

HANDBOEK

Inmaken & bewaren

Petra Casparek | Erika Casparek-Türkkan



DELTAS

Inleiding 4

Voorwoord	4
Voorraad aanleggen: genieten van zelfgemaakte producten	5
Fruit en groente conserveren: de verschillende mogelijkheden	6
Andere inmaakmethodes	7
Hoe invriezen werkt	8
Potten en keukengerei voor het inmaken	10
Wat gaat wanneer in de pot?	12

Vruchten inmaken 14

Basisbereiding: marmelade, jam, moes & gelei	16
Marmelade	18
Jam en confiture	22
Gelei	26
Kweeperen: gelei, moes, snoepjes	28
Vruchtenmoes en vruchten in siroop	30
Zoetzuur ingelegde vruchten	34
Basisbereiding: drogen	36

Groenten en kruiden inmaken 38

Basisbereiding: inleggen	40
Inleggen in zuur en zout	42
Verse olijven inmaken: basisrecept	46
Gezouten citroenen	49
Gefermenteerde groente	52
Inleggen in olie	56
Pesto en tapenade	60
Manieren van inmaken	62
Sauzen	64
Bereide gerechten	66

Vlees en vis inmaken 68

Basisbereiding: vlees en vis conserveren	70
Fonds	72
Soep in potten	74
Rillettes, confit, reuzel	78
Terrines met vlees	82
Leverpastei	86
Terrines met vis	88
Vis inmaken in zout	90
Vis roken	92
Haringspecialiteiten	94

Kruidige mengsels 96

Mengen toegestaan: kruiden en specerijen	98
Kruidenpasta	100
Mosterd	102
Chutney en relish	104
Ketchup & co.	106
Sauzen	108
Hartige jam	110
Zelf wijnazijn maken	112
Azijn en olie aromatiseren	114

Dranken 118

Conserveren met alcohol	120
Likeuren	122
Vruchten in alcohol	126
Honing-, suiker- en theemengsels	130
Siroop en vruchtenpuree	132
Seizoenskalender fruit	136
Seizoenskalender groenten	138
Register	140
Tips voor de houdbaarheid	144

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 voorraadkamer: 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 klerkast 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.*



Turkse citroenmarmelade

bijzonder – hartig
1,5 uur + 55 minuten koken
+ 12 uur rusten + tijd om af te koelen

VOOR 10 POTTEN
VAN 210 ML

○ ongeopend ten minste
1 jaar houdbaar

**2 kg onbespoten
citroenen met
dikke schil**
**1,5 kg geleisuiker 1:1
sap van 2 citroenen**

1 Was de citroenen en droog ze af. Haal er met een zesteur reepjes af zodat je afwisselend gele en witte banen in de schil ziet en gooi die weg. Breng de citroenen bedekt met water in een grote pan aan de kook en laat ze in 35-40 minuten zacht koken.

2 Laat de citroenen afkoelen op een bord. Bewaar het sap dat eruit komt en 250 ml kookvocht. Snijd de citroenen doormidden. Schraap het vruchtvlees eruit en gooi dat weg. Snijd de schillen in de lengte in acht stukken en dan dwars in 1/2 cm smalle reepjes. Meng het bewaarde sap, het kookvocht en de suiker erdoor en laat afgedekt een nacht rusten.

3 Breng alles dan aan de kook en laat het 5 minuten borrelend koken terwijl u af en toe roert. Roer het citroensap erdoor. Doe de marmelade als hij klaar is (geleertest, zie blz. 17) in potten en sluit die af. Zet de potten 30 minuten omgekeerd, dan weer rechtop en laat afkoelen.

Lemon curd

lekker bij de *afternoon tea*
1 uur 15 minuten

VOOR 6 POTTEN
VAN 210 ML

○ gekoeld 1 maand
houdbaar

**7 onbespoten
citroenen**
250 g verse boter
600 g fijne suiker
**6 heel verse
biologische eieren
(grootte L)**

1 Was de citroenen en droog ze af. Rasp de schillen heel fijn, pers het sap uit en meet 300 ml af. Giet het sap door een fijne zeef in een pan.

2 Snijd de boter in stukjes en doe die in de pan. Verhit tot de boter gesmolten is. Strooi dan de suiker erin en laat die al roerend oplossen. Haal de pan van het vuur en laat de inhoud iets afkoelen.

3 Kluts de eieren en giet ze door een fijne plastic zeef door het citroen-botermengsel. Voeg de geraspte schil toe. Roer de massa in een metalen schaal boven een waterbad van ongeveer 90°C gedurende 30-40 minuten tot hij mooi romig en dik is. Let op, de temperatuur in de kom mag niet hoger worden dan 90°C, anders gaat het ei schiften.

4 Haal de lemon curd van het waterbad en giet hem in schoongemaakte potten. Sluit de potten af, laat ze afkoelen en bewaar ze in de koelkast.

Inleggen in zuur, zout of in olie

Houdbare groenten met bijzondere aroma's



Inleggen in zuur

Er zijn twee manieren om groenten voor te bereiden voordat ze overgoten worden met azijnvocht: rauw pekelen of garen. Groenten met veel vocht zoals augurk, komkommer of Chinese kool, maar ook uien of paprika's worden rauw gepekeld of ingelegd in zout water. Men laat ze zo 12-24 uur trekken, dan worden ze afgespoeld en in potten overgoten met aromatisch azijnvocht. Afhankelijk van hoe knapperig de groente moet zijn, wordt het vocht heet of koud over de groenten gegoten.

Conserveren met zout

Voor gezouten citroenen of augurken, eieren of olijven wordt meestal een vloeistof gebruikt van water, veel zout en een beetje azijn of citroensap of -zuur. Extra smaak geven tuinkruiden zoals dille of dragon en specerijen zoals peper of mosterdzaad, een scherpe smaak geven mierikswortel, gember of chili. Gebruik om te conserveren zout met een niet te fijne korrel. Breng voor het inleggen het pekervoelt aan de kook en giet het koud over de ingrediënten in de pot zodat die bedekt zijn.

Houdbaar maken in olie

Paprika's, aubergines, artisjokken en paddestoelen krijgen een bijzonder aroma door ze in te maken in olijfolie met kruiden en specerijen. Omdat olie echter niet conserveert, maar alleen luchtdicht afsluit en zo beschermt, moeten de groenten eerst worden gekookt en in azijn worden gemarineerd of gepekeld. Giet de olie dan koud of, bij groenten, verhit tot 85°C over de ingrediënten in de pot. Gebruik olie van goede kwaliteit.

Sauzen en bereide gerechten

Gerechten uit een inmaakpot staan snel op tafel en hoeven niet te worden ontdooid of verwerkt: bijgerechten zoals bonen in tomatensaus, een peperonata, maaltijden met vlees zoals koolrolletjes, goulash of soep. Voor een pastamaaltijd met op voorraad gekookte bolognesesaus ontbreekt dan alleen nog de pasta, die snel gekookt is. De bereiding van zulke praktische voorraden is misschien al weken geleden toen – bewust vooruit gedacht – de dubbele hoeveelheid van een gerecht werd bereid. Het inmaken van een of twee potten kost dan weinig extra moeite. Het werkt volgens dezelfde regels als bij fruit (zie blz. 16-17). Voor eenpersoonsporties is inmaken in de oven of de snelkookpan aan te bevelen.

