



# 50 tinten vinaigrette

IN GEUREN EN KLEUREN  
OLIE EN AZIJN

[www.mushin.biz](http://www.mushin.biz)  
[info@mushin.biz](mailto:info@mushin.biz)

1



## Inhoud

- **Inleiding**
- **Olie:** soorten, wanneer wat, gearomatiseerde olie
- **Azijn:** soorten, wanneer wat, gearomatiseerde olie
- **Kruiden/vruchten/aroma's:** wat wanneer?
- Basis **vinaigrette** + recepten
- Marinade-inmaken-chutney-tapenade-pesto-mayonaise-  
andere **toepassingen**
- Ketchup

2

# Inleiding

## verwerken, aromatiseren, gebruiken

---



3

## Olie?

---



4



## Olie: verschillende soorten

---

- **Arachide-olie:** meeste geraffineerd, koudgeperste niet verhitten
- **Druivenpitolie:** fondue (geraffineerde), wondgenezend
- **Koolzaadolie:** geraffineerd, neutrale smaak
- **Kokosolie:** chocolade, aftersun
- **Lijnzaadolie:** verhitten, koudgeperst goed te combineren met zoete azijn
- **Maïskiemolie:** geraffineerde tov koudgeperste

5

## Olie: verschillende soorten

---

- **Notenolie:** walnoten, hazelnoten, niet verhitten, gebak/desserts, notenallergie!, huidherstellend
- **Olijfolie:** herkomstaanduiding, extra vierge-vierge-olijfolie-olijfpulpolie, huidverzorging
- **Sesamolie:** overheersende smaak, geroosterd of onbewerkt zaad
- **Slaolie:** mengeling van verschillende soorten olie
- **Tarwekiemolie:** vit E-gehalte, voedingssupplement, tarweallergie!, huidverzorging
- **Zonnebloemolie:** geraffineerd, neutraal, massage



6

# Olie enz., enz.

Abrikozenpitolie

Amandelolie

Arganolie

Avocado-olie

Bernagie-olie

Macadamia-olie

Saffloerolie



Sojaolie

Papaverolie

Distelolie

Pompoenpitolie

Duindoornolie

Hennepolie

Katoenpitolie



7

## Olie wanneer welke?

Afhankelijk van de temperatuur waarop de olie gaat verbranden (rookpunt)

Verzadigde vetzuren: kunnen goed worden verhit, zonder van structuur te veranderen

Salades:	Stoven	Grillen:	Frituren:	Bakken:	Marineren:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• hazelnoot- of walnootolie, amandelolie, olijfolie, maïskiemolie, koolzaadolie, sesamolie, zonnebloemolie, druivenpitolie, saffloerolie, lijnzaadolie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (geraffineerde) arachideolie - maïskiemolie - olijfolie - koolzaadolie - sesamolie - zonnebloemolie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• palmolie, (geraffineerde) arachideolie - olijfolie - koolzaadolie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• palmolie, avocado, rijstolie, geraffineerde koolzaadolie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• palmolie, rijstolie, macadamia (geraffineerde) arachideolie - olijfolie - koolzaadolie - zonnebloemolie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• maïskiemolie, olijfolie, koolzaadolie, zonnebloemolie</li> </ul>

8



## Gearomatiseerde olie maken

- Planten **volledig onder olie** zetten
- **Soort olie** kiezen (bijvoorbeeld maïskiem, zonnebloem, olijf, koolzaad, druivenpit, soja)
- **2-tal weken** laten trekken
- Enkele **mogelijkheden**
  - Chili
  - Gember-citroengras
  - Knoflook
  - Provençaalse olie (tijm, laurier, lavendelbloesem)
  - Munt
  - Knoflook, rozemarijn en tijm
  - Kaneel, laurier en kruidnagel
  - Dille

9

## Azijn?



### Wat is azijn

5-15,5 azijnzuur per 100ml  
Gisting van alcohol (rest max 0,5 vol.%)

Biologisch verkregen – uit azijnzuur of azijnessence – chemisch geproduceerd



### Azijn en gezondheid

In de geschiedenis  
Spijvertering  
Mond- en keelholte  
Insecten



### Azijn in cosmetica



### Azijn in het huishouden



## Azijn verschillende soorten

---

- **Wijnazijn:** witte en rode, gearomatiseerd, salades, aardbeienjam
- **Appel- of ciderazijn:** 1 of meerdere appelsoorten, helder of troebel, drinkkuur
- **Balsamicoazijn:** druiven, prijs-kwaliteit, panna cotta
- **Inmaakazijn:** hoge zuurgraad (dubbel: schoonmaakazijn)
- **Kruidenazijn:** gearomatiseerd
- **Rijstazijn:** zoet(Su) tot pittig, sushi-wok-soep
- **Sherryazijn:** sherry-druif en -vaten, vlees en salades, Andalusische keuken
- **Vruchtenazijn:** vruchten of fruitextracten, bijvoorbeeld framboos, passievrucht, ...

11

## Azijn enz., enz.

---



- Bierazijn
- Brandewijnazijn
- Vruchtenazijn
- Groenteazijn
- Honingazijn
- Dadelazijn
- Vijgenazijn

12

# Azijn wanneer welke?

---

- **Salade:** balsamico, appel, framboos, kruidenazijn, sherry, witte wijnazijn
- **Gerookt vlees:** rodewijnazijn, wittewijnazijn
- **Rund:** balsamico, kruidenazijn, rode wijn, sherry, witte wijn
- **Varken:** balsamico, kruidenazijn, sherry
- **Lam:** balsamico, framboos, rode bessen, kruidenazijn, sherry
- **Gevogelte:** balsamico, appel, framboos, kruidenazijn, sherry
- **Wild:** balsamico, appel, brandewijn, framboos, kruiden, rode wijn, sherry, witte wijn
- **Vis:** kruidenazijn, rijstazijn, witte wijn, sherry
- **Kaas:** framboos, kruiden, weiazijn, rode wijn
- **Nagerechten:** balsamico, framboos, rode bessen, sherry, witte wijn

13



14

## Gearomatiseerde azijn maken

---

- **Kruiden**, specerijen of groenten toevoegen
- **Wijnazijn**
- Ongeveer **4 weken** op kamertemperatuur laten staan
- Eventueel de **smaakmakers** nadien verwijderen
- Enkele **mogelijkheden:**
  - Magnoliabloemen (met rijstazijn) (gemberachtige smaak)
  - Wilgenroosje (wittewijn- of rijstazijn)
  - Appel-melisse
  - Peren-kaneel
  - Sinaasappel-gember
  - Fijne kruiden (dragon, peterselie, bieslook, kervel)
  - Knoflook
  - Chili
  - Vlierbloesem





## Recept

---

### Paardenbloemknoppen op azijn

- 2 kopjes water, 1tl zout, 2 kopjes paardenbloemknoppen
- 5 jeneverbessen, 5 Spaanse pepers, 8 zwarte peperkorrels, 1 teentje knoflook
- 2 kopjes ciderazijn
- **Bereiding:**
  - Kook het water met het zout; doe de paardenbloemknoppen erbij en laat afkoelen. 3 dagen laten trekken in de koelkast (pekelen).
  - Zeef de paardenbloemknoppen en doe ze in een pot met de jeneverbessen, pepers, peper en knoflook
  - Kook de azijn op en giet over de bloemknoppen.
  - Sluit de pot af en laat 2 weken trekken
- In een salade, als hapje bij oude kaas.

---

15

## Kruiden, vruchten, aroma's: wat wanneer

---

- **Gebak:** citrusvruchten, venkel
- **Rundsvlees:** kaneel-laurier-kruidnagel, knoflook, dragon, basilicum, oregano
- **Varken:** granaatappel, dragon, koriander, basilicum, oregano
- **Vis:** citrusvruchten, munt, dille, saffraan, mierikswortel, venkel, basilicum
- **Lam:** knoflook-rozemarijn-tijm
- **Wild:** kaneel-laurier-kruidnagel
- **Salades:** citrusvruchten, munt, salade, duizendblad, knoflook, dragon
- **Pastasaus:** saffraan, pepers, dragon, basilicum, oregano, rozemarijn, salie
- **Kaas:** duizendblad

---

16



# Basis vinaigrette



Enkele weken  
houdbaar in de  
koelkast in een  
afsluitbare pot.

Goed schudden bij  
serveren



## Basis

3 delen olie  
1 deel azijn (of citroensap)  
Kruiden  
Eventueel 1tl mosterd, 1el  
sojasaus, zoeten met  
honing,



## Kruiden

bijvoorbeeld knoflook,  
basilicum, peterselie,  
bieslook, dragon,  
duizendblad, zevenblad,  
chili's, Provençaalse  
kruiden, ...



## Eventueel

sjalotjes, augurk,  
kappertjes, lente-uitjes,



## Olie en azijn volgens smaak

(bijvoorbeeld olijfolie voor  
mee zuiderse tint, of werk  
met notenolie bij groene  
sla).

17

## Vinaigrette: recepten

- **Citroenvinaigrette:** 2 delen citroensap, 5 delen olijfolie, zout & peper
- **Dressing:** 5 eetlepels olijfolie, 2 eetlepels balsamico-, frambozen- of rode, 1 theelepel mosterd, ½ geperst teentje knoflook, versgemalen peper en (zee)zout, provincaalse kruiden
- **Yoghurtdressing:** 150ml yoghurt, 2el azijn, fijngehakte munt & peterselie, (zwarte) peper
- **Dressing van wilde peen**
  1. 4 bloemen wilde peen, 6 el olijfolie, 2 el wittewijnazijn, 1 tl honing, peper & zout
  2. 8 bloemen wilde peen, 20 jonge blaadjes zevenblad, 2el limoensap, 125ml olijfolie, 1el wittewijnazijn.

18

# Marinade



## Basis:

Mengsel van zure vloeistof, vetstof en kruiden

- Zuur: wijn, azijn, Citroensap, gember, ananas
- Vet: olijfolie, sesamololie, walnootolie
- Kruiden: knoflook, uit, laurier, ...

Mals maken + smaak toevoegen

Geen aluminium of metalen schotel

Eventueel zoeten

Recept volgen!



## Voorbeeld: sojamarinade

15g azijn

15g sojasaus

10g ketjap

50ml olijfolie, 50ml zonnebloemolie, 50ml  
gembersiroop

Peper en zout

19

# Inmaken



## Basis

Zout: bacteriegroei tegengaan

Suiker: vanaf 60% afremmen bacteriegroei

Zuur: conserverende werking (azijn: 5%  
zuurgehalte; balsamico meestal niet zuur  
genoeg)

Verse producten gebruiken, eventueel kort  
blancheren



## Voorbeeld: ingemaakte sjalotten (3 weken laten staan, tot 6 maand houdbaar)

1 kg sjalotten

40g grof zeezout

2 Spaanse pepers

8 kruidnagels

10dl rode wijnazijn

320g suiker

20

# Chutney

## Basis:

- Bijgerecht, saus bij vleesgerechten
- Pompoen, appel, tomaat, ui, rozijnen, mango, peer, papaya, rabarber, veenbes, ...
- Azijn, geleisuiker (bewaring), honing
- Kruiden: knoflook, gember, munt, kaneel, chili's, ...

## Voorbeeld: pompoenchutney

- 500g pompoen (gesneden)
- 300g uien
- 150g rode paprika (gesneden)
- 220g ananas
- 75ml appelsap
- Kerriepoeder, koriander, cayennepeper, zwarte peper, komijn (van elk ½ tl)
- 30g zout
- 2 laurierblaadjes
- 180g geleisuiker
- 1,8dl appelazijn

21

# Tapenade



## Basis

Fijngemalen olijven/kappertjes, tonijn of ansjovis

Olijfolie, citroensap, knoflook, tijm

Saus, op toastje, door een salade



## Voorbeeld: tapenade van zongedroogde tomaatjes

100g zongedroogde tomaatjes op olie

1 teentje knoflook

25g pijnboompitten

10 blaadjes basilicum

1el azijn

2-3el olijfolie

Peper en zout

22



## Pesto

---

### Basis

- Olijfolie, basilicum, knoflook, oud belegen kaas, pijnboompitten, zout & peper
- Pasta, salade, pizza, vis, broodje of toast

### Voorbeeld: pesto van **vogelmuur**

- 100g gewassen en afgedroogde vogelmuur
- 1el pijnboompitjes
- 1 knoflookteen (of daslookknoel)
- 10g geraspte oude kaas
- 2el olijf- of walnootolie
- Peper en zout naar smaak

23

## Mayonaise

---

### Voorbeeld: mayonaise van **hondsdrif** en mierikswortel

- 20g versgehakte hondsdrifblaadjes
- 2 eierdooiers
- 1tl mosterd
- 2,5 dl koolzaadolie
- 3tl geraspte mierikswortel
- 2tl citroensap
- Peper en zout



24

## Andere toepassingen

---



Mosterd



Focaccia met olijven en  
rozemarijn



Paella met olijfolie en  
witte wijn



Verse geiten- of  
schapenkaas in  
kruidenolie (olijfolie,  
chilipepers, knoflook,  
oregano, tijm,  
rozemarijn)

25

## Ketchup

---



### Bijvoorbeeld: meidoornketchup

500g meidoornbessen  
300ml appelazijn  
300ml water  
175 (bastaard)suiker  
0,5tl van zout, gemalen gember, geraspte  
nootmuskaat  
Snuifje gemalen kruidnagel en zwarte peper



### Bereiding:

Kook de bessen in de azijn en het water gaar  
(ongeveer 35 minuten)  
Door een zeef halen en de pulp in een pan doen,  
samen met de andere ingrediënten  
Laat 5 minuten doorkoken.

26