

OVER DE AUTEURS

Alex Elliott-Howery en Jaimee Edwards runnen de Cornersmith kookschool in Sydney, waar ze moderne koks traditionele kookkunsten bijbrengen. Ze wijzen op het belang van het eten van producten uit het seizoen en het tegengaan van voedselverspilling.

Hun missie is om thuishokks te inspireren om elke dag een lekkere maaltijd op tafel te zetten zonder dat er iets wordt verspild.

Eerdere boeken zijn: *Cornersmith*,
Cornersmith Salads and Pickles en *Use It All*,
Ook gepubliceerd door Murdoch Books.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Ons Foodsaver Boek is een samenwerking van Uitgeverij Lannoo en Ferm.

Ferm is een inspirerend netwerk voor alle vrouwen en hun gezinnen. Bij Ferm geniet je van workshops en andere belevingen. Als lid ontvang je onder meer het allerleukste magazine van Ferm. Neem een kijkje op www.samenferm.be Welkom!

Oorspronkelijke titel: The Foodsaver's A-Z

Oorspronkelijke uitgever: © Murdoch Books (Jane Morrow)

Originele tekst: Alex Elliott-Howery en Jaimee Edwards

Cover and binnenwerk ontwerp: Northwood Green

Illustraties: Mirra Whale

Vertaling: Textcase, Deventer

Omslagontwerp: Studio Lannoo (Nele Reyniers)

Zetwerk: Textcase in samenwerking met Rogier Stael, rogierstoel.nl

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tiel, 2023

D/2023/45/218 – NUR 440/450

ISBN: 978 94 014 9451 9

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INLEIDING

Het is niet eenvoudig om elke dag een goede maaltijd op tafel te toveren, want hij moet lekker, betaalbaar en voedzaam zijn én voor weinig afval zorgen.

Onze voedselkeuzes kunnen een positieve invloed hebben op het milieu door bv. het verminderen van voedselverspilling en van verpakkingsmateriaal, maar ook op onze portemonnee en onze gezondheid. Dat is niet altijd 'easy peasy'.

De auteurs van dit kookboek zijn enthousiaste autodidacten op kookgebied en al 16 jaar ervaren docenten aan de 'Cornersmith Cooking School'. Ze hebben zich altijd in allerlei bochten gewrongen om maar de gezondste en meest milieubewuste (of de saaiste) burgers op aarde te zijn: door het vermijden van conserveermiddelen, het kiezen van de volkorenvariant en ga zo maar door, en vooral zoveel mogelijk zelf te maken.

Intussen luidt de noodklok voor het klimaat alsmaar luider en is er het besef nu meer dan ooit dat het uitmaakt als je als gemeenschap en als individu je steentje bijdraagt. Het is niet dat de auteurs al dat 'zelfgemaakte' aan de wilgen willen hangen, maar ze hebben leren bezuinigen en hun prioriteiten wat verlegd, en geprobeerd zowel hun gezond verstand te gebruiken als duurzaam te leven.

In plaats van een hele dag te besteden aan het inmaken van tomaten, geven ze nu veel liever handige tips en trucjes om te zorgen dat het eten niet in de afvalbak verdwijnt en bedenken graag recepten die zo veelzijdig zijn dat je ze in meerdere maaltijden kunt gebruiken.

Er komen veel hindernissen op je pad als je voedselverspilling wil tegengaan. Voor velen blijkt het tegenwoordig gewoon moeilijk om te weten wat ze met 'dat eten moeten doen'. De auteurs gingen dus kijken hoe de koks uit de goede oude tijd, toen eten niet werd weggegooid, dat deden, om te leren vindingrijker en zuiniger te zijn – rustieke maaltijden, oorlogsrantsoenen – ze wilden het zelf heel graag leren en de lezers laten zien hoe het beste uit elk ingrediënt te halen.

Ook **Ferm** zit met haar kookboeken en kookworkshops op ditzelfde spoor, en dit al meer dan 100 jaar! Kiezen voor korte keten, ingrediënten optimaal benutten, slimmer kopen, bewaren en klaarmaken, het zit allemaal in het DNA van Ferm. Kookboeken over inmaken en fermenteren, zuinige oorlogsrecepten,

koken met restjes of koken zonder verspilling, ze vormen de ideale aanvulling op alle versies van het gekende Ons Kookboek ®.

In de vele kookworkshops die Ferm jaarlijks organiseert, leren de deelnemers creatief om te gaan met ingrediënten, en is de strijd tegen voedselverspilling een rode draad. Je vindt meer info op samenferm.be

Dit boek is een inblikje in je eigen koelkast en voorraadkast, vriezer, tuin en fruitschaal om te zien hoe je omgaat met het voedsel dat je keuken binnenkomt. Het gaat niet om je leefstijl of dat het er op Instagram goed uit moet zien. Het gaat om echte mensen, die goed, eenvoudig en betaalbaar voedsel bereiden en tegelijk het milieu niet te veel willen belasten.

We willen je aanmoedigen om meer op je gevoel te gaan koken en daar vertrouwen in te hebben en dat je de creativiteit de vrije loop laat met wat je in huis hebt en lekker vindt. Dit boek kun je als gids gebruiken, alsof wij samen in je keuken staan en je eraan herinneren dat je al van alles hebt en niet altijd naar de winkel hoeft te rennen. Het is een handleiding van A tot Z om je te helpen alles op te maken waar je geen zin meer in hebt of wat volgende week niet meer goed is. We zullen je laten zien dat je ook dat halve potje tomatenpuree nog in een maaltijd kunt verwerken, wat je allemaal met een oude broccolistronk kunt doen, hoe verrukkelijk bloemkoolbladeren en preitopjes kunnen zijn en hoe je voortaan voorkomt dat je gekookte pasta of rijst moet weggooiën. Je krijgt advies over welk ingrediënt waarbij past en hoe je eten zo kunt bewaren dat het langer houdbaar blijft. Ook geven we je tips over wat je kunt doen met heel kleine restjes, hoe je verspilling voorkomt en hoe je producten kunt vervangen door andere. Je krijgt tips voor het inmaken van producten en geven het antwoord op de brandende vraag: 'Wat eten we vandaag?'

De recepten zijn simpel, maar verrukkelijk.

We gebruiken basiskooktechnieken en zo min mogelijk ingrediënten om onszelf, onze familie en vrienden makkelijk wat voor te zetten. Met dit boek bespaar je tijd en geld en breng je de creativiteit weer in de keuken.

Onthoud dat je niet perfect duurzaam hoeft te zijn – kleine veranderingen maken al een groot verschil. We hopen dat dit boek je daarbij helpt.





Bacon p 41 **Bananen** p 43 **Beenham** p 47
Bessen p 49 **Bloem** p 52 **Bloemkool** p 55
Boekweit p 60 **Boerenkool** p 62 **Bouillon** p 66
Broccoli p 70 **Brood** p 74

Bacon

Met een plakje bacon kun je een gerecht heel mooi een zoutige, rokerige smaak geven. Ook het vet ervan smelt in je gerecht. Probeer wat kleinere hoeveelheden te kopen bij een goede slager die scharrelvlees verkoopt en gebruik het meer als toevoeging dan als hoofdingrediënt.

Past bij

Bonen, erwten, linzen, pasta, eieren, cheddar, avocado, asperges, aardappelen, zoete aardappelen, pompoen, maïs, ui, prei, kool, zuurkool, spruitjes, boerenkool, koolrabi, snijbiet, pastinaak, champignons, salie, rozemarijn, basilicum, appel, banaan, druiven, ahornsiroop, honing, whisky

Bewaren

Als je bacon in een luchtdichte verpakking koopt, blijft die ongeopend lang goed in de koelkast, tot de houdbaarheidsdatum. Een geopende verpakking, of bacon van de slager, moet binnen 5 dagen op. Haal de bacon uit de verpakking en doe hem in een luchtdicht bakje. Om de rauwe of gebakken bacon in te vriezen (maximaal 1 maand), wikkel hem dan in folie en doe hem dan in een luchtdicht bakje of bakpapier.

Vervangers

De korst van parmezaan en een beetje gerookte paprika, een beetje misopasta in soepen, halloumi, spek, prosciutto of gewone ham

Een paar ideeën om een paar plakjes bacon op te maken

- * Bak wat gehakte bacon met je mirepoix (pag. 450): fijngesneden ui, wortel en selderij, voor een rokerige basis voor niet-vegetarische stoofpotten en hartige soepen. Snijd alles in dezelfde grootte en bak langzaam op een lage warmtebron in veel olijfolie.
 - * Voeg toe aan je eigen Mac 'n' Cheese (pag. 169) voor hij de oven in gaat. Verhit 1 tl. olie in een pan op een middelmatige warmtebron en bak 1 plakje bacon. Voeg 4 salieblaadjes toe aan het vet van de bacon en bak die mee tot alles knapperig is. Haal de bacon en salie uit de pan, hak fijn en voeg toe aan de pastamix voor die de oven in gaat. »
-

Mix ongeveer 250 gr. patentbloem of zelfrijzend bakmeel, 1 tl. zout en eventueel 1-2 el. zaden, zoals maanzaad, nigella-, sesam- of venkelzaad. Mix in een kommetje 185 ml. vloeistof (melk, room, yoghurt, notenmelk, boter melk of een mix daarvan, of gewoon water) met 2 el. olie naar keuze. Als je volkorenbloem gebruikt, heb je iets meer vocht nodig. Begin met 60 ml. extra.

Meng de natte en de droge ingrediënten door elkaar en kneed het deeg zo'n 2 minuten tot het glad is. Wikkel het in een schone theedoek of bijenwasdoek en zet 30 minuten weg. Sla deze stap niet over. Deze rusttijd is belangrijk opdat de gluten zich ontspannen, anders lijkt je platbrood meer op leer.

Verdeel het deeg in 6-8 gelijke delen. Rol elk deel tot een balletje, duw plat en rol uit tot een schijf van 12 cm. doorsnee.

Verhit een pan op een middelmatige-hoge warmtebron en bak de platte broden een voor een, zo'n 2-3 minuten aan elke kant. Houd ze warm onder een schone theedoek tot alle broden zijn gebakken. Serveer ze warm.



Bloemkool

Sommige mensen kopen nog eerder een huis dan een hele bloemkool. Want wat doe je met de rest als je maar een halve bloemkool nodig hebt? Als je eenmaal weet op hoeveel manieren je bloemkool kunt bereiden en waar je deze mee kunt combineren, zit je nooit meer zonder inspiratie. Ga altijd voor die bloemkool met blad, dat is een heerlijk bijgerecht.

Past bij

Bloemkool is zacht en romig, en je kunt deze eigenschappen versterken door er kaas, room, noten, pasta, (zoete) aardappel, vis of melk bij te doen. Of geef hem extra smaak met kappertjes, ansjovis, chilipeper, komijn, knoflook, tahini, nootmuskaat, mosterdzaad, kurkuma, venkelzaad, limoenschil of zwarte peper. Hij past ook bij spruitjes en rapen.

Bewaren

Bewaar een hele bloemkool in een herbruikbare plastic zak in de koelkast of wikkel hem in bijenwasdoek en laat de stengel eruit steken. Een hele bloemkool blijft wel 7-10 dagen goed. Eenmaal aangesneden doe je de rest in een luchtdichte verpakking en kun je hem in de koelkast 1 week bewaren.

Vervangers

Meestal nemen we broccoli als we geen bloemkool hebben, maar in een soep of curry kun je ook kool gebruiken omdat de smaak vergelijkbaar is, of aardappelen.



Harissa p 145
Haver p 147 **Honing** p 151

Harissa

Harissa is een pittige chilisaus die gebruikt wordt in de Noord-Afrikaanse en Midden-Oosterse keuken. Restjes kun je gebruiken om extra smaak te geven aan soepen, stoofschotels en saladedressings of om hamburgers voor volwassenen te maken.

Past bij

Vis (vooral sardines), lam, kip, kikkererwten, couscous, linzen, aardappelen, aubergine, paprika, courgette, okra, wortels, venkel, ui, knoflook, hummus, yoghurt, citroen, ei, koriander, peterselie

Bewaren

Eenmaal geopend kan harissa 4-6 weken in de koelkast worden bewaard. Houd er rekening mee dat hoe meer zuur (citraen of azijn), zout en olie het bevat, hoe langer het houdbaar is, omdat deze ingrediënten voedsel conserveren.

Vervangers

Een recept met harissa is een tikje pikant. Je kunt een andere hete (chili) saus gebruiken en veel warme specerijen toevoegen (gemalen komijn, korianderzaad, paprikapoeder of karwijzaad).

Enkele ideeën om de harissapot leeg te maken

- * Doe een paar lepels op pizza met in knoflook gemarineerde aubergine (pag. 29) en geitenkaas. Zie het recept van de restjespizza (pag. 165) voor meer.
 - * Schraap de laatste restjes uit het potje door wat olijfolie en een scheutje azijn toe te voegen. Schud het potje goed en giet de inhoud over geroosterde pompoen of een linzensalade.
 - * Laat lamsschenkels langzaam garen in tomaten uit blik met een flinke dot harissa.
 - * Roer een lepel harissa door de hummus.
 - * Roer wat harissa door de yoghurt, als dipsaus of als marinade voor kip of vis.
 - * Meng olie en harissa met iets zoets, zoals honing of ahornsiroop, en wentel er wortels, partjes pompoen of kikkererwten doorheen alvorens ze te roosteren. »
-

kersenvlaai hebt. Volg de methode voor de appeltaartvulling (pag. 22) en snij de kersen dan doormidden en haal de pitten eruit. Bewaar de pitten voor kersenpitazijn op de volgende pagina.

KERSENPITTEN EN -STEELTJES

Kersensteelthee

Kersensteeltees zitten vol smaak en zouden een ontgiftende werking hebben. Leg droge kersensteeltes in kokend water voor een milde ontstekingsremmende thee. Let wel op dat volgens sommige bronnen deze thee niet geschikt is voor zwangere vrouwen.

Leg kersensteeltes op een bakplaat en leg ze op een zonnige plek in de keuken om te drogen. Doe ze dan 20 minuten in de oven (op 120-140°C) of tot ze helemaal droog zijn. Bewaar ze in een pot of luchtdicht bakje. Om thee te maken, doe je 2-3 el. kersensteeltes in een pannetje kokend water en laat je 5 minuten trekken. Haal van de warmtebron en laat nog eens 5 minuten trekken. Giet door een zeef en breng het aftreksel op smaak met wat honing of suiker en een scheutje citroensap.

Kersenpittenazijn

Doe de pitten in een schone pot en giet er rode-wijn- of appelciderazijn bij. Dek af en laat 1-2 weken staan. Proef of het naar kers smaakt en zeef als de azijn voldoende smaak heeft opgenomen. Bewaar in de koelkast en gebruik als dressing over een tomaten- of rodebietensalade. De azijn blijft jarenlang goed.

Zie [abrikozen](#), [perziken](#) en [pruimen](#) voor ideetjes voor andere steenvruchten.



Kikkererwten

Kikkererwten hebben een melige hartige smaak die je voor heel veel gerechten kunt gebruiken. Net als met bonen is het het beste om ze gedroogd te kopen, want dan heb je minder verpakkingen en ze zijn ook altijd lekkerder. Maar een paar blikjes kikkererwten in voorraad kunnen zo nu en dan heel handig zijn.

Past bij

Alle kruiden (vooral koriander, munt, peterselie, laurierblad, rozemarijn en tijm), noten, venkel, snijbiet, spinazie, zoete aardappel, tomaten, aubergine, chilipeper, knoflook, ingelegde citroen, tahini, ei, yoghurt, pasta, kokosmelk, korianderzaad, komijn, venkelzaad, paprika- en currypoeder, gember, cayennepeper.

Bewaren

Een ongeopend blikje is jarenlang houdbaar. Bewaar gedroogde kikkererwten in een luchtdichte verpakking, dan zijn ze ook heel lang houdbaar als er geen vocht bij komt. Een restje kikkererwten uit blik, uitgelekt, kun je 3-4 dagen in een goed afgesloten bakje bewaren. Geweekte en gekookte kikkererwten bewaar je op dezelfde manier.

Vervangers

Witte bonen en erwten hebben dezelfde textuur en smaak als kikkererwten. In de meeste recepten kun je kikkererwten ook door bruine linzen vervangen.

Hoe moet je gedroogde kikkererwten wellen en koken

Gedroogde kikkererwten worden meestal twee keer zo groot na het weken en koken, dus 200 gr. gedroogde kikkererwten wegen na het koken 430 gr. Leg gedroogde kikkererwten in water (zorg dat ze helemaal onder staan) en laat ze een nacht weken. Laat goed uitlekken en doe ze in een pan met schoon water. Breng aan de kook en kook ze gedurende 45 minuten tot 1 uur boven vuur gaar.

Een paar andere ideeën om een potje pesto leeg te maken

- * Voeg 2-3 el. pesto toe aan het botermengsel voor knoflookbrood (pag. 76) om groen knoflookbrood te maken. Diezelfde pesto-knoflookboter smaakt ook heerlijk bij gegrilde maïs.
- * Schep een lepeltje pesto in de minestrone-soep (pag. 125), groene soep (pag. 419), linzensoep (pag. 254) of kippensoep (pag. 186)
- * Maak de groene fritters (pag. 418) nog groener door 2-3 el. pesto toe te voegen. Voeg 2 el. pesto toe aan 85 gr. mayonaise (pag. 116) met een scheutje citroensap, zout en peper om er een groene saus voor burgers en friet van te maken.
- * Pesto en eieren zijn de beste vrienden. Klop 2-3 el pesto door eieren voordat je roerei maakt of voeg een paar lepels toe aan een omelet (pag. 111).
- * **Pestodressing** Voor tomatensalades of warme sperziebonen. Als je nog maar een paar schraapsels pesto over hebt, voeg dan wat olijfolie, citroensap, zout en peper toe aan de pot. Draai de dop erop, schud flink en je hebt een dressing.
- * **Groene aardappelsalade** Maak de veelzijdige aardappelsalade (pag. 4) groen met pesto, erwten en veel munt.
- * **Nootachtige pastasaus** Wanneer je een halve pot pesto en een halve pot tomatenpassata in de koelkast hebt staan, meng ze dan samen om een nootachtige pastasaus te maken. Warm de passata op de gebruikelijke manier op, haal van de warmtebron en roer er de pesto door. Voeg eventueel nog een scheutje room toe.

Geroosterde aardappelen met pesto

2-4 PORTIES

Deze zijn heerlijk. Maak ze als bijgerecht voor geroosterde kip met een grote groene salade, of met een tomatensalade en gegrilde halloumi.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Kook 4 aardappelen in gezouten water beetgaar. Giet af en laat ze drogen. Klop 60-125 gr. pesto los met wat olijfolie en breng op smaak met zout en peper. Leg de aardappelen in een braadslede en prak de aardappelen met een aardappelstamper of vleeshamer zodat ze wat openbreken en plat worden. Verdeel de pesto erover, besprenkel indien nodig met wat meer olie en rooster ca. 1 uur in de oven of tot ze goudbruin en krokant zijn.



Peultjes

Deze heerlijke dingen zijn zo mals en knapperig dat het zonde lijkt om ze te bereiden, maar als je dat niet doet, worden peultjes taai en vezelig. Eet ze wanneer ze op hun best zijn rauw in salades of maak ze snel in. Wanneer ze al wat langer liggen, roerbak ze dan snel en verbaas je erover hoe snel ze zich herstellen.

Past bij

Asperges, erwten, wortels, selderij, lente-ui, broccoli, Aziatische bladgroenten, gember, knoflook, citroen, chilipeper, bieslook, koriander, munt, pinda's, cashewnoten, boter, eieren, kip, varkensvlees, rundvlees, tofu

Bewaren

Was peultjes niet voordat je ze bewaart. Bewaar ze maximaal 4 dagen in een herbruikbare plastic zak, stoffen tas of in een luchtdicht bakje. Als je ze wilt invriezen, blancheer ze dan eerst enkele seconden in kokend water. Giet af, laat afkoelen en bewaar vervolgens tot 3 maanden in een luchtdicht bakje in de vriezer. Leg slappe peultjes 15-30 minuten in ijskoud water om ze nieuw leven in te blazen.

Vervangers

Sugar snaps zijn vergelijkbaar, maar sperziebonen zijn ook prima net als doperwtten. Broccolistelen die over de lengte dun zijn gesneden, zijn een fantastische vervanger voor peultjes.

Een paar ideeën om wat peultjes op te maken

- * Snijd peultjes in julienne en voeg toe aan de koude noedelsalade met Chinese kool en tafelzuur (pag. 85) of een koosalade.
 - * Bak peultjes heel kort en eet met congee (pag. 370). De knapperige peultjes en zachte, warme congee vormen een mooi contrast.
 - * Voeg peultjes toe aan bouillons. Vervang de spinazie in de spinaziesoep met zilvervliesrijst en paddenstoelen (pag. 368) door gesneden peultjes. Of voeg ze toe aan de kippensoep (pag. 186) samen met maïskorrels, gesneden chilipeper en wat noedels. »
-

Suikersiroop

Een eenvoudige suikersiroop bestaat uit gelijke delen suiker en water. Je kunt de hoeveelheid suiker naar eigen smaak verlagen of verhogen - denk er alleen aan dat hoe meer suiker je gebruikt, hoe langer het fruit en de siroop houdbaar zijn in de koelkast. Voor desserts gebruiken wij graag 500 ml. water en 185 gr. witte (kristal) suiker, met een vanillestokje en de buitenschil van een citroen in reepjes.

POCHEERSIROOP MET THEE EN HONING

Voor een licht resultaat kun je pocheren in een siroop van thee en honing. Dit kan voor alle vruchten worden gebruikt, maar is vooral lekker met hele mandarijnen, hele vijgen, abrikozen of gedroogde vruchten. Schenk 500 ml. water in een kleine steelpan en voeg 2 theezakjes of 1 el. theeblaadjes toe. Breng het geheel op een matige warmtebron aan de kook, haal de pan van de warmtebron en laat 10 minuten trekken. Zeef de thee, schenk terug in de steelpan en voeg 90 gr. honing, 2 el. suiker en kruiden naar keuze toe. Plakjes verse gember, kardemompeulen en reepjes sinaasappelschil passen goed bij de thee en de honing. In de koelkast is deze siroop 1 week houdbaar.

ZOETE KRUIDENAZIJN VOOR HET INMAKEN VAN FRUIT

Probeer voor een zoete inmaakvariant eens vruchten te pocheren in het mengsel op pag. 37. Deze licht ingemaakte vruchten kan je eten met kaas en vlees, gebruiken in plaats van gedroogde vruchten in hartige gerechten of in dunne plakjes snijden en door salades, koolsla en graansalades mengen.

DRONKEN SIROOP

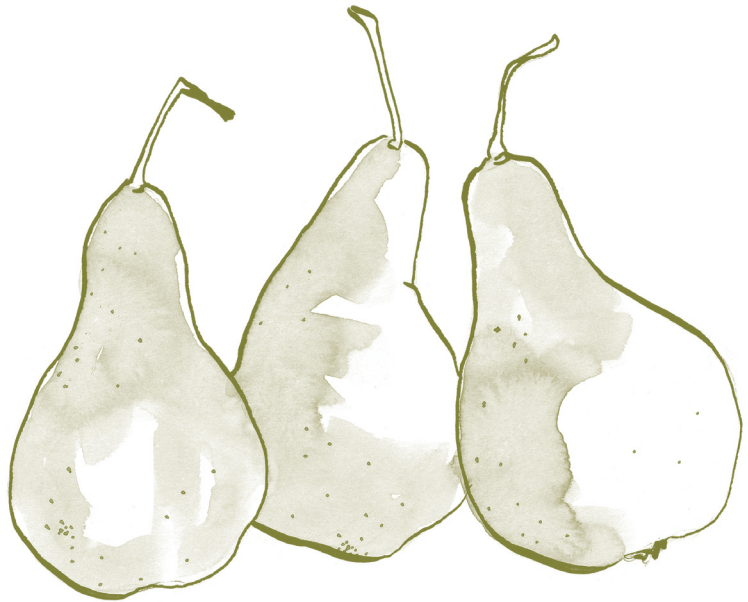
Rode wijn en peren zorgen voor een soort magie - een klassiek dessert dat klasse heeft maar niet pretentius is. Het gebruik van wijn voegt niet alleen een extra smaaklaag toe, maar werkt ook als een extra conserveringslaag, zodat het goed bewaard kan worden in de koelkast. Maak deze siroop met 250 ml. wijn, 250 ml. water en 110 gr. witte (kristal)suiker. Warme specerijen zoals steranijs, zwarte peperkorrels, kaneelstokjes en laurierblaadjes zijn hier favorieten. Voor het pocheren van zomerfruit of geurige vruchten gebruik je witte wijn, rosé of een restje mousserende wijn. Serveer gekoeld.

HOE GEBRUIK JE OVERTOLLIGE POCHEERSIROOP

Laat de pocheersiroop nog 5 à 10 minuten pruttelen om in te dikken en giet de siroop dan in een bakje. Je kunt de siroop nog 1 maand in de koelkast bewaren. Je kunt deze ingedikte siroop over wentelteeftjes sprenkelen (pag. 75), gebruiken om vlees te marinieren, als dressing over fruitsalades of zelfs toevoegen aan bruiswater voor een verfrissend drankje.

Enkele ideeën om perenrestjes op te maken

- * Ga naar het recept van de appelazijn (pag. 39) en maak azijn van perenrestjes.
- * Volg het recept voor siroop van mangoestjes (pag. 268) en gebruik het klokhuis en de perenschil of oude, bruine perenhelften om een perensiroop te maken die naar likeur smaakt. Voeg een vanillestokje en wat citroenschil toe. Als je de smaak wilt versterken, voeg dan na het koken een flinke scheut brandewijn toe aan de siroop.



Mirepoix - de basis voor beter smakende maaltijden

Het beste wat Alex op de koksschool heeft geleerd is het belang van een goede mirepoix, de klassieke Franse basis van gesnipperde ui, wortel en bleekselderij, zachtjes en langzaam gesmoord in boter of olie. Deze groenten geven hun aroma en zoetheid af en vormen de basissmaak voor stoofschotels, soepen en sauzen. Als je de tijd neemt voor deze stap, zal je de smaak van je maaltijden aanzienlijk verhogen. Wij maken vaak een grote hoeveelheid ad hoc mirepoix aan het eind van de week om de laatste slappe selderijstengels of een verkleurde halve venkel te gebruiken en bewaren die dan in de koelkast of vriezer voor later gebruik.

Zoek eerst in je koelkast naar een van de volgende groenten die je kunt fruiten in olie of boter: ui, prei, lente-ui (bosui), bleekselderij, venkel, wortel, pastinaak, knoflook, paprika, bosui, wat kool. Als je spek of ham hebt die gebruikt moet worden, snijd er dan blokjes van en doe deze er ook bij. Probeer de smaken op elkaar af te stemmen - doe alsjeblieft geen pastinaak en paprika... in dezelfde pan.

Voor een gelijkmatige garing is het belangrijk dat je alles even groot snijdt. Als je eindgerecht een relatief korte kooktijd heeft, snijd dan alles heel klein; voor een lange, langzame kooktijd kunnen de stukken groter zijn.

Verhit een ruime hoeveelheid olie of boter in een middelgrote pan op een matige warmtebron en fruit de ui en prei, als je die gebruikt. Zodra de ui en prei zacht worden, voeg je de knoflook en andere groenten toe. Zet de warmtebron laag en smoor de groente zachtjes – de groente moet niet bruin worden, maar alleen zoet, smaakvol en sappig. Neem echt de tijd voor deze stap - hoe langer je de groenten smooit, hoe meer smaak er vrijkomt in de rest van de maaltijd.

Je kunt ook samen met het knoflook fijngehakte harde kruiden als tijm, rozemarijn en laurier toevoegen. Voeg tegelijk met de ui wat fijngesneden dille- en peterseliestengels toe, en tegen het einde van de kooktijd zachte kruiden.

Zie [knoflook](#), [prei](#) en [lente-ui](#) voor ideeën met andere looksoorten.



Venkel p 452

Vijgen p 457 **Vis** p 460

INMAAKGIDS

Wij gebruiken elke dag technieken om ons voedsel langer te kunnen bewaren. Dit betekent niet dat we continu dozen met fruit en groenten wecken. Veel koks zijn eigenlijk aan het conserveren zonder daar erg in te hebben. Pesto met olie bedekken is een kortdurende conserveringsmethode om te voorkomen dat je groene saus achteruitgaat door blootstelling aan lucht. Kruiden in de zon drogen, is ook conserveren, omdat je het vocht verwijdert dat schimmel nodig heeft om te groeien.

Als je weet wat je doet, kun je jarenlang een komkommer in azijn bewaren of een abrikoos in suikersiroop. In dit boek laten we je enkele eenvoudige traditionele conserveringstechnieken zien om voedselverspilling tegen te gaan. We hebben eenvoudige recepten gekozen die we allebei thuis ook gebruiken: aanpasbare jams voor wat er op de fruitschaal ligt, tafelzuur voor de veel te grote rettich die je per ongeluk hebt gekocht, siropen voor restjes fruit, etc.

Conserveren betekent niet altijd sterilisatie, mooie potjes en uren boven pannen met kokend water hangen. Potten steriliseren en wecken zijn heel belangrijk als je de geconserveerde producten langdurig buiten de koelkast wilt bewaren. Dit is een goede vaardigheid om over te beschikken als je vier of meer potten van iets maakt en je de koelkast niet vol wilt zetten of als je denkt dat je het in de komende paar maanden niet allemaal kunt opeten. Veel recepten die je hier vindt zijn gebaseerd op een hoeveelheid voor één pot of bak die je in de koelkast kunt bewaren. Dit kan bijvoorbeeld iets zijn dat snel wordt ingemaakt, zuurkool of een geïnfuseerde azijn. We laten je weten met welke recepten je voorzichtiger moet zijn en welke je in een oud (schoon) Chinees bakje kunt bewaren.

Potten en flessen steriliseren

Het klinkt als een groot mysterie, maar potten en flessen steriliseren is best eenvoudig.

JE POTTEN EN FLESSEN CONTROLEREN

Gebruik, wanneer je net begint, gewoon wat je in je keukenkastjes hebt staan. Tweedehands potten hergebruiken is prima als er maar geen barsten in het glas zitten of er geen schilfers af zijn waar micro-organismen zich in kunnen verzamelen of ervoor zorgen dat het glas barst wanneer het wordt verhit. Tweedehands metalen (maar geen plastic) deksels zijn ook prima als ze in goede staat verkeren. Zorg ervoor dat er geen roest op zit en dat de witte zuurbestendige coating aan de binnenkant van de deksels intact is. Controleer ook of de deksels niet misvormd zijn of deukjes hebben, omdat dit ervoor kan zorgen dat de potten niet goed kunnen worden afgesloten.

HOE JE POTTEN EN FLESSEN STERILISEERT

Was ze in een warm sopje en spoel goed uit. Zet ze daarna rechtop in een vuurvaste schaal in een koude oven. Verwarm de oven tot 110 °C. Laat de potten er, zodra de oven op temperatuur is, 10-15 minuten in staan of tot ze volledig droog zijn en haal ze er daarna voorzichtig uit. Giet een heet mengsel direct in hete potten. Als je de potjes wilt vullen met koud tafelzuur of jam, wacht dan eerst tot de potten zijn afgekoeld.

Om de deksels te steriliseren, leg je ze 5 minuten in een grote pan met kokend water. Laat vervolgens uitlekken en droog af met keukenpapier of leg ze op een rek om aan de lucht te drogen. Zorg ervoor dat ze volledig droog zijn voordat je ze gebruikt.

Je potten vullen

Deze informatie is voor wanneer je iets langdurig wilt bewaren. Wanneer je iets snel inmaakt of een enkele pot jam maakt, bewaar het dan in de koelkast en eet het op! Onthoud dat hete jam en chutney in hete potten moet en koud tafelzuur in koude potten anders kan het temperatuurverschil ervoor zorgen dat het glas breekt.

JAMPOTTEN VULLEN

Giet voorzichtig de hete jam in je hete, gesteriliseerde potten tot 5 mm. onder de rand van de pot. Veeg de randen van de potten af met keukenpapier of een vochtige doek en sluit onmiddellijk af. Bewaar ongeopende potten jam en marmelade op een koele, donkere plek. Eenmaal open moeten ze in de koelkast worden bewaard en binnen 2-3 maanden worden »