

*Stichting Eigen Krachtvoer*

**Cursus**  
**Voedselconservering voor**  
**minima**

Cursusboek en Draaiboek

Stichting Eigen Krachtvoer  
Mark Janssen  
6 maart 2016  
Amsterdam



Kansfonds  
geven om  
een ander

## Colofon

M.A. Janssen, *Cursus Voedselconservering voor minima. Cursusboek en draaiboek*. Stichting Eigen Krachtvoer, Amsterdam, 2016.

Foto's van de workshops en wandelingen: M. Janssen

Redactionele assistentie: Luc Van Peteghem

Met dank aan onze docenten: Elsje Bruijnesteijn, Indra Debidin, Fiona Ivanov, Patricia ter Kuile, Roel van Kollem, Eke Mariën, Lisette Nauta, Zwanet Plomp.

Dit boek vormt een tussenstand in ons leerproces. Het is nog niet volledig en nog niet op alle onderdelen gecheckt. We houden ons aanbevolen voor verbeteringen en aanvullingen.

Overname of vermenigvuldiging is toegestaan, mits geen commercieel belang wordt nagestreefd en de bron wordt vermeld.

Stichting Eigen Krachtvoer

Website: [www.eigenkrachtvoer.nl](http://www.eigenkrachtvoer.nl)

Facebook: [www.facebook.com/eigenkrachtvoer.nl](https://www.facebook.com/eigenkrachtvoer.nl)

Dit project is mogelijk gemaakt door het Kansfonds



## Inhoudsopgave

Inleiding .....	5
1. Vlierbloesemsiroop maken .....	7
2. Ganzen fileren, vacumeren en konfijten .....	9
3. Tomaten conserveren: ketchup, chutney en puree maken .....	12
4. Bosbessenjam en bosbessengelei maken .....	15
5. Vruchtensappen en ijs maken.....	17
6. Bramen-, aardbeien- en kruisbessenjam maken .....	20
7. Drogen van paddestoelen, vruchten, brood en kruiden .....	22
8. Vlierbessensap en –jam maken .....	25
9. Inmaken van groenten en fruit .....	27
10. Zuurkool maken .....	29
11. Roken van vlees en vis .....	31
12. Likeuren maken en inleggen in alcohol .....	33
13. Wecken van groenten en fruit .....	35
14. Fermenteren .....	38
15. Invriezen .....	40
16. Worst maken .....	43
17. Pekelen en zoutvlees maken .....	45
18. Paté en rillettes maken .....	47
19. Eieren inleggen .....	50
20. Notenolie maken .....	52
Literatuur .....	54



## Inleiding

De Cursus Voedselconservering voor minima werd gehouden van juni 2015 tot maart 2016. Ze bestond uit 20 workshops over verschillende wijzen van voedselconservering.

Uitgangspunt is het idee dat we voedselverspilling kunnen tegengaan door meer te leren over hoe je overschotten kunt conserveren. En dat dat ook goed is voor de portemonnee.

Voedselverspilling doet zich voor in huishoudens, waar eten wordt weggegooid dat gemakkelijk geconserveerd had kunnen worden. Voedseloverschotten komen voor bij de Voedselbank, waar bezoekers vaak teveel van eenzelfde product krijgen. Oogstoverschotten doen zich voor bij tuiniers en landbouwers die fruit en groenten niet kunnen verwerken. Oogstoverschotten doen zich soms ook voor bij wildplukkers, die manieren zoeken om hun lekkere vondsten te verwerken. De Schipholganzen die massaal worden gedood en veelal in de destructie belanden, zijn ook een voorbeeld van voedselverspilling.

Maar voedselconservering heeft ook een culinaire betekenis. Veel conserveringswijzen leiden tot een unieke smaakverbetering. Denk aan gerookte vis, gedroogde paddestoelen, gefermenteerde kool of gekonfijte ganzenbout.

'Arme mensen eten het lekkerst', schrijven Elsje Brijnesteijn en collega's in hun boek 'Liever lokaal'. De arme bevolking op het platteland heeft altijd geweten hoe de lokale voedselbronnen te benutten voor de heerlijkste bereidingen. Voedselconservering was daarvan een onmisbaar element.

Maar ook de arme stedelingen kunnen hun voordeel doen met de oude kennis, en dat is wat deze cursus vooral beoogt.

In de 20 hoofdstukken van dit boek komen de 20 workshops van de cursus aan de orde. Eerst wordt op de volgende bladzijden een overzicht gegeven van wat je met sommige overschotten kunt doen, met verwijzing naar de hoofdstukken in dit boek.

Dit boek is nog lang niet perfect of volledig. Het vormt een tussenstand in onze inzichten en ontwikkeling. Dit jaar hopen we het tweede deel van de Cursus op te zetten, zodat we dit boek kunnen uitbreiden en verbeteren. Al uw commentaar is daarbij welkom. Zie onze website in het colofon.

Mark Janssen



# 1. Vlierbloesemsirop maken

## 1 Theorie achter de conserveringswijze

Voedsel bederft doordat micro-organismen (schimmels en bacteriën) zich vermenigvuldigen. Daarbij hebben ze meestal vocht en zuurstof nodig. Suiker onttrekt vocht aan de micro-organismen. Daardoor wordt sirop goed houdbaar (vaak wel een of meerdere jaren; hoe meer suiker, hoe langer de houdbaarheid).

Suiker is in hoge concentraties een conserveermiddel: in siropen gaat ongeveer 1 kilo suiker op 1 liter sap. In lage concentraties is suiker juist een ideale voedingsbodem voor micro-organismen. Door gisting ontstaat dan alcohol en dat kan worden benut om vruchtenwijn te maken.

## 2 Waarom is vlierbloesem zo interessant

De smaak van de vlierbloesem is uniek. Je kunt hem overal vinden en hem gratis plukken. De bereiding tot sirop is heel makkelijk. En de sirop kan op allerlei manieren worden toegepast. Vier goede argumenten voor lekkerbekken met weinig geld.

## 3 Wanneer en waar plukken en waarop letten?

De vlier bloeit eind mei tot half juni. De bloeiperiode is kort: ongeveer 2 tot 3 weken. In een warm voorjaar kan de bloei 3 weken eerder inzetten, en wie dan op 1 juni vlierbloesem zoekt, kan achter het net vissen. Je plukt de volle bloesems, waarvan alle bloempjes zijn geopend. Het liefst op een droge dag.

Er bestaat een kleine vliersoort die giftig is, de Kruidvlier (*Sambucus ebulus*), maar die is gemakkelijk te herkennen. De Kruidvlier is geen echte struik, maar eigenlijk een vaste plant, die in het najaar afsterft en in de lente weer uitschiet. De stengels zijn dan ook niet echt verhout, en de struik blijft kleiner dan de gewone vlier (hooguit anderhalve meter). Kruidvlier bloeit later dan gewone vlier.

## 4 Recepten

Het basisrecept voor *vlierbloesemsirop*:

10-20 vlierbloesemschermen

½ citroen

1 liter water

750 g kristalsuiker

20 g citroenzuur

Week de vlierbloesems in water met wat schijfjes citroen. Zet op een donkere plek en laat 24-76 uur intrekken. Zeef het sap door een kaasdoek. Breng het sap aan de kook met suiker en citroenzuur onder voortdurend roeren. Als de sirop kookt, wordt hij na enkele minuten helder. Draai dan het vuur uit en laat wat afkoelen. Maak flessen schoon en steriliseer ze in kokend water of in een oven op 110 graden. Vul de warme flessen met warme sirop. Sluit goed af en bewaar op een donkere plek. Blijft tenminste een half jaar houdbaar. Voor gegarandeerd langere houdbaarheid het suikergehalte verhogen tot 1 à 1,3 kilo suiker per liter sap.

## 5. Toepassingen van vlierbloesemsirop

*Vlierbloesemlimonade*

Maak je van de vlierbloesemsirop door tenminste 1 op 5 te verdunnen. Proef zelf welke zoetheidsgraad je lekker vindt. Sommigen verdunnen 1 op 10. Koud water of koude rode Spa geven een goed effect, vooral als het buiten zomert.

*Vlierbloesemkir*

Kir is een mengsel van crème de cassis met bubbeltjeswijn. Maar likeuren en siropen geven een vergelijkbaar resultaat. Meng een deel vlierbloesemsirop met 5 delen koude Blanc de Blancs of Prosecco. Presenteer op een zomeravond als je gasten arriveren.

### *Vlierbloesemgelei*

Voeg op een liter vlierbloesemsiroop 300 g geleisuiker toe en het sap van 3 citroenen. Controleer de consistentie door een druppel te schenken op een bordje. Als die vloeibaar blijft nog wat suiker toevoegen.

### *Vlierbloesemwijn*

Maak een limonade van de siroop door 4x te verdunnen met water. Voeg per liter limonade een ½ eetlepel wijnazijn toe. Giet in een beugelfles en laat gisten. Na twee weken is de wijn klaar. De fles knalt open als champagne. De houdbaarheid is beperkt tot enkele weken in de koelkast.

## **6 Draaiboek: organisatie van de workshop**

Pluk de vlierbloesems 1 tot 3 dagen van te voren en laat ze 24-76 uur weken in water. Bijvoorbeeld in een emmer of een grote pot of vat. Zet op een donkere plek. Op de workshop ga je zeven door een vergiet met een kaasdoek. Vervolgens aan de kook brengen met suiker en citroenzuur. Onder goed roeren. Dit vergt ongeveer een kwartier. Flessen schoonmaken en steriliseren in kokend water of in de oven op 110 graden. De siroop iets laten afkoelen en in warme flessen gieten door een trechter. Flessen hermetisch afsluiten. Verwijder de eventueel gemorste siroop. Een mooi etiket erop plakken met datum. Houdbaarheid is minstens een half jaar.

- besluit hoeveel liter siroop je wilt maken: 10, 20 of 50 liter bijvoorbeeld.
- stem daarop je ingrediënten, pannen en flessen af.
- lege wijnflessen met schroefdop zijn goed te hergebruiken.
- zorg voor goede trechters en grote lepels of pannetjes waarmee je goed kan schenken.
- als er tijd over is kan je ook wat gelei of wijn maken van de siroop.
  
- zet spa of prosecco koud en presenteer aan het eind van de workshop een koude limonade of kir.
- verdeel de gemaakte producten.

Duur: anderhalf tot drie uur (Afhankelijk van de hoeveelheid en het aantal pannen).



## 2. Ganzen fileren, vacumeren en konfijten

### 1 Theorie achter de conserveringswijzen

Vacumeren is het onttrekken van lucht (en dus zuurstof), waardoor bacteriën minder kans krijgen om zich te ontwikkelen. De houdbaarheidsduur van vlees en vis wordt tenminste verdubbeld door het te vacumeren (en natuurlijk ook te koelen). De houdbaarheid van kaas, soepen, deegwaren en vruchten wordt verdrievoudigd.

Konfijten is het langzaam garen van vlees in vet bij een relatief lage temperatuur (80 tot 90 graden). Het vlees wordt in een pot vet bewaard. Daardoor kan er geen lucht bij het vlees komen en kan het product een of meerdere jaren worden bewaard.

Het vacumeerapparaat verwijdert de lucht rond het voedsel door het luchtdicht te verpakken in plasticfolie. Het apparaat werkt heel eenvoudig: je stopt het voedsel in een plastic zakje, legt de opening van dat zakje in het apparaat, je sluit de deksel en drukt op de knop. Het apparaat zuigt de lucht uit het zakje en sealt het dicht. In ongeveer een minuut is het klaar.

Een goed vacumeerapparaat dat wij aanbevelen voor huishoudelijk gebruik is de Allpax F-110.

### 2 Waarom zijn ganzen zo interessant?

Ganzen hebben zich exponentieel vermenigvuldigd in ons land. Ze veroorzaken schade bij boerenbedrijven en zijn een gevaar voor de luchtvaart. Om hun aantal terug te dringen worden ze massaal afgemaakt. Dit gebeurt vooral als ze in de rui zijn en niet kunnen vliegen. Dat is in de periode van eind mei tot half juli. Er worden dan tienduizenden ganzen afgeleverd bij de poelieren-groot-handels, die deze toestroom niet kunnen verwerken. De ganzen zijn daarom goedkoop te verkrijgen. De ganzenborst is een delicatessen, minstens even lekker en mals als de eendenborst. Ook de ganzenbouten zijn heerlijk, vooral als ze gekonfijt worden. Verder zijn de maagjes, de hartjes en de levers goed eetbaar. Van het karkas kan een mooie bouillon worden getrokken. En met de veren kan je je kussen vullen. Het hele dier kan dus worden benut en het is zonde als het weggegooid zou moeten worden.



### **3 Wanneer en waar zoeken/kopen**

In juni kan je ganzen vrijwel gratis krijgen bij de groothandel, bijvoorbeeld op het Food Center in Amsterdam. Wel moet je opletten om welke gans het gaat. De jonge Schipholganzen die nog niet gevlogen hebben, hebben nauwelijks vlees aan de borst (maar wel lekkere bouten). De grauwe gans is het grootst en heeft flinke malse borsten. De rotgans en brandgans zijn kleiner en leveren minder vlees.

### **4 Ganzen fileren en schoonmaken**

Je fileert de gans door eerst de vleugels en het onderste deel van de poten te verwijderen. Je zoekt met je vingers het scharnier in het gewricht en snijdt dat door met een scherp mesje. Je hoeft geen kracht te zetten, zolang je maar precies in het gewricht snijdt.

Vervolgens pluk je wat veren van de borst, zodat er een stuk vel vrijkomt van 8 bij 8 cm. Dan trek je dat vel omhoog en prik je er een gaatje in met een scherp (fileer)mes. Door nu voorzichtig met het mes te bewegen tussen het vel en het vlees kun je het vel met de veren verwijderen. Dit is een geduldwerkje. Maar je hoeft dus niet de hele gans te plukken. Snij nu langs het borstbeen en de ribben om de borst te fileren. Snij de vliezen weg.

Verwijder de bouten door ze los te snijden van het karkas.

Trek nu met de hand de borstholte open. Het eerste wat je tegenkomt is de maag, een ovaal orgaan ter grootte van een ganzenei. Achter de maag zit de lever en onder de lever zit de gal, een rond donkergroen orgaantje van een of twee centimeter. Belangrijk is dat de gal niet beschadigd wordt, want dat verpest de smaak van de rest.

Als de maag en de lever verwijderd zijn (grotendeels met de hand, het mes is nauwelijks nodig) kan je de darmen verwijderen door ze langzaam los te trekken (gooi de darmen meteen weg). Vervolgens kan je het hartje bereiken.

Spoel het karkas af en trek er een bouillon van. Spoel de andere organen af en verwijder eventuele vliezen. De maagjes worden opengesneden en de inhoud weggespoeld. Binnen in de maag zitten gelige harde stukken die je met de hand weg kunt trekken. Andere gelige plekken moet je wegsnijden. Tenslotte houd je mooi rood vlees over met helder witte randen. Dit leent zich prima voor konfijten. Ook de hartjes kunnen worden gekonfijt.

### **5 Recepten**

#### *Gekonfijte ganzenbouten*

Om te konfijten zijn ganzenvet of reuzel geschikt. Beide verkrijgbaar bij de betere slager. De wilde gans levert meestal te weinig vet, dat bovendien vaak niet goed van smaak is. Daarom verdient vet van de tamme gans de voorkeur. Grote blikken ganzenvet zijn verkrijgbaar bij de groothandel.

4 ganzenboutjes

750 g ganzenvet

Zout

Maak de bouten goed schoon, verwijder eventuele vliezen of lelijke stukjes. Bestrooi de bouten royaal met zout aan beide kanten en leg ze in een kom in de koelkast. Laat tenminste een uur rusten (maar liefst een hele nacht). Verwarm de oven voor op 85 graden. Spoel de bouten af onder de kraan en dep ze af met keukenpapier. Leg ze in een pan en schep het ganzenvet erover. Het vet moet de bouten bedekken. Breng voorzichtig op een temperatuur van 85 graden (een goede thermometer is noodzakelijk). Zet de pan nu 4 tot 6 uur in de oven.

Laat iets afkoelen en stop de bouten in een gesteriliseerde glazen pot. Giet het ganzenvet erover tot de pot vol is. Bewaar de pot op een koele plek.

In dit recept worden geen kruiden gebruikt. De gekonfijte ganzenbout heeft een volle smaak die niet per se aanvulling nodig heeft. Maar natuurlijk kunnen liefhebbers toevoegingen uitproberen: peper, knoflook, ui, laurier, etc.

### *Gekonfijte ganzenmaagjes en –hartjes*

Het proces verloopt hetzelfde als bij het konfijten van de ganzenboutjes.

### *Gebakken ganzenborst*

Maak de borsten goed schoon en verwijder eventuele vliezen. Bestrooi met peper en zout. Bak nu de borsten bruin op redelijk hoog vuur. Zoals biefstuk, een paar minuten aan beide zijden. Laat nu het vlees 6 minuten garen in de oven op 140 graden. Laat de borsten 10 minuten rusten in alufolie, snijd ze in dunne plakken en serveer.

## **5 Toepassingen voor de recepten**

*Confit d'oise* kan gegeten worden in een *cassoulet*. Op Wildplaza.com staat een lekker recept voor ganzenboutjes met een cantharellensaus. Gekonfijte maagjes (*gésiers*) gaan traditioneel in salades. Gebakken ganzenborst kan op vele manieren worden gepresenteerd, bijvoorbeeld met een morieljesaus.

## **6 Draaiboek: organisatie van de workshop**

Benodigdheden: flinke snijplanken (dunne plastic 'planken' zijn verkrijgbaar voor € 7), fileermessen, schorten, bakken voor het afval, zout, ganzenvet, stofzuiger, pleisters en jodium.

Elke deelnemer krijgt een gans. Liefst zittend aan een tafel, of anders aan een hoge aanrecht of werktafel.

Uitleg in snijtechnieken: van je af, vingers gekromd houden, voorzichtig, niet haasten.

Poten en vleugels verwijderen. Borstvel optillen, prikken en lossnijden. Borsten fileren. Poten lossnijden etc kost tenminste 90 minuten.

-Poten inzouten en ½ uur in de koeling zetten.

-Maagjes en hartjes schoonmaken, inzouten en koelen.

Poten en organen uit de koelkast nemen en afspoelen. Een pan poten of organen opzetten met ganzenvet om de werkwijze te demonstreren. Het konfijten zelf kost 4 tot 6 uur en moet thuis geschieden (organiseer wie dat doet en waar).

De borsten schoonmaken (leg de haasjes apart), vacumeren en in de koeling leggen. Later eventueel invriezen. De levers vacumeren (leg enkele apart).

Spoel de karkassen af en zet ze op in ruim water om er bouillon van te trekken (1 tot maximaal 2 uur laten trekken, kan vanwege de tijd het beste thuis worden gedaan).

Proeverij: bak de haasjes en de levers kort (3 tot 5 minuten) en laat proeven.

Verdelen van de producten: verdeel de gevacumeerde borsten en levers. Verdeel de te konfijten bouten en organen onder wie thuis zelf wil gaan konfijten, of belast één of twee personen met de bereiding.

Neem goed de tijd voor het opruimen. De veren zijn lastig te verwijderen zonder stofzuiger. Zorg voor een zorgvuldige verwijdering van het slachtafval (breng het zo nodig naar een slager of poelier; vissers zijn er soms ook blij mee).

Benodigde tijd: bijna 4 uur

-fileren van de gans: 90 minuten

-borsten schoonmaken en vacumeren: 15 minuten

-schoonmaken en zouten van poten en organen: 30 minuten

-karkassen opzetten en voorbeeld geven van konfijten: 20 minuten

-verdelen van de producten: 15 minuten

-schoonmaken: 30 minuten

De tijd kan worden ingekort door het verwerken van de organen te delegeren of over te slaan.

### 3 Tomaten conserveren: ketchup, chutney en puree maken

#### 1 Theorie achter de conserveringswijzen

Ketchup is de zoetzure tomatensaus die iedereen kent. Een chutney bevat ongeveer dezelfde ingrediënten, maar wordt niet gepureerd en gezeefd. De azijn en de suiker zorgen ervoor dat ketchups en chutneys lang houdbaar zijn. Eventueel kunnen ze nog gepasteuriseerd worden voor een langere houdbaarheid. Tomatenspuree bestaat uit gekookte, gezeefde en ingedikte tomaten, die de basis gaat vormen voor soepen en sauzen. Tomatenspuree wordt houdbaar door te pasteuriseren op 90 graden.

#### 2 Waarom is tomaten conserveren interessant?

Rijpe tomaten zijn bederfelijk. Tomaten nemen daarnaast veel ruimte in beslag. Door ze te verwerken in ketchup of puree vermindert het volume sterk. Tomaten zijn een makkelijk te conserveren groente. In de zomer daalt de prijs sterk en wordt het interessant om ze te conserveren. Ketchup is makkelijk te maken en smaakt met wat minder suiker veel lekkerder dan die van Heinz.

#### 3 Wanneer en waar zoeken/kopen - opletten op/oppassen voor

In de zomer daalt de prijs van de tomaten tot een minimum. Tomaten die er minder goed uitzien worden vaak weggegooid, maar zijn vaak nog prima te verwerken.

#### 4 Recepten

##### *Tomatenketchup*

1250 gr tomaten  
½ rode paprika  
1 ui fijngehakt  
½ teen knoflook  
50 ml azijn  
35 gr suiker  
1 tl geraspte gember of poeder  
1 tl paprikapoeder  
1 tl nootmuskaat  
1 mespuntje cayennepeper  
½ tl korianderzaad of poeder  
1 kruidnagel (of mespuntje poeder, let op kan erg overheersen)  
½ citroen  
1 tl maïzena  
Snuf zout en peper

Was de tomaten en snij ze in stukken. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snij deze ook in stukken. Zet de paprika, de tomaten, ui en knoflook op het vuur in een pan met een scheut water en laat dit gedurende 1 uur op een zacht vuur pruttelen. Roer het af en toe door elkaar en voeg zo nodig een beetje water toe. Haal de pan van het vuur en pureer de saus met een staafmixer. Zeef de ketchup. Zet de pan terug op het vuur en voeg alle specerijen, de azijn en het suiker toe. Laat de saus nog eens 1½ uur zachtjes sudderen, totdat hij voldoende dik is. Neem twee theelepels citroensap en roer daar de maïzena door. Roer dat door de ketchup. Verwijder de kruidnagel en breng de ketchup op smaak met peper en zout en giet deze in schone gesteriliseerde potten.

De ketchup blijft een jaar goed in de koelkast. (Bron: Yvette van Boven, Home Made)

##### *Tomatenspuree*

2 kilo tomaten

Was de tomaten en snijd ze in 4 stukken. Doe de tomaten in een pan (met deksel) en stoom ze, gedurende 15 minuten, in een bodempje water voorzichtig gaar, zonder erin te roeren. Giet de tomaten in een vergiet met kaasdoek of hele fijne zeef en laat de tomaten een uur uitlekken (niet

roeren maar u kunt wel wat heen en weer schudden met het vergiet). Gooi het tomatenwater niet weg maar gebruik het om tomatensoep te maken. Wrijf de uitgelekte tomaten door het doek en vang uw puree op in een andere pan. Kook de puree al roerende nog een keer goed door en vul warme conservenpotjes met de kokende tomatenpuree. Pasteuriseer de tomatenpuree gedurende 30 minuten op 90 graden. (Bron: Weckenonline)

### *Tomatenchutney*

1 grote rode ui  
1 teentje knoflook  
4 vleestomaten  
1 appel  
2 eetlepels olijfolie  
2 theelepels kerriepoeder  
3 eetlepels witte wijnazijn  
2 eetlepels bruine basterdsuiker  
3 eetlepels rozijnen (kunt u toevoegen, maar is geen vereiste)  
een snufje zout  
peper

Snipper de ui en de knoflook. Snijd de tomaten en de geschildte appel in blokjes. Verhit de olie in een pan met een dikke bodem en laat de ui glazig fruiten. Laat de knoflook en de kerrie kort mee fruiten. Voeg de tomaat en de appel toe en laat deze kort bakken, roer regelmatig. Voeg de azijn, de suiker, de rozijnen, wat zout en peper toe en laat dit alles op laag vuur circa 15 minuten stoven. Laat de chutney afkoelen en schep de chutney in glazen potten.

De chutney kan ongeveer 2 weken in de koelkast bewaard worden. Als u de chutney pasteuriseert gedurende 30 minuten op 90 graden kunt u jaren van uw tomatenchutney genieten. (Bron: Weckenonline)

### *Tomatensoep (voor 6 personen)*

750 g Romatomaten  
2 uien  
2 teentjes knoflook  
½ rode peper  
1 l kippenbouillon  
1 tl oregano  
Verse basilicum  
Peper  
Zout

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de tomaten en halveer ze. Leg ze met de snijkant naar boven op een bakplaat bekleed met bakpapier. Besprenkel de tomaten royaal met olijfolie en peper en zout. Plet de knoflooktenen en leg ze tussen de tomaten. Rooster de tomaten in ongeveer 30 minuten zacht. Maak ondertussen een liter kippenbouillon. Pel en snipper de uien en hak de schoongemaakte peper (excl. zaadlijsten) in stukjes, fruit dit aan in een pan met wat olijfolie. Voeg de geroosterde tomaten, de knoflook en een liter bouillon toe (en het sap van de tomatenpuree dat vrijkomt bij het laten uitlekken).

Laat de soep ongeveer 15 minuten koken op een zacht vuur. Pureer de tomatensoep glad met een staafmixer. Breng de tomatensoep op smaak met wat peper, zout, de oregano en de verse basilicum.

Tip1: Serveer de soep met brood en olijfolie.

Tip2: Maak extra veel soep en vries de helft in voor later.

## **5 Toepassingen voor de recepten**

Ketchup mag op tafel staan bijvoorbeeld als saus bij barbecues. Met ketchup kunnen alle tomatensauzen op smaak worden gebracht. Tomatenchutney is een tafelzuur dat in een kommetje wordt opgediend en waarvan men zich naar believen bedient. Tomatenpuree is de basis van veel soepen en sauzen.

## **6 Draaiboek: organisatie van de workshop**

- koop op de markt een ruime voorraad tomaten. Boven de 5 kilo kan je zeker afdingen. Voor de chutney wil je stevige tomaten, voor ketchup, puree en soep wil je rijpe, zachte tomaten.
- gereedschap: grote pannen, zeven, staafmixer, kaasdoek, oven, koksmessen.
- potjes van 20 cl voor de puree, jampotjes van circa 40 cl voor de chutney, kleine flesjes voor de ketchup.
- reken 3 uur voor de ketchup, 2 uur voor de puree, 1½ uur voor de soep en ½ uur voor de chutney
- was de tomaten en laat ze uitlekken.
- snijd als eerste de tomaten voor de ketchup en zet die op.
- snijd dan de tomaten voor de puree en zet die op.
- er is nu bijna een half uur om de theorie te bespreken, de toepassingen en de snijtechniek (brunoise).
- deel dan in in 3 groepjes: een voor de ketchup, een voor de puree en een voor de chutney.
- maak met de overschotten soep of pastasaus.
- het maken en/of eten van de soep is optioneel.
- zorg voor wat extra glazen flessen om soep of pastasaus mee te geven.

### 3. Bosbessenjam en bosbessengelei maken

#### 1 Theorie achter de conserveringswijze

Jam en gelei zijn jarenlang houdbaar door de conserverende werking van suiker. Door de vruchten te koken met suiker en vruchtenzuur komt pectine vrij, die de binding geeft aan de vloeistof. De suiker wordt omgezet in invertsuiker, die kristalliseert niet uit. Bosbessen hebben een matig pectinegehalte. Voor de gelei is daarom geleisuiker nodig (die extra pectine bevat).

#### 2 Waarom is dit product interessant?

In de supermarkt kan je een klein bakje blauwe bessen kopen voor drie euro of zo. Het zijn gekweekte bessen. Veel bevredigender is het om naar het bos te gaan om je eigen bessen te plukken. Die zijn veel kleiner, maar natuurlijk en puur biologisch. Ze zijn ook smakelijker. Nadeel is wel dat het arbeidsintensief is: soms pluk je niet meer dan een pond per uur. En dan wel met behulp van een bosbessenkam, dat gaat drie keer sneller. Sommige mensen hebben bezwaar tegen zo'n kam omdat het de plant zou beschadigen. In de praktijk valt dat erg mee: er komen soms een paar blaadjes mee, maar dat gaat nauwelijks ten koste van de plant.

#### 3 Wanneer en waar zoeken

De beste tijd om bosbessen te zoeken is medio juli. Dat kan een paar weken eerder of een paar weken later zijn. Na een vochtig en warm voorjaar kan je ze eerder verwachten. Ze groeien dan ook wat groter. Ze zijn te vinden in oude bossen, bijvoorbeeld op de Veluwe en de Utrechtse Heuvelrug. Vaak zijn het hele velden die zich over honderden of duizenden meters uitstrekken. De plantjes groeien laag, zo'n twintig tot veertig centimeter hoog. Dat betekent veel bukken. Een klein krukje kan dan handig zijn om je rug te sparen. Denk aan de teken die tussen de plantjes zitten. Bij thuiskomst goed je lijf inspecteren.

#### 4 Recepten

##### *Bosbessenjam*

1 kg bosbessen  
700 g suiker  
2 el citroensap  
1 tl geraspte citroenschil

Spoel de bessen kort af en laat even uitlekken. Breng ze snel aan de kook in een grote pan (het aanhangende water moet genoeg zijn om aanbranden te voorkomen). Roer goed door met een houten lepel en kook 5 minuten. Voeg suiker, citroensap en citroenschil toe (neem een biologische citroen), kook al roerend op zacht vuur tot alle suiker is opgelost.

Zet het vuur een beetje hoger en blijf roeren tot na ongeveer 15 minuten het stollingspunt wordt bereikt. Schuim geregeld af. Neem van het vuur en laat 10 minuten rusten.

Schep de jam in warme gesteriliseerde potten en sluit ze af.

##### *Bosbessengelei met kaneel*

1 kg bosbessen  
2 appels  
2 kaneelstokjes,  
circa 1 kg suiker of 500 g geleisuiker speciaal

Was de bosbessen. Snijd de appels in kleine stukjes. Voeg de appels samen met 1 dl water bij de bosbessen. Breng het fruit aan de kook en laat circa 10 minuten zachtjes koken. Laat de vruchten in een zeef met schone doek uitlekken. Niet drukken, anders wordt het sap troebel. Breng de pulp eventueel opnieuw aan de kook met water. Laat daarna opnieuw uitlekken in de zeef.

Meet het vruchtensap af. Neem ongeveer 75 g suiker per deciliter sap. Breng dat sap aan de kook met de kaneelstokjes en laat het in circa 25 minuten een derde deel inkoken. Voeg nu de suiker toe. Breng opnieuw aan de kook. Laat de massa circa 15 minuten zachtjes koken. De gelei is dik genoeg,

wanneer hij niet meer uitloopt op een koud schoteltje. Laat anders opnieuw koken. Schuim af, verwijder het kaneel en schenk de gelei in potten en sluit deze direct af.

### **5 Toepassingen voor de recepten**

Gebruik kleine potjes voor de jam en vooral ook de gelei. De smaak is geconcentreerd en het plukken kost veel werk. Jam smeer je op brood of roer je door de kwark of yoghurt. Dat geldt ook voor gelei, maar een mooie combinatie is wildpaté met bosbessengelei.

### **6 Draaiboek: organisatie van de workshop**

Het schoonmaken van de bessen vergt veel tijd, vooral als er blaadjes en takjes tussen zitten. Een snelle manier is een helling te maken van een dienblad en daar de bessen af te laten rollen. De verontreinigingen blijven liggen.

- maak twee groepjes: een voor de gelei, een voor de jam.
- zorg voor tenminste 3 kilo bosbessen, dan kan iedereen zeker twee potten mee naar huis nemen.
- bestem een derde van de bessen voor de gelei, twee-derde voor de jam.
- neem kleine potjes: 20 cl voor de jam, 5 cl voor de gelei.
- een jamtrechter met wijde opening is handig.
- zorg voor mooie etiketten.
- denk eraan dat bosbessen akelige paarse vlekken veroorzaken die moeilijk uit te wassen zijn.
- de workshop vergt ongeveer twee uur.





## 4. Vruchtensappen en ijs maken

### 1 Theorie achter de conserveringswijze

Aan vruchtensappen wordt meestal 150 gram suiker per liter toegevoegd, dat is onvoldoende om bederf te voorkomen. Vruchtensappen kunnen wel goed geconserveerd worden door ze te pasteuriseren. Vrijwel alle vruchten komen in aanmerking: sinaasappels, citroenen, ananas, druiven, appels, bramen, bosbessen, vlierbessen, aardbeien, frambozen, perziken, pruimen, peren, etc. De gepasteuriseerde sappen zijn in hermetisch afgesloten flessen lang houdbaar. Na opening blijven ze in de koelkast nog enkele dagen goed. Ijs is per definitie gekoeld en dat voorkomt bederf. In de diepvries is ijs maanden lang houdbaar.

### 2 Waarom zijn vruchtensappen en ijs interessant?

Vruchtensappen zijn makkelijk te maken en te pasteuriseren. Industrieel ijs wordt bereid met smaakstoffen. Vers fruit komt er meestal niet aan te pas. De smaak van zelfgemaakt ijs is veel beter. Ijs maken is ook goedkoop. Een waterijsje hoeft haast niets te kosten.

### 3 Wanneer en waar zoeken/kopen

De zomer is de aangewezen tijd om rijpe en goedkope vruchten te vinden. Soms kun je oogstoverschotten van appels of pruimen gratis krijgen.

### 4 Bereidingswijzen en recepten

Ijs maken: Roomijs is melk of room met vruchtenpuree. Sorbet is vruchtensap/puree en suiker. Waterijs is suikerstroop met een smaakje. Het makkelijkst is waterijs maken: je giet de stroop in een vormpje en laat het bevriezen in het vriesvak. Maar ook roomijs en sorbet kan je in het vriesvak maken, alleen moet je het dan regelmatig omroeren om kristalvorming tegen te gaan. Een ijsmachine is daarom handig.

Vruchtensap maken: 1) uitpersen en zeven (alle citrusvruchten); met een sapcentrifuge kunnen alle vruchten 'geperst' worden. 2) warme methode door zachtjes te koken met aanhangend water.

Vruchtenpuree maken: vruchten koken en door een zeef wrijven.

De volgende recepten zijn toepasbaar op talrijke vruchten.

#### *Druivensap*

Voor een liter druivensap zijn minstens 2 kilo druiven nodig. Maak de druiven schoon: pak steeds een takje, spoel het af, verwijder beschimmelde druiven en ris de rest van het takje af, zo in de pan. Soms komen er ook kleine takjes of kleine onrijpe druifjes in de pan terecht. Je kunt ze eruit halen als je ze ziet, maar als er nog iets in blijft zitten, is dat ook niet erg. De pitten hoeft je niet vooraf te verwijderen. Verhit de druiven op een laag vuur. Doe het deksel op de pan en houd een houten spatel bij de hand. Roer hiermee de massa af en toe om. Je mag een beetje water toevoegen, maar dit hoeft niet. Als je het sap zo puur mogelijk wilt houden, dan kun je het beste niets toevoegen. Na verloop van tijd - dit kan makkelijk een uur duren - zie je dat de druiven allemaal onder water staan; het sap is uit de druiven gekookt. Als je het idee hebt dat alle druiven hun sap inmiddels hebben afgegeven, dan kun je de massa zeven. Zet een grote bak klaar, leg daar een zeef op en keer de pan om boven de zeef. Laat dit vervolgens rustig uitlekken. Je kunt eventueel af en toe even schudden, maar ga zeker niet proberen de druiven door de zeef heen te persen. Dit gaat ten koste van de smaak. Wil je wel het maximale uit je druiven halen? Laat dit dan een nachtje staan, afgedekt met een vochtige theedoek.

Giet het sap in flessen met een goede schroefdop (de dop niet te strak aandraaien). Plaats de flessen in een pan met heet water en verhit tot 90 graden. Op de bodem van de pan moet een rooster zitten zodat de fles niet op de hete panbodem staat. De flessen mogen niet tegen elkaar staan, noch tegen

de wand van de pan. Stop er zo nodig een propje papier tussen. Laat 20 minuten pasteuriseren. Sluit daarna de flessen stevig af.

Bewaar de flessen op een donkere koele plaats. Ze zijn maanden houdbaar. Na openen blijven ze in de koelkast nog enkele dagen goed.

#### *Druivensorbet*

Maak druivensap, proef het en voeg eventueel wat suiker toe (meestal is dat niet nodig). Laat ongeveer 30 minuten draaien in de ijsmachine op de sorbetstand. Of plaats het sap in het vriesvak en roer het regelmatig om, dat duurt minstens 3 uur.

#### *Vlierbloesemwaterijs*

Neem vlierbloesemsiroop (zie hoofdstuk 2) en verdun die met dezelfde hoeveelheid water. Giet in vormpjes en laat 3 tot 4 uur bevriezen in het vriesvak. Je verkort de bereidingsduur door de ingrediënten vooraf te koelen.

#### *Meloenijs*

Maak het fruit schoon. Meng fruit en water in de verhouding 2 delen fruit en 1 deel water. Mix de ingrediënten met de staafmixer of keukenmachine. Daarna kun je het sap in de vormpjes schenken. Proef eerst voordat je het vult en invriest. Is het bv. te zuur (zoals bij bv. citroen of framboos), dan kan je altijd nog een (natuurlijke) zoetstof toevoegen. Denk hierbij aan rauwe honing, ahornsiroop of zoet fruit, zoals mango, banaan of ananas.

Als je je ijsvormpjes hebt gevuld, stop je ze in de vriezer voor minstens 3 uur. De vriestijd is afhankelijk van je eigen vriezer, check dus wel eerst of ze goed zijn ingevroren voordat je ze uit het vormpje haalt.

TIP Als je het wat romiger wilt hebben, kun je in plaats van water ook andere vloeistoffen gebruiken. Denk bijvoorbeeld aan: (amandel)melk, kokoswater of yoghurt.

TIP Stop je gevulde vormpjes direct in de vriezer of roer het sap even goed door, vlak voordat je het in de vriezer doet. Als je je ijsvormpjes namelijk hebt gevuld en te lang (buiten de vriezer) laat staan, drijft het vruchtvlees naar boven en zal je kleurverschil zien als je het ijsje uit het vormpje haalt.

Terwijl je juist wilt dat de smaak en kleur van het ijsje goed is verdeeld.

#### *Aardbeienroomijs*

De hoeveelheden zijn berekend op 6 personen.

400 g aardbei  
20 cl volle melk  
20 cl slagroom  
150 g suiker  
1 eetlepel vanillesuiker  
3 eidooiers  
citroensap

De room en melk samen aan de kook brengen. In de tussentijd de eidooiers met de suikers en het zout opkloppen tot dik schuim. Als de melk en room koken, ze van het vuur halen en al kloppende een flinke scheut in het dooiersschuim gieten. Daarna het schuim teruggieten in de hete melk, natuurlijk al roerende. Het geheel voorzichtig verwarmen totdat het dikker is, absoluut niet laten koken, dan schift het! Dit is dus een best verantwoordelijk moment, het luistert heel nauw, de massa moet helemaal glad en egaal blijven.

Van het vuur halen en laten afkoelen tot kamertemperatuur.

De aardbeien wassen, kroontjes verwijderen en ze fijnmaken in een blender tot puree.

Eventueel wat citroensap toevoegen, aardbeien zijn van zichzelf behoorlijk zoet.

Maak ijs van het mengsel in de machine of met de hand.

## **5 Draaiboek: organisatie van de workshop**

In deze workshop is het handig om de diverse materialen en bereidingswijzen eerst uit te proberen. Nij het pasteuriseren moeten de flessen in een diepe pan vrijwel onder water staan. Een elektronische thermometer is verkrijgbaar voor ongeveer 20 euro. Het rooster moet in de pan passen of improviseer iets met een theedoek.

De vriezer moet voldoende capaciteit hebben. Hoe groter de in te vriezen hoeveelheid, hoe langer het duurt. Als er geen ijsmachine beschikbaar is kan het handig zijn om de ingrediënten vooraf te koelen, om de bereidingstijd te verkorten. Reken 3 uur voor de workshop, dat kan net te kort zijn als je het ijs handmatig maakt.

Bij het maken van druivenijs is het nodig om vooraf sap te maken (dat lukt niet tijdens de workshop).

### *Benodigdheden:*

Snijplanken

Koksmessen

Grote pannen

Zeven

Vergiet

Houten spatels

Flessen met schroefdop

Thermometer (10 tot 150 graden)

Rooster voor in de pan (bij het pasteuriseren)

Ijsmachine

Ijsvormpjes

Blender of staafmixer

Plastic bakjes

Etiketten

## 6. Bramen-, aardbeien- en kruisbessenjam maken

### 1 Theorie achter de conserveringswijze

Jam is jarenlang houdbaar door de conserverende werking van suiker. Door de vruchten te koken met suiker en vruchtenzuur komt pectine vrij, die de binding geeft aan de vloeistof. De suiker wordt omgezet in invertsuiker, die kristalliseert niet uit.

Voor jambereiding is het van belang om te weten wat het pectine-gehalte is van de vrucht:

-Hoog pectinegehalte: aalbessen, citrusvruchten, appels, kruisbessen, pruimen, kwetsen, kweeperen, cranberries.

-Matig pectinegehalte: abrikozen, perziken, bramen, frambozen, bosbessen, vlierbessen, reine claudes.

-Laag pectinegehalte: aardbeien, kersen, druiven, peren, ananas, meloen, rabarber.

Bij vruchten met een laag pectinegehalte kan het nodig zijn om extra pectine toe te voegen.

Bijvoorbeeld door geleisuiker te gebruiken (geleisuiker bestaat uit suiker, pectine en citroenzuur).

Het pectinegehalte kan ook verhoogd worden door pectinerijke vruchten (bijvoorbeeld appels) toe te voegen. Ook zijn er pectinepreparaten in de handel.

Citroensap levert het benodigde zuur en vormt een goede tegenhanger van de suiker. In plaats van citroensap kan ook citroenzuur gebruikt worden (ca 1 el per kg vruchten). Citroenzuur is een wit poeder dat vaak in de toko's verkrijgbaar is.

### 2 Waarom is jam maken interessant?

Jam is een mooie conserveringswijze van vruchten die vaak in overvloed en vrijwel gratis op je af komen. Jam is lekker, lang houdbaar en toepasbaar in tal van gerechten.

### 3 Wanneer jam maken en waarop letten?

Jam moet je maken als er een overvloed is van vruchten, en dat is in de zomer of vroege herfst.

Er is een aantal tips & tricks:

-werk hygiënisch.

-strijk de theedoeken waarop je je potjes zet om bacteriën uit te schakelen.

-potjes in oven steriliseren

-deksels goed controleren, afwassen en uitkoken.

-gebruik niet al te rijpe vruchten, want die bevatten minder pectine.

-valappeltjes zijn gratis, leveren pectine, vormen bijna de helft van je jamvolume, verminderen de suikernoodzaak en besparen zo geld.

-controle van de dikte: a) Neem een theelepeltje jam en giet die op een zeer koud bordje. De jam mag niet uitvloeien op het bordje. b) De temperatuur opmeten met een suikerthermometer. Bij 105° is de juiste stolling bereikt.

### 4 Recepten

#### *Bramenjam*

1 kg bramen

0,2 kg appels

1 kg suiker

Spoel de bramen af en laat ze uitlekken. Pureer ze. Zeef ze als een jam zonder pitjes wordt gewenst.

Giet de suiker erbij en roer goed om. Breng aan de kook en laat 4 minuten koken. Af en toe roeren.

Steriliseer de potten en giet de jam in de hete potten.

#### *Aardbeienjam*

1 kg aardbeien

1 kg geleisuiker

Sap van 1 citroen

Spoel de aardbeien af en laat ze uitlekken. Pureer ze en meng ze met de suiker en het citroensap. Breng aan de kook en laat 4 minuten borrelend doorkoken. Af en toe roeren. Steriliseer de potten en giet de jam in de hete potten. (Bron: Van Gilze)

#### *Kruisbessenjam*

1 kg kruisbessen  
0,3 kg appels  
1 kg suiker  
Sap van 1 citroen

Spoel de bessen af en laat ze uitlekken. Pureer ze en meng ze met de suiker en het citroensap. Kook de appels zacht, pureer ze en voeg ze toe aan de bessen. Breng het geheel aan de kook en laat 4 minuten borrelend doorkoken. Af en toe roeren. Steriliseer de potten en giet de jam in de hete potten.

#### **5 Toepassing van jams**

Uiteraard is jam geschikt als broodbeleg. Maar jam laat zich ook toepassen in allerlei soorten gebak. Jam gaat traditioneel naast een paté of bij een wildgerecht. In desserts kan jam door de yoghurt of kwark.

#### **6 Draaiboek: organisatie van de workshop**

Zorg voor voldoende potjes, die niet al te groot zijn (20-40 cl). Zorg voor schone theedoeken, jamtrechters, pannen, vergieten.

Leg de hygiënische werkwijzen uit (handen wassen, schone doeken, proeven met steeds nieuwe lepels, etc).

Dit is een leuk moment om de suikerthermometer te demonstreren, maar dat is geen must.



## 7. Drogen van paddestoelen, vruchten, brood en kruiden

### 1 Theorie achter de conserveringswijze

Voedsel drogen is de oudste conserveringswijze ter wereld. Het principe is eenvoudig: bacteriën en schimmels hebben water nodig om te kunnen gedijen: door het water te verwijderen schakel je ze uit. Voorbeeld: brood in een plastic zak beschimmelt binnen een week, maar een gedroogde boterham blijft maandenlang goed.

Door het drogen verliest het voedsel 50 tot 90% van zijn gewicht. Daardoor wordt de smaak geconcentreerd en samengebond in een veel kleiner volume.

### 2 Waarom is drogen interessant?

Drogen is een simpele techniek en is toepasbaar op een scala van voedingsmiddelen: groenten, kruiden, vruchten, paddestoelen, noten, peulvruchten, brood, vis en vlees.

Doordat drogen het gewicht en volume van het voedsel drastisch reduceert hebben de voorraden veel minder ruimte nodig en is het transport gemakkelijker (neem bijvoorbeeld op een overlevingstocht altijd gedroogde paddestoelen en vruchten mee).

Gedroogde paddestoelen krijgen meer smaak en laten zich prima in soepen en sauzen verwerken.

### 3 Drie manieren om te drogen

Om te drogen is allereerst ventilatie nodig van droge lucht. De te drogen producten moeten aan alle zijden lucht krijgen, en mogen niet op elkaar gelegd worden. Ze worden op een rooster of een gaas gelegd, zodat ook de onderkant geventileerd wordt (of ze worden opgehangen, zoals bij vis of kruiden). Warmte versnelt het droogproces, maar is niet per se noodzakelijk. De temperatuur mag nooit hoger dan 50 graden zijn. Er zijn drie manieren om te drogen:

-Drogen 'aan de muur' doe je met kruiden of vissen. Paddestoelen kunnen in plakjes aan een touw gereggen worden. In een droge ruimte zullen de producten in een of twee weken drogen. In de buitenlucht kan je drogen in de zon, maar moet je bedacht zijn op dieren of insecten ('s nachts wordt het vochtig en moet je de droogrekken binnenhalen).

-Drogen in de droogkast. In de handel zijn mooie apparaten verkrijgbaar met temperatuurregeling en tijdklok. Maar een simpele droogkast is ook zelf te maken (bouw bijvoorbeeld een oude computer om, verwijder de elektronica, maar behoud het ventilatortje). Een kast met een ventilator ervoor werkt ook goed.

-Drogen in de oven. Belangrijk is de temperatuur te beheersen. De ovendeur moet op een kier staan om de ventilatie te bevorderen. Dit gaat het snelst (3 – 4 uur), maar geeft niet het beste resultaat.

### 4 Recepten

#### *Broodkruim*

Droog een aantal sneetjes wit brood. Stamp ze fijn in een vijzel en zeef. Een elektrische koffiemolen werkt sneller. Bewaar in een goed afgesloten pot.

#### *Fruitleer*

Maak een moes (van bijvoorbeeld appels of gepureerde ananas).Strijk die egaal en dun uit op een bakpapier en laat drie uur drogen.

#### *Paddestoelenpoeder*

Droog de paddestoelen tot ze kurkdroog zijn. Maal ze in de koffiemolen tot een fijn poeder. Zeef. Bewaar in een goed afgesloten pot. Boleten, weidekringzwammen, parasolzwammen en champignons komen in aanmerking. Maar ook minder smaakvolle paddestoelen zoals zwavelzwam, reuzenzwam en bovist laten zich goed tot poeder verwerken en leveren goede resultaten op in gerechten.

### *Champignonsoep*

Maak bouillon. Fruit de sjalotten en de verse champignons in boter, roer de bloem erdoor en giet de bouillon erover. Goed blijven roeren tot de soep bindt. Strooi champignonpoeder erbij en proef de smaak. Voeg peper, zout, lavas en/of peterselie toe en controleer de smaak. Roer de room erdoor (is niet echt nodig) en serveer.

### *Penne pomodori porcini*

De knoflook fruiten met rode peper (verwijder de meeste pitjes, anders wordt het te pittig) en oregano in olijfolie. Blik tomaten erbij, 20 min laten pruttelen. Boleten tegelijkertijd zachtjes koken in weinig bouillon. Eventueel wat kleiner knippen. Bij de tomaten voegen met een deel van de bouillon. Controleer de smaak (de bouillon kan zout zijn en bevat geconcentreerd boletenaroma) voeg eventueel wat meer bouillon toe maar bedenk dat onderin de bouillon wat zand kan zitten. Roer dan de Mascarpone erdoor. Op het laatst grofgesneden basilicumblaadjes toevoegen. (Bron: Mark Janssen, Handboek paddestoelen)

*Gehaktballen.* Fruit sjalotjes zorgvuldig in boter. Kruid het gehakt met tijm, rozemarijn, knoflook, peper, zout en een flinke eetlepel scherpe mosterd. Roer een ei erdoor en voeg broodkruim en sjalotjes toe. Het gehakt moet de juiste 'plakkende' consistentie krijgen, die afhankelijk is van de juiste hoeveelheid broodkruim. Rol ballen en bak die bruin op heet vuur, laat daarna zachtjes sudderen tot ze goed gaar zijn.

## **5 Toepassingen van de recepten**

- Broodkruim. Gebruiken als paneermeel. Maken van gehaktballen, paneren van schnitzels. Paneren van paddestoelen (door ei halen, paneren en bakken of grillen).
- Fruitleer. Geef als snoepje, als versiering van een toetje,
- Paddestoelenpoeder: om soepen of sauzen te maken (champignonsoep, boletensoep). Om gerechten te kruiden. Toevoegen van boletenpoeder aan een gerecht met verse boleten pept de smaak op.
- Bouquet garni. In stoofschotels, soepen en sauzen, waarbij je de kruiden op het laatst wilt verwijderen.

## **6 Draaiboek: organisatie van de workshop**

Een probleem met drogen is dat dit minstens 3 uur in beslag neemt. In de workshop worden daarom reeds gedroogde producten gebruikt. Gedemonstreerd wordt hoe het drogen in zijn werk gaat. De praktijkles bestaat uit het leren verwerken en bereiden van gedroogd voedsel.

1. Introductie, kennismaken, theorie over drogen, voorbeelden van gedroogde producten (15 min.)
2. Droogmethoden en –principes. Ventilatie/droge lucht/warmte. A) drogen 'aan de muur'; B) drogen in de droogkast; C) drogen in de oven. Tips&tricks (10 min)
3. Demonstratie van A, B en C en praktijk in 2 of 3 groepjes: (15 min)
  - kruiden drogen en bouquet garni maken
  - paddestoelen snijden in de droogoven
  - vruchten en paddestoelen in de oven drogen (+fruitleer maken)
4. Verwerking van gedroogde producten + in potten doen in 3 groepjes (20 minuten)
  - boletenpoeder maken
  - champignonpoeder maken
  - broodkruim stampen
5. Koken met gedroogde producten in 3 groepjes (30 minuten)
  - champignonsoep
  - penne pomodori porcini

- gehaktballen
- 6. Eten (30 minuten)  
Soep, Penne, Gehaktbal, Fruitler.
- 7. Opruimen (20 minuten)

*Benodigdheden*

Droogkast  
Keukentouw  
Gaasdoek of lege theezakjes  
Oventhermometer (met de range van 50-80 graden)  
Vijzel  
Koffiemolen  
Lege conservenpotjes  
Etiketten  
Bakpapier

Literatuur: Claudia Kuyken & Jean Verhoof, Handboek voedsel drogen.



## 8. Vlierbessensap en vlierbessenjam maken

### 1 Theorie achter de conserveringswijze

Vlierbessensap kan, zoals bijna alle vruchtensappen, goed worden gepasteuriseerd door te verhitten op 90 graden (zie ook hoofdstuk 5). Als van het sap gelei of siroop wordt gemaakt zal de grote concentratie suiker conserverend werken, zonder dat gepasteuriseerd hoeft te worden. Datzelfde geldt als van de vlierbessen jam wordt gemaakt.

### 2 Waarom zijn vlierbessen interessant?

Vlierbessen zijn in overvloed te vinden en hun sap en jam smaken uitstekend. Vlierbessen worden erkend als geneeskrachtig: ze versterken het immuunsysteem en werken goed tegen verkoudheid en voorhoofdsholteontsteking. In natuurwinkels kan je (dure) flesjes vlierbessensap kopen, maar als je het zelf maakt is het vrijwel gratis. Vlierbessenjam heeft een krachtige smaak, die liefst iets verdund wordt door de bessen te mengen met appel, wat een goede gelegenheid is om je appeloverschot te verminderen.

### 3 Wanneer zoeken en waarop letten?

Vlierbessen pluk je in september. Je ziet de bomen vaak langs spoordijken, wegbermen en aan bosranden. In parken en plantsoen staat ook meestal vlier.

Er bestaat een kleine vliersoort die giftig is, de Kruidvlier (*Sambucus edulus*). De Kruidvlier is geen echte struik, maar eigenlijk een vaste plant, die in het najaar afsterft en in de lente weer uitschiet. De stengels zijn dan ook niet echt verhout, en de struik blijft kleiner dan de gewone vlier (hooguit anderhalve meter).



#### **4 Recepten**

##### *Vlierbessensap*

Ris de bessen met een vork van de steeltjes. Spoel ze goed af. Doe ze in een pan en giet er zoveel water bij dat ze net onder staan. Breng aan de kook en laat 45 minuten zachtjes doorkoken. Zet de deksel erop, of laat dat achterwege als je een geconcentreerder sap wilt. Stamp de bessen fijn en giet ze in een kaasdoek. Laat 12 uur uitlekken. Voeg per liter sap 100 tot 150 g suiker toe en breng aan de kook. Steriliseer sappflessen en giet het sap in de flessen. Sluit de deksel losjes af en pasteuriseer het sap op 90 graden in de oven of in bijna kokend water. Sluit dan de flessen stevig af en laat ze afkoelen.

##### *Vlierbessenjam*

600 g vlierbessen  
1 kg geleisuiker  
400 g appels  
1 citroen

Ris de bessen met een vork van de steeltjes. Spoel ze goed af en laat ze uitdruipe. De appels schillen en in kleine stukjes snijden. De bessen, appels, citroensap en geleisuiker goed met elkaar vermengen. Het mengsel langzaam al roerend aan de kook brengen en 4 minuten goed borrelend laten koken. De kooktijd gaat in op het moment dat het gehele oppervlak van de massa borrelt en dit niet meer door roeren ongedaan gemaakt wordt. Eventueel de jam met een schuimspaan afschuimen en in schoongemaakte potten schenken. De potten tot de rand vullen, direct sluiten en 5 minuten op hun kop zetten. De houdbaarheid is 1 jaar. Na openen in de koelkast bewaren. (Bron: Van Gilze)

#### **5 Toepassing van de recepten**

Met ongepasteuriseerd vlierbessensap kan je siroop of gelei maken. Vers of gepasteuriseerd vlierbessensap gaat heel goed in de yoghurt of over de pudding. Geef vlierbessenjam als broodbeleg, of naast wild of paté.

#### **6 Draaiboek: organisatie van de workshop**

Deze workshop is geschikt om 'productie te draaien'. Je kunt 10 of 20 kilo bessen verwerken en de deelnemers met een jaarvoorraad jam, sap, siroop en gelei naar huis laten gaan. Vraag aan tuiniers in de omgeving of op internet om valappeltjes, die meestal gratis zijn af te halen.

De lange uitlektijd van het sap is een probleem. Dus ofwel het sap een dag van te voren bereiden, of tijdens de workshop het sap twee keer zeven en de natte overblijfsels thuis laten uitlekken.

Zorg voor voldoende potten en flessen. Zeven, vergieten en kaasdoeken. Grote pannen om het sap te bereiden. Jampannen liefst geschikt voor 2 kilo vruchten. Grotere pannen/hoeveelheden worden afgeraden.

## 9. Inleggen in azijn

### 1 Theorie achter de conserveringswijze

Azijn heeft een conserverende werking op eten, het zuur in de azijn remt de groei van micro-organismen, zodat bederf wordt tegengegaan. De azijn trekt in de ingrediënten en vervangt de natuurlijke sappen.

### 2 Waarom is een chutney interessant?

Een chutney is een smaakmaker uit de Indiase en Pakistaanse keuken bereid met ingrediënten die toevallig beschikbaar zijn. Aan een basis van een groente- en vruchtenpuree worden kruiden en smaakmakers toegevoegd zoals azijn, tamarinde, gember, mosterdzaad, knoflook, peper, ui, fenegriek, koriander en komijn. De chutney smaakt zuur door de azijn, scherp door de specerijen en vaak ook zoet door de toegevoegde suiker. In het begin van de 17e eeuw werden chutneys voor het eerst als luxe product naar Europese landen zoals Engeland en Frankrijk verscheept. In de 19e eeuw kwamen industrieel bereide chutneymerken op de markt speciaal aangepast aan de westerse smaak.

### 3 Waarop letten?

Gebruik niet de goedkoopste azijn, die is vaak te sterk van smaak. Bedenk dat de azijn de smaak van je chutney gaat bepalen. Gebruik i.v.m. het zuur in de azijn alleen materialen van RVS, glas of email.



## 4 Recepten

### *Pompoenchutney*

4 kilo pompoen  
1 pond ui of sjalotjes  
1 pond appels  
1 pond kweeperen  
1 pond rozijnen  
1 bol knoflook  
4-5 cm gemberwortel  
1 kilo (riet)suiker  
120 cl witte wijnazijn van een goede kwaliteit (4-6%)  
4 tl kaneel  
2 tl kruidnagel  
2 tl geelwortel  
2 tl piment  
1 tl cayennepeper  
Zout naar smaak

Eventueel: koriander (niet te veel), engelwortelzaadjes, laurier, pepertjes, lavaszaad, mosterdzaadjes, komijn, fenegriek

De groente- en fruitsoorten in kleine blokjes snijden (kleiner dan 1 cm<sup>3</sup>), in de pan doen met de azijn, roeren en laten pruttelen tot ze gaar zijn. De harde groente- en fruitsoorten (pompoen en kweeperen) hebben meer tijd nodig dan de zachtere (appels) en mogen dus eerder in de pan. De kruiden en specerijen toevoegen en proeven.

De steriele uitgekookte glazen potjes met schroefdeksel vullen met de hete massa, rand afvegen met een schoon papiertje, potjes goed dichtdraaien en omkeren. Na een half uur de potjes terugzetten: als het goed is kan het deksel nu niet meer ingedrukt worden en is het potje vacuüm getrokken.

Soms hoor je daarbij een 'plop'-geluid.

Maak het potje goed schoon en plak er een etiket met naam en datum op.

De chutney krijgt nog meer smaak bij het bewaren en is na een jaar nog te gebruiken.

## 5 Toepassingen voor de recepten

De chutney is lekker als bijgerecht bij (pittige) maaltijden of als aanvulling op een borrelgarnituur met oude kaas of worst.

## 6 Draaiboek: organisatie van de workshop

Zorg voor voldoende potjes, kruiden en etiketten. Het is handig om de etiketten vooraf van de juiste tekst te voorzien en uit te printen. Geef elke deelnemer een snijplank en een koksmes en snijd de groente en het fruit. Verdeel in drie groepjes die verschillende bereidingen maken volgens hun eigen inzichten. Vul en etiketteer de potjes. Bewaar wat chutney van elke bereiding voor een proeverij aan het eind van de workshop.

## 10. Zuurkool maken

### 1 Theorie achter de conserveringswijze

Zuurkool wordt gemaakt door kool te laten fermenteren. De kool wordt fijngesneden en gezouten, waardoor de melkzuurbacterie kans krijgt zich te ontwikkelen, terwijl andere bacteriën worden afgeremd door het zout. Zie ook hoofdstuk 14 over fermenteren.

### 2 Waarom is zuurkool interessant?

Witte kool en spitskool worden in grote hoeveelheden aangeleverd, maar weinig mensen weten wat ze ermee kunnen doen. Zuurkool is een lekker en gezond product, dat maanden lang houdbaar blijft. De bereiding is erg eenvoudig en er kan op vele manieren mee worden gevarieerd.

### 3 Wanneer en waar zoeken/kopen - opletten op/oppassen voor

Kool is het hele jaar verkrijgbaar. Het best kan biologische kool worden gebruikt, omdat die meer bacteriën bevat. Gewone kool van de intensieve landbouw wordt vaak behandeld met chemicaliën, waardoor die moeilijk fermenteert. In dat geval kan het nodig zijn om een 'starterscultuur' toe te voegen in de vorm van een paar eetlepels karnemelk.

### 4 Recepten

#### *Zuurkool*

1 kg witte kool of spitskool

20 g fijn zeezout

½ el jeneverbessen

½ el karnemelk (optioneel)

Verwijder de twee of drie buitenste bladeren van de kool en leg er een van apart. Snijd de kool zo fijn mogelijk. Schep een laagje gesneden kool in een grote pot en stamp het een beetje aan. Strooi er wat zout over. Herhaal dit proces tot de pot bijna vol is. Dek af met een buitenblad. Leg er dan een zwaar voorwerp op (een steen of een glazen potje of een plastic zakje gevuld met zout water). De kool moet onder water blijven.

Laat de kool 3 weken fermenteren bij kamertemperatuur. Zet hem dan 3 weken op een koelere plek (rond 10 graden). Het is dan goede zuurkool geworden. Hij kan dan nog langer fermenteren en krijgt een pittiger smaak. Het fermenteren kan gestopt worden door de zuurkool in de koelkast te zetten of in een koude kelder. Schrik niet van wat schimmelvorming aan de bovenkant, dat kan simpel worden weggeschept.

Variaties: experimenteer met diverse kruiden (bv. peper, gember, venkel). Voeg een glas witte wijn toe voor wijnzuurkool. Je kunt ook een appeltje, een ui of wat knoflook mee laten fermenteren.



## **5 Toepassingen van zuurkool**

Zuurkoolstampot is een traditioneel Hollands wintergerecht. Maak gebakken zuurkool door een uitje te fruiten in boter en de zuurkool mee te bakken. Gebakken zuurkool met spekjes gaat in Russische pasteien (*pirog* en *pirosjki*).

## **6 Draaiboek: organisatie van de workshop**

Zorg voor schone potten van bijvoorbeeld een liter. Daarin gaat ongeveer een kool. Reken dus op net zoveel potten en kolen als er deelnemers zijn. De potten moeten een wijde opening hebben, zodat je goed kan stampen. Je kunt ook twee deelnemers aan dezelfde pot laten werken (bijvoorbeeld een Keulse pot), maar dan moet wel duidelijk zijn wie die pot mee mag meenemen.

Zuurkoolstampers kan je makkelijk maken door een ronde lat of bezemsteel van de bouwmarkt in stukken van 30 cm te zagen. Maak een handvat door het einde van de stok te omwikkelen met wat ruwe tape.

Als gewicht is een zakje water het simpelst. Voeg zout toe aan het zakje zodat het niet erg is als het openscheurt. Bedek de opening van de pot, zodat er geen vuil of vliegjes in kunnen vallen.

Zorg voor voldoende goede koksmessen of voor enkele keukenschaven (mandolines). Met het goed fijnsnijden van de kool ben je wel een half uurtje bezig. Het aanstampen kost ook nog een half uurtje.

Als je ruim de tijd hebt kan iedereen twee potten maken, eventueel met verschillende bereidingen.

Literatuur: Christian Weij, Verrot lekker.

## 11. Roken van vis en vlees

### 1 Theorie achter de conserveringswijze

Roken is het bewerken van voedsel door het in of boven de rook van smeulend hout, de zogenaamde rookmot, te hangen. Er wordt onderscheid gemaakt tussen warm en koud roken:

-Koud roken gaat geleidelijk en kan uren duren. Bij dit proces gaat het er om dat het voedsel wordt geconserveerd. Koud roken betekent niet per definitie dat het voedsel ook gegaard wordt.

-Warm roken kost veel minder tijd en wordt meestal gebruikt om voedsel te garen, maar ook om het meteen een specifieke rooksmak mee te geven.

Roken wordt vaak gecombineerd met zouten. Rook onttrekt net als zout water aan het product, wat de groei van micro-organismen belemmert. Rook bevat bovendien bacteriedodende stoffen.

### 2 Waarom is roken interessant?

De moderne koeltechniek heeft het roken als conserveringsmethode achterhaald. Hooguit zou je daartoe kunnen overgaan tijdens een tocht door de wildernis. Roken wordt gedaan om de onnavolgbare smaak te produceren van gerookte kip, gerookte zalm, gerookte makreel, rookvlees, enzovoorts.

### 3 Waarop letten bij roken?

Bij beide rooktechnieken is de keuze van de houtsoort van belang. Voorbeelden van houtsoorten die veel gebruikt worden, zijn eik, pecan, esdoorn, hickory, kers, mesquite en appel. Daarvan wordt zogenaamde rookmot gemaakt die je bij verschillende speciaalzaken kan kopen.

Let wel: als je gebruik wilt maken van je eigen rookmot dan mag je daarvoor nooit hout nemen dat eerder geveerd of gebeitst was. Ook geen dennenhout want dit bevat hars dat bij verbranding giftige stoffen produceert. Je kunt rookmot aanvullen met de kruiden die je zelf lekker vindt.

Er bestaan speciale rookovens van circa € 200. Er zijn ook tafelmodellen of fornuismodellen van € 30. Zie voor meer informatie: [www.rookovens-online.nl](http://www.rookovens-online.nl).



#### **4 Recepten**

##### *Gerookte kip*

Kip kun je beter voorgaren door de kip te grillen of te koken. Zet water met 12% zout op en laat circa 10 minuten koken. Voorgegaarde kip hoeft daarna niet zo lang meer te roken, waardoor de rookmaak niet overdreven nadrukkelijk aanwezig is.

Het roken van kip kost hooguit 10 tot 20 minuten. Je kunt de kip meteen consumeren. Maar je kunt de gerookte kip ook laten afkoelen (buiten de koelkast) en daarna luchtdicht verpakken en invriezen. Gerookte kip kun je goed bewaren, maar niet veel langer dan 2 maanden.

##### *Gerookte zalm*

Er zijn twee manieren. De eerste manier bestaat eruit dat je de zalm inwrijft met een weinig zout (20 g per kilo). Laat de gepekeldde vis een half uurtje staan. Was daarna het pekelsout van de zalm af en dep de vis goed droog. Zalm hoef je daarna nog slechts kort te roken, maximaal ongeveer 10 tot 15 minuten.

De tweede manier bestaat eruit dat je de zalm marineert. In dit geval hoef je de zalm niet af te spoelen en te drogen. Je kunt de vis gelijk roken. Voor de marinade kun je citroen combineren met zout en dille. Of je maakt een combinatie van Japanse soja met gember en knoflook. Alles naar eigen smaak!

#### **5 Draaiboek: organisatie van de workshop**

In de workshop wordt warm gerookt, omdat voor koud roken de tijd ontbreekt. Laat zien hoe je zelf een rookoven kunt bouwen door in een wok of andere platte pan aluminiumfolie te leggen met de glimmende kant naar boven. Rookmot wordt in twee of drie aan beide kanten opengesneden blikjes op de folie geplaatst. Daarop wordt een omgekeerd bord geplaatst en daarbovenop een rooster, waarop je al dan niet een vel bakpapier legt. Daarop komt het te roken product. Sluit de wok of pan met een zeer goed passende deksel af.

Leg de technieken uit van het zouten: a) pekelen of nat zouten doe je door een pekeloplossing te maken van 800 gram zout op 10 liter water (12%). Hier blijft het product 25 minuten in staan.

b) Droog zouten gebeurt zonder toevoeging van water of een andere vloeistof. Voor vis en vlees kan je 20 gram zout per kilo rekenen, eventueel gecombineerd met een kruidenmelange. Het product blijft 12 uur in het zout staan, al is de duur afhankelijk van de dikte en structuur van het product.



## 12. Likeuren maken en inleggen in alcohol

### 1 Theorie achter de conserveringswijze

Alcohol is hygroscopisch: het trekt water aan. Alcohol onttrekt water aan het ingelegde product en remt zo de groei van micro-organismen. Een mengsel met minder dan 15% alcohol kan bederven doordat de alcohol overgaat in azijn. Bij hogere concentraties dan 15% kan de alcohol niet bederven.

### 2 Waarom is inleggen in alcohol interessant?

Door vruchten in te leggen op alcohol krijg je in het algemeen twee producten: een vruchtenlikeur die in kleine glaasjes genuttigd kan worden en een geconserveerde vrucht die doortrokken is van alcohol en die apart gegeten kan worden of verwerkt in andere (dessert)gerechten.

### 3 Waar alcohol kopen?

In het algemeen is een sterke drank nodig zoals rum, jenever of brandewijn met 35-40% alcohol. Die dranken zijn prijzig. Goede resultaten boekten we met het huismerk rum van Gall&Gall (13€ per liter). Inmaakbrandewijn is moeilijk te krijgen, is nauwelijks goedkoper en is geen must. In het buitenland is soms goedkope brandewijn of *eau de vie* verkrijgbaar.

Bij het inleggen van vruchten op alcohol moet er rekening mee gehouden worden dat het vruchtensap de alcohol verdunt. Het alcoholpercentage van het totale product mag niet onder de 20% zakken (bijvoorbeeld bij een liter rum van 40% niet meer dan een liter vruchten voegen).

### 4 Recepten

#### *Advocaat*

Advocaat is een dikke, vloeibare likeur die bereid wordt met eieren, alcohol (brandewijn), gecondenseerde melk en suiker. De gele kleur van industrieel bereide advocaat wordt veroorzaakt door het eigeel met de toevoeging van een E-kleurstof, omdat consumenten verwachten dat dit product geel is. Dit hebben wij niet gedaan waardoor de kleur lichter was. Dunne, vloeibare advocaat wordt bereid met het hele ei. Voor een dikke, stijve advocaat worden alleen de eierdooiers gebruikt. Je moet de advocaat au bain marie verwarmen. Zet het vuur niet zo hoog dat de wand van de pan met advocaat te heet wordt, want dan stollen de eiwitten tot een klonterige massa. De advocaat moet heet worden door het water onder de pan. Het kan best even duren voor de advocaat dik wordt. Bereid je dus voor op een kwartiertje kloppend roeren.

De verhouding is ongeveer: 1 ei op 40 g suiker op 80 ml brandewijn. Voor ruim 1 liter advocaat: 10 eierdooiers.

400 g fijne witte suiker of rietsuiker.

1 pakje vanillesuiker (of vanille-essence of merg van één vanillestokje).

750ml ml brandewijn (of jenever, rum, wodka of eventueel brandy).

Klop de eierdooiers met de suiker en vanillesuiker goed met een garde of een mixer op de hoogste stand tot een lichtgele massa. Brandewijn er bijdoen en goed mengen. De melk of room toevoegen en roeren tot het mengsel egaal is. *Au bain marie* verwarmen en een straaltje brandewijn toevoegen, blijven roeren met de garde tot het mengsel de juiste dikte heeft. De kom dan in koud water zetten en blijven kloppen tot de advocaat koud is. (af en toe weer koud water nemen). In de koelkast bewaren.

#### *Sloe gin*

Traditiegetrouw wordt *sloe gin* gedronken met kerst. Eind oktober of begin november zijn de sleedoornbessen rijp. Dat is een goed moment om deze likeur te maken, want hij moet minstens een maand intrekken. Niet te zoet maken! (Bron: Ria Loohuizen, Bes boven bes).

1 fles gin (of jenever, rum of wodka)

2 grote handenvol sleedoornbessen

2 el suiker (of minder naar smaak)

Prik de bessen in met een vork boven een kommetje, om geen sap te verspillen. Doe de bessen in een goed afsluitbare fles, voeg wat suiker toe en giet de drank erover. Sluit goed af en laat minstens een maand intrekken.

#### *Perenbrandewijn*

Een recept dat toepasbaar is op alle zachte vruchten.

500 g zachte handperen

Stukje gemberwortel

250 g suiker

¾ liter inmaakbrandewijn

Doe de kleingesneden peren in een kom. Schil en snipper de gember en doe deze met de suiker en de brandewijn in een kom. Eventueel wat piment erbij doen. Roer alles door en giet in een goed afsluitbare fles. Zet die 2 weken weg om te trekken. Wrijf dan de likeur door een kaasdoek en giet over in flessen. Sluit deze goed af en laat minstens een maand rijpen. (Bron: Marye Cameron-Smith, Alles over conserveren).

#### *Rumtopf*

De rumtopf wordt geleidelijk opgebouwd met vruchten van het seizoen, te beginnen met de aardbeien. Die worden met suiker bestrooid en begoten met rum tot ze net onder staan. Wat later komt er een nieuw laagje met bijvoorbeeld (ontpitte) kersen en herhaalt het procedé zich. Maar in plaats van gespreid in de tijd kunnen de verschillende vruchten ook ineens worden toegevoegd. Na een maand worden de drank en de vruchten gescheiden. De drank wordt ingeschonken en de vruchten worden verwerkt in andere gerechten of worden apart opgediend.

100-200 g verschillende zomervruchten

Telkens 100-200 g suiker

Telkens 10-20 cl rum

Schep suiker in een grote afsluitbare fles. Leg daarop een laagje doorgesneden aardbeien met een gelijk gewicht als de suiker. Giet daarover rum tot ze onderstaan. Schep een nieuw laagje suiker in de fles en wederom een gelijk gewicht aan vruchten. Ga zo door tot de fles tot de fles gevuld is. Schep het mengsel om. Laat een maand intrekken. Schud af en toe om. (Bron: Marye Cameron-Smith, Alles over conserveren).

### **5 Toepassingen voor de recepten**

Likeuren laten zich goed drinken bij een kopje koffie na de maaltijd. Likeuren kunnen ook smaakmaker zijn in sauzen bij hartige of zoete gerechten. Doe bijvoorbeeld een scheutje likeur door een vruchtensalade. De in alcohol ingelegde vruchten doen het goed in een yoghurt, op gebak en bij allerlei andere desserts.

### **6 Draaiboek: organisatie van de workshop**

-zorg voor voldoende gardes

-verdeel de cursisten in 3 groepjes voor a) sloe gin, b) perenbrandewijn, c) advocaat. Laat de groepjes rouleren. Advocaat vraagt de meeste tijd.

-maak een bain marie door een pan in een grotere pan met water te zetten.

-maak een rumtopf als er nog tijd over is.

## 13. Wecken van groenten en fruit

### 1 Theorie van het wecken

Wecken is het verhitten van voedsel in speciale weckpotten met een rubberen sluitring, waarlangs de verhitte lucht ontsnapt, zodat de pot bij afkoeling een vacuüm zuigt. In gewone conservenpotten gaat dit ook, mits men goed oplet dat het deksel intact is en men enig risico van mislukken accepteert.

Bij verhitting rond 80 graden komt het wecken neer op *pasteuriseren*. Bij verhitting van 110 tot 150 graden is er sprake van *steriliseren*. Het vacuüm zorgt voor een luchtdichte afsluiting.

In heet water kan men wecken tot 100 graden (in zout water ligt de kooktemperatuur wat hoger). In een hogedruk pan kan geweekt worden in water van 120 graden. In de oven kan men wecken van 80 tot 120 graden.

Bij de meeste vruchten volstaat pasteuriseren. Bij groenten is het raadzaam om te steriliseren om het risico van de botulisme-bacterie uit te sluiten. Als groenten bij 100 graden zijn geweekt, is het raadzaam om ze voor consumptie goed te verhitten, daardoor wordt het eventuele botulisme-gif vernietigd.

Weckpotten moet je het liefst bewaren op een koele en donkere plek, om bederf door licht en warmte tegen te gaan.

### 2 Waarom is wecken interessant?

Als men flinke hoeveelheden soep, bouillon, groenten of fruit heeft en de vrieskast al vol zit, kan het handig zijn om ze te wecken. Het kost weinig moeite om een aantal literpotten of -flessen te verhitten in de oven en afgekoeld in de voorraadkast te zetten. Ook als de stroom uitvalt, blijft de voorraad goed, en dat kan van de vrieskast niet gezegd worden.

### 3 Waarop letten bij het wecken?

Bij inmaken is het heel belangrijk dat je werkt met schone materialen. Als je potten of deksels niet goed schoon zijn, krijg je snel bederf en kun je net zo goed niet inmaken. Ook de materialen waarmee je kookt moeten goed schoon zijn. Potten, inmaakringen (de afsluitrubbers) en deksels kook je 5 minuten in ruim water met een eetlepel soda. Het water moet dan wel echt 'bubbelen'. Spoel ze daarna met schoon water en laat de potten en deksels uitlekken (op een schone doek!) en bewaar de ringen in water. Vul de potten met een trechter tot vlak onder de rand en zorg ervoor dat de randen niet vies worden. Druk de rubbers op de deksels (met schone handen!) en sluit de potten af. Als de potten gevuld worden met goed hete jam (of gelei, chutney, etc.) dan hoeven de potten niet nogmaals gekookt te worden. De grote hoeveelheid suiker in de jam conserveert namelijk ook. Mocht je geblancheerde groenten of fruit willen inmaken (waarbij weinig suiker of zout gebruikt wordt) dan moet je ook na het vullen de potten 30 minuten koken in water.

Als je echte Weckflessen gebruikt (van het merk Weck, dat is de naam van de uitvinder) of als je potten gebruikt met beugels en rubbers dan hoef je ze niet op de kop te zetten tijdens het afkoelen. De waterdamp die opstijgt uit de hete jam drukt de laatste zuurstof weg onder het deksel. Het mooie van het Weck-systeem is dat er wel lucht onder de rubbers kan ontsnappen, maar dat geen zuurstof de pot in kan. Zo ontstaat er een vacuüm onder het deksel dat zorgt voor onderdruk. Het deksel wordt daarom op de pot gedrukt en maakt de Weck-beugeltjes overbodig. Die kun je er dus afhalen na het afkoelen.

Potten met schroefdeksels moeten wel op het deksel worden gezet tijdens het afkoelen.

Schroefdeksels zijn namelijk niet gegarandeerd luchtdicht. Als de inhoud op het deksel ligt tijdens het afkoelen kan er geen lucht bijkomen. Het beetje lucht dat nog in de pot zit komt bovenin de pot te zitten en de hoge temperatuur van de inhoud zorgt voor een steriliserende werking. Goed geweekte groenten en fruit kunnen een jaar worden bewaard. Liefst op een donkere en koele plek.

Samengevat:

- Zorg dat alle materialen steriel zijn
- Werk schoon
- Vul heet af
- Kook alle producten na het sluiten nog 30 minuten

#### **4 Recepten**

##### **a. Wecken van groenten**

Alle groenten kunnen worden geweekt om ze te bewaren. Ga daarbij als volgt te werk:

- Maak de potten goed schoon (zoals hierboven beschreven)
- Maak de groente schoon en was ze. Gebruik alleen verse, mooie groente, die niet al aan het verslappen of rotten is.
- Kook harde groenten zoals bietjes, wortels en kool eerst kort in kokend water tot ze beetbaar zijn.
- Vul de potten met de groenten (of stapel ze netjes in laagjes in de pot). Druk de groente goed aan en vul tot 2 cm onder de rand. Vul de pot met water waar eventueel wat zout aan is toegevoegd (gebruik 5 g zout per liter water). Bij zoete groente kan ook wat suiker worden gebruikt. Wortelen zijn lekker in water met 5 g zout en 10 g suiker per liter water.
- Sluit de potten en zet ze in een ruime pan en vul deze met water tot de potten volledig onderstaan. Breng het water aan de kook en sluit de pan met de deksel. Als vuistregel geldt: Kook de groente de normale kooktijd (om ze beetbaar te krijgen) vermeerderd met een half uur.
- Haal de potten na het koken uit het water en laat ze afkoelen. Weckflessen met rubberringen hoeven niet op de kop te worden gezet. Potten met schroefdeksels moeten wel op de kop worden gezet tijdens het afkoelen.
- Controleer of de deksels goed zijn afgesloten na het afkoelen.
- Voorzie de potten van etiketten met daarop de productiedatum en de naam van het product.

##### *Wecken van rode bieten*

Kook de bieten gaar in water met een beetje zout. Pel de bieten en snijd ze in stukjes (reepjes, blokjes, etc.). Doe ze in potten en vul met heet water met daarin 5 gram zout opgelost en eventueel 5 gram suiker. Sluit de potten en kook ze 45 min zoals hierboven is omschreven.

##### *Wecken van sperziebonen*

Maak de bonen schoon en snijd ze in stukken. Kook ze in 3 minuten beetbaar in kokend water waaraan een beetje zout is toegevoegd. Doe ze over in potten en vul ze af met water waaraan een 5 g zout per liter is toegevoegd. Sluit de potten en kook ze 30 min. zoals hierboven is omschreven.

##### **b. Wecken van vruchten**

- Was de potten
- Was het fruit en maak het schoon. Snijd in stukken. Hard fruit zoals stoofperen moeten eerst worden gekookt. Gewone peren kunnen meteen in de pot.
- Druk rauw fruit erg goed aan. Het krimpt tijdens het koken in de pot.
- Vul de potten aan met suikerwater. Gebruik 100 tot 200 gram suiker per liter water. Daarnaast kunnen er andere ingrediënten worden toegevoegd zoals citroensap, citroenschil en specerijen.
- Sluit de potten en verhit het fruit 20 min. op 80° C. Fruit wordt niet gekookt omdat het anders te zacht wordt.

##### *Wecken van peren.*

Schil de peren en snijd ze door. Verwijder het klokhuis en snijd eventueel in stukken. Verwarm de peren in een suikersiroop van 300 g suiker per liter water. Laat ze hierin zachtjes 10 min. koken. Doe de peren met de siroop in potten en sluit af. Kook ze 20 min. op 80° C.

### *Wecken van stoofperen*

Schil de peren. Stoof ze 20 min. in een suikersiroop van 300 g suiker per liter water. Voeg kaneel, steranijs en rode wijn toe. Laat ze niet te gaar worden. Doe ze over in de potten met het kookvocht. Sluit de potten en kook de potten 20 min. op 80° C.

### **c. Wecken van groentesoepen**

Groentesoepen kun je ook prima wecken. Vul de potten heet af, draai de dop erop en kook de potten nog 30 min. Laat afkoelen.

### *Pompoensoep*

Een voorgerecht voor 4 - 8 personen.

1 biologische oranje pompoen (van ca. 1 kilo)

3 rode uien, in parten

1 dl olijfolie, peper en zout

1 tl venkelzaad

1 tl komijnzaad

2 tl speculaaskruiden

Snijd de pompoen met schil en al in grote stukken. Verwijder de zaden met een lepel en doe de stukken pompoen samen met de parten rode ui op een bakplaat. Giet de olijfolie over de groenten heen en bestrooi ze met peper en zout. Hussel alle stukken goed om zodat de olijfolie gelijkmatig wordt verdeeld. Rooster de groenten ± 25 minuten in een oven van 200° C. Verhit het venkel- en komijnzaad op de bodem van een soeppan tot ze hun geur afgeven. Doe de geroosterde groenten erbij en vul de pan met ± 2 liter water tot de pompoen net onder staat. Breng de soep tegen de kook en laat de soep ± 15 min. zachtjes pruttelen op laag vuur. Pureer de soep in een blender of gebruik de staafmixer. Breng op smaak met peper en zout (en eventueel een scheutje azijn en een schepje suiker)

Bereiden: ± 30 minuten

Oventijd: ± 25 minuten

### **6 Draaiboek: organisatie van de workshop**

Zorg voor voldoende potten en demonstreer de verschillende mogelijkheden (weckpotten met rubberen ringen en beugeltjes of klemmen, conservenpotjes met schroefdeksel en tussendeksel, gewone conservenpotjes van Hak).

Demonstreer het schoonmaken en laat de deelnemers dit verder doen.

Maak een keuze uit de verschillende recepten. Het accent kan liggen op het maken van een groot aantal potten met een paar recepten, of op het maken van zoveel mogelijk verschillende recepten.

Demonstreer het wecken in water en het wecken in de oven.

De aanwijzingen en recepten in dit hoofdstuk zijn van Eke Mariën.

Literatuur: Marye Cameron-Smith, Alles over conserveren.

## 14. Fermenteren

### 1 Theorie over fermenteren

Bederf van voedsel wordt voornamelijk veroorzaakt door micro-organismen. Dat zijn bacteriën en schimmels. Je kunt voedsel conserveren door te wekken: de hitte doodt de bacteriën en schimmels. Je kunt ook de groei van micro-organismen afremmen door in suiker, in zuur of in alcohol te conserveren. Koelen en vacumeren remt de groei ook. Door invriezen wordt de groei van micro-organismen stopgezet (maar bij ontdooien start die weer).

Bij fermenteren wordt de groei van bacteriën juist gestimuleerd, maar op een gecontroleerde manier. De goede bacterie krijgt alle ruimte, en daardoor worden de slechte bacteriën verdrongen. Vaak gaat het om de melkzuurbacterie, die gedijt in een zoute omgeving, waar de meeste andere bacteriën niet tegen kunnen.

### 2 Waarom is fermenteren interessant?

Fermenteren bevordert de houdbaarheid van een product, maar ook de smaak. Gefermenteerde producten zijn bovendien gezond. Onze voorouders ontdekten dat op schepen waar zuurkool werd gegeten er veel minder scheurbuik uitbrak.

Fermenteren is thuis makkelijk te doen. Met het fermenteren van groenten kan er weinig mis gaan. Vertrouw op je neus en op je smaak als je denkt dat het verkeerd gaat. Dat geldt eigenlijk voor alle conserveringswijzen.

### 3 Basisregels van fermenteren

-Meestal gebruik je een pekel, dat wil zeggen een zoutoplossing. Vaak van 3 tot 5%, wat overeenkomt met 30 tot 50 gram zout per liter. Gebruik zout zonder jodium, liefst ongeraffineerd fijn zeezout. Veel zout is goed voor de fermentatie, maar kan een te zoute smaak aan je product geven, het is dus balanceren.

-Belangrijk is dat je hygiënisch werkt: was alles af in heet sop, gebruik schone theedoeken, was regelmatig je handen, steriliseer je potten.

-Gebruik een waterslot: dat zorgt ervoor dat je product zijn gas (veelal koolzuurgas) kan afgeven, zonder dat de buitenlucht en/of andere bacteriën toegang hebben. Een simpele toepassing van dit principe is een plastic zakje vullen met zout water, en dat op de groenten leggen, zodat alles onder water staat.

### 4 Recepten

#### *Gefermenteerde bietjes*

500 g rauwe bietjes

20 g zeezout

Schil de bieten en snijd ze in blokjes van een centimeter. Maak een pekeloplossing van 15 gram zout in een halve liter koud water (dat is 3%). Blijf roeren tot al het zout is opgelost. Doe nu de bietjes in een gesteriliseerde pot en schenk er zoveel pekel over dat ze onderstaan. Leg dan een plastic zakje met zout water op de bieten, zodat ze onder de vloeistof worden gedrukt. Laat 3 dagen fermenteren op kamertemperatuur en proef of ze al zuur genoeg zijn. Zet de pot in de koelkast om de fermentatie te stoppen.

#### *Gefermenteerde rode kool*

500 g rode kool

20 g zeezout

Snijd de rode kool in dunne reepjes. Bewaar een paar grote bladeren om de gesneden kool mee af te dekken. Leg daarop het zakje zout water en zorg dat er geen blaadjes boven de vloeistof uitsteken. Verwerk de gefermenteerde rode kool net als zuurkool, bijvoorbeeld in een stampot (die dan mooi roze kleurt).

### *Kimchi*

1 Chinese kool  
2 rode pepers  
gemberwortel  
3 tenen knoflook  
vissaus  
40 g zeezout

Haal de bladeren van de kool los en spoel ze af met water. Strooi het zout tussen de bladeren en wrijf het goed in. Leg de bladeren 2 uur in een ruime bak.

Maak ondertussen een mengsel van fijngesneden pepers, knoflook en gemberwortel. Voeg dan de vissaus toe.

Spoel de koolbladeren af en snijd ze in grove repen. Roer het pepermengsel er goed door en stop ze in een pot. Druk de bladeren goed aan en leg er een plastic zakje op met zout water. Laat 3 dagen fermenteren op kamertemperatuur. Proef dan of de kimchi al zuur genoeg is. Geef eventueel nog een paar dagen de tijd. Zet dan de kimchi in de koelkast, dat stopt de fermentatie. Serveer als bijgerecht bij rijst, vlees of groente.

### **5.Toepassing van de recepten**

Verwerk bietjes bijvoorbeeld in een aardappelsalade. Gefermenteerde rode kool smaakt goed in een rode kool stampot (zie de recepten voor zuurkoolstampot). Geef kimchi als een bijgerecht bij een vlees of groenteschotel.

### **6 Draaiboek: organisatie van de workshop**

Dit is een goed moment om alle bederfredenen en conserveringswijzen op een rijtje te zetten. Waar alle conservering neerkomt op het uitschakelen of afremmen van micro-organismen, maakt fermenteren er juist gebruik van. Fermenteren is gecontroleerd bederf.

Demonstreer het waterslot en geef uitleg. Een echt waterslot meenemen en uitleggen hoe een zakje met zout water hetzelfde effect sorteert.

Bereid een aantal recepten, zoals gefermenteerde bietjes, gefermenteerde rode kool en kimchi. Zie ook de workshop 'zuurkool maken'.

### *Benodigdheden*

Flap-over of schoolbord  
Waterslot  
Plastic zakjes (diepvrieszakjes voldoen)  
Zeezout (on gejodeerd)  
Potten (Keulse potten, grote glazen potten)

Literatuur: Christian Weij, Verrot lekker.

## 15. Invriezen

### 1 Theorie achter de conserveringswijze

-Invriezen stopt de groei van micro-organismen, maar doodt ze niet. Bij ontdooien van bijvoorbeeld vlees kunnen bacteriën zich razendsnel vermenigvuldigen. Door invriezen drogen producten uit, luchtdicht verpakken voorkomt dat. Enzymen kunnen soms werkzaam blijven in de vriezer, wat voorkomen kan worden door bijvoorbeeld groenten te blancheren.

-Invriezen is de meest moderne conserveringsmethode. Deze werd omstreeks 1920 voor het eerst industrieel toegepast, sinds 1950 kwamen er vriezers in de huishoudens.

-De techniek werd lang geleden uitgevonden door de Eskimo's. Westerse onderzoekers ontdekten dat hun diepgevroren vis perfect smaakte. Het geheim bestond uit 4 regels: zo vers mogelijke vis gebruiken, zo snel mogelijk invriezen, luchtdicht maken in een ijsblok, op zo laag mogelijke temperatuur bewaren.

-Deze 4 Eskimo-regels blijven de leidraad voor invriezen. Zo vers mogelijke producten. Snel invriezen door te beginnen met afgekoelde producten en de vriesknop lager zetten en niet teveel ineens bevriezen (per keer niet meer dan 10% van het volume van je vriezer gebruiken). Luchtdicht verpakken in zakjes of dozen of liefst in gevacumeerde plastic zakjes. Bewaren op -18 graden of minder.

### 2. Waarom is invriezen interessant?

Invriezen is de simpelste, snelste en veiligste conserveringswijze, mits je een aantal basisregels in acht neemt. Bijna alle voedsel kan worden ingevroren. Kliëjes hoeft je niet weg te gooien, maar kan je invriezen. Het behoud van smaak en voedingswaarde is beter dan bij andere conserveringsmethoden.

### 3. Praktische tips over invriezen

#### *Apparatuur*

-Een vrieskast kan je aanschaffen voor 100 tot 150 €, dan heb je een tafelmodel van circa 90 liter. Een barmodel is goedkoper, maar kleiner. Een vrieskist is groter en duurder.

-De vriezers hebben een code voor energievriendelijkheid: A is goed, A+ is beter en A++ nog beter.

-Koelkasten hebben vaak een vriesvak met een sterrencode: \* vriest tot -6 graden, \*\* tot -12, \*\*\* tot -18 en \*\*\*\* onder -18. Vier sterren is nodig als je producten wilt invriezen. Daaronder kan je reeds ingevroren producten bewaren.

#### *Energiehuishouding*

Koelen kost energie. Je kan energie besparen door je producten zo koud mogelijk in je vriezer te leggen. Door je vriezer in een koele ruimte te plaatsen bespaar je ook energie (maar zet hem niet in een schuur die aan vrieskou onderhevig kan zijn). Omgekeerd kan je bevroren producten het best laten ontdooien in je koelkast. Een volle vrieskast werkt efficiënter dan een halflege.

#### *Wat betekent vriezen voor de kwaliteit van je voedsel?*

In het algemeen vermindert het vriezen het vitaminegehalte, de smaak en de structuur van het voedsel. Maar dit probleem is beperkt en veel minder erg dan bij andere conserveringstechnieken. Aardbeien smaken vers lekkerder dan ingevroren en ontdooid. Maar koolsoorten en stoofpotten gaan door invriezen vaak in smaak vooruit.

Paddestoelen kun je prima invriezen, hun smaak blijft goed, maar hun structuur verslapt.

Inktzwammen worden pap, maar dat is geen bezwaar als je ze in een soep pureert. Morieljes worden slapper, maar ontdooien in een heerlijk sap.

Taai vlees kan na invriezen en ontdooien malser worden.



### *Wat invriezen en wat niet?*

-Bijna alles kan je invriezen: brood, gebak, vlees, vis, groenten, vruchten, bouillon, soep, et cetera. Er zijn een paar uitzonderingen: eieren, komkommer, tomaat, bladgroenten (spinazie, andijvie, sla), melk, yoghurt en druiven. Wel kan je die bewerken en dan invriezen (eigeel, eiwit, tomatenpuree, druivensap). Mayonaise, ketchup en sauzen blijven maanden goed in de koelkast en hoef je niet te bevriezen.

-Eerder ingevroren producten moet je liefst niet opnieuw invriezen. Vis is vaak ingevroren op zee en ligt dan 'vers' op de markt. Lamsvlees is vaak per vriesboot aangevoerd.

-Maar alles wat je zelf hebt bereid en verhit (ook al was dat ooit ingevroren) kan je invriezen. Kliëkjes van je maaltijden lenen zich prima voor invriezen.

### *Blancheren*

Groene groenten moet je even blancheren voor het invriezen. Dat wil zeggen 30 tot 60 seconden onderdompelen in kokend water. Niet te grote porties nemen, want dan stopt het water met koken. Direct na het koken afspoelen met koud water en in ijswater leggen (want anders gaat het garen door en krijg je slappe groenten). Droog de groenten op keukenpapier en vries in.

Vruchten hoef je niet te blancheren.

### *Luchtdicht verpakken*

Gebruik plastic dozen of diepvrieszakjes, liefst in kleine porties afgestemd op het gebruik. Kleine porties bouillon kunnen handig zijn voor in een saus. Je kunt bouillon gieten in zelfsluitende Toppitszakjes (waarmee je ook ijsklontjes kunt maken). Sap en bouillon kunnen in plastic flessen worden ingevroren (glazen flessen gaan breken). Je kunt producten in een vrieszakje doen en dat in een bakje invriezen en later het bakje verwijderen zodat je handzame pakketjes krijgt die efficiënter stapelen. Met soep kan je dat ook doen. Kruiden kan je als ijsblokjes invriezen, zodat je meteen een handzame dosis kan pakken.

Vacumeren is de mooiste oplossing: dat verlengt de houdbaarheid en bewaart de smaak beter.

Brood en gebak niet vacumeren, want dan krijg je deegballen. Bij gebrek aan vacumeerapparaat kun je je product in een plastic zakje in een bak met water neerzetten. Water verdrijft lucht uit het zakje. Let er op dat je de open bovenkant van het zakje net boven het water houdt zodat er geen water in komt. Duw aan beide kanten een beetje mee en maak het zakje dicht.

### *Etiketteren*

Belangrijk is dat elke product een naam krijgt en een datum van invriezen. Schrijf die op de zakjes of dozen of geef ze een etiket. Een lijst aanleggen van de inhoud van je vriezer is ook een goed idee.

### *Houdbaarheid*

Rauw vlees kan je 5 tot 12 maanden bewaren. Verse vis 3 maanden. Veel groenten kan je 12 maanden bewaren. Een overzicht van de houdbaarheid van producten in koelkast en vrieskast wordt gegeven in de 'bewaarijzer' op [www.eigenkrachtvoer.nl](http://www.eigenkrachtvoer.nl) onder 'workshops conserveren'.

### *Ontdooien en verwerken*

Kruiden en kleine porties groenten hoef je niet te ontdooien, maar kunnen zo in de pan. Van een bevroren boterham kan je in een broodrooster een heerlijke toast maken.

Vlees ontdooien let nauw. Ontdooi vlees in de koelkast bij 5°C of minder, dat kost wel tijd: 24 uur of zelfs meer voor grote stukken. Bereid gehakt of stoofvlees en gevogelte binnen 2 dagen na het ontdooien. Bereid ander vlees zoals varkensvlees, rundvlees, biefstukken en braadstukken binnen 3 tot 5 dagen na het ontdooien. Zet ontdooiend vlees op een lekbak onderin de koelkast.

Sneller is om vlees in koud water te ontdooien (niet in warm water!). Doe het vlees in een waterdichte plastic zak, leg die in koud water, en vervang het water elke 30 minuten. Ontdooi kleine

hoeveelheden vlees in ongeveer 1 uur. Bij grotere stukken kan het 2-3 uur duren. Bereid het vlees onmiddellijk.

#### **4 Draaiboek: organisatie van de workshop**

- Zet alles klaar voor de productie van 8 liter kippenbouillon. Was de groenten (WUPS), leg snijplanken en messen klaar. Op het begintijdstip beginnen we met het snijden van de groenten.
- Dan worden de groenten en de kip aangebakken en wordt de bouillon opgezet.
- Water wordt geschonken in Toppits-zakjes die in de vriezer gaan om ijsblokjes te maken.
- Een half uur wordt besteed aan de theorie van het invriezen en de praktische tips en regels daarover.
- Kruiden (basilicum, salie, peterselie) worden fijngesneden en in een ijsblokjesvorm gelegd. Ze worden in de vriezer gedaan en worden aan het eind getoond en uitgedeeld.
- Vervolgens gaan we groenten blancheren, afspoelen en in ijswater leggen (subgroep 1). De gekoelde groenten worden gedroogd en gevacumeerd (subgroep 2). Halverwege rouleren de groepen. De gevacumeerde groenten worden aan de deelnemers meegegeven om thuis in te vriezen.
- De bouillon wordt na 2 uur geproefd en zo nodig met een bouillonblokje op smaak gebracht. De bouillon wordt gezeefd en in plastic flessen geschonken. De flessen worden gekoeld in de spoelbak.
- Ondertussen wordt een kippensoep bereid met een deel van de bouillon en de restjes kippenvlees.
- Een deel van de gekoelde bouillon wordt in Toppits-zakjes geschonken. Zakjes en flessen worden meegegeven aan de deelnemers om thuis in te vriezen.

#### *Bouillon maken*

Een paar tips voor een lekkerder bouillon. Neem WUPS (Wortel, Ui, Peterselie en (bleek)Selderij). Snijd die fijn (hoe fijner hoe meer smaak ze afgeven). Fruit de groenten. Koop kipresten op de markt voor 1 euro per kilo. Braad de kip even aan. Breng alles aan de kook met kruiden en laat 2 tot 3 uur trekken.

#### *Soepstengels maken*

Verwarm de oven voor op 180 C. Rol bladerdeeg uit en snij er dunne lange repen van. Vlecht elke keer twee repen in elkaar. Hoe je het doet let niet zo nauw. Bestrijk met geklopt ei en bestrooi met het beleg van je keuze (sesamzaad, maanzaad, geraspte kaas, zout). Schuif op een bakplaat (met bakpapier belegd) in de oven en laat ca. 15 minuten bakken tot de stengels mooi goudbruin zijn geworden.

#### *Benodigdheden*

- vacumeerapparaat
- snijplanken
- koksmessen
- Toppits-zakjes
- plastic flessen
- ijsklontjesvorm

#### *Ingrediënten*

- kipresten
- WUPS (wortel, ui, peterselie, selderij)
- kruiden (basilicum, salie, peterselie, dille, e.d.)
- olijfolie
- peper, zout, tijm, laurier, etc.

## 16. Worst maken

### 1 Theorie achter het worst maken

De overlevering wil dat de allereerste worst alweer dateert van ergens tussen de 5.000 en 3.000 jaar voor onze jaartelling. De eerste worsten zouden in het Midden-Oosten gemaakt zijn, want hoe bewaar je in dergelijk klimaat anders de restanten van slachtdieren? Met behulp van zout dus! En de verpakking? Ook dit ligt eigenlijk voor de hand. Daarvoor gebruikte men darm, maag en blaas van het dier zelf.

Later ontstonden worsten ingegeven door klimatologische omstandigheden. Roken bijvoorbeeld als conserveermethode in het koude en natte Noord-Europa en in het Zuiden waar drogen aan de lucht voldoende was om een worst houdbaar te maken. En de smaken hadden vooral te maken met wat er aan ingrediënten voorhanden was.

Worst is een vleesproduct dat wordt gemaakt van gemalen vlees, dierlijk vet, zout (en vaak suiker), specerijen en/of kruiden en die bereiding wordt bewaard in een dierendarm. Tegenwoordig zijn daar ook niet-biologische materialen voor die gemaakt worden van cellulose of plastic. Maar die kun je niet eten. We kunnen worsten koken, grillen, braden, stomen, roken en drogen.

Verschillende soorten vlees komen voor de vulling van een worst van pas. Varken: het mengsel bestaat uit 70% vlees en 30% vet. Het merendeel van de worsten die in Nederland verkocht worden is gemaakt van varken. Verder gebruiken we nog rund, denk aan ossenworst of runderbraadworsten. Kip, die vooral terug te vinden is in de goedkopere worstensoorten zoals de bekende knakworstjes uit blik. Lam, geit en schaap, waarvan bij ons toch vooral de Merguez-worst goed bekend is. Paard, maar dat is bij ons toch een beetje taboe. Gans en wild lenen zich ook voor worst.

Bekende soorten worst:

- Kookworst; denk aan boterhamworst
- Leverworst
- Snijworst, bijvoorbeeld cervelaat
- Droge worst, de salami, fuet, chorizo, etc
- Rookworst, bekend van zuurkool of boerenkool
- Bloedworst
- En nog vele andere soorten, bijvoorbeeld patés.

Verse worst maken is niet moeilijk. Droge worst maken let nauw. Er vindt fermentatie plaats en de temperaturen en bewaarcondities moeten goed worden bewaakt.

De houdbaarheid van verse worst is enkele dagen in de koelkast. Gerookte worst is langer houdbaar. Droge worst kan tenminste enkele maanden worden bewaard op een koele plek.

### 2 Waarom is worst interessant?

Met de komst van de koelkast verdween de noodzaak van het maken, roken en/of drogen van worst. Maar we maken ze nog steeds, net als toen. Omdat het leuk is om zelf worst te maken, en natuurlijk ook omdat het erg lekker is. Roken doen we tegenwoordig vooral voor de smaak.

Worst is een duurzaam product. Op de boerderij kan je alle voedselresten en oogstoverschotten aan het varken kwijt. Vervolgens kan het hele varken als voedsel benut worden, van kop tot staart. Maar ook in de stad is worst interessant omdat je er allerlei restjes vlees in kwijt kunt.



### 3 Apparatuur en basisregels voor het worst maken

Een gehaktmolen komt van pas als je zelf je vlees wilt malen. Als je die niet hebt dan kun je natuurlijk je slager vragen om het vlees en vet voor jou te malen. Op Marktplaats.nl kun je dergelijke molens overigens vaak voor weinig geld op de kop tikken.

Gemalen vlees en darm maken nog geen worst. Daarvoor heb je nog een worstpers of stopbus nodig. De darm wordt daaroverheen gespannen en zo vul je de darm met je vulling.

Heel belangrijk is dat je bij het maken van worst hygiënisch werkt. Zorg dat je handen en apparatuur en werkblad altijd schoon zijn om bacterievorming te voorkomen.

Daarnaast moet je erop letten dat je ook altijd koud werkt. Het vlees maal je koud, je mengt het koud met kruiden en andere toevoegingen. Het is handig om je apparatuur ook even in de koelkast te bewaren tot gebruik. Vlees en vooral vet malen niet altijd even goed doordat de apparatuur warmte afgeeft waardoor het vet kan smelten. Daarnaast geven je handen ook al warmte af. Dus voordat je het gemalen vlees gaat mengen met de toevoegingen is het handig het vlees weer te laten koelen in de koelkast. En tot slot, als het vlees te warm is, is de kans groot dat bij het braden het vet uit je worst lekt. En we willen toch wel graag een sappige worst eten!

### 4 Recepten

Snij het koude vlees in stukken die door de machine kunnen. Maal het vlees en meng met de kruiden en het zout. Voeg vocht toe als het recept er om vraagt. Zet even in de koeling. Was de darm onder stromend water om het zout eraan te onttrekken. Trek de darm over de spuitmond en vul de worstenstopper. Draai de worst voorzichtig. Slinger de worst en snijd los. Knoop de losse eindjes met een touwtje dicht. (Bron: Over Worst van Meneer Wateetons & Sjoerd Mulder)

#### *Merguez*

1 kg lam  
15 g zout  
4 g peper  
4 g venkelzaad (wel of niet gemalen)  
2 tenen knoflook  
2 el olijfolie  
1 gesnipperd ui  
2 g korianderzaad (wel of niet gemalen)  
2 el harissa  
4 g peterselie

#### *Italiaanse runderbraadworst*

1 kg runderlap  
12 g zout  
2 g peper  
2 g peterselie of salie  
150 g broodkruim  
100 g Parmezaan  
1 ei  
2 tenen knoflook

### 5 Draaiboek: organisatie van de workshop

In de workshop maken we geen droge worst, omdat als mensen die mee naar huis nemen om te drogen, er geen zicht meer is op de bewaarcondities en mogelijke complicaties met bacterievorming. Benodigheden: vleesmolen, worststopper, darm (verkrijgbaar bij de betere slager), touw, schaar. In een groepje van 5 mensen kunnen de taken als volgt verdeeld worden: 1 schept het vlees in de molen, 1 stamp het vlees aan, 1 bewaakt de vulmond en 2 mensen geleiden de worst. Dit werkt het prettigst als er een hoge tafel is waarlangs men aan beide kanten kan staan.

Er kunnen ook twee groepjes geformeerd worden die verschillende soorten worst maken. De apparatuur moet dan wel dubbel aanwezig zijn.

Literatuur: Samuel Levi, De worst story.

## 17. Pekelen en zoutvlees maken

### 1 Theorie achter de conserveringswijze

Inzouten van vlees is een oude conserveringstechniek. Pekelen heet dat. Zout remt de groei van bacteriën en schimmels. Sinds de uitvinding van de koelkast is pekelen in onbruik geraakt en wordt het alleen nog toegepast om bepaalde smaakeffecten te bereiken. In Suriname hoort zoutvlees tot de levensbehoeften. In Nederland eten we nog steeds graag pekelvlees op het brood. De Italianen hebben pastrami. In Amerika spreken ze van *salt beef*. Zo heeft elk land zijn eigen pekelvlees.

### 2 Waarom is pekelen interessant?

Pekelen is tegenwoordig niet meer nodig om vlees te conserveren. In uitzonderingssituaties valt het te overwegen, bijvoorbeeld als de stroom uitvalt of als je een lange bootreis wilt maken. Pekelen is echter vooral interessant om de smaakeffecten die ermee zijn te bereiken.

### 3 Wanneer en waar zoeken/kopen - opletten op/oppassen voor

Zoutvlees kun je kopen bij de Surinaamse winkel. Het is meestal afkomstig van Lufo, een bekende groothandel. Firma Soupenzo in Amsterdam maakt eigen zoutvlees van biologisch rund. Biologisch zoutvlees kun je nu ook zelf maken. Bestel wildernisvlees bijvoorbeeld bij [www.wildrundvlees.nl](http://www.wildrundvlees.nl).



### 4 Recepten

#### Zoutvlees

- 1 kilo runderlappen, liefst met vetrandje
- 5 piment (Allspice) korrels
- 2-3 laurierblaadjes
- 5 el zeezout, heel fijne korrel

Maak de pekelaal door alle ingrediënten bij elkaar te voegen in een afsluitbare bak die groot genoeg is voor je hoeveelheid vlees. Zorg dat het zout is opgelost voor je het vlees plak per plak in de pekelaal legt, en dat het vlees volledig onder water staat. Laat minstens 24 uur staan, best in de koelkast. (Bron: Soupenzo).

#### Pekelvlees

- 1 liter water
- 250 gram zeezout
- 35 gram suiker
- 400 gram vet rundvlees
- 4 korrels piment
- 2 blaadjes laurier
- 10 peperkorrels
- 2 plukjes foelie

Kook het water met het zout en de kruiden, en roer tot het zout is opgelost. Als het water is afgekoeld het vlees erin leggen. Afgedekt gaat de bak naar de koelkast om er pas ruim twee weken later weer uitgehaald te worden.

Zet het vlees op in vers water waar uit de pekels gezeefde kruiden aan toe worden gevoegd en verwarm tot een graad of 80. Laat ettelijke uren pruttelen, ververs af en toe het water, tot het vlees ontzout en zacht is.

Met colorozozout blijft het vlees mooier van kleur en smaakt het beter. (Bron: Meneer Wateetons).

## **5 Toepassingen voor de recepten**

BB&R is een traditioneel Surinaams recept met zoutvlees. Het zoutvlees moet eerst een nacht weken. Haal Madame Jeanette en Surinaamse peterselie (die lijkt verdacht veel op selderie) bij de Surinaamse toko.

### *Bruine Bonen met Rijst (BB&R)*

200 g zoutvlees

300 g kippendijen

Blik bruine bonen

Ui

Knoflook

Tomaat

Tomatopuree

Surinaamse peterselie

Madame Jeanette

Bouillonblokje

Zwarte peper

Pimentkorrels

Rijst

Laat het vlees een nacht weken in water in een bakje in de koelkast. Spoel het af en kook het met nieuw water. Spoel opnieuw af en laat nog twee keer opkoken met nieuw water.

Bak zoutvlees en kip en voeg ui, tomaat, tomatopuree, knoflook, en kruiden toe. Als de kip gaar is de bruine bonen toevoegen. Op het laatst de peper erbij doen en tenslotte bestrooien met gehakte peterselie. Dien op met gekookte rijst.

## **6 Draaiboek: organisatie van de workshop**

Geef uitleg over het pekelen. Demonstreer hoe zoutvlees wordt gemaakt en laat elke deelnemer zijn eigen bakje maken en mee naar huis nemen (het zout moet enkele dagen intrekken).

Demonstreer vervolgens hoe pekelsvlees wordt gemaakt.

Maak BB&R met zoutvlees dat in de winkel is gekocht en een nacht heeft geweekt, en eet dat gerecht gezamenlijk op.

## 18. Paté en rillettes maken

### 1 Theorie achter de conserveringswijze

Paté is de (Franse) aanduiding voor vleesproducten waarin lever wordt gebruikt. De naam heeft dezelfde afkomst als het Nederlandse 'pastei'. Lever is erg bederfelijk en met de verwerking tot paté wordt bereikt dat het langer houdbaar is. De klassieke methode behelst het malen van lever en het vermengen met andere ingrediënten, waaronder in elk geval vet of spek, waarna het bij een lage temperatuur au bain-marie in een oven gebakken wordt. Het vrijkomende vet ligt dan als een afdichtende laag boven op de paté. Dat bevordert de houdbaarheid.

In rillettes wordt geen lever gebruikt. Rillettes worden meestal van varkensvlees gemaakt, maar vaak ook van gevogelte. Vet wordt toegevoegd in de vorm van reuzel of ganzenvet, dat een afdichtende laag vormt.

Paté en rillettes zijn ongeveer een week houdbaar in de koelkast. Om ze langer te bewaren moeten ze geweekt worden. Invriezen is ook een goede mogelijkheid.

### 2 Waarom is dit product interessant?

Het maken van patés en rillettes biedt een goede mogelijkheid om vleesrestanten te verwerken. Er zijn talrijke overheerlijke bereidingswijzen.

### 3 Waarop letten bij het paté maken

-Structuur en kruiden. De structuur van paté hangt af van het malen van het vlees. Bij het malen door een vleesmolen blijft het vlees droger. Naast dit basisvleesmengsel bevat de vulling andere ingrediënten die de smaak en structuur bepalen. Kruiden zijn eveneens onmisbaar, bijvoorbeeld tijm, marjolein en nootmuskaat. Om te parfumeren maakt men gebruik van port, madera, cognac, enz. Ook wordt gebruik gemaakt van peperkorrels, truffels, pistachenoten, paddestoelen, enz. om de smaak te accentueren. Een stevige structuur ontstaat door het gebruik van levers.

-Vlees. Vlees en lever van varken, rund, kip, gevogelte, wild of gans. Spek van varken. Witte plakjes vetspek worden gebruikt om het bakblik mee te bekleden.

-Lever. Varkenslever is het best, runderlever is wat droog en bitter, kippenlevertjes zijn ook lekker.

-Zout. Een paté moet wel sterk gekruid worden (17-20 gram zout per kilo massa). Een paté gemaakt met gewoon keukenzout zal er binnenin grijsbruin uitzien. Dit is op te lossen door bij de slager een beetje colorozozout (nitrietzout) te halen. Dit is speciaal zout voor vleeswaren waardoor het vlees rozig blijft en minder snel bederft.

-Oven. Het bakken gaat best in een bain-marie in de oven. Zo blijft de temperatuur in de paté hoogstens 100°C maar de korst kan een kleur krijgen. Het vlees- en levermengsel in een met vetspekplakjes bekleed bakblik/schaal doen, de paté ook met dezelfde plakjes afdekken, alufolie erover tegen uitdrogen en vervolgens au bain marie in oven (schaal in schaal met warmwater tot halverwege de patéschaal) plaatsen, een uur of langer afhankelijk van de diepte van het volle bakblik bij 150- 170 graden. De temperatuur van het vleesmengsel moet tussen de 68-72 graden zijn, dan is het gaar. Als je een mooie bruine bovenkant wilt hebben, haal dan 20 minuten voor het einde het deksel van de schaal (de flappen vet kunnen blijven, dat smelt weg).

### 4 Recepten

#### *Paté de porc au calvados*

200 g varkensschouder  
400 g varkenslever  
400 g varkensbuik  
10 cl calvados  
8 cl witte wijn  
1 tl gemberpoeder  
1 ei

gesneden peterselie  
18 g zout  
100 g boter  
4 jeneverbessen  
250 g gerookt spek  
1 teen knoflook  
blaadjes tijm  
2 sjalotjes of 1 ui  
1 tl zwarte peper  
½ tl nootmuskaat

Maal het vlees op de 8 mm-plaat en de lever op 3mm of vraag de slager dit te doen.

Snipper ui en fruit aan in boter. Maal alle kruiden met knoflook in de vijzel. Meng kruiden, ui en zout met het vlees. Voeg de lever en de drank toe en meng alles tot een stevige binding ontstaat.

Smeer een terrine in met boter en bekleed met gerookt spek. Zorg dat de randen overhangen. Vul met vleesmengsel, druk goed aan en vouw het spek eroverheen. Dek af met aluminiumfolie.

Zet de paté au bain-marie in een op 150 graden voorverwarmde oven. Bak af in ruim 2 uur.

### *Paté de volaille (kippenpaté)*

500 g kippengehakt  
200 g kippenlevers  
300 g kipfilet  
½ kippenbouillon tablet  
10 g poedergelatine  
1 dl room  
2 el cognac  
2 eidooiers  
1 el citroensap  
5 g zout  
1 teen knoflook  
gemalen peper  
Provençaalse kruiden  
peterselie (naar smaak)  
laurierblaadjes

Maal de kippenlevertjes in de keukenmachine klein. Snijd de kipfilet in niet te grote stukjes. Meng de gelatine met de cognac en los het halve kippenbouillon-tablet op in drie el water. Doe het kippengehakt, de levertjes en de stukjes kipfilet in een grote kom. Voeg de room, de eidooiers, de gelatine met cognac, het opgeloste bouillon-tablet, het citroensap, zout en peper, de provençaalse kruiden en de peterselie toe. Pers het teentje knoflook erboven uit en meng alles langdurig en intensief. Laat het mengsel tenminste een half uur koel staan.

Vet de pot in en doe het patémengsel erin. Druk alles goed aan en leg de twee laurierbladeren erop. Dek de pot af met de deksel. Zet de paté 5 kwartier tot 1,5 uur in een bak waarin kokend water wordt gedaan, in een voorverwarmde oven (150 C).

### *Rillettes d'oie*

ganzenbouten  
ganzenvet  
laurier  
zout  
peper  
knoflook

Konfijt de bouten met een blaadje laurier (zie het recept in hoofdstuk 2). Laat de bouten afkoelen en ontbeen ze. Trek dan met twee vorken het vlees uiteen, tot er dunne draadjes overblijven. Roer de draadjes om met de kruiden en voeg wat ganzenvet toe tot er een smeuge massa ontstaat. Doe in een gesteriliseerde pot en dek af met wat gesmolten vet. Bewaar die in de koelkast (ongeveer een week houdbaar) of weck de pot (enkele maanden houdbaar).



## **5 Toepassingen voor de recepten**

Paté en rillettes zijn populair als broodbeleg. Geef ze als borrelhapje of als voorgerecht op toast. Maak een gevulde salade met meerdere paté- of confitsoorten (zoals gésiers).

## **6 Draaiboek: organisatie van de workshop**

Zorg voor voldoende conservenpotjes of weckpotjes en een patévorm of bakblik die je in een grote ovenschaal au bain marie kunt verwarmen. Verder moet je iets op de paté laten drukken tijdens het koelen, anders krijg je een brokkelende paté. Dus een zware deksel. En je hebt een oven en een goede keukenmachine nodig.

Een thermometer die je in de paté kunt steken en buiten de oven af kunt lezen is handig, maar niet beslist noodzakelijk.

Konfijt de ganzenbouten een dag van te voren.

Verdeel de deelnemers in twee groepen die elk een patébereiding doen. Gebruik de tijd dat de patés in de oven garen om de rillettes te maken.

## 19. Eieren inleggen

### 1 Theorie achter de conserveringswijze

Het inleggen van eieren is een oude conserveringswijze. Eieren worden hardgekookt en geschild en in een oplossing van azijn gelegd. Het zuur remt de groei van micro-organismen. *Pickled eggs*, noemen de Engelsen dat. Pickle komt van het Nederlandse woord pekelen, en betekent inmaken in een zure of zoute oplossing. Het is een verwarrende term, omdat bij een zoutoplossing een fermentatieproces optreedt (zie hoofdstuk 14 over fermenteren), terwijl dat bij het inleggen in zuur niet het geval is. Pickled eggs zijn bijna altijd ingelegd in zuur.

In het Verre Oosten kent men wel gefermenteerde eieren. De verse eieren worden in zout gelegd en blijven daardoor maanden houdbaar. In China is dat een populaire bereiding van eendeneieren.

### 2 Waarom is eieren inleggen interessant?

Alle soorten eieren lenen zich voor het inleggen: ganzeneieren, meerkoeteieren, eendeneieren en natuurlijk ook kippeneieren. De aanvoer van kippeneieren is ononderbroken, maar wilde eieren zijn gebonden aan een kort broedseizoen. Door te conserveren hoef je niet alle eieren ineens te eten. Belangrijk is ook de smaak en de kleur die men aan de eieren kan geven door het vloeistofmengsel. Spectaculair is de kleur van eieren in bietensap, een traditioneel gerecht dat nog steeds wordt gegeten door de *Pennsylvania Dutch*. In Engeland staan in de pubs potten met *pickled eggs* op de bar. Te consumeren met een pint bier. In Denemarken kent met de *Solæg* die genuttigd wordt met een glaasje *snaps*.

### 3 Wanneer en waar zoeken/kopen - opletten op/oppassen voor

Maart tot mei is het seizoen voor de wilde eieren. Voor het rapen van eieren van ganzen, eenden en meerkoeten wordt door verschillende provincies ontheffing gegeven, omdat het 'schadesoorten' zouden zijn. De eigenaar of beheerder van de grond waarop geraapt wordt, moet schriftelijk toestemming geven. Soms worden de eieren van schadesoorten geschud, geprikt of geolied, zodat ze niet uit komen. In onze optiek is het beter om ze op te eten.

De eieren moeten een gave, schone schaal hebben. Hygiënisch werken is belangrijk. Bedenk bij wilde eieren dat ze goed gaar gekookt moeten worden, om eventuele ziektekiemen uit te schakelen.

### 4 Recepten

De volgende recepten zijn ontleend aan [www.simplyrecipes.com](http://www.simplyrecipes.com). Ze zijn berekend op 6 kippeneieren. Een ganzenei is ongeveer 2½ keer zo groot als een kippenei. Meerkoeteieren zijn echter kleiner. Stem de hoeveelheden daarop af. De eieren moeten geheel onder de vloeistof staan. Verse eieren kunnen het best gestoomd worden (20 minuten voor een kippenei). Eieren van een week oud kunnen het best gekookt worden (10 minuten in kokend water voor een kippenei). Reken voor ganzeneieren de dubbele tijd. De eieren worden twee tot drie maanden bewaard in de koelkast. Na enkele dagen zijn de eieren eetbaar, maar hoe langer bewaard, hoe meer de smaak intrekt.

#### *Ingelegde eieren in bietensap*

1 rauwe biet, geschild en in blokjes gesneden  
25 cl bietensap  
25 cl appelcider azijn  
1/4 ui  
60 g suiker  
3 peulen kardemom  
1 steranijs  
6 kippeneieren



Kook de stukjes biet in een half uur gaar en bewaar het sap. Kook de eieren hard, spoel ze af met koud water en pel ze. Leg ze in een schone pot. Schenk het bietensap in een pannetje met de azijn, de suiker en de kruiden. Breng aan de kook en laat de suiker oplossen in ongeveer 4 minuten. Laat even afkoelen en schenk het mengsel over de eieren. Voeg de stukjes biet toe. Alles moet onder de vloeistof staan. Sluit de pot goed af en bewaar in de koelkast.

#### *Ingelegde eieren met kerrie*

25 cl appelcider azijn  
20 cl water  
1/4 ui  
140 g suiker  
3 peulen kardemom  
1 tl mosterdzaad  
1 el kerrie  
6 kippeneieren

Kook azijn en water met de kruiden en los de suiker erin op. Giet over de eieren, als boven.

#### *Ingelegde eieren met Jalapeño pepers*

20 cl appelcider azijn  
20 cl water  
1/4 ui  
6 kruidnagels  
2 jalapeño pepers zonder pitjes  
90 g suiker  
1 teen knoflook  
1 tl komijnzaad  
½ tl oregano  
1 laurierblaadje  
6 kippeneieren

Kook azijn en water met de kruiden en los de suiker erin op. Giet over de eieren, als boven.

#### *Ingelegde eieren met dragon*

20 cl appelcider azijn  
20 cl water  
1/4 ui  
verse dragon  
1 tl mosterdzaad  
90 g suiker  
1 tl herbes de provence  
6 kippeneieren

Kook azijn en water met de kruiden en los de suiker erin op. Giet over de eieren, als boven.

### **5 Toepassingen voor de recepten**

Ingelegde eieren doen het goed als borrelhapje (snijd ganzeneieren in kwarten). Ze kunnen als voorgerecht worden opgediend of in een salade worden verwerkt.

### **6 Draaiboek: organisatie van de workshop**

Zorg voor verschillende soorten eieren en voldoende potten. Demonstreer het koken, het stomen en het pellen van de eieren. Verdeel de deelnemers in groepjes van twee en laat ze verschillende recepten bereiden. Etiketeer de potten en verdeel ze.

## 20. Notenolie maken

### 1 Theorie achter de conserveringswijze

Noten en zaden bevatten veel vet (vaak 50-60% van hun gewicht). Door ze te persen kan er olie uit worden gewonnen. Bij koude persing wordt er geen of weinig warmte gebruikt; bij warme persing kan bijvoorbeeld stoom worden toegevoerd. In het westen wordt er veelal machinaal geperst, maar in ontwikkelingslanden gaat nog veel handmatig.

Edwin Blaak ontwierp de Piteba handpers voor gebruik in ontwikkelingslanden. Het is een robuust ontwerp dat niet snel zal verslijten. De pers is geschikt voor alle soorten noten en zaden en levert 1 tot 2 liter olie per uur.

Noten en zaden zijn goed houdbaar en hoeven dus niet tot olie te worden verwerkt. Maar olie heeft bijzondere kenmerken en toepassingen, en neemt bovendien veel minder ruimte in dan het ruwe product.

### 2. Waarom is het persen van olie interessant?

Zonnebloemolie en arachideolie (gemaakt uit pinda's) worden veel gebruikt om te bakken en te frituren. Ze zijn niet duur, hebben een neutrale smaak en worden meestal machinaal geperst.

Walnotenolie, hazelnotenolie, amandelolie, druivenpitolie en sesamolie worden gewaardeerd om hun bijzondere smaak en zijn relatief duur. Het zijn smaakmakers waarvan meestal maar weinig wordt gebruikt. Daarom kan het interessant zijn om ze handmatig te persen.

Het persen van olie is altijd interessant als men toevallig over een grote voorraad noten of zaden beschikt. Walnoten zijn soms gratis te verkrijgen. Druivenpitten kunnen overblijven nadat men druivensap heeft gemaakt.

Perspulp die overblijft na het maken van olie kan in de keuken benut worden, bijvoorbeeld in gebak. Ze wordt ook wel gebruikt als diervoeding.

### 3 Wanneer en waar zoeken/kopen - opletten op/oppassen voor

De noten waaruit de olie wordt gewonnen mogen niet te vers en/of vochtig, maar ook niet te oud en/of te droog zijn. Veel noten worden in het najaar geoogst. De winter of vroege lente lijkt de beste tijd om te persen.

Door oxidatie en werking van licht kan notenolie ranzig worden. Daarom is het goed om voor het gebruik de smaak te testen. Notenolie moet koel, droog, luchtdicht en donker worden opgeslagen. Buiten de koelkast is ze enkele maanden houdbaar. In de koelkast tot een jaar. Invriezen is ook mogelijk.



#### **4 Recepten**

##### *Walnotenolie maken*

5-8 kg walnoten

lampolie

flesjes

Maak ongeveer 1 liter olie uit 1½ kg gepelde walnoten. Pel de walnoten en bewaar de kern en de schotten van de noot. Smeer de bewegende delen van de pers met een olie die voor consumptie geschikt is. Maak een trechter door een plastic fles af te snijden en zet die op de molen. Vul de flacon met lampolie en steek de lont aan. Na 10 minuten is de molen warm genoeg. Bevestig de stop en laat die openstaan tot de eerste pulp verschijnt. Draai dan de stop langzaam aan tot een optimale oliestroom ontstaat. Laat de olie enkele uren bezinken en giet deze af. Maak de pers direct na gebruik schoon.

##### *Cheesecake met walnoten*

150 g zelfrijzend bakmeel

100 g boter (kamertemperatuur)

50 g witte basterdsuiker

snufje zout

1 bakje ricotta

2 bakjes roomkaas naturel

100 g witte basterdsuiker

3 eieren

Doe meel, boter in stukjes, suiker en zout in een kom. Voeg 1 el koud water toe en kneed met de hand snel tot een soepel, vrij zacht deeg. Laat in koelkast een half uur rusten. Klem een stukje bakpapier op de bodem van een springvorm en vet in met wat extra boter. Duw het deeg dun uit op de bodem en maak een opstaand randje. Zet terug in de koelkast en maak de vulling.

Klop eieren en suiker 5 minuten tot licht en mousse-achtig. Doe ricotta en roomkaas (allebei op kamertemperatuur) erbij. Mix tot een glad, luchtig geheel. Giet in de taartvorm. Bak iets midden onder het midden van de oven in 1 uur gaar. Doe na een half uur de walnotenpulp op de taart. (Recept van Karin Luiten, ontleend aan <http://indekoperenketel.nl>).

#### **5 Toepassingen voor walnotenolie**

Walnotenolie kan worden gebruikt als smaakmaker in dressings of mayonaises. De olie wordt dan veelal gemengd met andere olies om de smaak niet te laten overheersen. Walnotenolie kan ook worden gebruikt in gebak of bij de bereiding van zoete of hartige gerechten.

#### **6 Draaiboek: organisatie van de workshop**

De molen verwerkt ongeveer anderhalve kilo gepelde walnoten per uur. Afhankelijk van de duur van de workshop kan de hoeveelheid noten worden bepaald. Het is leuk als elke deelnemer een kwartliter flesje mee naar huis kan nemen.

Bevestig de pers met bouten op een plank en zet deze (bijvoorbeeld met lijmklemmen) goed vast aan een tafel. Begin met het pellen van een voorraadge noten. Vervolgens kan het malen beginnen, terwijl het pellen doorgaat. Twee deelnemers staan bij de pers waarbij de een maalt en de andere de voortgang bewaakt (reinigen van de persspleet en verwijderen van de pulp). Na enige tijd komt de volgende ploeg ze aflossen. Een uur voor het eind wordt de taart in de oven gezet. Aan het eind wordt de taart gegeten en de olie in flesjes gegoten en verdeeld.

## Literatuur

Atkinson, Catherine & Maggie Mayhew, *Minibijbel inmaken. Het complete boek over jam, gelei, tafelzuur, relish, en chutney, met meer dan 140 recepten*. Veltman Uitgevers, Utrecht, 2004.

Boven, Yvette van, *Home made*. Fontaine Uitgevers, 8<sup>e</sup>, Amsterdam, 2015.

Cameron-Smith, Marye, *Alles over conserveren*. Uitgeverij Luitingh, Laren, 1977.

Janssen, Mark, *Handboek paddestoelen zoeken en bereiden*. AdSearch Culinaire, Amsterdam, 2010.

Kuyken, Claudia & Jean Vanhoof, *Handboek voedsel drogen*. Weckenonline, Wommel, 2014.

Levie, Samuel, *De worst story. De reis van drie vrienden*. Nijgh & Van Ditmar, Amsterdam, 2015.

Loohuizen, Ria, *Bes boven bes*. Fontaine Uitgevers, Amsterdam, 2013.

Maris, Mari, *Groentebijbel*. Carrera Culinaire, Amsterdam, 2013.

McGee, Harold, *Over eten en koken*. Uitgeverij Nieuw Amsterdam, Amsterdam, 2013.

Ruitenbergh, Annette van, René Zanderink & Elsje Bruijnesteijn, *Liever lokaal. 365 dagen per jaar*. Fontaine Uitgevers, Amsterdam, 2014.

Meneer Wateetons en S. Mulder, *Over worst*. Carrera, Amsterdam, 2011.

Weij, Christian, *Verrot lekker. Zelf fermenteren. Eenvoudig, lekker en gezond*. Bertram + De Leeuw Uitgevers, Amsterdam, 2015.