

COMPLEET HANDBOEK

Inmaken

Petra Casparek | Erika Casparek-Türkkan



DELTA S



<i>Inleiding</i>	4	<i>Vlees en vis inmaken</i>	68
Voorwoord	4	Basisbereiding: vlees en vis conserveren	70
Voorraad aanleggen:		Fonds	72
genieten van zelfgemaakte producten	5	Soep in potten	74
Fruit en groente conserveren:		Rillettes, confit, reuzel	78
de verschillende mogelijkheden	6	Terrines met vlees	82
Andere inmaakmethodes	7	Leverpastei	86
Hoe invriezen werkt	8	Terrines met vis	88
Potten en keukengerei voor het inmaken	10	Vis inmaken in zout	90
Wat gaat wanneer in de pot?	12	Vis roken	92
		Haringspecialiteiten	94
<i>Vruchten inmaken</i>	14	<i>Kruidige mengsels</i>	96
Basisbereiding: marmelade, jam, moes & gelei	16	Mengen toegestaan: kruiden en specerijen	98
Marmelade	18	Kruidenpasta	100
Jam en confiture	22	Mosterd	102
Gelei	26	Chutney en relish	104
Kweeperen: gelei, moes, snoepjes	28	Ketchup & co.	106
Vruchtenmoes en vruchten in siroop	30	Sauzen	108
Zoetzuur ingelegde vruchten	34	Hartige jam	110
Basisbereiding: drogen	36	Zelf wijnazijn maken	112
		Azijn en olie aromatiseren	114
<i>Groenten en kruiden inmaken</i>	38	<i>Dranken</i>	118
Basisbereiding: inleggen	40	Conserveren met alcohol	120
Inleggen in zuur en zout	42	Likeuren	122
Verse olijven inmaken: basisrecept	46	Vruchten in alcohol	126
Gezouten citroenen	49	Honing-, suiker- en theemengsels	130
Gefermenteerde groente	52	Siroop en vruchtenpuree	132
Inleggen in olie	56		
Pesto en tapenade	60	Seizoenskalender fruit	136
Manieren van inmaken	62	Seizoenskalender groenten	138
Sauzen	64	Register	140
Bereide gerechten	66	Tips voor de houdbaarheid	144

Beste lezer(es)

Mijn hele leven zijn zomer en herfst al verbonden met inmaken. In mijn eerste herinneringen zitten mijn oma en tantes in de tuin rondom een grote schaal versgeplukte aardbeien, weken later rondom manden met kersen, mirabellen, pruimen, perziken, met alles wat de tuin ons schenkt. Helaas verdwijnt het meeste in potten, waardoor het voor mij lijkt alsof ik het nooit terug zal zien. Maar in de winter, als de dagen koud en mistig zijn, staan ze plotseling op de keukentafel en lachen de vruchten die ik zo heb gemist me toe vanuit grote potten. In kristallen schaalpjes als dessert of op gebak zijn ze bijna net zo heerlijk als midden in de zomer. Een rijke voorraad, waaronder talloze potten jam, zorgt voor kleine culinaire hoogtepunten in het dagelijks leven tot het weer zomer is geworden.

Levensmiddelen die zelf zijn ingemaakt, ingelegd of geconserveerd met zout, azijn of olie horen sindsdien bij mijn leven. De geur van vruchten bij het koken van jam, het genieten aan de ontbijttafel, het gevoel een goede voorraad te hebben waarop men altijd kan terugrijpen, alleen dat is al de moeite waard om de schatten van het seizoen uit de eigen tuin te plukken, of op de markt of in de winkel uit te kiezen en te verwerken. En hoewel tegenwoordig vrijwel alles te koop is, kan niets concurreren met het unieke karakter en de eigenheid van zelfgemaakte producten.

Erika Casparek-Türkkan

En zo groeide ik, de dochter, op in een huishouden waarin het koken van jam en het inleggen van augurken bij het dagelijks leven hoorden. Met veel plezier en creativiteit werden bij ons steeds nieuwe recepten uitgeprobeerd, een grote vriendenkring genoot regelmatig van de resultaten. Ik herinner me dat ik op 11-jarige leeftijd zelf begon met culinair experimenteren, ik deed toen mijn eerste pogingen om bonbons te maken. Al snel keek ik ook de verschillende inmaaktechnieken af en oefende ik in mijn jeugdige overmoed eerst de klassiekers, maar ik waagde me ook aan spannende nieuwe creaties. Tegenwoordig houd ik het meest van de klassiekers, ik heb ze het liefst authentiek en duidelijk wat smaak betreft. Al vroeg ontwikkelde ik ook een voorkeur voor biologische producten. In het begin van de jaren 1980 was dat nog een echte uitdaging. Als zaterdag op de markt de kleuren van de versgeogste vruchten en groenten van het seizoen me toelachen, als de geur van groene kruidenbundels mijn neus kriebelt, gebeurt het nog steeds. Ik zie, ruik, proef ze. Ik wil er niet alleen even tijdens het seizoen van genieten, maar ze meenemen naar de seizoenen dat er geen verse producten zijn: als jam of gelei, ingemaakt in alcohol, geconserveerd met azijn of zout of in olie... Dat alles maakt de familietafel, maar ook de tafel voor mijn gasten rijk en verrukkelijk. Het geeft me een goed gevoel te weten dat ik deze houdbare keukenschatten in voorraad heb en dat ik erop kan vertrouwen als ik eens weinig tijd heb of iets lekkers cadeau wil doen.

Petra Casparek

Voorraad aanleggen

Genieten van zelfgemaakte producten

Een oude kunst herleeft weer: het conserveren van levensmiddelen in de cyclus van de seizoenen. Het gaat nu echter niet meer om overleven, zoals vroeger. Wij hebben alles en van alles ook nog veel te veel. En toch ontbreekt iets belangrijks: aan de ene kant de ongelooflijk lekkere smaak, aan de andere kant het natuurlijke karakter van zelfgemaakte

producten. Het kost inderdaad wat tijd en energie, maar de resultaten zijn het waard: een heerlijke voorraad met ouderwetse klassiekers, met delicatessen die we kennen van een vakantie in het zuiden, met nieuwe geraffineerde recepten en trendy gedurfde ideeën. Maar eerst een paar nuttige tips om die heerlijke voorraad aan te leggen!



Goede planning, praktische hulpmiddelen en basiskennis

Eerst nadenken, dan doen: kijk eerst wat het aanbod is aan seizoensvruchten en -groenten. In de winter beperkt het aanbod zich tot citrusvruchten – het is dan tijd voor marmelades van bittersinaasappels of citroenen. Ook rijpe kweeperen en granaatappels uit de landen rond de Middellandse Zee worden nu in potten gedaan of, voor *pâtes de fruits* (geleisnoepjes), gedroogd in de oven. De eerste aardbeien van de volle grond laten nog tot juni op zich wachten, maar dan volgen de inmaak-kandidaten elkaar snel op. Kijk maar op de seizoenskalender op bladzijde 136 en 138.

Wat inmaken? De recepten in de verschillende hoofdstukken geven veel suggesties voor onder andere kokend vullen, inleggen, drogen en roken. Voor mensen die net beginnen is jam, gelei of marmelade koken een goede start omdat het snel gaat en er bijna niets mis kan gaan. De verschillende methodes worden beschreven op bladzijde 16 en 17.

Nuttige hulpmiddelen vindt u in uw eigen keuken. Meestal gaat het om apparaten of keukengereedschappen die eigenlijk voor iets anders zijn bedoeld. Er is alleen een beetje fantasie nodig om te bedenken welk keukengerei ook op een andere manier kan worden gebruikt. Vaak hoeft u niets nieuws aan te kopen. Wat u echt nodig hebt, staat op bladzijde 10 en 11.

Ruimte maken voor de voorraad. Een koele, droge kelder, geventileerde zolder of grote voorraadmok: wat op het platteland vaak nog heel gewoon is, is in een stadswoning of flat zeldzaam. Maar dat mag niemand ervan weerhouden om te gaan inmaken. Misschien kunt u wel een plekje vrijmaken in uw garage of kelder voor de voorraad? Of zelfs een plekje in de kleerkast in een koele slaapkamer. Maar zet ze in geen geval in de warme keuken; de schatten in de potten houden niet van dat klimaat en gaan dan gisten. Waar de voorraad ook staat, controleer hem regelmatig.

Fruit en groente conserveren

De verschillende mogelijkheden



Het is altijd noodzakelijk geweest voedsel langere tijd te beschermen tegen bederf en te conserveren voor een voldoende grote voorraad in de winter. Dat heeft de mens al eeuwenlang zeer vindingrijk gemaakt. Zo zijn verfijnde methodes ontstaan die niet alleen efficiënt zijn, maar ook voor lekkere resultaten zorgen.

Kokend vullen

Dit is de eenvoudigste methode om producten uit de tuin, het bos of van het veld voor lange tijd te conserveren: vruchten en groenten worden meerdere minuten gekookt en heet in potten gedaan, die daarna direct worden afgesloten. Bij het afkoelen ontstaat onderdruk in de pot, die ervoor zorgt dat het deksel luchtdicht sluit.

Inmaken in een waterbad

Dit werkt volgens hetzelfde principe als kokend vullen. Voor grote potten met hele vruchten, groente of soepen en vleesproducten is koken in een met water gevulde inmaakpan een betrouwbare methode. Geschikt zijn pot-

ten met rubberen ringen en klemdeksels of potten met schroefdeksels.

Inmaken in de oven

Hiervoor zijn alleen kleinere potten geschikt; er moet voldoende ruimte blijven tot de verwarmingselementen boven in de oven. Zet de potten in de braadslee, schuif die op de onderste richel van de oven en giet er 1 cm water in. Stel de oven in op 175°C boven- en onderwarmte; de inmaaktijd begint als het vocht in de potten begint te borrelen. Dan wordt de oven uitgeschakeld en de restwarmte gebruikt. Sluit de deksels na afkoeling stevig af.

Inmaken in de snelkookpan

*Deze methode is geschikt voor kleine hoeveelheden, en werkt zelfs voor één glazen pot. Vul de pan met 1 cm koud water en zet de pot op de zeefinzet. De inmaaktijd gaat in als het ventiel omhoog komt. Let op de instructies van de fabrikant. Koel de pan daarna **niet** met koud water.*

Juiste methode, beste resultaat

Andere inmaakmethodes



→ Inmaken met zuur en zout

Zowel vruchten als groenten kunnen lekker worden ingelegd in een aftreksel van azijn of citroen(zuur) en zout, dat conserverend werkt, en op smaak worden gemaakt met kruiden en specerijen. Producten ingelegd in zoutzuur, zoals ingelegde augurken of wijnbladeren (foto links boven), en in zoetzuur, zoals peren of perziken, hebben een heel eigen karakter.

→ Conserveren in olie

In de landen rond de Middellandse Zee met hun rijkdom aan olijfolie werd ook het conserveren daarin ontdekt. In olie worden vooral groenten en kruiden geconserveerd. Voordeel van deze methode: de goede smaak blijft volledig behouden en wordt bovendien overgenomen door de olie, bijvoorbeeld bij kruidenolie of Italiaanse antipasti met groente.

→ Conserveren door melkzuurgisting

Zuurkool is het bekendste voorbeeld hiervan. De wittekool wordt geconserveerd door de zuren die ontstaan tijdens het inmaken in zout. Micro-organismen veranderen een deel van de koolhydraten in de groente in melkzuren. Het zout zorgt er onder andere voor dat schimmels en gisten zich niet kunnen vermeerderen. Gefermenteerde groente is zeer licht verteerbaar (foto midden boven).

→ Inleggen in alcohol

Vruchten die zijn ingemaakt in alcohol zijn niet alleen lang houdbaar, maar smaken ook bijzonder lekker (foto rechts boven: peren). Maar gebruik ze met mate: het alcoholgehalte daalt door het inmaken nauwelijks. Voor gearomatiseerde likeuren worden zachte vruchten samen met specerijen, kruiden en suiker in flessen gedaan en overgoten met alcohol. Daarna zet men het mengsel lang op een warme plaats zodat de aroma's zich kunnen ontwikkelen.

→ Drogen

De oudste manier om levensmiddelen te conserveren wordt vooral gebruikt bij fruit, groente, kruiden en paddenstoelen. Door het onttrekken van vocht, dus door het drogen, worden rottingsprocessen gestopt. Drogen gebeurt in de zon, in de oven of in een droogapparaat. Gedroogde levensmiddelen zijn (heel) lang houdbaar.

→ Inmaken in zout (pekelen)

In noordelijke landen wordt al eeuwenlang een speciale manier van inmaken in zout toegepast: daar wordt rauwe vis langer houdbaar gemaakt met zout. Tegenwoordig is ook bij ons vooral gezouten zalm (gravad lax) overal verkrijgbaar. In zout ingemaakte specialiteiten zijn ook forel of zalmforel, die met zout, kruiden en specerijen worden ingewreven en gemarineerd. Ze zijn echter slechts korte tijd houdbaar.

→ Roken

De houdbaarheid van vis, vlees en worst kan worden verlengd door ze te roken. Daarbij worden bacteriën gedood en wordt schimmelvorming geremd. Bovendien krijgen gerookte producten een aromatische, kruidige smaak. Om de houdbaarheid van levensmiddelen nog te verlengen worden ze voor het roken vaak eerst behandeld met (pekel)zout. Er wordt onderscheid gemaakt tussen *heet roken* en *koud roken*. Roken met hete rook gaat snel en kost weinig moeite: koud roken daarentegen duurt meerdere uren of dagen en vereist veel ervaring. Voor hobbyvissers of mensen die graag experimenteren in de keuken is daarom een rookoven aan te bevelen (zie blz. 93), die veroorzaakt niet meer rook dan een grill en kan daarom eventueel ook binnen worden gebruikt. Nuttig zijn ook een kleine, draagbare rookoven voor gebruik buiten en rookhout, meestal van beukensnippen. Volg bovendien de aanwijzingen voor het gebruik ervan van de fabrikant van de rookoven.

In vrieskou vers houden

Hoe invriezen werkt



Het is tegenwoordig nauwelijks voor te stellen dat men geen mogelijkheid heeft om voedsel in te vriezen. Dat geldt niet alleen voor pizza, frieten of porties ijs. In de vriezer kunnen ook zelfgemaakte producten voor de voorraad worden ingevroren en uit hun winterslaap worden gewekt op het moment dat ze nodig zijn.

Voor het invriezen moet op zijn minst een vriesvak in de koelkast aanwezig zijn. Beter is een extra vriezer in een combikoelkast met meerdere laden, of een aparte diepvrieskist. Die is echter alleen de moeite waard voor gezinnen die regelmatig grotere hoeveelheden invriezen.

Wat er gebeurt tijdens het invriezen

Vriezers beginnen bij -18°C en gaan bij huishoudelijke apparaten tot -30°C . Bij die zeer lage temperaturen wordt de groei van micro-organismen grotendeels geremd, waardoor levensmiddelen maandenlang worden beschermd tegen bederf.

Wat kan ingevroren worden?

Bij zelfgemaakte producten is het in veel gevallen heel praktisch om een deel ervan te kunnen invriezen: om bijvoorbeeld een deel van de rijke oogst aan bessen of sperziebonen in te vriezen en later te verwerken; of om fond in porties voor later gebruik de kou in te sturen. Soepen of sauzen zijn diepgevroren ook goed te bewaren, evenals smaakmakers zoals ketchup of relish.

Zorgvuldig voorbereiden

Was vruchten en groenten voor het invriezen, laat ze goed uitlekken of dep ze droog en maak ze schoon. De meeste zachte vruchten kunnen goed rauw worden ingevroren, bijvoorbeeld bessen. Groenten en hard fruit zoals appels moeten in principe eerst worden geblancheerd. Door ze even in kokend water te leggen blijft de consistentie later goed behouden, de bevroren producten verkleuren niet en behouden hun smaak.