



Thai food at home



Office of Agricultural Affairs, Royal Thai Embassy, Brussels
Mission of Thailand to the European Union



Nederlandse versie

Inleiding

De Thaise keuken is vooral bekend voor de verse kruiden en specerijen die de basis vormen voor een heerlijk Thais gerecht.

De laatste jaren tonen Europese topchefs steeds meer belangstelling voor de Thaise keuken, wat één van de populairste keukens ter wereld is. Voor de creatie van hun Europese gerechten, halen top chefs steeds meer inspiratie uit de Thaise keuken. Kruiden zoals koriander, limoenkruid en gember stimuleren niet enkel je smaakpapillen, maar het is ook gezond.

Wie denkt dat Thais koken moeilijk is, vergist zich. Door het gebruik van de Thaise kruiden en specerijen in je dagelijkse bereidingen, geef je je gerecht al net dat Thais tintje. Vele kruiden en specerijen kan je in de Westerse winkels kopen, maar er valt nog heel wat te ontdekken! We hopen dat je na dit evenement de ontdekkingsstocht verder zet en Thailand bezoekt voor een culinair avontuur.



Ontdek de eeuwige schoonheid en de ziel van een unieke koninkrijk.

Kom het geluk opsnuiven in Thailand. Geniet van verschillende interessante vluchtaanbiedingen, hotels, winkels, en nog zo veel meer! Ontdek het prachtige Thailand, de legendarische Thaise gastvrijheid en breng een bezoek aan de sierlijke tempels. Rust de hele dag uit op één van onze ongerepte stranden, feest mee met de Thaise bevolking tijdens kleurrijke festivals en spectaculaire evenementen. Ga een dagje lekker shoppen, verwen jezelf en doe gewoon waar je zin in hebt. Herbron jezelf en vind je stralende glimlach terug. "Amazing Thailand" biedt jou een verrassende vakantie.

Contacteer je reisagent voor meer informatie of bezoek onze website:
www.toerismethailand.be

amazing
THAILAND
Always Amazes You
www.tourismethaifr.com



De authentieke Thaise keuken is wereldwijd erkend als een van de beste keukens ter wereld. De groeiende populariteit van de Thaise keuken is niet alleen te danken aan de stijl, maar ook aan de perfecte combinatie van unieke smaken door de juiste balans en het zorgvuldig mengen van tegengestelde smaken en texturen. In de eerste plaats wordt de Thaise keuken gekenmerkt door een enorme verscheidenheid aan kruiden, waardoor het zich onderscheidt van andere keukens. Met zijn fascinerende kruiden en aromatisch palet is Massaman curry slechts een voorbeeld van een typisch Thais gerecht, welke door CNNGo.com omschreven werd als "De Koning van de Curries en misschien zelfs de koning van alle voedsel. Gekruid, met een hint van kokos, zoet en hartig..." en op de eerste plaats prijkt in hun top 50 van 's werelds lekkerste gerechten. Hoewel sommige kruiden uit de Thaise keuken gekend zijn over de hele wereld, zijn er een aantal onmisbare Thaise kruiden die vrij onbekend zijn, behalve voor bezoekers en toeristen die een gastronomische reis naar Thailand maken. Thailand is niet alleen het land van de glimlach, het is ook het land waar het lekkerste eten op jou wacht om ontdekt te worden, op elke hoek van de straat en op elk moment, dag en nacht. Naast de unieke eigenschappen en heerlijke smaak worden Thaise landbouwproducten en voedingsmiddelen algemeen erkend om hun uitstekende kwaliteit en gegarandeerde voedselveiligheid. Sinds 2003 heeft Thailand het principe aangenomen van kwaliteitscontrole "Van boerderij naar tafel" doorheen het hele voedselproductieproces, door het beleid en ontwikkelingsprogramma volledig te richten op duurzame landbouw. Dit maakt dat Thaise landbouwproducten en voedingsmiddelen volledig veilig en duurzaam geproduceerd zijn zodat de hele wereld kan genieten van hun ongevenaarde, authentieke smaak. "Thai Food @ Home" biedt inspiratie om thuis zelf Thais te koken. In het huidige tijdperk van "world fusion" zijn Thaise kruiden verleidelijke ingrediënten in de Europese keuken geworden. De recepten zijn zowel authentieke Thaise gerechten met lokale ingrediënten uit België en Europa, zoals grijze garnalen, Oostendse tong en krab, als enkele fusion gerechten gecreëerd door Belgische en Europese topchefs, gebruik makend van Thaise kruiden. Ontdek de wereld van de Thaise keuken, de gastronomische innovaties en geniet van de aromatische Thaise kruiden @ Home.

H.E. Mr Apichart CHINWANNO
Buitengewoon en Gevolmachtigd Ambassadeur
van het Koninkrijk Thailand bij het Koninkrijk België,
het Groothertog Luxemburg, en Hoofd van de
Missie van Thailand bij de Europese Unie

Sea Grill Restaurant – Chef Yves Mattagne

Menu *Garnalencarpaccio met saffraan rijst, pijlinktvis en pepers*
Voor 4 personen



Voor de risotto

- 200 gr risotto rijst
- 1 teentje knoflook
- 10 cl witte wijn
- 50 g gehakte uien
- ½ liter saffraan sap
- 1 klontje boter
- 1 scheutje olijfolie

Ingrediënten

- 8 garnalen
- 2 mini venkel
- 2 rode tomaten
- 2 gele tomaten
- 50 gr zwarte olijven
- 2 jonge uitjes
- 1 bordje basilicumscheuten
- 1 bordje peterseliescheuten
- 8 pijlinktvisjes
- bloem
- zout
- peper

Voor de tomatengelei

- 500g rode tomaten
- ½ knoflook

Meng de tomaten met de knoflook. Leg op een doek om uit te lekken. Verzamel het sap en voeg de plantaardige gelatine toe (50g per liter sap). Op een marmeren werkblad laten afkoelen, snijd het in een rechthoek en rol het op.

Saffraan sap

- 1 sjalot, fijngehakt
- 1 stengel bleekselderij, in blokjes gesneden
- ½ wortel, in kleine blokjes gesneden
- 50 gr gehakte ui
- Tijm - laurierblad
- 1 theelepel korianderzaad
- ½ citroen tot op het vruchtvlees schillen
- 33 gr komijnzaad
- 40 cl fond van witte kip
- 40 cl mosselsap
- 5 cl Noilly Prat (vermout)
- 1 tomaat
- 3 eetlepels saffraan

Laat de sjalotten, selderij, wortelen, ui fruiten in de pan.

Voeg de tijm, laurierbladeren, koriander, komijn samen en voeg de tomaat en citroen. Blussen met vermout, verminder en bevochtig met de witte fond en mosselsap. Voeg de saffraan toe, breng zachtjes aan de kook voor 15 minuten.



Voor de vinaigrette

Meng: 50 gr vinaigrette met paprika en Espelette-peper, 20 cl olijfolie

Pel de garnalen, rol het in plasticfolie in een flensvorm en plaats het in de diepvriezer. Als de garnalen bevroren zijn, snijden we carpaccio met een snijmachine.

Kook de risotto

Fruit de knoflook en ui in olijfolie, voeg de rijst toe en laat het bakken.

Blus met witte wijn, maak het droog en voeg er saffraan sap aan toe.

Kook de rijst. Werk af met een klontje boter, 1 scheutje olijfolie en breng op smaak.

Schik de rijst op de plaat/bord, plaats de garnalencarpaccio er bovenop en breng op smaak met een beetje olijfolie, zeezout en peper.

Voeg de toppings toe: mini plakjes venkel, zwarte olijven, schik de gelei van tomaat in de rode en gele tomaten, de gebakken tentakels, de kruiden en lente-uitjes.

Serveer met dressing aan de zijkant.

Info

Basilicum⁽¹⁾

Zoete Thaise basilicum is een tropisch kruid met diepgroene blaadjes. Het is wijd verspreid in zuidoost Azië. Verse blaadjes basilicum bevatten een aromatische olie, die gebruikt wordt om verschillende gerechten op smaak te brengen.

Koriander⁽²⁾

Er zijn twee varianten van koriander met rode of groene stengels. Koriander kan het hele jaar door worden geoogst. Koriander zal een hoge opbrengst geven als het wordt gesneden in de winter. De bladeren en stengels worden bij voorkeur vers gegeten. Ze worden geserveerd met een aantal Thaise hapjes of gehakt en over soep gestrooid.



CPF – Chef Gesinee Chakkrot

Menu Phad Thai Kung

Gebakken rijstnoedels met garnalen

Ingrediënten

- 3 eetlepels vissaus
- 10 gr fijngesneden sjalotten
- 100 gr scampi (met staart er nog aan)
- 100 gr dunne rijstnoedels
- 30 gr tofu
- 5 gr chilipoeder
- 40 gr sojascheuten
- 10 gr bieslook
- 20 gr pindanootjes
- 20 gr gedroogde kleine garnaaftjes
- 1 ei

Ingrediënten voor de saus

- tamarinde sap
- 20 gr vissaus
- 30 gr palmsuiker
- 50 gr kippenbouillon
- 50 gr plantaardige olie



Bereiding

1. Kook het tamarinde sap met de vissaus en palmsuiker.
2. Bak de garnalen, tofu en de gesnipperde sjalotten in plantaardig olie.
3. Voeg de rijstnoedels en kippenbouillon toe.
4. Voeg de tamarinde saus toe.
5. Voeg het ei, sojascheuten en de bieslook toe en bakken tot het gaar is.
6. Besprenkel het gerecht met chilipoeder en pindanootjes en voeg de gedroogde garnaaftjes toe.

Info

Tamarinde sap

Tamarindesap heeft een zoete en zure smaak en is geschikt om te mengen met gerechten, die palmsuiker als zoetstof bevatten, om de smaak van dergelijke schotels verrijken.

Palmsuiker

Palmsuiker is minder zoet dan geraffineerde suiker en heeft geen scherpe zoetheid. Het is geschikt voor gerechten met kokosmelk. Wanneer je het in kokosmelk oplost door te verhitten en toevoegt aan Phad Thai, kan palmsuiker de smaak verbeteren en het aroma versterken.

Phad Thai saus

Phad Thai saus is ook verkrijgbaar in Thaise supermarkten. Dit is een snellere manier om Phad Thai te maken, die even lekker kan zijn als verse Phad Thai saus.



Restaurant De Mayeur – Chef Freddy Vandecasserie & Chef Patrick Vandecasserie

Menu *Salade Romaine*

Ingrediënten

- ¼ krop romaine salade
- 12 takjes koriander
- 100 gr gekonfijte gember
- 400 gr gepelde grijze garnalen
- 60 gr mayonaise
- 4 theelepels groene currypasta

1. Versier een bord naar uw eigen inspiratie met de romaine salade, koriander, gekonfijte gember en gepelde grijze garnalen.
2. Meng de mayonaise met de groene currypasta.

Groene curry pasta

- 10 gedroogde chili's
- 1 groene chili
- 1 korianderwortel
- ½ eetlepel geraspte kaffir limoenschil
- ½ eetlepel galanga
- 1 teentje knoflook
- 3 gesnipperde sjalotjes
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel gemalen komijnzaad
- ½ theelepel gemalen korianderzaad
- ½ theelepel peper
- ½ theelepel garnalenpasta (ka-pi)
- 10 blaadjes Thaise basilicum



Bereiding

Rasp het schil van de kaffir limoen, meng het met de korianderwortel, citroengras, galanga, gedroogde chili's en groene chili's samen. Doe het mengsel samen met de rest van de ingrediënten in een vijzel en stamp ze goed door elkaar, tot het mengsel een gladde pasta vormt.

Je kan de groene currypasta in een tupperware doosje bewaren, het is tot 2 weken houdbaar in de koelkast en tot 1 maand in de diepvries.

Info

Chili⁽¹⁾

Thaise chili plant is een lage peperplant. De plant heeft kleine blaadjes en kleine witte bloemen, met wat paars in het hart. Deze kleine chili's zijn essentieel in de pikante soep en sausjes waar de Thaise keuken voor gekend is. De pepers kunnen gedroogd of

gemalen worden tot een poeder. Pepers hebben gezonde eigenschappen. Ze zijn goed voor de spijsvertering en kan een verkoudheid genezen.

Kaffir limoen⁽²⁾

Deze kleine citrusvrucht is groen en gerimpeld, ze smaakt zuurder dan een gele citroen. Enkel de schil en de bladeren worden gebruikt, want het sap is te bitter. De zest (rasp) doet men bijvoorbeeld in currypasta's. De kaffir limoenblaadjes kunnen vers, gedroogd of bevroren gebruikt worden. Een of meerdere blaadjes kan je in curries en soepen verwerken. De blaadjes ruiken en smaken naar frisse limoen. Ze bevatten ook calcium, vitamine A en beta-carotene wat kanker helpt te voorkomen.

Blue Elephant Restaurant – Chef Joe Sathit Srijettanont

Menu Garnalenkroketten met rode curry

Ingrediënten

- 15 gr olie
- 500 gr gepelde grijze garnalen
- 40 gr rode currypasta
- 100 ml witte wijn
- 200 gr selderij
- 200 gr ui
- 20 gr galanga
- 30 gr sojasaus
- 1,5 l water
- 1 stengel citroengras
- 3 teentjes knoflook
- 6 stuks korianderwortel

1. Stamp het citroengras, knoflook en korianderwortel fijn in een vijzel.
2. Bak de fijngestampte specerijen in plantaardige olie tot een aroma.
3. Voeg ui, selderij, galanga en witte wijn toe.
4. Voeg water toe, rode curry pasta en gepelde grijze garnalen
5. Laat het koken voor 2 à 3 uur.
6. Giet de soep door de zeef, zodat je een heldere bouillon krijgt.



Ingrediënten

- 85 gr boter
- 75 gr patisseriebloem
- 10 gr rode currypasta
- 10 stuks kaffir limoenblaadjes
- 30 stuks thaise basilicum
- 500 gr garnalenbouillon
- 1,5 blad gelatineblad
- 1 scheutje kokosmelk
- 1 mespuntje peper
- 250 gr grijze garnalen
- 1 ei
- vissaus (om op smaak te brengen)

1. Meng de boter met de bloem en de rode currypasta in een verhitte pan.
2. Voeg de garnalenbouillon toe en roer tot een romig mengsel.
3. Voeg er eigeel aan toe en roer verder.
4. Voeg de grijze garnalen, kaffir limoenblaadjes, Thaise basilicum en kokosmelk toe.
5. Laad het gelatineblad weken in koud water en leg deze in de roomsaus.
6. Breng het op smaak met vissaus en peper.
7. Laat het gerecht in de pan zitten en plaats het 24 uur in de koelkast.
8. Rol er kleine bolletjes van en meng het in de paneermeel en eiwit.
9. Bakken tot het gaar is.

Ingrediënten voor de saus

- 100 gr tamarinde sap
 - 50 gr palmsuiker
 - 20 gr sojasaus
1. Breng deze ingrediënten samen en laat ze op een zacht vuurtje smelten.
 2. Breng op smaak, maar laat de zure smaak een beetje domineren.



Info

Rode currypasta

Ingrediënten

- 5 gedroogde chili pepers
- 1 theelepel gehakte galanga
- 1 eetlepel citroengras, fijngehakt
- ½ theelepel kaffir limoenschil, fijngesneden
- 1 eetlepel koriander wortel, fijngehakt
- 2 eetlepels sjalotten, grof gesneden
- 3 eetlepels knoflook, grof gesneden
- 1 theelepel garnalenpasta
- ½ theelepel peper
- 1 theelepel zout

Bereiding

1. Verwijder de zaadjes uit de gedroogde pepers. Snijd de pepers in stukjes en laat het in water weken tot ze zacht worden. Wring de pepers droog.
2. Doe het zout, galanga, citroengras, kaffir limoenschil, korianderwortels en peper in een vijzel. Plet de kruiden tot een pasta.
3. Voeg de sjalotjes en knoflook toe. Blijf roeren totdat je een gladde pasta krijgt. Voeg de garnalenpasta toe en meng het tot een gladde pasta.

Galanga⁽¹⁾

De galanga is een wortelstok die lijkt op gember. Het heeft een kruidige citroensmaak en gaat gepaard met een lichte bitterheid. De

galangawortel kan vers, in gedroogde vorm of in poedervorm worden gebruikt. Galanga wordt vaak gebruikt om de smaak van de vele gerechten zoals curry pasta's, soepen, rijst vis soep en kruidige salades te versterken. De jonge wortels en knoppen kunnen vers worden gegeten en gekookt.

Korianderwortel⁽²⁾

De korianderwortel wordt traditioneel in de Thaise keuken gebruikt om gerechten meer smaak te geven. Korianderwortel wordt fijngestampt en in soep verwerkt. Het wordt ook wel voor vleesmarinade gebruikt of kan dienen als ingrediënt voor een saus. De korianderwortel ruikt fris en kan in combinatie met knoflook worden gebruikt om je gerechten een aangename geur te geven.

Kaffir limoenblaadjes⁽³⁾

Deze kleine citrusvrucht, groen en gerimpeld smaakt zuurder dan een gele citroen. Enkel de schil en de bladeren worden gebruikt, want het sap is te bitter. De zest (rasp) doet men in bijvoorbeeld currypasta's. De kaffir limoenblaadjes kunnen vers, gedroogd of bevroren gebruikt worden. Een of meerdere blaadjes kan je in curries en soepen verwerken. De blaadjes ruiken en smaken naar frisse limoen.

Ristorante Senzanome – Chef Giovanni Bruno

Menu *Risotto al Grana, tartaar van langoustine met olijfolie, gebakken garnalen met knoflook, chili, tomaat datterini, inktvistempura met Massaman currysaus.*



Ingrediënten

- 240 gr Riso Carnaroli
- 700 ml kippenbouillon
- 80 gr boter
- 60 gr Grana Padano (harde Italiaanse kaas)
- 1 sjalot
- 8 stuks scampi
- 8 stuks langoustines
- 2 stuks inktvis (+-200g)
- 8 kerstomaatjes
- 1 teentje knoflook
- 1 olijfolie extra vierge met chili
- zout
- peper
- 30 gr Massaman Curry + 100ml kippenbouillon.

Bereiding

1. Maak de garnalen schoon, snijd in de lengte doormidden. Bakken met knoflook, chilipeper en tomaten.
2. Maak de langoustines schoon. Snijd ze in tartaarblokjes, marineren in olijfolie en voeg een beetje zout toe.
3. Maak de inktvis schoon, scheid de tentakels van het lichaam en snijd ze in plakjes. Snijd de tentakels in twee (4 stuks). Nu zijn ze klaar voor de tempura *
4. Smelt de Massaman Curry in een beetje kippenbouillon, het mengsel moet dik zijn om als dressing op de borden te gieten.
5. Voor de risotto, bak de gesnipperde sjalotten, voeg dan de rijst toe, roer en roer 1 tot 2 minuten, en voeg dan de bouillon erbij.
6. Breng het aan de kook, zet het op een zacht vuur en dek af met een deksel. Laat het koken voor 14min.
7. Voeg dan de boter en Parmezaanse kaas toe.



Bereiding Tempura*

- 500 gr tempura bloem
 - 2 handenvol meel
 - 750 ml koud water
1. Roer de scampi, langoustines en inktvis in het meel en daarna in het tempurabloem met water.
 2. Bakken in olie op 170°C, ongeveer 1 tot 2 minuten. Op absorberend papier plaatsen.

Info

Garnalenpasta (ka-pi)

Garnalenpasta is een basisingrediënt voor curry pasta bereidingen. Garnalenpasta wordt gemaakt van gefermenteerde kleine garnalen met zout. De garnalenpasta dient slechts in zeer kleine hoeveelheden gebruikt te worden in diverse bereidingen en brengt uw eten meer op smaak.

Korianderzaad

Korianderzaad verhelpt winderigheid, verlicht buikkramp en verfrist de adem. Korianderzaden worden meestal gebruikt in vleesgerechten om de sterke geur te neutraliseren en geeft een speciaal aroma. Korianderzaad wordt vaak gebruikt in currypasta.

Steranijs

Steranijs helpt gas en slijm te verdrijven. Bovendien kan het ook dienen als laxeermiddel en is dus effectief bij de behandeling van constipatie en opgezwollen maag. Het wordt gebruikt in 'Palo', pittige Thaise stoofpot of in gestoomde gerechten om extra aroma aan het voedsel toe te voegen.

Menu Les Larmes du Tigres – Chef Apple

Menu Rijstsalade met gegrilde tong

Ingrediënten

- Tongfilet
- 80 gr kokosmelk
- ¼ eetlepel zout
- 1 eetlepel olie
- 1 ½ eetlepel kurkuma
- Een beetje peper

Bereiding

1. Meng de ingrediënten samen tot een marinade.
2. Leg de vis in de marinade voor 3 uur.
3. Prik de vis op een spies



Ingrediënten voor rijstsalade

- 80 gr gekookte ongeschilde rijst of geperu-meerde rijst
- 1 ½ eetlepel vissaus
- ½ eetlepel lichte sojasaus
- 1 ½ eetlepel citroensap
- ¼ eetlepel suiker

Groenten en fruit

- 30 gr van de volgende kruiden:
 - Thaise muntblaadjes
 - Koriander
 - Lente-uitjes
 - Citroengras
- 120 gr fruit (vb.: appel, ananas, meloen, kiwi, groene mango, aardbeien)

Bereiding

1. Meng de vissaus, sojasaus, citroensap en suiker.
2. Voeg het mengsel bij de rijst en groenten.
3. De smaak van de salade hangt af van het fruit dat je kiest.



Info

Vissaus

Vissaus wordt gemaakt van gefermenteerde vis met zout. Het is een basis ingrediënt bij verschillende currybereidingen en de meeste Thaise gerechten. Vaak wordt het gebruikt in plaats van zout bij de bereiding van gerechten. Vissaus heeft een unieke aroma en bevat essentiële aminozuren die goed zijn voor het lichaam.

Citroengras⁽¹⁾

Citroengras heeft veel gezonde voordelen. Het helpt bij de spijsvertering, het verdrijven van gas en verlaagt de bloeddruk. Het wordt ook gebruikt om koorts, maagpijn, galstenen en andere ziekten van de urinewegen te behandelen. Het bevat vitamine A, calcium, ijzer, vezels en fosfor. Citroengras wordt gebruikt in 'tom yum' en diverse soorten pittige salades. Citroengras wordt ook gebruikt bij de bereiding van curry pasta.

Rijst Hom Mali

De Thai Hom Mali rijst is een soort geurige jasmijnrijst. Omdat het minder vezels bevat dan ongeschilde rijst, is er minder water nodig om het te koken. Kleine stofdeeltjes en andere granen worden eerst van de rijstkorrels gescheiden, waarna de rijst tweemaal wordt gewassen. Water wordt in verhouding met de rijst toegevoegd (1,5 tot 1) en gekookt in

een elektrische rijstkoker tot de rijst zacht en geurig is.

Ongeschilde rijst koken:

Ongeschilde rijst is voedzamer dan witte rijst. De bereidingswijze is hetzelfde als bij geurige jasmijnrijst, behalve dat er meer water wordt toegevoegd vanwege de rijkdom aan vezels. De hoeveelheid water tot rijst is 2 tot 1, de rijst wordt gekookt in een elektrische rijstkoker tot ze zacht is.

Kurkuma⁽²⁾

Het helpt gas te verdrijven en maagzweren te voorkomen. Kurkuma regelt de spijsvertering en vermindert darmkrampen. Het wordt toegevoegd als een ingrediënt in gele curry en kan zowel vers als in poedervorm worden gebruikt.

Groene Mango⁽³⁾

'Khieow savoey' is een Thaise mangosoort. De vrucht is langwerpig, met een verhoogde, gebogen rug, met een gebogen punt aan het einde. De schil is glad en donkergroen. Het onrijpe vruchtvlees is wit, zoet en lichtjes zuur, met een gladde, knapperige textuur. Als de vrucht eenmaal rijp is, is de huid groen en geel gevlekt, het vruchtvlees is geel en wordt dan het meest gegeten.

Aantekeningen



De Afdeling Landbouwwaken van Thailand bij de Europese Unie zou graag willen bedanken:

1. Restaurant “Sea Grill”
2. CP
3. Restaurant “De Mayeur”
4. Restaurant “Blue Elephant”
5. Ristorante Senzanome
6. Restaurant “Les Larmes du Tigre”
7. De Stad Brussel
8. De Ambassade van het Koninkrijk Thailand bij het Koninkrijk België, het Groothertogdom Luxemburg, en de Missie van Thailand bij de Europese Unie
9. De Afdeling Wetenschap en Technologie in Brussel
10. De Toeristische Dienst van Thailand in België en Luxemburg.