

PLANTEN
OOGSTEN
INMAKEN
DROGEN
INLEGGEN
INVRIEZEN
CONSERVEREN

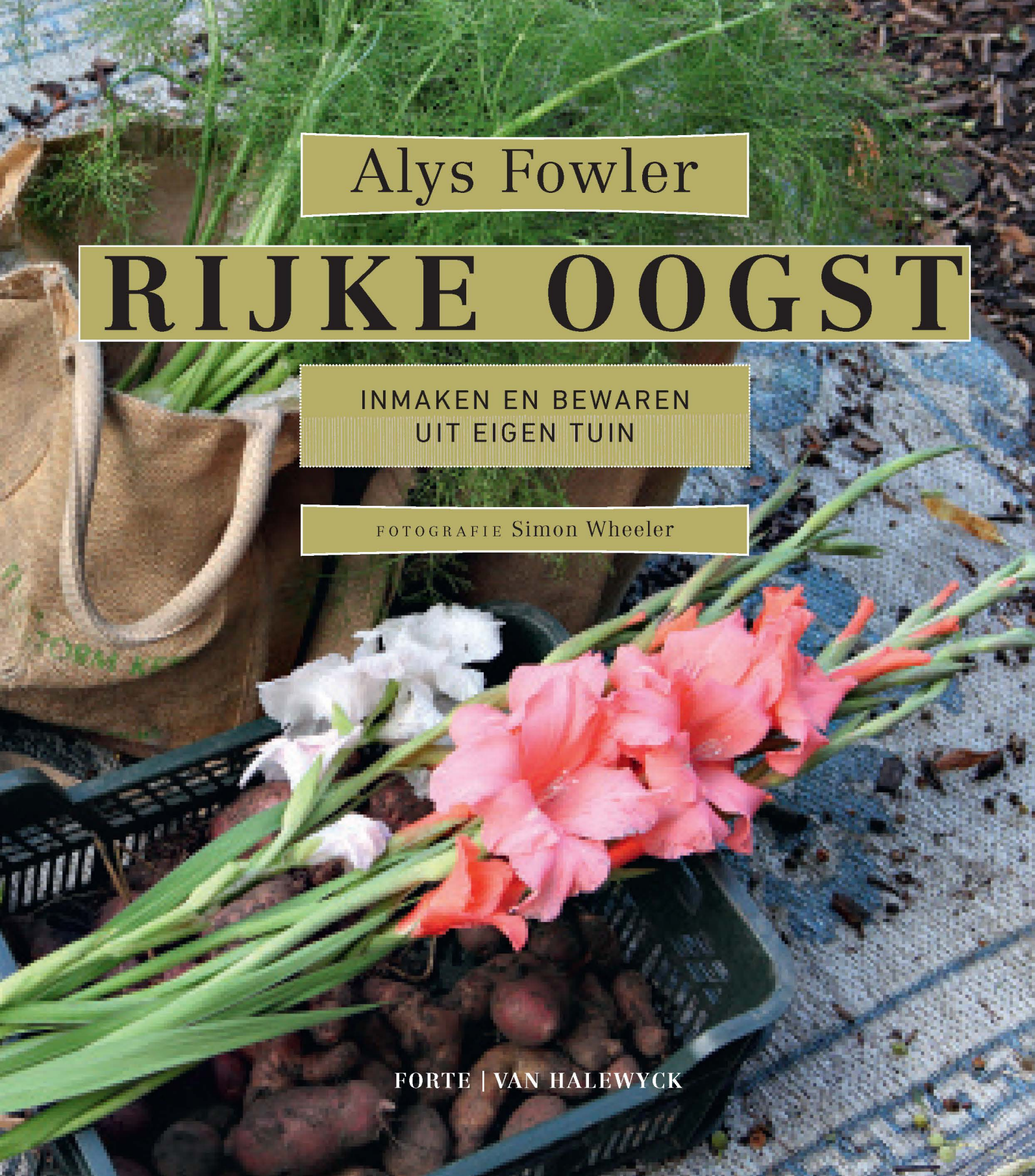
Alys Fowler

RIJKE OOGST

INMAKEN EN BEWAREN
UIT EIGEN TUIN

FORTE
GROEN



The background of the book cover is a photograph of a garden basket. The basket is filled with several irises, including a large, vibrant pink one in the foreground and some white ones behind it. Alongside the flowers are several small, dark-skinned potatoes. The basket is placed on a blue and white patterned surface, possibly a rug or blanket. In the background, there are green plants and a brown paper bag.

Alys Fowler

RIJKE OOGST

INMAKEN EN BEWAREN
UIT EIGEN TUIN

FOTOGRAFIE Simon Wheeler

FORTE | VAN HALEWYCK

Dit boek draag ik op aan
degenen die me jam
hebben leren maken:
Dor Dor, Lizzy en Denise



INHOUD

Inleiding 7

De geschiedenis van het
conserveren 11

Veiligheidsmaatregelen 14

1 Telen 16

2 Bewaren 48

3 Drogen 58

4 Inleggen in zuur 72
*augurken, chutneys en
tafelzuur*

5 Fermenteren 94

6 Suiker 126

jam, gelei en kaas

7 Wecken 154

8 Invriezen 178

9 Met wortel en tak 196

Inmaakkalender 202

Register 204

Leveranciers 207

Dankwoord 208





In huis bewaren (10–20°C)

Houdbaarheid*

Winterpompoeen	6-7 MAANDEN BIJ 16-20 °C
Mergpompoeen	4 MAANDEN BIJ 10-16 °C
Knoflook	5 MAANDEN BOVEN 15 °C
Uien	5-7 MAANDEN BOVEN 15 °C

*afhankelijk van de soort

Kortetermijnopslag in de zomer

In Afrika is het heel gebruikelijk terracotta potten als koelkast te gebruiken. Men plaatst er een schotel water onder, dat wordt opgezogen door de potten en zo de inhoud koel houdt. Gek genoeg werkt deze methode alleen bij hoge temperaturen, dus moet je je 'koelkast' wel in de zon zetten.

Voorals tropische en subtropische groenten als aubergines, tomaten, komkommers, paprika's en bonen, die beter bewaard blijven bij 10 °C dan in de koelte van een gewone koelkast, komen hiervoor in aanmerking. (Bij lagere temperaturen gaan de cellen van deze groenten haperen en komen enzymen vrij die de smaak aantasten. Als je me niet gelooft, leg dan maar eens een tomaat een nacht in de koelkast en doe de volgende dag een smaaktest met die tomaat en eentje vers van de plant. Het verschil is immens.)

Je hebt twee terracotta potten nodig, waarvan de diameter van de ene 8 cm kleiner is dan de andere; verder een schotel, wat zand en een deksel. Zet de kleine pot in de grote en vul de tussenruimte met vochtig zand. Zet de potten op een schotel met water en vul die regelmatig bij zodat het zand vochtig blijft, maar niet doornat is. Vul de pot met groente en fruit en leg het deksel erop.



Wat is geschikt om te drogen?

Hoewel het mogelijk is van alles uit de tuin te drogen, werkt dit proces het best voor fruit en sommige zaden. Groenten verliezen hun smaak zodra ze gedroogd worden, evenals een groot deel van hun vitaminen. Uitzonderingen zijn tomaten en chilipepers (die trouwens technisch gezien allebei fruit zijn). Fruit daarentegen behoudt zijn vitaminen, deels vanwege de natuurlijke zuren die erin zitten wanneer het gedroogd wordt. Mits je het goed doet. Drogen dient langzaam te gebeuren en op een heel laag pitje als je al het goede wilt behouden. Zelfs op een warme radiator kan het soms al te snel gaan.

Zelf een droger maken

Je kunt zelf een eenvoudige droger maken. Gebruik daarvoor oude linnen kussenslopen of koop bij een hobbywinkel borduurgaas (dat van plastic is mooi hard). Voor katoen of linnen maak je een lijst van bamboe of latjes. De gemakkelijkste manier is de randen van de stof om te slaan en vast te naaien, zodat je de latjes door de tunnel kunt steken. Dan zoek je een plek waar je het fruit laat drogen. Een flink stuk boven de verwarming is ideaal. Anders maak je een standaard waar je verschillende lagen op kwijt kunt. Uiteraard kun je ook op zoek gaan naar een (tweedehands) kruidendroogkast of vliegenkast of iets dergelijks.

Het droogproces

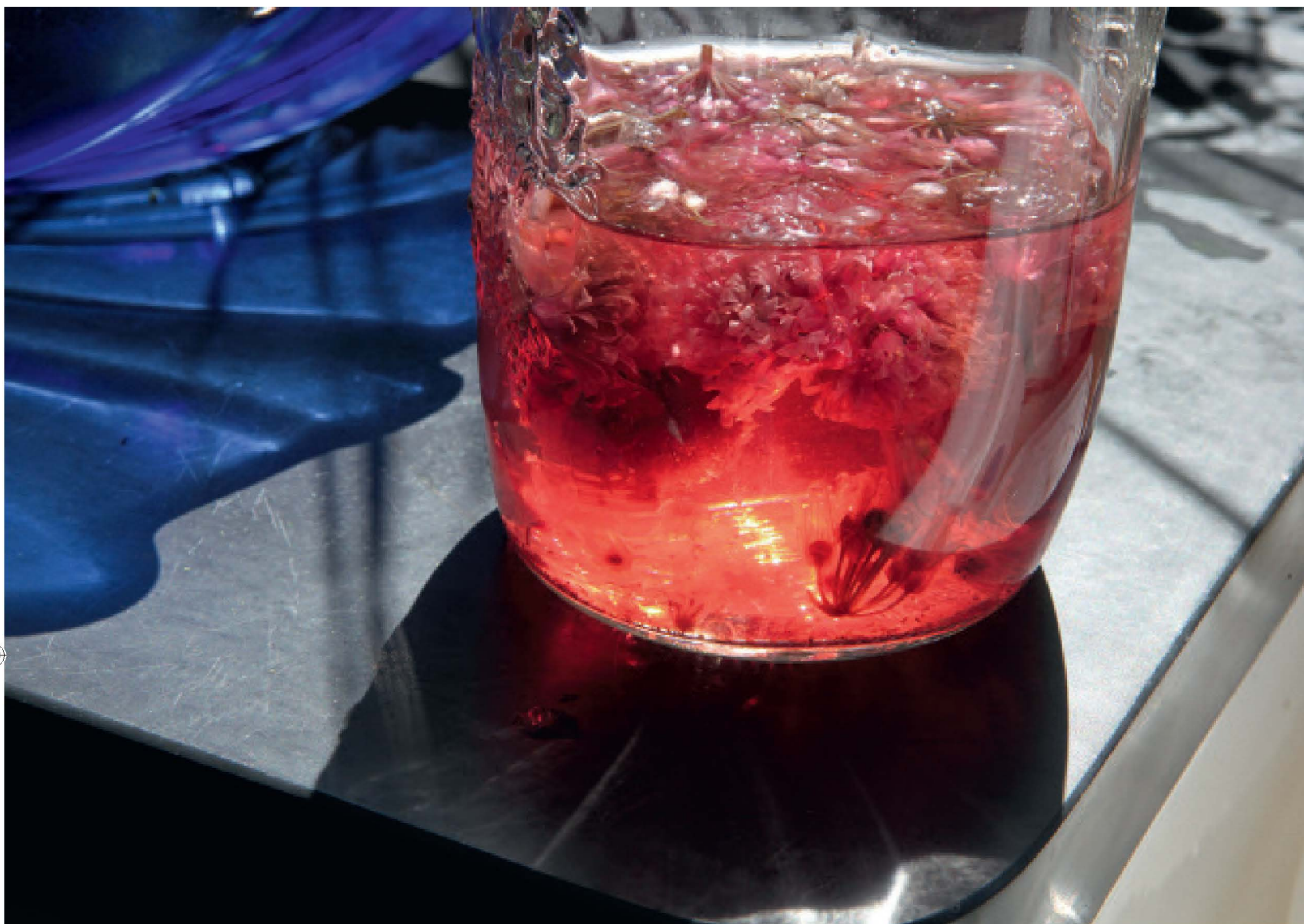
In warme landen kun je de warmte van de zon gebruiken om je fruit te drogen. Traditioneel begraaft je het fruit dan buiten in het warme zand, of je gebruikt een droger op zonne-energie. Een droogkast in de zon zetten kan daar ook. In ons koude kikkerlandje zijn we afhankelijk van kunstmatige warmte. Hoewel je fruit kunt drogen op de verwarming, boven een houtkachel of in de oven, gebruik ik zelf het liefst een elektrische dehydrator. Die heeft veel voordelen: hij is efficiënt, want hij verbruikt weinig energie, ik kan hem heel laag zetten en ik kan er in één keer grote hoeveelheden mee drogen. Goed, het is niet gratis, maar wel een mooi compromis.

In het kader hierboven lees je hoe je zelf een droger improviseert met behulp van de warmte in huis. Of schaf een kruidendroogkast of een vliegenkast aan. Beide, droger of kast, zijn ideaal voor kruiden, zaden

en kleiner fruit. Je kunt ze overal neerzetten waar ze warmte kunnen opvangen: 's zomers buiten, in een kas, op het terras of binnen bij een warmtebron.

Appels kun je aan een stok boven een radiator of oven drogen. Haal het klokhuis er wel uit, maar het is aan jou of je ze wilt schillen of niet. Wrijf de stok in met een beetje olie zodat ze niet blijven plakken en laat tussen elke plak een paar centimeter ruimte, want tijdens het drogen kunnen ze kromtrekken en dan aan hun buurman vastplakken. Andere vruchten en bijvoorbeeld champignons kun je aan een draad rijgen en ophangen, bijvoorbeeld stevig keukentouw. Hang het fruit als een ketting boven de warmtebron. Ik heb ook ergens gelezen dat mensen een stekelige tak van bijvoorbeeld een rozenstruik gebruiken om het fruit aan te prikken en die boven een warmtebron te hangen, wat me een natuurlijke en slimme methode lijkt.





Kruidenazijn maken

Van kruidenazijn maak je heerlijke vinaigrettes. Marineer in de regel bloemen of blaadjes niet langer dan 2-3 weken; blaadjes zijn taaier en kunnen wat langer, maar ze verliezen hun kleur en kunnen uit elkaar vallen, wat de kwaliteit van de azijn beïnvloedt. Ik gebruik een goede wittewijn- of ciderazijn, zodat de azijsmaak niet overheerst.

Je kunt kruidenazijn van van alles maken. Experimenteren maakt het extra leuk, maar deze tips

helpen je op weg: bieslookbloemen (zoals hierboven), knoflookbloemen, rozenblaadjes (gebruik hiervoor altijd wittewijnazijn), dillezaadjes of -blaadjes, venkelzaadjes en -blaadjes, dragon, verse frambozen of aalbessen.

Let op: was de bloemen en blaadjes altijd eerst en laat ze aan de lucht drogen, anders verdunt het overvloedige water de azijn en wordt je kruidenazijn minder lang houdbaar.

CHUTNEY



Chutney – en de vrijwel vergelijkbare, maar meestal iets fijnere relish – is een smaakmaker waar je veel maaltijden mee kunt oppeppen. In tegenstelling tot jam hoeft je bij chutney niet te wachten tot massa stolt; zodra de ingrediënten samen gekookt zijn, stop je ze in schone potten en bewaar je ze.

In veel chutneyrecepten zitten tomaten, mergpompoeën of appels voor extra volume, vooral als in de andere groenten niet genoeg sap zit. Het nadeel van appels is dat de chutney dan een vieze bruine kleur krijgt, dus wil je een groene chutney, laat dan de appels weg.

Net als de recepten voor inleggen in zuur zijn de meeste chutneyrecepten niet in steen gebeiteld; je kunt ze aan je ingrediënten aanpassen. Ik heb gedroogde bosbessen gebruikt waar eigenlijk aalbessen werden gevraagd, wijn in plaats van cider-

azijn, meer pepers toegevoegd en minder kruidnagels dan geadviseerd, en allemaal met succes. Dit is je kans om je overschot aan tomaten of mergpompoeën weg te werken en restjes op te maken. Voeg wel voldoende azijn en suiker toe om er iets speciaals van te maken.

Chutney maken

Als vuistregel heb je voor elke kilo fruit of groente 5 g zout, 100 g suiker en 125-250 ml azijn nodig. Snijd alles in gelijke stukken zodat het tegelijk gaar is en laat het dan met de rest van je ingrediënten sudderen tot de groenten gaar zijn maar wel hun vorm behouden. Zo simpel is het!

Chutney maken is niet moeilijk, maar je kunt het niet overhaasten. Voor een mild smakende chutney moet alles langzaam stoven, rond de 2 uur, plus de tijd die de smaken nodig hebben om in de pot tot wasdom te komen (minstens vier weken). Een eenvoudige groenetomatenchutney maken kost hooguit 30 minuten, maar aardperen rond de 3 uur. Dat is een boel geroer, dus nodig wat vrienden uit.

Gebruik nooit koperen pannen, want die geven de chutney een onaangename metaalachtige smaak. Azijn maakt ingrediënten hard, vooral uien en knoflook, dus voeg die niet rauw toe net voordat je de chutney in de pot stopt. (Als je vindt dat er meer uien, knoflook of zelfs appels bij moeten, kook ze dan eerst in een andere pan gaar voor je ze door de chutney roert.)

Suiker

Neem voor een donkere chutney (donker)bruine suiker en voor een lichte versie witte of lichtbruine suiker. Hoe langer je de suiker kookt, hoe donkerder de chutney wordt. Wil je een zeer lichte versie, kook dan alle basisingrediënten voor je de suiker toevoegt eerst gaar.

SUIKER

jam, gelei en kaas



KRUISBESSEN-VLIERBLOESEM JAM

(Gebaseerd op Particular Delights van Nathalie Hambro)

800 g suiker

1 kg kruisbessen

500 ml water

5 schermen vlierbloesem in een neteldoek

(gebruik 4 el geconcentreerde vlierbloesemsiroop als het niet het seizoen voor vlierbloesem is)

gesteriliseerde potten met deksel (zie blz. 138)

– het aantal hangt af van de grootte, maar ga uit van 1,4 kg

Verwarm de oven voor op 100 °C. Verwarm de suiker in een ovenschaal tot hij net heet is en glinstert. (Door de suiker te verhitten lost hij gemakkelijker op, wat betekent dat je de kruisbessen niet te ver doorkookt en ze hun vorm behouden.)

Snijd intussen boven- en onderkant van de kruisbessen af. Leg de bessen in een jampan, voeg het water en de vlierbloesem (of -siroop) toe en verwarm alles zachtjes, tot de kruisbessen zacht worden. Voeg de warme suiker toe en roer éénmaal om hem op te lossen. Roer niet vaker, anders gaan de kruisbessen stuk. Breng het geheel dan tegen de kook aan en laat 20-30 minuten sudderen, tot de jam de juiste dikte heeft (test dit met de schotelmethode, zie blz. 140).

Laat de jam iets afkoelen voor je hem afschuimt; er kan flink wat schuim op zitten. Schep de jam in warme, gesteriliseerde potten, leg er een waxschijf op en sluit de potten af. Zoals Nathalie Hambro al zegt, is deze jam gemaakt voor roombotercroissants.



WECKEN



INMAAKKALENDER

Januari, februari, maart

Kool, wintergroenten als paarse broccoli en amsoi

Winterradijs, koolraap

Pompoenen

Pastinaken, wortels

Aardappels

Keukenkruiden

Zuurkool, gundruk, koude opslag, inkuilen

Inleggen, koude opslag, inkuilen in mild klimaat (met vliesdoek afdekken)

Vorstvrije opslag (10 °C), jam, chutney, fermenteren, invriezen

Inkuilen, koude opslag in zand, inleggen, invriezen

Koude opslag, invriezen

Drogen, invriezen, inleggen in zout (peterselie)

April, mei

Rabarber

Wecken, jam, invriezen

Juni

Kruisbessen, aardbeien

Keukenkruiden

Jonge bieten

Wecken, jam, invriezen, drogen

Drogen in zout, invriezen

Inleggen, chutney

Juli

Zwarte bessen, aalbessen, rabarber, aardbeien

Keukenkruiden

Erwten

Sjalotten

Venkel

Wecken, jam, chutney, invriezen, drogen (heel of als fruitleer)

Drogen, invriezen, inzouten

Invriezen

Drogen, inleggen

Inleggen

Augustus

Tomaten

Appels

Pruimen, bramen

Komkommers

(Zomer)radijs, bieten, koolraap, wortels

Wecken, drogen, invriezen, chutney, jam, koude opslag, sap invriezen

Wecken, jam, chutney, limonade

Jam, limonade

Fermenteren, inleggen

Fermenteren, inleggen, koude opslag



Verse producten
uit eigen tuin zijn heerlijk.
In de zomer geniet je volop
van de rijke oogst, maar in de winter
die zomersmaken terugproeven,
dat geeft echt voldoening.

In RIJKE OOGST maak je kennis met verrassende
recepten en manieren om je groente en fruit te bewaren.
Zo kun je het hele jaar door genieten
van al het heerlijks uit eigen tuin.

Alys Fowler is bekend
van *Gardener's World*
van de BBC.

ISBN 978-94-6250-003-7



9 789462 500037

www.forteuitlevers.nl