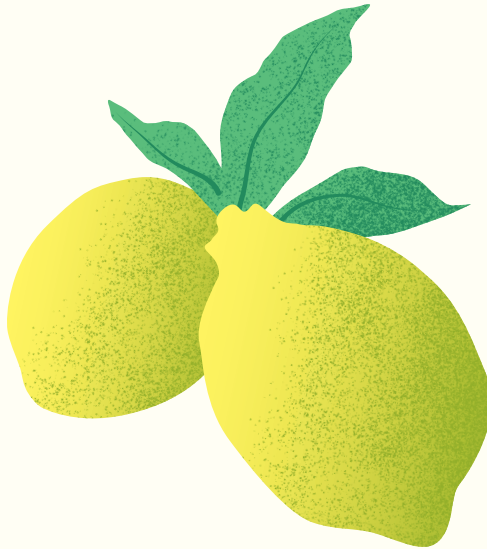




OOGSTEN & BEWAREN

jam • pesto • chutney • likeur • limonade en fermenteren





VOORWOORD

TUINIEREN, KOKEN EN HET BEWAREN VAN FRUIT EN KRUIDEN UIT DE TUIN ZIJN AL JAREN GROTE HOBBY'S VAN MIJ. IN MIJN MOESTUIN GROEIT ALLES HEEL UITBUNDIG. WANNEER DE OPBRENGST OP ZIJN HOOGTEPUNT IS, KOMT ER ZOVEEL UIT DE TUIN DAT HET VEEL TE VEEL IS OM ALLEMAAL OP TE ETEN. ZONDE NATUURLIJK OM VOEDSEL WEG TE GOOIEN! DAAROM BEN IK HET GAAN VERWERKEN IN ALLERLEI PRODUCTEN ZODAT WE ER OP EEN LATER TIJDSTIP OOK VAN KONDEN GENIETEN.

ZO IS MIJN HOBBY IN DE LOOP DER JAREN UITGEGROEID TOT EEN WARE VERSLAVING. IEDER SEIZOEN, INDERDAAD HET HELE JAAR DOOR, GA IK MET VEEL FANTASIE AAN DE SLAG MET DE EETBARE PRODUCTEN UIT MIJN TUIN. JAM, PESTO, CHUTNEY, SALSAS, SAP, LIKEUR – VAN ALLES KUN JE EENVOUDIG ZELF MAKEN. STEEDS WEER ANDERE TOEVOEGINGEN ZORGEN VOOR DIVERSE SOORTEN EN SMAKEN. VARIATIE VOLOP.

IN DE LOOP DER JAREN HEB IK ALLERLEI KLADBRIEFJES EN AANTEKENINGEN VAN DIVERSE COMBINATIES IN DE COMPUTER GEZET. IK BEN ALLES GAAN UITZOEKEN EN HEB DE BESTE RECEPTEN IN DIT BOEK VERZAMELD.

MET TROTS PRESENTEER IK DIT BOEK AAN JULLIE, VOL MET HEERLIJKE EN CREATIEVE MANIEREN OM DE OVERVLOED VAN JE TUIN TE VERWERKEN EN TE BEWAREN. IK HOOP DAT JE NET ZOVEEL PLEZIER ZULT BELEVEN AAN HET MAKEN VAN DEZE RECEPTEN ALS IK HEB GEHAD.

MET GROENE GROET,
RIAN NIX-GOMMEREN



INHOUD



3 Voorwoord

6 De basics

8 Hygiëne

9 Schoonmaken

11 Potjes

13 Jam

17 Pesto

19 Chutney

21 Limonade

25 Fermenteren

29 Likeur

31 Etiketten

a

33 Aardbei

35 Aardbeienjam

37 Aardbeiensiroop

38 Aardbeien likeur

40 Appel

41 Appelchutney

43 Aubergine fermenteren

b

45 Basilicum

47 Basilicum pesto

49 Bloemkool fermenteren



51 **C**

53 Citroen

54 Citroen chutney

55 Citroen marmelade

56 Citroen siroop

57 Courgette

d

59 Druiven

61 Druiven oogsten

62 Druivenjam

64 Druivenjam

f

65 Frambozen

67 Frambozen

68 Frambozen-rabarberjam

69 Frambozenjam met anijs

71 Frambozenjam met vlierbloesem

72 Frambozenjam met munt

k

73 Kruiden

75 Tijmsiroop

77 Komkommer

78 Kimchi

80 Knoflook fermenteren

82 Knolselderij fermenteren

84 Knolselderij fermenteren

l

86 Lavendel siroop

88 Lavendel siroop



89 **m**

91 Munt

92 Muntpesto

93 Muntsiroop

p

95 Perenchutney

97 Peterselie

102 Peterselie pesto

103 Pruimen

104 Pruimenchutney

105 Pruimenjam

106 Pruimenjam met sherry

107 Pruimenjam met sherry

109 Paprika fermenteren

r

112 Rabarber

113 Rabarber

114 Rabarberchutney

115 Rabarberjam

116 Rabarbersiroop

117 Rabarber fermenteren

118 Rode bes

120 Rode bessenjam



121 Rode bessenjam met amandelen

122 Rode bessensiroop

123 Rode peper

124 Rode peperchili-tomatenjam

125 Sambal

126 Sriracha

127 Rode kool fermenteren

128 Rozensiroop

v

130 Veenbessen

131 Veenbessen

133 Vlierbessen

134 Vlierbloesem

135 Vlierbloesemsiroop

136

w

137 Walnoten-chutney

140 Witte kool

142 Register

144 Dank colofon



DE BASICS

VROEGER WAREN INMAKEN EN FERMENTEREN PURE NOODZAAK OM DE OOGST TE KUNNEN BEWAREN, OM OOK IN DE WINTER FRUIT EN GROENTE OP JE BORD TE HEBBEN. NU KOMEN VRUCHTEN EN GROENTEN UIT KASSEN, EN KUN JE ZE ALTIJD VERS IN DE WINKEL KOPEN. EN OM SPULLEN TE CONSERVEREN, ZIJN ER ALLERLEI CHEMISCHE CONSERVERINGSMIDDELEN WAARMEE PRODUCTEN LANG GOED BLIJVEN. DE NOODZAAK OM SPULLEN TE BEWAREN DOOR ZE 'IN TE MAKEN' OF TE LATEN FERMENTEREN, VERDWEEN.

Tenzij je een moestuin hebt, en om de zoveel tijd overspoeld wordt door een overdaad aan aardbeien of andijvie. Of als je op de markt voor een habbekrats kilo's overrijpe tomaten of pepers kunt kopen. Dan begrijp je weer waarom de oude conserveringstechnieken zo belangrijk waren. En leuk! Je eigen jam, chutney, pesto of priklimonade maken, en als een chefkok op zoek te gaan naar unieke lekkernijen.

En je kunt zelfs een poging wagen om je eigen likeur te maken!

We beginnen dit hoofdstuk met inmaken, dan vertellen we de ins en outs van limonade maken, vervolgens is fermenteren aan de beurt en we eindigen met likeur. Oogsten maar!



SCHOONMAKEN

VOORDAT JE JE EIGEN JAM, LIMONADE, CHUTNEY OF PESTO GAAT MAKEN, OF AAN DE SLAG GAAT MET FERMENTEREN, EERST NOG EVEN IETS OVER POTJES SCHOONMAKEN.

HETE SODA

Het is belangrijk dat je het glaswerk voor gebruik goed schoonmaakt. Alleen afwassen en afdrogen is niet genoeg. Voor een extra reiniging gebruik je heet sodawater. Goed afwassen met soda en daarna 10 minuten in kokend water leggen. Vergeet de deksel niet! Spoel ze vervolgens zo heet mogelijk na en zet ze omgekeerd op een schone theedoek zodat ze goed kunnen uitdruppelen en drogen. Laat de potjes staan tot gebruik. Ook de deksels kun je op deze manier schoonmaken.

TIMING

Het is het handigst om de potjes in het sodawater te zetten en dan de voorbereidingen te starten voor je recept. Spoel de potten zo laat mogelijk heet om, om ze daarna zo snel mogelijk te vullen. Doe je bereiding dus meteen vanaf het fornuis in de schone warme potten. Vul de potjes tot ze als het ware bijna overlopen, draai de deksels erop en zet ze ondersteboven weg. Zo trekt het potje vacuüm en krijgt bacterievorming minder kans.

KOUDE BEREIDINGEN

Voor de koude bereidingen, zoals pesto, is het minstens zo belangrijk dat je potjes goed schoon zijn. Maar: deze potjes na het vullen niet omdraaien! Als je de pesto in de potjes hebt gedaan, kun je er voorzichtig een klein beetje olie (dezelfde die je in het recept hebt gebruikt) op schenken. Hierdoor sluit je de pesto af met de olie en verklein je de kans op groei van bacteriën. Ook als het potje geopend is en in gebruik is, kun je 'm op deze manier steeds weer 'afsluiten'.

STAPPENPLAN

Schoonmaken



STAP 1
Neem ongeveer 5 eetlepels soda en voeg dit toe aan water van minstens 60 °C in een afwasteil of spoelbak

STAP 2

Leg de schone potten en deksels voorzichtig in het hete water, zorg dat ze helemaal ondergedompeld zijn



STAP 3

Spoel de potten of flesjes en deksels na minimaal 20 minuten zo heet mogelijk af zodat alle soda verdwijnt



STAP 4

Zet de potten omgekeerd op een schone theedoek en laat ze uitdruppen, de deksels leg je er ook ondersteboven bij



INMAKEN

Inmaken is een handige manier om je oogst te bewaren zodat je er het hele jaar door van kunt genieten.

10

Tip

Je kunt fruit ook prima invriezen en later weer ontdooien om het alsnog in te maken.

INMAKEN

Inmaken is een manier om je eten langer houdbaar te maken en ervoor te zorgen dat je niets verspilt. Dit doe je door voedsel in luchtdichte potten of flessen te bewaren, vaak met suiker, zout of azijn. Er zijn verschillende dingen die je kunt maken met je overgebleven oogst:

Jam: Fruit wordt gekookt met suiker tot een gelei-achtige substantie en in potten opgeslagen.

Chutney: Fruit en groenten worden gekookt met azijn, suiker en specerijen om een pittige saus te maken.

Pesto: Groenten, kruiden, noten en kaas worden gemalen en gemengd tot een smaakvolle pasta.

Limonade: Fruit wordt gemengd met water en suiker voor een verfrissend drankje.

Likeur: Vruchten, kruiden of specerijen worden gemengd met alcohol en suiker om een heerlijk drankje te maken.

Fermenteren: Voedsel wordt bewaard door natuurlijke micro-organismen, zoals bij zuurkool of kimchi.



11

JAM

ZELF JAM MAKEN IS MAKKELIJK EN LEUK. GEBRUIK GELEISUIKER VOOR MAKKELIJKE BINDING, OF SUIKERVRIJE GELEIPOEDER VOOR SUIKERVRIJE JAM. LET OP: MINDER SUIKER BETEKENT DAT DE JAM MINDER LANG HOUDBAAR IS.

Om jam te maken heb je fruit, suiker en pectine nodig. Vruchten als pruimen, blauwe bessen en appels zitten van nature vol pectine, dat zorgt dat jam de goede, geleachtige structuur krijgt. Maar aardbeien, perziken en vlierbessen zijn een stuk minder pectinerijk. Als je daar een gebonden jam van wilt maken, kun je twee dingen doen. Of je mengt de vruchten met de suiker en laat ze een nacht lang staan in een afgedekte kom om het natuurlijke bindmiddel aan het werk te zetten. Bij het koken van de jam voeg je dan nog citroensap toe om de binding te bevorderen. Of, eenvoudiger nog, je gebruikt geleisuiker. Daar is namelijk pectine en citroenzuur aan toegevoegd; een nacht laten staan en extra citroensap zijn dus niet nodig. Geleisuiker speciaal is ook prima, dat bevat minder suiker en zorgt voor een lekkere halfzoete jam. Wil je een suikervrije jam, gebruik dan een suikervrije geleipoeder. Zoals Marmello, een geleermiddel op basis van citruspectine, verkrijgbaar bij de biologische winkel. Let op: het suikergehalte van je jam is bepalend voor de houdbaarheid. Suikervrije jam kun je niet lang bewaren.

VERS FRUIT

Een lekkere jam maak je natuurlijk alleen met een goeie kwaliteit fruit. Zorg dat je vruchten vers en gaaf zijn, verwijder beurse plekjes. Wil je stukjes fruit in je jam, snijd ze dan in de gewenste grootte. Wil je een gladde jam, maal het fruit dan fijn met een staafmixer voor je de suiker toevoegt. Als je weet welke jam je wilt gaan maken, zet dan alle benodigdheden binnen handbereik. Het fruit, de suiker, eventuele kruiden, de pollepel, de jampotten en een grote pan. Liefst met een dikke bodem, want dat versnelt de verdamping van vloeistof. Ook de grootte van de pan

Tips

Je staat natuurlijk te popelen om aan de gang te gaan. Maar voordat je gaat beginnen, eerst nog even wat tips:

- Gebruik aparte pollepels voor zoete en hartige dingen. Bij het maken van bijvoorbeeld jam of tomatensaus nemen houten lepels namelijk de smaak en kleur van het gerecht op.
- Gebruik liever meerdere kleine potten in plaats van één grote. Dit in verband met de beperkte houdbaarheid na opening.
- Verzamel allerlei potjes, deksels, flessen en dergelijke die je kunt gaan gebruiken. Let op: gebruik geen beschadigde potjes.
- Doe potten en flessen zo vol mogelijk en zorg voor je ze afsluit dat de randen goed schoon zijn, zowel aan de binnen als buitenkant.
- Bewaar de gevulde potten op een koele, donkere plaats. De meeste goed ingemaakte potjes zijn ongeopend ongeveer een jaar houdbaar. Bewaar ze na opening in de koelkast. Schrijf altijd de inhoud en bereidingsdatum op het etiket.

En dan nu aan de slag: lekker jam maken, pesto, chutney, limonade, likeur en leer fermenteren!

speelt daarin een belangrijke rol: hoe ruimer, hoe meer vocht er verdampt en hoe eerder de jam de gewenste dikte heeft. Bovendien moet je het fruit goed kunnen omroeren en heeft het ruimte nodig om omhoog te komen bij het koken. Pas op: door het hoge suikergehalte is kokende jam gloeiend heet, veel heter dan kokend water! Zet het vuur dus op tijd lager.

GOED GEBONDEN

Handige term, 'gewenste dikte', tenzij je niet zo goed weet welke dikte je wenst. Je kunt ook geruik maken van een jam- of suikerthermometer: is de jam 105 °C, dan is de jam voldoende gebonden en moet je stoppen met koken. Heb je zo'n thermometer niet in huis, leg dan een theelepeltje jam op een koud schoteltje en laat het even afkoelen. Loopt de jam niet van het schoteltje af als je het scheef houdt? Dan heeft-ie de gewenste dikte bereikt. Tenzij je een andere dikte wenst.

IN DE POT

Is je jam klaar, verdeel hem dan direct over de nog warme schone potten die ondersteboven klaarstaan op een eveneens schone theedoek. Sluit de potten direct af, keer ze om en laat ze afkoelen. Op die manier trekt de inhoud vacuüm, zodat er geen bacteriën bij kunnen komen. Plak de etiketten met vermelding van ingrediënten en bereidingsdatum op de potten en zet ze op een koele, donkere plek. Zoete jam is buiten de koelkast 6-12 maanden houdbaar. Na opening in de koelkast bewaren. Halfzoete jam is 3-6 maanden houdbaar, na opening nog ongeveer 1 maand.



Jam maken



STAP 1

Spoel het fruit goed af, maak het schoon, verwijder de slecht vruchten, kroontjes, pitten, steeltjes en dergelijke. Eventueel grote stukken fruit klein snijden



STAP 2

Doe het schoongemaakte fruit in een royale pan met dikke bodem. Voeg de suiker en eventuele andere ingrediënten toe. Roer dit goed door elkaar



STAP 3

Zet de pan op het vuur en breng alles al roerend aan de kook. Houd de aangegeven kooktijd in de gaten

STAP 4

Vul de klaargezette potten met de hete jam, vul ze tot ze bijna overlopen. Sluit de potten zo heet mogelijk af, draai om en laat ondersteboven afkoelen



STAP 5

Plak de etiketten erop



PESTO

BASILICUM, PETERSELIE, MUNT, NOTEN, KAAS EN OLIE. MET FANTASIE, INTUÏTIE EN EEN PAAR INSTRUCTIES UIT DIT BOEK TOVER JE DE MEEST LEKKERE PESTO'S UIT JE VIJZEL OF STAAFMIXER.

Van oorsprong is pesto een groen sausje van gemalen basilicumblaadjes, pijnboompitten, knoflook, Parmezaanse kaas en olijfolie. Je kunt het in de winkel kopen, maar zelfgemaakt blijft pesto toch het lekkerst. Je kunt allerlei kruiden gebruiken en combinaties verzinnen. Doe gewoon lekker waar je zin in hebt. Begin met weinig, proef en voeg zo nodig iets toe. Met een beetje fantasie kom je tot de meest verrassende smaken.

VIJZEL

De gemakkelijkste manier om pesto te maken is door alles in de blender te doen en daarna op smaak te brengen met peper en zout. Blender niet te lang, want dan kan het mengsel gaan schiften. Heb je de tijd en een zwak voor authentiek, dan gebruik je een vijzel met stamper. Doe daar alle ingrediënten behalve de olie en kaas in, en stampen maar. Als alle kruiden en pitten goed fijn zijn, kun je de olie toevoegen. Meng daarna de geraspte kaas erdoor. Doe de potjes helemaal vol met pesto en sluit ze af met een laagje olie voordat je de dop erop draait



Pesto maken



STAP 1

Was de kruiden en dep ze droog met keukenpapier



STAP 2

Maak de kruiden, pitten en overige ingrediënten (nog geen olie en kaas!) fijn in een vijzel.



STAP 3

Voeg de olie scheutje voor scheutje toe en roer door

STAP 4

Meng de geraspte kaas er voorzichtig doorheen



STAP 5

Vul schoongemaakte potjes tot aan de rand met de pesto



STAP 6

Dek af met een beetje olie

CHUTNEY

CHUTNEY KOMT OORSPRONKELIJK UIT DE INDIASE EN PAKISTAANSE KEUKEN. HIJ IS ER IN ALLERLEI SOORTEN. ZOET, MILD, HARTIG EN PITTIG. JE KUNT ER ALLE KANTEN MEE OP. SERVEER 'M BIJ HET ETEN OF SMEER 'M OP EEN BOTERHAM MET KAAS. LEKKER! VOORAL ALS JE 'M ZELF HEBT GEMAAKT.

Chutney maak je op dezelfde manier houdbaar als jam: met azijn en suiker. Door de hoge zuurgraad krijgen bacteriën geen kans. Behalve kruiden en specerijen bevat een chutney zowel fruit als groenten. Die worden fijngemalen en gekookt tot een pureeachtige substantie. Aan het einde van de kooktijd wordt chutney dikker (blijven roeren, zodat hij niet aanbrandt!). Om te testen of de chutney gaar is, haal je een houten lepel door het midden van de pan, de lepel moet een 'spoor' in de chutney trekken. Als je de chutney voor gebruik tenminste twee maanden laat staan, zijn alle smaken extra mooi vermengd. Wil je hem meteen eten, ook geen probleem.

INTENSE SMAAK

Gebruik donkerbruine basterdsuiker als je graag een intense smaak en kleur aan je chutney geeft. Met rietsuiker krijgt chutney een lichte karamel-smaak. Eet hem als koud bijgerecht, bij de barbecue, fondue, gourmet of rijsttafel. In combinatie met kaas op een boterham is chutney ook heerlijk. Of op een crostini of bruschetta met een stukje Parmezaanse kaas. Een chutney kun je naar eigen smaak maken, in dit boekje vind je zowel een heel pittige als een milde of zoete variant. Ze zijn 6 tot 9 maanden houdbaar, bewaar ze na openen in de koelkast. Ook voor chutneys is een goed etiket met datumvermelding belangrijk.



Chutney maken



STAP 1

Spoel fruit en kruiden af, maak schoon en snijd klein



STAP 2

Doe alle ingrediënten in een royale pan, zet op het vuur en breng al roerend aan de kook



STAP 3

Laat op een lage temperatuur inkoken zoals aangegeven in het recept, roer regelmatig om



STAP 4

Maak ondertussen de potten schoon en zet ze omgekeerd klaar op een schone theedoek



STAP 5

Wanneer de gewenste dikte bereikt is, vul je de potten. Draai ze dicht en zet ze ondersteboven. Etiket teer ze nadat ze zijn afgekoeld

LIMONADE

IN VEEL KANT-EN-KLARE LIMONADES ZITTEN ALLERLEI CHEMISCHE TOEVOEGINGEN. MAAR ALS JE ZELF LIMONADE MAAKT, WEET JE PRECIJS WAT ERIN GAAT. EN HET IS NOG VEEL LEKKERDER OOK.



STOOMEXTRACTOR

Vroeger gebruikten mensen om limonade te maken een sapketel. Dat is de voorloper van de stoomextractor, zoiets als drie pannen op elkaar. Een stoomextractor kun je tegenwoordig overal kopen en is een handige hulp als je vaak en veel siropen wilt maken.

Een stoomextractor bestaat uit drie pannen. De onderste pan met water staat op het gas. Daarop staat een dichte grote pan met in het midden een kegelvormige opening, die ruim boven de pan uitsteekt. Hier komt de stoom door. In deze buitenpan staat nog een binnenpan met gaatjes, een soort vergiet van metaal. Hierin zit het fruit of de groente. Het in stukken gesneden fruit gaat in de vergietpan. Steeltjes, schillen en klokhuizen hoeft je niet te verwijderen. Die blijven achter in de pan. De onderste pan gaat vol met water op het vuur. Daarop gaat de dichte pan en daarin weer de 'gaatjespan' met het fruit. De stoom die vrijkomt bij het koken van het water gaat door de opening in het midden naar de fruitpan. Door de enorme hitte barsten de cellen van het fruit open. Het vrijgekomen sap stroomt door de gaatjes naar beneden. De dichte buitenpan vangt dit op. Aan een metalen uitloop is een rubberen slangetje bevestigd, dat is afgesloten met een metalen knijpertje. Dit kan dus als 'kraantje' dienstdoen. Als het proces ten einde is, kun je het hete sap in goed schoongemaakte flessen doen. Speciale rubberen doppen sluiten de flessen hermetisch af. Het sap is door dit proces steriel geworden. Je kunt het dus lange tijd bewaren. Je kunt ook sap krijgen door je vruchten te persen en te zeven. Het is dan niet steriel, maar door suiker toe te voegen zorg je ervoor dat je het lang kunt bewaren.

Tip

Is je drankje te zuur, voeg wat suiker toe. Is het te zoet, voeg citroensap toe.

BASISRECEPT SIROOP

Het basisrecept voor een limonadesiroop bestaat uit vier stappen. Als eerste zorg je voor schoon sap. Dat kan je krijgen door een stoomextractor te gebruiken, zoals staat beschreven of door het fruit te persen en vervolgens te zeven. Vruchten en bloemen kook je, zodat je smaak, kleur en geur eruit kunt halen. Het extract dat overblijft, moet je even zeven, zodat blaadjes en pitjes en dergelijke achterblijven en je een schoon extract overhoudt. Dat kook je en meng je met suiker. De warme siroop giet je in schone flessen die je luchtdicht afsluit. En klaar is je siroop. Het belangrijkste is het maken van een lekker extract. Je kunt fruit gebruiken, maar ook bloemen, zoals bijvoorbeeld vlierbloesem of paardenbloemen. Om ervoor te zorgen dat je extract helder blijft, moet je het fruit rustig laten koken en niet roeren. Bij bloemen en kruiden moet je vooral de temperatuur in de gaten houden. Die moet onder de tachtig graden Celsius blijven, anders gaan smaak en geur verloren. Heeft het gekookt, laat het dan minstens een uur uitlekken in een vergiet, waar je eerst een kaasdoek in hebt gehangen. Het schone extract meng je met suiker. Suiker zorgt ervoor dat de siroop lang houdbaar is. Breng het vocht aan de kook. Verlaag de temperatuur en voeg de suiker geleidelijk toe. Op 1 liter vocht, voeg je 750 gram suiker toe. Blijf roeren totdat de suiker helemaal is opgelost. Als tegenhanger van dat zoet, voeg je sap van citrusvruchten toe, zoals citroensap of sinaasappelsap. Proef de zelfgemaakte siroop voordat je hem in de flessen doet. Afhankelijk van de gewenste smaak kun je nog wat citroensap toevoegen. Is hij te zuur, voeg dan wat suiker toe tot je de gewenste zoetheid hebt.

GISTEN

Houd je goed aan de verhouding sap/suiker. Dit is belangrijk in verband met de houdbaarheid. Als de verhouding niet goed is, gaat de limonade gisten. Dit merk je als je de siroop uit de koelkast haalt en opendraait. Eerst hoor je een plofje, daarna gaat de limonade borrelen. Je kunt hem dan niet meer drinken. Als hij heel lang heeft gestaan, kan de limonade zelfs overlopen. Wil je de siroop wat langer bewaren? Verdeel 'm dan in tweeën. Schenk één helft in een fles en zet die in de koelkast om direct te gebruiken. De andere helft doe je in een plastic flacon. Sluit goed af en leg 'm in de vriezer.

SUIKERSIROOP

Je kunt ook een basis suikersiroop maken, die je in een later stadium mengt met vruchten- of kruidensappen, of met bloemetjes en water. Het is misschien iets makkelijker omdat je – als je eenmaal de siroop hebt gemaakt- alleen sap hoeft toe te voegen. Het nadeel is dat de limonade die je hiermee maakt, niet lang houdbaar is.

RECEPT SUIKERSIROOP

Breng 430 ml water met 1 kg suiker langzaam aan de kook. Goed roeren! Kleeft er suiker aan de bodem vast, dan gaat die karamelliseren en dat geeft een bittere smaak. Als de suiker is opgelost, de stroop laten afkoelen en in een goed schoon-gemaakte fles overdoen.

De verkregen siroop kun je ongeveer een half jaar in de koelkast bewaren. Zodra je de siroop hebt gemengd met vruchtensap, moet je hem eigenlijk meteen opdrinken. Maak je de siroop zoals beschreven op pagina 21, is hij langer houdbaar.

Tip

Als je ook in de winter nog wilt genieten van je heerlijke zelfgemaakte sappen, kun je een deel invriezen. Gewoon in ijsklontenzakjes, zodat je ze steeds per keer kunt doseren.



IJsjes maken



IJSJES

Zelfgemaakte ijsjes zijn niet alleen superlekker en verfrissend, maar ook een gezond alternatief voor de ijsjes uit de winkel: als je ze zelf maakt, zitten ze namelijk niet vol toegevoegde suikers en kunstmatige ingrediënten. Zelfgemaakte ijsjes zijn niet alleen superlekker en verfrissend, maar ook een gezond alternatief voor de ijsjes uit de winkel: als je ze zelf maakt, zitten ze namelijk niet vol toegevoegde suikers en kunstmatige ingrediënten.

STAPPENPLAN VOOR ZELFGEMAAKTE IJSJES

1. Verzamel de benodigheden:

- Grappige ijsvormpjes (verkrijgbaar in verschillende vormen zoals dieren, sterren, hartjes, etc.)
- Limonade of vruchtensap naar keuze
- Vers fruit (zoals aardbeien, bosbessen, kiwi's, mango's)
- Yoghurt of kokosmelk voor een romige variant
- Houten ijsstokjes (als de vormpjes die niet hebben)

2. Bereid de ingrediënten voor:

- Was en snijd het fruit in kleine stukjes.
- Meng eventueel yoghurt of kokosmelk met een beetje honing voor een zoetere smaak.



3. Vul de vormpjes:

- Vul de vormpjes met een mix van vruchtensap, stukjes fruit en/of de yoghurtmix. Maak je eigen combinaties.
- Zorg ervoor dat de vormpjes niet helemaal tot de rand gevuld worden om te voorkomen dat de vloeistof overloopt wanneer deze bevroert.

4. Voeg de stokjes toe:

- Plaats de deksels op de vormpjes en steek de houten ijsstokjes erin, als deze nodig zijn.

5. Vries de ijsjes in:

- Zet de gevulde vormpjes in de vriezer en laat ze minstens 4-6 uur staan, of totdat de ijsjes volledig bevroren zijn.

En dan nu: genieten!