

Inhoudsopgave

<i>Inleiding</i>	10
<i>Waarom zou je conserveren?</i>	13
<i>Wat is conserveren eigenlijk?</i>	14
<i>De comeback van het conserveren</i>	15
<i>De voordelen op een rijtje</i>	15
<i>Een kwestie van bewustwording</i>	17
<i>Wat je nodig hebt om te beginnen</i>	17
<i>Tot slot</i>	17
<i>Algemene werkwijze & benodigdheden</i>	19
<i>Wat heb je nodig en wat kun je beter laten liggen?</i>	20
<i>De basisuitrusting: de pottenparade en ander keukengerei</i>	20
<i>Hygiëne en veiligheid, voorkom bacteriële rampen</i>	23
<i>Veilig bewaren: kleine potten, grote verantwoordelijkheid</i>	24
<i>Veelgemaakte beginnersfouten (en hoe je ze voorkomt)</i>	26
<i>Labelen & bewaren, een bibliotheek van smaak</i>	26
<i>Tot slot: rust, reinheid en een vleugje rebellie</i>	27
<i>Wecken, waar hitte zorgt voor houdbaarheid</i>	29
<i>Wat is wecken precies?</i>	30
<i>Wat kun je wecken en wat liever niet?</i>	30
<i>Wecken en voedingswaarde</i>	32
<i>Wat blijft erover bij het wecken?</i>	32
<i>Algemeen stappenplan voor wecken</i>	34
<i>Wecktijdentabel</i>	35
<i>Tot slot: Wecken met een glimlach</i>	35
<i>Fermenteren, leven in de pot</i>	37
<i>Waarom zou je fermenteren?</i>	38
<i>Fermenteren in het kort</i>	39
<i>Wat is fermenteren precies?</i>	39
<i>Wat heb je nodig?</i>	40

<i>Algemeen stappenplan voor fermenteren</i>	41
<i>Veiligheid en vertrouwen</i>	41
<i>Veelgemaakte beginnersfouten</i>	42
<i>Tot slot: langzaam is het nieuwe lekker</i>	43
<i>Inmaken, smaakexplosies in een pot</i>	45
<i>Wat is inmaken precies?</i>	46
<i>Zoet, zuur, zoetzuur en alcohol: de pijlers van het inmaken</i>	46
<i>De magie van smaakbalans</i>	48
<i>Benodigheden en werkwijze</i>	48
<i>Algemeen stappenplan voor inmaken</i>	49
<i>Veiligheid en houdbaarheid</i>	49
<i>Veiligheid in de pot: de wetenschap achter het bewaren</i>	50
<i>Veelgemaakte fouten</i>	50
<i>Tot slot: geur, kleur en herinnering</i>	52
<i>Drogen, geduld is een schone zaak</i>	55
<i>De magie van langzaam drogen</i>	56
<i>Wat is drogen precies?</i>	56
<i>Wat kun je drogen, wat beter niet?</i>	57
<i>Algemeen stappenplan voor drogen</i>	58
<i>Bewaren en gebruiken</i>	59
<i>Tot slot: de schoonheid van traagheid</i>	59
<i>Recepten weken</i>	61
<i>Bottenbouillon (runderbouillon)</i>	62
<i>Kippenbouillon</i>	64
<i>Goulashsoep</i>	66
<i>Paprikasoep</i>	68
<i>Italiaanse tomatensoep</i>	70
<i>Boeuf Bourguignon</i>	73
<i>Shoarma stoofpotje</i>	77
<i>Kip pilav</i>	78
<i>Kip piri piri</i>	80

<i>Pittige stoofschotel</i>	82
<i>Stoofpotje kip</i>	85
<i>Sperziebonen</i>	87
<i>Aardappelen</i>	89
<i>Groentestoof in rode wijn</i>	91
<i>Pastasaus arrabbiata</i>	92
<i>Pastasaus bolognese</i>	94
<i>Pasteivulling</i>	96
<i>Tomaten geheel</i>	99
<i>Appeltaartvulling</i>	100
<i>Taartvulling zomerfruit</i>	102
<i>Stoofperen in rode port</i>	103
<i>Peren in witte wijn</i>	105
<i>Recepten Fermenteren</i>	107
<i>Gefermenteerde asperges</i>	108
<i>Gefermenteerde rode ui</i>	110
<i>Gefermenteerde tomaten met chili & knoflook</i>	112
<i>Gefermenteerde wortels</i>	114
<i>Tomatenazijn</i>	116
<i>Recepten Inmaken</i>	119
<i>Aardbeien-blaauwe bessenjam met limoncello</i>	121
<i>Appeltaartjam</i>	123
<i>Druivenjam met rozemarijn</i>	125
<i>Perenjam met koekkruiden</i>	126
<i>Perenjam met vanille</i>	128
<i>Pruimen-bramenjam met port</i>	129
<i>Vruchtensaus</i>	130
<i>Appelboter</i>	131
<i>Limonadesiroop aardbei/bessen</i>	132
<i>Limonadesiroop rabarber-appel</i>	133

<i>Limonadesiroop kruidige herfstdrink</i>	134
<i>Limonadesiroop warme winteravond</i>	135
<i>Tomatenrelish</i>	136
<i>Pittige tomatensalsa</i>	137
<i>Aspergechutney</i>	138
<i>Appel-kerrie-chutney</i>	139
<i>Kersenchutney met rozemarijn</i>	140
<i>Paprikachutney</i>	141
<i>Asperge zoetzuur</i>	142
<i>Courgettes zoetzuur</i>	143
<i>Groente zoetzuur</i>	145
<i>Komkommer zoetzuur</i>	146
<i>Aardbeienlikeur met verse munt</i>	149
<i>Kruidenlikeur</i>	151
<i>Rabarberlikeur</i>	153
<i>Recepten Drogen</i>	157
<i>Fruitleer van kersen met appel</i>	159
<i>Fruitleer basisrecept</i>	161
<i>Gedroogde tomaatjes</i>	163
<i>Bouillonpoeder zonder zout</i>	165
<i>Gehakt kruidenmix</i>	166
<i>Chili con carne kruidenmix</i>	167
<i>Shoarma kruidenmix</i>	168
<i>Italiaanse kruidenmix arrabbiatta</i>	169
<i>Appeltaartkruidenmix</i>	170
<i>Rozemarijn voetbad</i>	171
<i>Tijmsiroop met honing</i>	172
<i>Epiloog</i>	174

Voorwoord

Sommige veranderingen beginnen met een klein advies of met één zin die alles in beweging zet. Bij mij was dat het moment dat de allergoloog lang geleden zei: “Leer maar eten zoals ze dat honderd jaar geleden deden.” Dat zinnetje is me altijd bijgebleven. Het bracht me terug naar de basis: naar écht koken, met eerlijke ingrediënten en zonder poespas, pakjes of zakjes.

In de loop van de jaren groeide dat bewustzijn. Wat vroeger noodzaak was, voelt nu als iets moois: het bewaren van overvloed. Conserveren leerde me niet alleen hoe ik groenten, fruit en maaltijden langer houdbaar maak, maar ook stil te staan bij wat de seizoenen brengen. Omdat ik weet hoeveel geluk er in een zelfge vulde pot past, wil ik dat delen.

Dit boek begon met een kruiwagen vol pruimen uit eigen tuin, rijp en overvloedig. Samen met Peter koken, proeven, potten vullen. Trots als de voorraad weer groeide. Vanaf dat moment wist ik: dit boek gaat niet alleen over eten bewaren, maar over het koesteren van wat er is.

Vanaf 2018 veranderde mijn blik op tijd, op aandacht en op wat écht de moeite waard is. Conserveren werd meer dan een ambacht; het werd een manier om even stil te staan, te koesteren en te bewaren wat goed is."

Gelukkig heb ik dat nooit alleen hoeven doen. Peter was er bij elke stap: met zijn engelengeduld, zijn nuchterheid en zijn onmisbare hulp. Maar ook onze drie kinderen, onze grootste trots, hielpen (niet altijd met even veel zin), proefden, plakten etiketten, sleurden potten heen en weer en moedigden me aan op de dagen dat het even minder ging.

Dit boek is dus niet alleen van mij, maar van ons. Van Peter, van onze kinderen en van iedereen die ooit ontdekte dat troost soms gewoon in een pot past.

Aan mijn gezin: dank dat jullie me hebben geholpen om van bewaren weer leven te maken. Met dit boek wil ik je uitnodigen om de smaak van elk seizoen te bewaren, om met liefde te koken en met aandacht te leven.

Conny Wens

met liefde geschreven, samen met **Peter**

en met een knipoog naar onze drie kanjers

Inleiding

Van de kelder van oma naar de keuken van nu

Er was een tijd dat bijna elk huishouden een kelder vol met potten had. Potten met bonen, stoofpeertjes en pruimenjam stonden daar keurig in het gelid. Boordevol smaken van de seizoenen, gevangen in glas. Toen de diepvries zijn intrede deed, raakten de oude bewaartechnieken in de vergetelheid.

We leven in een tijd van overvloed, maar ook van verspilling. Zelf conserveren is terug van weggeweest en terecht. Een lepel zomerse aardbeienjam op een snee vers brood brengt je in één hap terug naar juni. De zon van de zomer of de geur van natte aarde na de oogst proef je terug in de pot.

Je leert weer koken met wat het seizoen je geeft. Wie zelf inmaakt, wekt of fermenteert bewaart niet alleen voedsel; je bewaart ook smaak, aandacht en zorg. En het mooie hiervan? Je hoeft er geen kelder of grootmoeders pantoffels voor te hebben. Een fornuis, wat glazen potten en een beetje nieuwsgierigheid brengen je al een heel eind.

In dit boek gaat het om conserveren voor thuisgebruik. Voor commerciële productie gelden aanvullende voedselveiligheidsregels. Breng soepen en stoofgerechten vóór gebruik altijd enkele minuten goed aan de kook.

Seizoensgebonden eten: goedkoper, lekkerder en beter voor het milieu

Conserveren begint bij bewust koken met de seizoenen. In de zomer eet je wat de zon rijpt, zoals tomaten, bessen, courgettes en nog veel meer. In de winter proef je die smaken terug, recht uit de pot.

Maar met méér smaak. Je proeft de korte weg van veld naar vork, van hand naar pot. En eerlijk is eerlijk: die zelfgemaakte jam smaakt dubbel zo lekker als je weet dat de aardbeien van de teler om de hoek komen.

Wat je van dit boek kunt verwachten

Dit boek is geen theoretisch naslagwerk, maar een praktische en vrolijke reis door de wereld van het bewaren. We gaan wekken, fermenteren, inmaken en drogen; zonder pakjes, zonder zakjes, mét een flinke scheut humor.

Laat het ritme van de seizoenen je keuken binnensluipen: de stoom van een ketel, het snijden van rijpe tomaten, het tikken van een lepel tegen glas. Je ruikt de stoofpot die zachtjes pruttelt, hoort de ketel zingen en voelt de warme damp tegen je wangen.

Je leert hoe je producten langer houdbaar maakt én hoe je ze later weer gebruikt in heerlijke gerechten. Van geweekte pastasaus tot kruidige appelchutney bij een kaasplank.

Kortom: Koken & conserveren is een ode aan de seizoenen en aan meer smaak. Altijd met liefde gemaakt. Dus trek je schort aan, haal die lege potten tevoorschijn en begin gewoon.

Maar voordat we aan de slag gaan met wekken, drogen of inmaken, staan we eerst stil bij de vraag: Waarom eigenlijk? Waarom zou je al die moeite doen voor een pot jam of een ketel soep?

Het antwoord zit niet alleen in smaak, maar ook in tijd, zorg en een beetje eigenzinnigheid.



**Waarom zou je
conserveren?**

Wat heb je nodig en wat kun je beter laten liggen?

Wie denkt dat conserveren een ingewikkelde onderneming is met mysterieuze apparaten en chemische formules, kan gerust ademen. Je hebt geen laboratoriumjas, vacuümkamer of diploma microbiologie nodig; alleen een schoon aanrecht, een paar potten en een beetje liefde voor goed eten.

Conserveren is eigenlijk een ambacht dat al eeuwen werkt zonder gebruiksaanwijzing van honderd pagina's. Schoon werken is het halve werk. Of, zoals ze zeggen: "Je kunt niet netjes inmaken met vieze vingers."

Dus handen wassen, mouwen opstropen en een vrolijke theedoek in de aanslag; het begin van elk goed potje geluk.

De basisuitrusting: de pottenparade en ander keukengerei

Laten we beginnen met het belangrijkste: **de potten**. Zonder potten valt er weinig te wecken, inmaken of fermenteren. Zie het als de pottenparade van je dromen; mooi glimmend glas, klaar om gevuld te worden. Er zijn verschillende opties:

Weckpotten: met rubber ring en metalen klemmen. Klassiek, betrouwbaar en een genot om naar te kijken. Er zijn 2 soorten: het oud model en het nieuw model. We beschrijven ze hierna kort.

Weckpot, oud model, één grote veerklem.

Oude modellen kunnen van verschillende merken zijn. Deksel en potten zijn van de verschillende merken uitwisselbaar. Let op: Vegla-potten zijn de uitzondering, daar bestaan geen passende ringen of klemmen meer voor.

Bij dit type pot gebruik je **één grote metalen veerklem** die over het hele deksel heen sluit.

De rubberen ring ligt **op de rand van de pot**, niet ín het deksel.

Benodigheden

- oud model pot met deksel
- rubber ring (ligt op de rand van de pot)
- **een grote veerklem**, dit is één geheel, met twee armen die naar beneden haken



Stap voor stap

Ring op de rand van de pot

- Leg de rubber ring **plat op de glazen rand**.
- Zorg dat hij nergens dubbel of gedraaid ligt.

Deksel erop leggen

- Zet het glazen deksel **recht boven op de ring**.
- Niet aanduwen, de klem doet straks het werk.

De grote veerklem plaatsen

De veerklem heeft:

- één brede boog bovenop (die op het deksel komt)
- twee ‘pootjes’ of haken die je **onder de potrand** schuift

Zo doe je het

1. Zet de brede boog **boven op het deksel**.
2. Schuif één haak **onder de rand** van de pot.
3. Duw daarna de andere haak naar beneden tot hij ook **onder de rand** klikt.
4. De veerklem duwt nu het deksel stevig **van boven naar beneden** op de ring.
5. De pot is nu klaar voor de weckketel.

Italiaanse tomatensoep

Ingrediënten

- 1 kg groenten (ui, paprika, prei, courgette, bleekselderij)
- ½ el knoflookpoeder of 2 tenen
- 3 el olijfolie
- 5 kg (Roma) tomaten
- 3 bouillontabletten of zelf op smaak brengen
- verse Italiaanse kruiden
- 2 liter kraanwater
- gehaktballetjes (optioneel)

Ingrediënten bij gebruik

(voor na het wecken)

- 250 g mascarpone (pas na het wecken toevoegen)
- 100 g pesto (pas na het wecken toevoegen)
- pasta naar keuze (pas na het wecken toevoegen)
- 15 g verse basilicum voor garnering

Vorbereiding

1. *Steriliseer de (weck)potten en deksels en zet deze op een schone handdoek klaar.*
2. *Kook de ringen (voor weckpotten) in water.*
3. *Vul de weckketel met water en een scheut azijn.*

Werkwijze

1. *Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.*
2. *Snijd de overige groente klein.*
3. *Stoof de ui, knoflook en alle groente (behalve de tomaten) circa 10 minuten in de olijfolie.*
4. *Snijd de tomaten in blokjes en voeg ze toe; laat ze 5 minuten zachtjes smoren.*
5. *Voeg de bouillontabletten en 2 liter water toe; breng dit aan de kook.*
6. *Voeg de Italiaanse kruiden toe en laat het geheel circa 30 minuten zachtjes koken.*
7. *Pureer de soep met een staafmixer. Eventueel kun je de soep zeven als je liever een gladde soep wilt.*
8. *Verdeel eventueel de gehaktballetjes over de potten.*
9. *Schep de soep in de weckpotten tot 2 cm onder de rand.*

Wecken

1. *Sluit de potten goed af.*
2. *Weck 120 minuten op 100 graden in de weckketel*
3. *Laat de potten volledig afkoelen.*
4. *Verwijder na 24 uur de klemmen en controleer of de potten vacuüm zijn.*

Benodigd keukengerei

- grote soeppan
- staafmixer of blender
- zeef (optioneel)
- weckpotten
- vultrechter
- tang
- ringen
- klemmen
- wecketel

Tip voor gebruik

- 1. Verwarm de soep enkele minuten goed door voor je deze serveert.*
- 2. Voeg pas bij gebruik de mascarpone, pesto, pasta en verse basilicum toe.*

