

SIEMENS



Ontdek de voordelen van de Siemens bakoven met stoom

Siemens Huishoudapparaten

Alles over stomen





Inhoud

04 Opties voor stomen

06 – 07 Stoomkoken

08 – 09 Hoe ga je te werk?

10 Stoomtabel

12 Bakken met toegevoegde stoom

14 De culinaire extra's

14 roastingSensor Plus

16 bakingSensor Plus

16 Air Fry

16 Sous-vide

16 Rijzen van deeg

16 Regenereren

16 Ontdooien



Opties voor stomen



Gaar met stoom, rooster met de hetelucht-functie of combineer beide met de fullSteam Plus-functie. Dankzij de innovatieve samenvoeging van stoom en hete lucht zijn Siemens ovens met stoom niet alleen ideaal voor vlees, vis en groente, maar ook voor brood, cake en gebraad. Door te stomen blijven smaak, structuur, vitaminen en voedingsstoffen behouden. Stoom hele maaltijden gaar, warm groente op of maak indruk met de sous-videfunctie. Alle ovens met stoom zijn uitgerust met een vaste wateraansluiting of met een waterreservoir, en hebben een grote binnenruimte. Gaartijden blijven gelijk aan wat je al kent, waardoor je gerechten tot in de perfectie bereidt.



fullSteam Plus: snel en gezond koken

Deze stoomfunctie zorgt niet alleen voor een gezondere manier van koken, hij is ook sneller. De perfect uitgebalanceerde combinatie van stoom en warmte gaart je gerecht tot op 120 °C, en zorgt dat je maaltijd tot wel 20% sneller klaar is dan op de gebruikelijke 100 °C. Op die manier blijven voedingsstoffen en vitaminen nog beter behouden.



fullSteam: gezond koken

De fullSteam-functie zorgt voor perfect gegaarde groente doordat smaak, kleur en voedingsstoffen behouden blijven. En omdat er geen vet of olie aan te pas komt, is het eindresultaat niet alleen bijzonder smakelijk, maar ook nog eens erg gezond. In een bakoven met fullSteam kun je koken met 100% stoom, maar ook stoom toevoegen tijdens het bakken.



pulseSteam: in een handomdraai krokante en sappige gerechten

Met de pulseSteam-functie bereik je in een handomdraai perfect bak of braad resultaat. Tijdens het gehele bakproces voegt de oven 'gepulseerd' stoom toe. Hierdoor droogt een gerecht niet uit, en krijg je knapperige resultaten met behoud van de malsheid. pulseSteam is ook een ideale toevoeging wanneer je gerechten opwarmt (regenereren).



steamBoost: snel krokant

Op elk gewenst moment in het bakproces kun je gedurende drie minuten intensieve stoom toevoegen. Zo krijg je net dat knapperige bakresultaat.



Vaste wateraansluiting: stomen zonder water bijvullen

Met de vaste wateraansluiting heb je altijd water om mee te stomen. Zo hoef je nooit meer het niveau in het waterreservoir in de gaten te houden of tussentijds handmatig bij te vullen. Niet alle stoomovens zijn uitgerust met een vaste wateraansluiting. In dat geval is de oven voorzien van een handig waterreservoir.



De pure
smaken van
groente of een
heerlijk mals
stukje vlees?

Stoomkoken

Het stomen van je gerecht maakt je leven niet alleen makkelijker, maar ook gezonder. Alles wat je normaal in water kookt, kun je stomen of pocheren – behalve pasta, dat kook je nog steeds het beste in een pan kokend water. En waar je bij het koken in water meestal een snufje zout toevoegt voor de smaak, is dat bij het stomen meestal niet nodig. Net als dat je je geen zorgen meer hoeft te maken om overkoken, terwijl kookgeuren en –dampen in de oven blijven.

Een groot voordeel van het koken met stoom is dat er geen smaakoverdracht plaatsvindt als je verschillende ingrediënten tegelijk stoomt. Net als het gelijktijdig klaarmaken van een volledige maaltijd. Stel eenvoudig de timer van de oven in op de ingrediënten die het langste moeten stomen. Zodra de oven op temperatuur is, plaats je een deel van het gerecht erin. Daarna zet je de andere ingrediënten erbij die minder tijd nodig hebben om te stomen. Zo tover je binnen no time een gezonde en complete maaltijd op tafel.

Van knapperige groente tot een mals stukje vlees of vis, en zelfs luchtig brood en cake. Voedingsstoffen, vitaminen, smaak, structuur en zelfs kleuren blijven behouden.

TIP - Gestoomde groente koelen iets sneller af dan wanneer je ze kookt, gebruik daarom voorverwarmde borden. Zo geniet je nog langer van je gezonde gerecht.



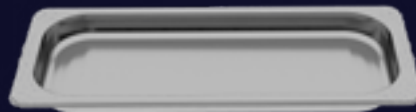
Hoe ga je te werk?

Het is niet moeilijk om smakvolle en gezonde gerechten te maken in onze ovens met stoom, al helpen we je natuurlijk graag een handje op weg. Met onderstaande informatie ontdek je hoe koken met stoom werkt en wordt het jouw nieuwe normaal. Perfect voor je verantwoorde lifestyle!



Geperforeerde stoomschaal

Deze stoomschaal gebruik je om te stomen zonder toevoeging van extra vocht. Je gerecht gaart helemaal gelijkmatig dankzij de gaatjes.



Niet-geperforeerde stoomschaal

Ideaal voor als je stoomt in een vloeistof en het vocht nog nodig hebt voor de verdere bereiding van je gerecht, bijvoorbeeld bij mosselen.

Verschillende varianten verkrijgbaar via onze e-shop:
www.siemens-home.bsh-group.com/nl/producten/accessoires

TIP – Plaats een gesloten stoomschaal onder de niet-geperforeerde stoomschaal. Dit zorgt ervoor dat jouw oven minder snel vuil en nat wordt.



Ingrediënten

Vaak wordt bij stomen alleen aan groente gedacht, maar in een Siemens stoomoven bereid je nog veel meer: van vlees, vis en ander gebraad tot brood en cake.



Temperatuur en gaartijden

In een stoomoven creer je met 100% stoom eenzelfde omgeving voor de ingrediënten als wanneer je in water kookt op een temperatuur van 100 °C. De gaartijden in de stoomoven zijn dan ook ongeveer gelijk aan het koken in water. Ook pocheren is mogelijk. In dat geval gaart het gerecht net onder het kookpunt op een temperatuur van 70-80 °C met 100% stoom.



TIP - Snijd de ingrediënten in gelijke stukken en verdeel deze in de stoomschaal. Gaat het om een grote hoeveelheid? Verdeel het dan over verschillende schalen zodat je niet hoeft te stapelen. Zo gaart de stoom je gerecht op een gelijkmatige manier.

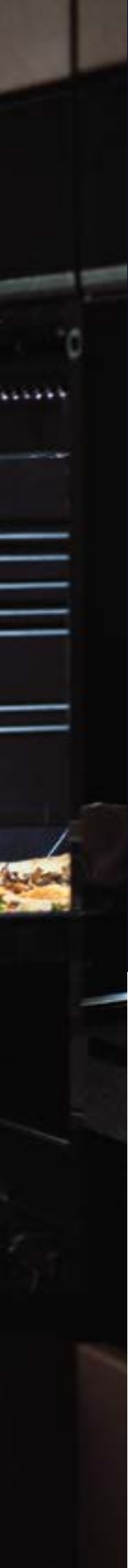
Gegaard tot in de perfectie

Deze handige stoomtabel overzicht helpt je bij het optimaal gebruiken van je (combi-)stoomoven.

Ingrediënten	100 graden	105 graden	110 graden	115 graden	120 graden
Eieren (zacht / hard)	6 / 9 min	-	-	-	-
Aardappels	22 - 25 min	18 min	15 min	13 min	10 min
Krieltjes met schil	30 min	28 min	25 min	23 min	20 min
Bulgur, couscous	15 min	13 min	12 min	11 min	10 min
Linzen (Puy of Split)	30 min	-	-	-	-
Polenta	10 min	9 min	8 min	7 min	6 min
Quinoa	15 min	13 min	12 min	11 min	10 min
Rijst	20 min	18 min	15 min	13 min	10 min
Andijvie	6 min	-	-	-	-
Appelmoes / goudreinet	20 min	18 min	15 min	13 min	10 min
Artisjokken	60 min	-	-	-	45 min
Asperges, groen	12 min	10 min	10 min	9 min	8 min
Asperges, wit	15 min	13 min	12 min	11 min	10 min
Bietjes (middelgroot / rauw)	45 min	-	-	-	-
Bleekselderij (boogjes)	15 min	13 min	12 min	11 min	10 min
Bloemkool (roosjes)	15 min	13 min	12 min	11 min	10 min
Bloemkool (heel)	20 min	18 min	15 min	13 min	10 min
Bospeen (in schuine stukken)	15 min	13 min	12 min	11 min	10 min
Broccoli (roosjes)	12 min	10 min	9 min	8 min	7 min
Doperwten, vers (fijn / groot)	10 / 12 min	9 / 11 min	8 / 10 min	7 / 9 min	6 / 8 min
Haricots verts	15 min	13 min	12 min	11 min	10 min
Koolrabi (blokjes)	20 min	18 min	15 min	13 min	10 min
Maïskolven (heel)	45 min	40 min	34 min	29 min	23 min
Paprika (blokjes of reepjes)	6 min	-	-	-	-
Peultjes	10 min	9 min	8 min	7 min	6 min
Prei (vingerdikke, halve ringen)	12 min	11 min	10 min	9 min	8 min
Rabarber	20 min	18 min	15 min	13 min	10 min
Rode, witte kool (dun gesneden)	30 min	26 min	23 min	19 min	-
Snijbonen (ruitjes)	15 min	13 min	12 min	11 min	10 min
Sperziebonen (gehalveerd)	20 min	18 min	15 min	13 min	10 min
Spinazie	4 min	-	-	-	-
Spruitjes	17 min	15 min	13 min	11 min	9 min
Sugar snaps	10 min	9 min	8 min	7 min	6 min
Venkel (gesneden)	12 min	11 min	10 min	9 min	8 min
Witlof (gehalveerd)	20 min	18 min	15 min	13 min	10 min
Worteltjes	25 min	22 min	19 min	16 min	13 min
Courgette	5 min	-	-	-	-
Flespompoen	15 min	13 min	12 min	11 min	10 min
Zuurkool	25 min	22 min	19 min	17 min	15 min
Zoete aardappels	10 min	9 min	8 min	7 min	7 min

Gerecht	Inzetbak	Oveninstelling	Oven temperatuur	Bereidingstijd/ Kerntemperatuur	Opmerkingen
Bereide Maaltijden					
Opwarmen	bord	regenereren	130°C	13 min	
Vlees					
Varkensfilet/rollade	rooster	4d hetelucht	90°C	61-65°C	eerst in pan in hete boter aan alle kanten dichtschroeien; met dichte schaal onder het rooster
Varkensvlees	rooster	4d hetelucht / gering-gemiddeld stoom	90°C	61-65°C	
Beenham	rooster	4d hetelucht / gering-gemiddeld stoom	90°C	61-65°C	
Kalfsvlees, rosé	rooster	4d hetelucht	75°C	55-57°C	
Kalfsvlees, doorbakken	rooster	4d hetelucht	90°C	70°C	
Kipfilet	rooster	stomen	90°C	70°C	na stomen, in hete pan met boter aanbakken voor een bruin korstje
Kip (heel)	rooster	circulatiegrill / gering - gemiddeld stoom	210°C	70°C	met dichte schaal onder het rooster
Lamsvlees, rosé	rooster	4d hetelucht	75°C	58°C	eerst in pan in hete boter aan alle kanten dichtschroeien; met dichte schaal onder het rooster
Lamsvlees, doorbakken	rooster	4d hetelucht	90°C	64-68°C	
Rosbief, rosé	gaatjes schaal	4d hetelucht	100°C	55-57°C	
Rundvlees, rood	rooster	4d hetelucht	75°C	47-52°C	
Rundvlees, rosé	rooster	4d hetelucht	75°C	52-57°C	
Rundvlees, doorbakken	rooster	4d hetelucht	90°C	65°C	
Stoofvlees (rund)	dichte schaal	langzaam garen of 4d hetelucht / sterk stoom	130 °C	ca. 2-3 uur	alle ingrediënten van tevorens aanbakken
Lasagne	dichte schaal	4d hetelucht / sterk stoom	170°C	35 min	evt. na afloop gratineren onder grill voor bruin korstje
Vis (pocheren)					
Forel (heel)	gaatjes schaal	stomen	70°C	13 min	met dichte schaal onder het rooster
Witvisfilet bijv. panga, kabeljouw, zeewolf, roodbaars	gaatjes schaal	stomen	70°C	10 min	
Tongfilet, scholfilet	gaatjes schaal	stomen	70°C	7 min	
Zalmfilet (moot)	gaatjes schaal	stomen	70°C	9 min	
Schelp - en schaaldieren					
Garnalen (gamba's)	gaatjes schaal	stomen	100°C	8 min	met dichte schaal onder het rooster
Mosselen	gaatjes schaal	stomen	100°C	10 min	
Rijzen van deeg (pizza - of brooddeeg)					
Afbakbrood	rooster	4d hetelucht / gering - gemiddeld stoom	200°C	9 min	oven voorverwarmen
Apfelstrudel	rooster	4d hetelucht / gering - gemiddeld stoom	200°C	35 min	
Appeltaart	rooster	4d hetelucht / gering - gemiddeld stoom	165°C	60 min	
Bapao	rooster	stomen	100°C	10 min	oven voorverwarmen
Boterkoek	rooster	boven en onder warmte / gering stoom	190°C	23 min	
Cake	rooster	boven en onder warmte / gering stoom	160°C	ca. 50 min	
Croissants (Danerolles)	bakblik met papier	4d hetelucht / gering - gemiddeld stoom	170°C	17 min	oven voorverwarmen
Pizza (koelvers)	rooster	4d hetelucht / gering - gemiddeld stoom	200°C	10 min	
Quiche (koelvers)	rooster	boven en onder warmte / gering stoom	200°C	20 min	
Soesjes	bakblik met papier	boven en onder warmte	160°C	20 min	





Bakken met toegevoegde stoom

Bakken met toegevoegde stoom, zo doen de chefs het. Wanneer je tijdens het bakken stoom toevoegt, bereik je een beter en efficiënter bakproces. Afhankelijk van het gerecht of ingrediënt bepaal je hoeveel stoom je aan het bakken wil toevoegen. Zo blijven vlees en vis mals en sappig en krijgt je brood een knapperig korstje.

De niveaus van stoomtoevoeging uitgelegd

Soms is het even zoeken om de juiste instellingen te vinden voor je gerecht, maar hieronder zie je wat je nodig hebt:

Stand 1 (gering)

Perfect voor het bakken van vlees (behalve rood vlees) en patisserie.

Stand 2 (gemiddeld)

De ideale stand voor het bakken van groente en aardappelen.

Stand 3 (sterk)

Gebruik deze stand voor het garen van stoofschotels, lasagne en het (af)bakken van brood.

Niet alle verwarmingsmethoden hebben de mogelijkheid om stoom toe te voegen; de oven geeft zelf aan wanneer dit mogelijk is.

Koken als een chef

Geniet van culinaire extra's en bereik perfecte resultaten.

Breng je gerecht naar een hoger niveau

Klassiek bakken, stomen of simpelweg opwarmen: met de stoomovens van Siemens tover je in een handomdraai een compleet diner op tafel. En met deze handige functies en extra's zorg je past echt voor een culinair hoogstandje.



roastingSensor Plus: perfecte braadresultaten

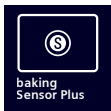
De roastingSensor Plus meet met behulp van de 3-punts-kerntemperatuurmeter continu de kerntemperatuur van je gerecht. Handig wanneer je de gaarheid van je gerecht nauwlettend in de gaten moet houden, zoals bij gevogelte, vis of vlees.

TIP – Plaats de kerntemperatuurmeter precies in het midden, zodat de kern van je gerecht de gewenste temperatuur bereikt.





TIP – Het belangrijkste ingrediënt voor een perfect resultaat? Geduld! Stel de oventemperatuur slechts 20-30 °C hoger in dan de gewenste kerntemperatuur. Hoe kleiner het verschil, hoe mooier en lekkerder het resultaat.



bakingSensor Plus: perfecte bakresultaten

De bakingSensor Plus meet het vochtgehalte in de oven en schat de eindtijd in van je gerecht. Dankzij deze innoverende sensortechnologie wordt het bakproces automatisch afgesloten.



Air Fry

Jouw favoriete gefrituurde gerechten bereiden met je oven? Dat kan door het toevoegen van de nieuwe Air Fry-functie aan je oven met Home Connect. Met slechts een fractie van de olie die je gewend bent op de speciale Air Fry- & grillplaat, bereid je heerlijk knapperige en gezonde gerechten. De Air Fry-functie is beschikbaar via de Home Connect-app en kan worden opgeslagen onder de Favorieten-functie.



Sous-vide

De sous-vide functie in combinatie met de vacumeerlade zorgt voor een geheel nieuwe smaakbeleving bij je thuis. Met de vacumeerlade verpak je je gerechten vacuum in een speciale hittebestendige vacumeerzak. Hierna gaar je dit langzaam in de stoomoven met behulp van de sous-videfunctie. Gerechten behouden bij deze unieke, professionele bereidingswijze alle smaak, voedingsstoffen en textuur. Geniet van boterzachte resultaten met een intense smaak.



Rijzen van deeg

Niets zo fijn als de geur van versgebakken brood in huis. Al is het optimaal laten rijzen van deeg niet zo vanzelfsprekend. Zo hebben tocht en temperatuur een grote invloed op het uiteindelijke resultaat. Met de Rijzen van deeg-functie doe je dit onder perfecte omstandigheden. Goed om te weten: voor de meeste deegsoorten is 40 °C ideaal.



Regenereren

Regenereren is eigenlijk hetzelfde als opwarmen, maar dan op de meest optimale manier. Met deze functie verwarm je het gerecht rustig en gelijkmatig dankzij het toevoegen van stoom, zonder dat het ten koste gaat van de smaak, structuur of voedingsstoffen. En ook al duurt het opwarmen iets langer dan in de magnetron, het is het wachten meer dan waard.



Ontdooien

Wil je iets ontdooien in de stoomoven? Geen probleem - haal het product uit de verpakking en plaats het op de stoomschaal met gaatjes. Met een bakblik onder de schaal wordt het dooiwater opgevangen, zodat de oven schoon blijft. Voor een kant-en-klaar maaltijd gebruik je een gesloten schaal.

TIP - Bekleed de bakvorm met bakpapier, zo maak je het eenvoudig weer schoon als je gerecht klaar is.

TIP - Als je eten wil ontdooien, heb je ongeveer 30 minuten nodig per 2 cm dikte. Vlak invriezen of in porties werkt het beste, zo ontdooit je gerecht sneller dan wanneer je het als blok in de vriezer legt.





TIP - Wist je dat gevacumeerd eten 3x langer houdbaar is (in de koelkast). Het is ook ideaal voor in de vriezer, want er komen zo geen kristallen op je voedingsmiddelen.

BSH Huishoudapparaten B.V.

Postbus 259, 2130 AG Hoofddorp
siemens-home.bsh-group.com/nl
infocentrum-siemens@bshg.com

Siemens Showroom

Inspiratiehuis 20|20, Taurusavenue 36, 2132 LS Hoofddorp
Open van dinsdag tot en met zaterdag van 9.30 tot 17.00 uur.
Voor meer informatie kijk op:
siemens-home.bsh-group.com/nl/showroom

INSPIRATIE HUIS ²⁰/₂₀

ontdek jouw keukenapparatuur.

Siemens Huishoudapparaten

SIEMENS