

## 4 NUTTIGE INFORMATIE

---

- |    |   |     |                       |
|----|---|-----|-----------------------|
| 5  | <i>Groenten en fruit voor de voorraad</i>   | 120 | <i>Begrippenlijst</i> |
| 7  | <i>Handige keukenhulpen</i>                 | 122 | <i>Register</i>       |
| 9  | <i>Glazen en stenen potten</i>              |     |                       |
| 11 | <i>Groenten en fruit inleggen</i>           |     |                       |
| 13 | <i>Favoriete gerechten inmaken</i>          |     |                       |
| 15 | <i>Groenten fermenteren, stap voor stap</i> |     |                       |
| 19 | <i>Gedroogde voorraad, pikant en zoet</i>   |     |                       |
| 20 | <i>Seizoenskalender</i>                     |     |                       |



## 23 INGELEGD

---

- 25 Kleurrijke groenten, van zuur tot pittig
- 29 Augurken en komkommers
- 33 Kleurrijke spiesjes en pikante extra's
- 37 Groenten in olie
- 43 Fijn fruit

## 49 INGEMAAKT

---

- 51 Variaties met kool
- 56 Kleurrijke groentegerechten
- 61 Tomatensaus voor de voorraad
- 63 Groenten uit de zee en de aarde
- 68 Verfijnd fruit

## 77 GEFERMENTEERD

---

- 79 Klassieke zuurkool
- 81 Vrolijk gekleurde groenten
- 101 Klassieke gepekeldde citroenen
- 103 Turkse groentedrank

## 105 GEDROOGD

---

- 107 Aromatische paddenstoelen
- 109 Lekkere groenten
- 112 Fruit om te snoepen
- 116 Thee en aftreksels
- 119 Eetbare bloemen



## Alles zelf thuis gemaakt!

**Aroma's combineren, heerlijk geurend fruit en knapperig verse groenten conserveren – door de voorpret wordt het 'werk' bijna vergeten.**

Het genieten, dat al begint bij de bereiding, compenseert alle moeite dubbel en dwars. Lekkere aromatische appels uit de tuin smaken niet alleen rauw heerlijk, maar maken – tot appelcompote gekookt (zie blz. 75) – een feestmaal van pannenkoeken. Witte kool, met veel kracht geschaafd en gekneed, wordt uniek lekkere kurkumakool (zie blz. 99), die menig verse salade overschaduwet.

### Seizoengebonden, vers en goedkoop

Mensen met een moestuin weten hoe het is als het hoogseizoen in het komkommerperk is en de takken van de aalbessenstruik hun rijpe vruchten nauwelijks nog kunnen dragen. Alles moet dan snel worden verwerkt en nieuwe recepten vormen een welkome afwisseling. Als in de zomer en herfst het aanbod op de weekmarkt, in de bio- en boerderijwinkel en zelfs in de supermarkt bijna overweldigend is, komen echter ook kookliefhebbers zonder moestuin volledig aan hun trekken. Dan jeuken de vingers en met het vooruitzicht op heerlijk gevulde potten wordt er een weekend gereserveerd voor het inmaken.

### Fruitmapeditatie en groentegeklets

De een houdt van het snijden en inmaken als meditatieve taak. Voor de ander is een overvloedige oogst de aanleiding om leuke mensen uit te nodigen om de oogst samen voor te bereiden en in te maken. Er is namelijk niets zo gezellig en communicatief als met vrienden aan de keukentafel zitten en samen aan iets werken.

### Goede, gezonde gerechten

Bij zelf ingemaakte, gedroogde en gefermenteerde producten weet u natuurlijk altijd wat er in uw potten zit. Geen aromastoffen, geen kunstmatige conserveringsmiddelen, geen smaakversterkers – er worden alleen groenten, fruit, specerijen en kruiden verwerkt. Om ervoor te zorgen dat er zo veel mogelijk vitamines behouden blijven, wordt er niet te heet ingekookt en gedroogd of worden de groenten rauw gefermenteerd.

### Als het eens heel snel klaar moet zijn

Wie kent het niet: werken tot u er bijna bij neervalt, dan snel de keuken in en wat eten op tafel zien te krijgen. Als u dan geen industrieel vervaardigde maaltijden op tafel wilt zetten, hebt u met zelf ingemaakte gerechten altijd een snelle maaltijd bij de hand: favoriete gerechten die snel zijn opgewarmd of groenten die evengoed koud kunnen worden gegeten, zijn een aanvulling voor elke voorraad.

### Cadeautjes uit de voorraad

Ingemaakte favoriete gerechten – daar is iedereen blij mee, ook mensen die graag goed eten maar misschien minder graag koken. Breng als u door iemand bent uitgenodigd eens kleurrijke groentespiesjes of rabarbercompote met frambozen voor die persoon mee – fraai verpakt worden deze specialiteiten prachtige cadeautjes.



## Keukengerei voor het inmaken

### 1 | Voor het schoonmaken, snijden en schillen...

... zijn grote planken met en zonder sapgeul de basis. Eén daarvan moet u uitsluitend voor fruit gebruiken, zodat compotes en dergelijke later niet naar uien of knoflook smaken. Goed onderhouden, scherpe messen maken het werk veel gemakkelijker, hierbij is het aan te raden te investeren in kwaliteit. Met een groot koksmes zijn de meeste snijwerkzaamheden heel snel klaar. Een klein groentemesje helpt bij het fijne werk. Ook praktisch: een dunschiller met scherp mesje. Alles wat met schil wordt verwerkt, moet heel goed worden schoongeborsteld met een groenteborstel. Laat de borstel na gebruik goed drogen op een luchtige plek.

### 2 | Raspen, schaven en malen...

... doet u met een stevige groenteschaaf, liefst verstelbaar voor plakken van verschillende dikte. Voor het raspen van kleinere hoeveelheden is een vierkante rasp een goed hulpmiddel. Een krachtige keukenmachine schaaft en raspt heel snel grotere hoeveelheden. Als het heel fijn moet worden, is een staafmixer het juiste hulpmiddel.

### 3 | Voor het koken, mengen en zeven...

... zijn grote schalen en kommen met een inhoud van 5-10 liter onmisbaar, liefst van zuurbestendig roestvrij staal of email. Ook grove en fijne zeven behoren tot de basisuitrusting. Andere belangrijke hulpmiddelen zijn grote pannen voor het koken of voorgaren van inmaakproducten en een passende zeefinzet om voorzichtig te stomen.

### 4 | Voor het vullen van potten...

... is een trechter met brede opening een perfect hulpmiddel voor kleingesneden en vloeibare ingrediënten. Met een hittebestendige maatbeker kunnen kokendhete vloeistoffen zonder morsen in potten worden gegoten. Gebruik voor het schoonmaken van de randen van de potten pluivrije microvezeldoekjes die uitsluitend hiervoor worden gebruikt.

### 5 | Speciale apparaten

Als u regelmatig grotere hoeveelheden fruit en groenten voor de voorraad bereidt, dan kan de aanschaf van bepaalde speciale hulpmiddelen de moeite waard zijn. Handig zijn een voldoende grote inkookautomaat en een droogmachine met timer. Vaak is ook een kijkje in de onderste keukenla de moeite waard. Liggt daar misschien nog een houten stamper die handig is voor het maken van zuurkool? Ook appelboren, ontpitters en snijbonenmolens zijn handige keukenhulpen die hun diensten kunnen bewijzen bij het inmaken.

### 6 | Bewaren

Wat niet wordt weggegeven moet op een koel en donker plekje worden bewaard. Dat kan een gesloten kast in een onverwarmde ruimte zijn (ja, ook de slaapkamer is geschikt!) of een voorraadkamer of -kelder. Altijd belangrijk: controleer de potten regelmatig. Zitten de deksels nog vast, ruikt het vies, ontstaan er plasjes of erger nog: schimmelt de inhoud van de pot zelfs? Haal dergelijke potten van hun plek en gooi de inhoud weg.



## Veilig, schoon en smakelijk bewaren

### 1 | Potten met schroefdeksel

... of met zogenoemde ‘twist-off deksel’ zijn universele talenten. Vooral stortpotten zijn met hun brede opening heel geschikt omdat ze gemakkelijk kunnen worden gevuld. Gebruik potten met een schroefdeksel meerdere keren, vervang het deksel als dat de geur van het product dat eerder in de pot zat heeft aangenomen.

### 2 | Tweedelige draaisluiting

Deze bestaat uit een vlak deksel en een passende ring met draaisluiting. Deze potten met hun nostalgische uitstraling zijn heel geschikt om ingemaakte producten cadeau te geven.

### 3 | Stenen potten

Ze worden gebruikt voor het fermenteren. Ze zijn verkrijgbaar met een inhoud vanaf 2 liter. De bruine of grijze potten hebben rondom de opening een overlooprandje en een deksel en stenen om te verzwaren. Was de potten voor gebruik met handwarm water met azijn en laat ze een paar dagen zonder deksel luchten. Kleine stenen potjes zijn geschikt voor

kimchi en een zuurkoolportie voor 1 persoon, in de grotere met een inhoud van 10 liter en meer kan de zuurkoolvoorraad voor de hele familie worden bewaard.

### 4 | Potten met beugelsluiting

Deze potten zijn ideaal voor het fermenteren, want pot en rubberen ring blijven neutraal en intact als ze in contact komen met zout en melkzuurbacteriën. Opkomend schuim kan als een pot te vol wordt gemaakt ook met een gesloten deksel ontsnappen uit de pot (zet er dus een bordje onder!). Potten met beugelsluiting zijn verkrijgbaar met een inhoud van 125 milliliter tot 5 liter.

### 5 | ‘Weckpotten’

Inmaakpotten met klemmen en rubberen ringen worden bij ons meestal ‘weckpotten’ genoemd. Het deksel ligt voor het inkoken losjes op de pot en ertussen zit een rubberen ring. De klemmen om hem vast te zetten, kunnen na het inkoken worden verwijderd, door het ontstane vacuüm zit het deksel zonder klemmen vast.

### 6 | Hygiëne

Kook de potten en deksels om ze kiemvrij te maken 5 minuten in water met azijn. Doe daarvoor zoveel azijn in water dat het duidelijk zuur ruikt. Zet de uitgekookte potten op de kop op een schone theedoek om ze uit te laten lekken. Kook ook de deksels uit, laat metalen deksels uitlekken en droog ze af met een schone theedoek. Leg rubberen ringen ten minste 5 minuten in water met azijn, vervang beschadigde en gevlekte ringen door nieuwe.

### 7 | Vacuüm

Bij het inkoken ontsnapt hete lucht uit de gevulde potten en zo ontstaat bij het afkoelen een vacuüm – een garantie voor lange houdbaarheid. Of het gewerkt heeft kan gemakkelijk worden getest: bij potten met schroefdeksel buigen de deksels na het afkoelen van de inhoud iets naar binnen. Bij weckpotten en potten met draadbeugelsluiting zitten de deksels ook na het verwijderen van de klemmen of het openen van de afsluiting stevig vast.