

HIGH PRESSURE INMAKEN

**High
Pressure**
INMAKEN

Copyright © 2025 ofoto iDAi

Uitgever: ofoto iDAi

Auteur(s): Ofoto Ray

Website: www.inforhealth.net

ISBN: 9789403780924

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd door middel van druk, fotokopie, databank of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Disclaimer

De instructies en recepten in dit boek zijn zorgvuldig samengesteld volgens de best beschikbare kennis en richtlijnen voor veilig high-pressure canning. Hoewel er alles aan is gedaan om de informatie nauwkeurig en betrouwbaar te maken, is het essentieel dat je altijd de juiste apparatuur gebruikt, de aanbevolen verwerkingstijden en -druk volgt, en USDA- of vergelijkbare veiligheidsrichtlijnen raadpleegt voor jouw specifieke regio.

De auteur en uitgever zijn niet verantwoordelijk voor eventuele schade of gezondheidsproblemen die kunnen ontstaan door onjuiste toepassing van de methoden of het negeren van veiligheidsmaatregelen. Controleer altijd de staat van je potten, deksels en ingrediënten voordat je deze gebruikt. Bij twijfel: gooi het voedsel weg. Veiligheid staat altijd voorop.

Belangrijke noot:

De QR codes vermeld in dit boekje verwijzen naar Youtube video 's. Er is natuurlijk altijd een kans dat video 's niet meer aanwezig zijn. Vooral mijn advies voor een type elektrische omvormer zou ooit kunnen veranderen. Ik kan daar niets aan doen anders dan hier mijn email adres te vermelden waar je mij in dat geval een berichtje kunt sturen zodat ik dit boekje een nieuwe druk kan geven. In dat geval of in geval van andere foutjes, mail naar inforhealth@proton.me.

Je kan me volgen op de website www.inforhealth.net

INDEX

- Waterbad inmaken (8)
- Waterbad inmaaktijden (12)
- High Pressure Canning (19)
- Groenten (24)
- Vlees (26)
- Sauzen/Soepen (28)
- Online winkels (32)
- Potten (39)
- Instructie video's (52)
- Cursus HP Canning (53)
- Recepten (55)
- Runderstoofpot (56)
- Groentesoep (58)
- Gehakt in tomatensaus (60)
- Kip in bouillon (62)
- Chili con Carne (64)
- Groene bonen in zout water (66)
- Groentemix (68)
- Gevogelte stoofpot (70)
- Rundvlees Stroganoff (72)
- Ratatouille (74)
- Kip Curry (76)
- Varkensstoofpot met appels (78)
- Linzensoep (80)
- Rundvlees en Groente stoofpot (82)
- Kip en Groene groenten (84)
- Mexicaanse bonenstoofpot (86)
- Kippensoep met rijst (88)
- BOUILLON maken (90)
- Basis Runderbouillon (96)
- Basis Kippenbouillon (98)
- PEMMICAN (101)
- Geschiedenis van Pemmican (102)
- Pemmican maken stap voor stap (106)
- Creatieve varianten - 15 recepten (111)
- Maten tabel (127)
- Houdbaarheid (130)
- QR codes diverse video's (132)
- Welke HP Canner gebruik ik (134)

WATERBAD INMAKEN

Korte behandeling

Waterbad inmaken (water bath canning) is een eenvoudige en populaire methode om voedingsmiddelen langer houdbaar te maken, zoals jam, gelei, fruit, tomatensauzen en augurken. Het is geschikt voor voedingsmiddelen met een hoge zuurgraad (pH van 4.6 of lager). Hieronder vind je een stapsgewijze uitleg:

Wat heb je nodig?

- Inmaakpotten (glazen potten met metalen deksels en schroefringen, zoals Mason jars).
- Waterbadketel of een grote pan met een rooster onderin.
- Inmaaktrechter (voor eenvoudig vullen van de potten).
- Pottenheffer (om hete potten veilig uit het water te halen).
- Pollepel of soeplepel.
- Keukendoek of rek.
- Keukenpapier.
- Voedsel dat je wilt inmaken.

Stap-voor-stap handleiding: Waterbad inmaken

Stap 1: Voorbereiding

Reinig de potten en deksels:

Was glazen potten, schroefringen en deksels grondig met heet water en afwasmiddel. Spoel goed af.

Steriliseer de potten door ze in kokend water te dompelen of in de vaatwasser op hoge temperatuur te reinigen.

Houd de potten warm tot gebruik (bijvoorbeeld in een oven op lage temperatuur of in heet water) om barsten te voorkomen wanneer je ze vult met heet voedsel.

Bereid het voedsel:

Maak je recept klaar volgens de instructies (bijvoorbeeld jam koken, augurken inleggen in azijn, etc.).

Zorg ervoor dat het voedsel heet is als je het in de potten doet.

Stap 2: Potten vullen

Gebruik een inmaaktrechter om de potten te vullen met het hete voedsel, waarbij je een vrije ruimte (headspace) bovenaan de pot laat. Deze ruimte varieert afhankelijk van het recept (meestal 0,5 tot 1,5 cm).

Veeg de rand van de potten schoon met een vochtig stuk keukenpapier om een goede afdichting te garanderen.

Plaats de deksels erop en draai de schroefringen met de hand vast. Draai ze niet te strak aan; ze moeten stevig zitten, maar lucht moet tijdens het proces kunnen ontsnappen.

Stap 3: Inmaken in het waterbad

Vul de waterbadketel of grote pan met voldoende water zodat de potten minstens 2,5 cm onder water staan.

Verhit het water tot het net begint te koken.

Plaats de potten voorzichtig in de pan met behulp van een pottenheffer. Zorg dat ze rechtop staan en elkaar niet raken.

Breng het water aan de kook en houd het water gedurende de vereiste tijd stevig aan de kook (zie je recept voor exacte tijden, afhankelijk van het voedsel en de hoogte waarop je woont).

Stap 4: Potten laten afkoelen

Haal de potten voorzichtig uit het kokende water met de pottenheffer en zet ze op een keukendoek of een rek om af te koelen. Laat ze minstens 12 tot 24 uur onaangeroerd staan.

Controleer na het afkoelen of de potten goed afgesloten zijn door zachtjes op het deksel te drukken. Een goed afgesloten deksel buigt niet door en maakt geen "klik"-geluid.

Stap 5: Bewaren

Label de potten met de inhoud en de datum.

Bewaar ze op een koele, donkere plek.

Gebruik binnen een jaar voor de beste smaak en kwaliteit.

Tips en aandachtspunten

Veiligheid: Waterbad inmaken is alleen geschikt voor voedingsmiddelen met een hoge zuurgraad. Voor voedingsmiddelen met een lage zuurgraad (zoals vlees, vis, en sommige groenten) is een hogedruk-inmaakmethode vereist.

Altijd testen: Als een pot niet goed afgesloten is, consumeer de inhoud niet of consumeer direct na het inmaken. Bewaar het voedsel in de koelkast en gebruik het binnen een paar dagen.

Overzicht van Waterbad Inmaaktijden voor Groenten (met Azijn/Zuur)

Waterbad inmaken is geschikt voor groenten die zijn ingelegd in een zuur milieu, zoals een oplossing van azijn, citroensap, of andere zuren. Deze methode werkt alleen veilig voor voedingsmiddelen met een hoge zuurgraad ($\text{pH} \leq 4.6$). Hier is een overzicht van inmaaktijden, plus uitleg over hoe je een azijnoplossing maakt. **Let op:** Hoe lager de waarde, hoe zuurder de oplossing. Een waarde van 7 is neutraal, van 0-6 zuur, van 8-14 basisch of alkalisch.

Inmaaktijden voor Groenten in Azijn/Zuur

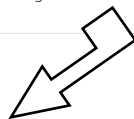
Groente	Inmaaktijd (minuten)	Headspace (cm)	Voorwaarden
Augurken (Pickles)	10-15	1	Verwerkt in een azijnoplossing.
Paprika (gegrild)	15-20	1	Gecombineerd met zuur, zoals azijn of citroensap.
Uien (ingelegd)	10-15	1	Altijd in een azijnoplossing verwerkt.
Bieten (ingelegd)	30-35	1	Gekookt en ingelegd in zuur.
Groene bonen (zure versie)	10-15	1	Gepekeld in een azijnoplossing.
Wortelen (ingelegd)	15-20	1	In zuur of zoet-zuur pekewater verwerkt.
Knoflook	10-15	1	In zuur verwerkt, vaak gecombineerd met kruiden.



Overzicht
Ph waarden van
veel geeten
producten



Inmaaktijden
tabel



Hoe maak je een Zuur/Azijnoplossing?

Ingrediënten:

- Azijn (appelazijn, minimaal 5% zuur)
- Water
- Keltisch Zeezout
- Suiker (optioneel, afhankelijk van het recept)
- Kruiden (zoals dille, mosterdzaad, laurierblad, of peperkorrels, afhankelijk van de smaak)

Basisrecept voor Pekel:

- 2 delen azijn, 1 deel water, en 1 eetlepel zeezout per liter pekel.
- Voor zoet-zuur: Voeg 2-3 eetlepels suiker per liter pekel toe.
- Breng de pekel aan de kook, zodat het zout en de suiker volledig oplossen.

Stap-voor-Stap Handleiding

1. Bereid de groenten voor:

- Was de groenten grondig en snijd ze indien nodig in stukken.
- Blancheer harde groenten zoals wortelen en bloemkool kort in kokend water (2-3 minuten),

zodat ze later makkelijker de smaken van de pekel opnemen.

2. Vul de potten:

- Doe de voorbereide groenten in schone, warme inmaakpotten.
- Voeg eventueel kruiden toe, zoals dille, mosterdzaad, of knoflook.

3. Giet de hete pekel erbij:

- Giet de kokende azijnoplossing over de groenten, en laat 1 cm vrije ruimte (headspace) aan de bovenkant van de pot.

4. Verzegeling van de potten:

- Veeg de randen van de potten schoon met een vochtige doek met azijn.
- Plaats de deksels op de potten en draai de schroefringen met de hand stevig vast (niet te strak).

5. Waterbad inmaken:

- Plaats de potten in een waterbadketel of grote pan, waarbij ze volledig onder water staan (minimaal 2,5 cm water boven de potten).