

# INHOUD

## VOORWOORD 7

## CONSERVEER- METHODES 9

*Invriezen 10*

*Drogen 11*

*Inmaken in azijn 13*

*Fermentatie 14*

*Conserveren met suiker 15*

*Conserveermiddel, geleermiddel  
en paraffine 16*

*Wecken 17*

*Tips en adviezen 19*

## FRUIT 23

*Frambozen 25*

*Bramen 33*

*Aardbeien 37*

*Aalbessen 47*

*Kruisbessen 53*

*Bosbessen 59*

*Vlier 65*

*Rozenbottels 71*

*Kersen 77*

*Peren 83*

*Pruimen 89*

*Appels 95*

*Citrusvruchten 103*

*Perziken, nectarines en abrikozen 113*

*Rabarber 119*

*Druiven 125*

## GROENTEN 129

*Tomaat 131*

*Augurk en courgette 137*

*Pompoen 145*

*Wortelgroenten 149*

*Paprika en chilipeper 157*

*Ui en knoflook 167*

*Kool en venkel 173*

*Tuinkruiden 183*

## REGISTER 187



# VOORWOORD

Veel mensen vinden het erg leuk om hun eigen aardbeien, bramen en appels te plukken. Ook meer en meer mensen gaan bewust hun eigen fruit en groente kweken in een (mini)moestuin of zelfs in bakken op het balkon of terras. Als je de oogst dan ook nog eens eigenhandig kunt verwerken en bewaren voor seizoenen wanneer er weinig tot niets groeit, heb je dubbel plezier! Het voordeel is dat je zelfgemaakte jams en marmelades zonder toegevoegde conserveermiddelen kunt bewaren. Dus beter voor onze gezondheid! We willen immers graag weten wat er met ons voedsel gebeurd is, wat erin gestopt is. Wanneer we zelf jam en vruchtensiroop maken, weten we in elk geval zeker wat er wel en niet in zit. Bovendien is het vaak goedkoper – en ook nog eens lekkerder – dan alles wat je kant-en-klaar in de winkel koopt.

In dit boek hebben we kennis en ervaring verzameld over van alles en nog wat, van fermenteren en wekken tot drogen en inleggen. Het boek bevat een heleboel recepten en praktische tips voor de verschillende manieren van inmaken, wat je met groente en fruit kunt doen en informatie over de houdbaarheid. We hebben alle recepten natuurlijk eerst zelf uitgeprobeerd. Vul de voorraadkast, de kelder en de diepvries met de smakelijkste conserven waar je het hele jaar plezier van hebt.



# CONSERVEER- METHODES

Het woord ‘conserveren’ komt uit het Latijn en betekent ‘bewaren’. Er zijn heel veel uitstekende manieren om fruit en groenten te conserveren. Je kunt er jam of marmelade van maken of een aromatische azijn of verfrissend sap. Sommige groente- en fruitsoorten kun je na de oogst zo goed invriezen dat wanneer je ze in de winter tevoorschijn haalt, ze nog net zo lekker smaken als toen ze pas geoogst waren. Zo roepen frambozen bijvoorbeeld herinneringen op aan die zomerdag in juli toen je ze op de markt kocht of ze bij vrienden van je ouders in hun tuin mocht plukken.

# Invriezen

Invriezen is een fantastische manier om de smaak en consistentie van verse groente en fruit te bewaren. Bacteriën en andere micro-organismen gedijen niet in de kou (een gewone vriezer is  $-18^{\circ}\text{C}$ ), maar ze gaan niet dood, in tegenstelling tot bij het koken van voedsel. Ze gaan enkel in een toestand van rust en worden weer actief wanneer het voedsel ontdooit.

Rauwe groente en fruit komen zachter en slapper uit de diepvries dan dat je ze erin hebt gedaan. Dat komt omdat de ijskristallen die zich tijdens het diepvriezen vormen een deel van de interne structuur uit elkaar slaan. Je ziet ook dat er vocht uit de ontdooide groenten en fruit loopt. Hoe groter de kristallen, des te groter de schade. Je kunt de grootte van de kristallen beïnvloeden door het vriesproces korter of langer te laten duren. De kristallen worden kleiner als het invriesproces korter duurt. Als je grote hoeveelheden voedsel moet invriezen, dan kun je het best de temperatuur in de diepvries even zo laag mogelijk zetten.

Gaat het maar om een paar zakjes of doosjes, dan kun je ze net zo goed her en der tussen het andere diepgevroren voedsel leggen. Het beste resultaat met bessen en kleine stukjes fruit krijg je als je ze eerst even los van elkaar op een bakplaat invriest en ze daarna in zakjes doet.

Gebruik plastic zakjes en andere luchtdichte verpakkingen om de rauwe groente en het rau-

we fruit te beschermen tegen oxidatie, die de smaak niet ten goede komt. In niet goed afgesloten verpakking nemen de rauwe groente en fruit ook gemakkelijk elkaars smaak over, en het resultaat is zelden voor herhaling vatbaar. Schrijf de invriesdatum op het zakje of doosje. Na een tijdje in de diepvries is het product niet meer zo goed herkenbaar en is het bijna niet meer mogelijk om nog iets op de verpakking te schrijven.

Het vetgehalte van verse groente en vers fruit is belangrijk voor hun houdbaarheid in de diepvries. Vruchten, bessen en groente zijn in principe vetvrij en zijn ongeveer een jaar in de diep-



vries houdbaar. Het is erg handig als je appels en peren in kleine stukjes snijdt voordat ze worden ingevroren. Dan is het halve werk al gedaan als je in de toekomst bijvoorbeeld een vruchtentaart wilt maken. Groente is beter houdbaar als je die eerst blancheert, dat wil zeggen dat je de groente een tiental seconden (bladgroenten) tot een paar minuten moet koken en vervolgens afgiet. Laat de groente verder afkoelen tussen ijsblokjes. Als de groente helemaal afgekoeld is, dan leg je die in een zeef of vergiet. Laat alles goed uitlekken voordat je de groente gaat invriezen. Sommige groente, zoals courgette en paprika, hoeft je niet eerst te blancheren. Snijd ze in stukjes en leg ze in zakjes of in afgesloten glazen potten. Als de groente eerst apart ingevroren wordt, plakt er niets aan elkaar en kun je ze later gemakkelijk gebruiken. Ook verse tuinkruiden kun je prima in zakjes invriezen.



## *Drogen*

Drogen is de oudst bekende manier van conserveren en tegenwoordig nog altijd goed bruikbaar. Het droge milieu is een onprettige omgeving voor bacteriën en andere micro-organismen. Gedroogde verse groente en fruit nemen niet veel ruimte in beslag en kunnen op kamertemperatuur worden bewaard.

Voor een goed resultaat moet het drogen langzaam en bij gelijkmatige warmte plaatsvinden, dus niet te warm en niet te koud. Bij te lage warmte gaat het droogproces te langzaam en

krijgen micro-organismen, bijvoorbeeld schimmels, de tijd om te groeien tot het vochtgehalte daalt. Is de temperatuur te hoog, wat gemakkelijk gebeurt als je groente en fruit in de oven droogt, kan dat wat je wilt drogen eerst gaan bakken en daarna verbranden in plaats van dat het taai en droog wordt.

Een nadeel van drogen is dat een deel van de in water oplosbare voedingsstoffen, bijvoorbeeld vitamine B en C, uit de rauwe groente en fruit verdwijnt doordat het met het vocht verdampst.

## Drogen aan de lucht

Verse tuinkruiden kun je in een ruimte met een normale kamertemperatuur drogen. Bind de tuinkruiden in kleine bosjes en hang ze op aan haakjes.

## Oven en droogautomaten

Ovens zijn heel geschikt om voedsel in te drogen. De beste resultaten geven heteluchtovens. De temperatuur moet ongeveer 50°C zijn. Het resultaat is het best als je vers fruit, bijvoorbeeld appels en grote peren, in kleine stukjes snijdt en losjes uitspreidt op een met bakpapier beklede bakplaat. Houd het droogproces nauwlettend in de gaten. Doe de oven af en toe open en draai de fruitstukjes regelmatig om. Sappige tomaten kunnen wel een hogere oventemperatuur gebruiken.

Er bestaan voedseldrogers, ook wel droogautomaten, voor bijvoorbeeld bessen en vruchten. Die zijn voorzien van verschillende droogetages en een warmtebron. Snijd de verse groente en het verse fruit in stukjes en verspreid ze over de etages voordat je de warmtebron aanzet.

## Droog genoeg?

Verse (rauwe) groente en fruit moeten echt helemaal droog zijn wanneer je ze in zakjes of potten doet, want als er toch nog een beetje vocht in zit, beginnen ze te schimmelen. Tuinkruiden moeten zo droog zijn dat je ze tussen de vingers kunt verkrumelen. Vruchten, zoals appels, worden taai als leer. Bewaar gedroogde rauwe groente en fruit in luchtdicht afgesloten potten of plastic zakken.

