vrijblijvende offerte op bij:



- Tuinaanleg
- Schutting zetten
- Bestrating
- Beschoeiing
- Vlonders
- Bomen kappen

Timotheegras 4
3648 JG Wilnis
Tel: 06 43 03 1071 / 0297 241 992
johanvellekoop@casema.nl