De Nederlandse keuken

Inhoud

Inleiding

De traditionele Nederlandse maaltijd

Invloeden van buiten

Inleiding

De Nederlandse keuken is met name geïnspireerd door het landbouw- en veeteeltverleden van Nederland. Alhoewel de keuken per streek kan verschillen met specifieke producten, is er een aantal typisch Nederlandse gerechten en ingrediënten. Nederlandse gerechten zijn vaak stevig en voedzaam, afgestemd op de overwegend fysieke werkzaamheden die de Nederlander in het verleden deed.

De Nederlandse keuken staat open voor invloeden van buitenaf. Aan het koloniale verleden zijn veel gerechten met een Indische of Surinaamse oorsprong ontleend en ook uit de Franse, Italiaanse, Griekse, Duitse en Spaanse keuken zijn gerechten en/of ingrediënten overgenomen.

De traditionele Nederlandse maaltijd

De typisch Nederlandse maaltijd bestaat meestal uit een combinatie van aardappels, groenten en vlees (al dan niet in de vorm van een stamppot), een maaltijdsoep of pannenkoeken. De traditionele maaltijd bevat meestal de volgende onderdelen:

1. Aardappels, bijvoorbeeld bintje, Doré en Eigenheimer. De aardappels worden gekookt en/of gebakken of gefrituurd, en slechts gekruid met wat zout.
2. Groenten, zoals diverse koolsoorten, andijvie, spinazie, bonen, rode bieten, spruiten, erwten.
3. Vlees, gevogelte of vis, zoals rundvlees, varkensvlees, kip, makreel, paling, schol. Ook paardenvlees en schapenvlees worden wel gegeten.
4. Als nagerecht wordt veelal yoghurt, pap of vla genuttigd.

Soep

De maaltijdsoepen die tot de Nederlandse keuken kunnen worden gerekend zijn onder andere:

1. Erwtensoep of snert: een dikke soep van erwten, waarvan een groot aantal variaties bestaat. Afhankelijk van smaak en streek wordt hier varkens- en/of schapenvlees in gebruikt, aardappel, selderij, ui, prei en worst. Erwtensoep wordt vaak geserveerd met donker roggebrood met roomboter en katenspek.
2. Bruinebonensoep, die qua samenstelling lijkt op erwtensoep, maar waar de erwten zijn vervangen door bruine bonen. Bruine bonensoep wordt ook meestal minder gebonden dan erwtensoep.
3. Humkessoep, een lichtgebonden maaltijdsoep met aardappelen, sperziebonen en witte bonen.

Avondmaaltijd

In Nederland is de hoofdmaaltijd verschoven naar de avond en wordt dus avondeten of avondmaaltijd genoemd. In het oostelijk deel van Nederland werd traditioneel de warme maaltijd tussen de middag genuttigd, om energie op te doen voor de werkzaamheden van de middag. Met het voor een flink deel verdwijnen van de agrarische cultuur ten gunste van industrie en dienstverlening is het echter voor de meeste mensen praktischer om aan het begin van de avond te dineren.

Ontbijt en lunch

Het ontbijt in de Nederlandse keuken bestaat meestal uit brood. Het brood is belegd met boter, kaas, vleeswaren of ander broodbeleg. Ook wordt vaak, zeker in het weekeinde, een ei gegeten. Naast brood wordt ook vaak muesli of cornflakes met yoghurt of melk gegeten. Ook Nederlands is het ontbijt met Brinta, pindakaas, of chocoladevlokken.

De laatste jaren is de opkomst van gemaksvoedsel voor het ontbijt sterk opgekomen.

Ook bij de lunch staat er meestal brood op het menu, soms vergezeld van warme (bij-)gerechten als soep. Alcohol bij de lunch is een zeldzaamheid geworden en in bedrijfskantines is het schenken van alcoholhoudende dranken ongebruikelijk.

Dranken

Veel Nederlanders drinken koffie en thee bij het ontbijt, maar ook tussen de maaltijden door. Koffie wordt meestal tussen tien en elf uur gedronken, terwijl er rond vier uur thee geserveerd wordt. Melk wordt eveneens vaak bij ontbijt en lunch gedronken. Bij het diner worden soms alcoholhoudende dranken als bier en wijn gedronken.

Invloeden van buiten

Alhoewel een bekend Nederlands spreekwoord luidt: wat de boer niet kent, vreet hij niet, staat de Nederlandse keuken open voor invloeden van buiten. Uit de Indonesische keuken zijn diverse gerechten overgenomen, alhoewel aangepast aan de smaak van de Nederlanders. Ook uit de Surinaamse keuken zijn diverse gerechten overgenomen. Daarnaast is in Nederland ook de Chinese keuken populair, en voor het gemak worden de Indische en Chinese gerechten min of meer op een hoop gegooid tot wat men zou kunnen noemen de Nederlandse Chinees-Indische keuken.

In recente decennia heeft ook de Italiaanse keuken terrein gewonnen in Nederland, waarmee gerechten als pizza en pasta werden geïntroduceerd. Uit meer oostelijke regionen werden shoarma (Midden-Oosten), gyros (Griekenland) en döner kebab (Turkije) overgenomen, die overigens zonder schroom worden gecombineerd met bijvoorbeeld Italiaanse gerechten (wat bijvoorbeeld de pizza shoarma oplevert).

Uit de meer zuidelijke regionen worden bijvoorbeeld ingrediënten als aubergines, courgettes en artisjokken gebruikt, maar ook complete recepten als paella, tortilla en tapas (Spanje); moussaka, souvlaki en tzatziki (Griekenland) en couscous (Marokko).

*Bron: Wikipedia*