

Conserveren

Wie wat bewaart...

Wie wat bewaart heeft wat, zo luidt het oude gezegde. En zo is het maar net. Als tuinders hebben wij vooral in de zomer en het najaar een karrenvracht aan groenten, fruit en kruiden. Het is zaak zoveel te telen als u met het gezin kunt consumeren in één jaar tijd, want volgend jaar komt er immers weer een nieuwe oogst. Natuurlijk eet u bij voorkeur de groenten zo vers van het land, dat is toch het heerlijkste wat er is. Maar overschotten kunnen goed worden bewaard voor latere consumptie, voor in de maanden dat de moestuin in ruste is. Aardappelen en uien kunnen zo, droog, donker en vorstvrij overgehouden worden, daar hoeven wij niet veel aan te doen. Kolen kunnen ook op deze manier in de (vorstvrije) schuur blijven liggen. Bonen, bloemkolen, wortelen en bladgroenten kunnen niet zondermeer worden bewaard. Vaak is invriezen dan de aangewezen methode. De kwaliteit van de groenten blijft, mits u ze het juiste aantal minuten blancheert, uitstekend! Vitaminen en kleur blijven zo behouden. Vroeger dacht men dat de kwaliteit achteruit ging, maar dit is geheel achterhaald. Kruiden kunnen vers ingevroren worden en behouden daarbij hun kleur en smaak. Inleggen in het zuur en het melkzuren van groenten is ook een manier om te zorgen voor een wintervoorraad. Drogen is een methode die vaak bij kruiden wordt toegepast en laten we ook het ouderwetse wecken in een weckketel of gewoon in de oven niet vergeten. Conserveren kan in olie, in azijn, ja zelfs in suiker. Mogelijkheden te over. Liefhebbers zien al in gedachten (kelder)planken vol staan met mooie voorraadpotten, al zullen de meesten onder ons al een goed gevoel krijgen bij een tot de nok toe gevulde vriezer. In dit Groentje brengen wij een aantal (niet alle) technieken voor het voetlicht waaruit u kunt kiezen voor het bewaren van uw groenten, kruiden en fruit. Zo kunt u jaarrond op het bord nagenieten van uw tuinwerk.

Blancheren

Blancheren is het gedurende een aantal minuten koken van groenten in ruim kokend water. Het aantal minuten hangt af van de dikte van de (stukjes) groente en de groentesoort. Zorg voor een grote pan met kokend water. Het is het handigst om een zogenaamd inzetmandje te gebruiken dat precies in de pan past. Breng het water aan de kook en vul dan het mandje met maximaal één pond groenten, niet meer dan één pond, want anders duurt het te lang voordat het water weer kookt. Zorg dat het formaat van de groenten enigszins gelijk is, dus niet hele dikke en hele dunne wortelen tegelijk! Hang het mandje in de pan en wacht tot het water weer kookt. Neem dan de tijd op en laat de groenten een aantal minuten koken. Dunne en hele jonge (blad)groenten 1-2 minuten en bijvoorbeeld wortelen 3 minuten. Bij aanschaf van een vriezer is er altijd wel een recepten- en tijdtabelboekje voor het blancheren bijgesloten. Zoniet vraag dit dan aan bij de fabrikant van het apparaat. Direct na het verstrijken van de kooktijd het mandje uit de pan halen en de inhoud in ijskoud water over doen. Goed en snel laten afkoelen, daarna uit laten lekken en verpakken in gezinsporties in de speciaal daarvoor bestemde diepvrieszakken. Eerst los invriezen, om het daarna te verpakken in grote zakken of bakken is ook heel handig voor het gebruik van kleine porties, bij de bereiding van groentesauzen, of voor het klaarmaken van roerbak- of stoofschotels.

Koken

Groenten eerst bereiden en dan invriezen is ook een mogelijkheid. Heel geschikt hiervoor is rode kool. Bereid de kool op de gewenste wijze, met ui, kruidnagelen, laurier en appel. Af laten koelen en porties maken afgestemd op uw gezinssituatie.

De rode kool hoeft alleen nog maar opgewarmd te worden met op het laatst een vers gesneden appeltje erdoorheen.

Rode bietjes kunnen 'rauw' worden ingekuuld op het land - maar dat is lastig oogsten als het vriest, want de grond wordt dan natuurlijk keihard - of bewaard worden in kistjes in vochtig zand op een vorstvrije plek. De hele voorraad alvast koken kan echter ook. Na de oogst het loof van de bieten draaien, de bieten wassen en vervolgens in een grote pan of ketel in een klein uurtje gaarkoken. Maak ze daarna schoon en snijd ze in blokjes van een centimeter en verpak deze in diepvrieszakken. Blokjes hebben de voorkeur boven raspens, omdat ze na het ontdooien steviger blijven. Ontdooien en eventueel aanmaken met azijn, en ze zijn klaar voor gebruik.

Drogen

Drogen is een geschikte manier om fruit te bewaren. Met gedroogde appeltjes, pruimen en abrikozen kunt u een lekkere *Tutti Frutti* maken. Daarvoor moet het fruit eerst gewassen worden en ontdaan van het klokhuis en de pit. Snijd het fruit in dunne repen en rijg het aan een katoenen draad. Hang dit koord met de fruitstukjes op een luchtige, droge plek met een goede luchtcirculatie. Dit drogen vergt een tijdje, maar een gewone oven kan uitkomst bieden. Zet de oven op de laagste stand en leg het fruit op de bakplaten. Laat de deur van de oven op een kier staan, zodat het vocht goed kan verdampen. Drogen op deze manier duurt een aantal uren en hangt af van de soort en dikte van het fruit. Bewaar het gedroogde fruit in (glazen) potten. Regelmatig controleren op schimmel.

Zuren

Kleine uitjes en verse augurkjes uit eigen tuin kunnen worden ingelegd in zuur. Gebruik 1 kg groenten en 1 liter azijn en een zakje inmaakkruiden. Het zakje kruiden kunt u ook vervangen door een verse tak dille, peperkorrels, Spaanse peper en mosterdzaad. Maak de groenten schoon en bestrooi ze royaal met zout. Laat een paar uur uitlekken. Maak glazen potten brandschoon en zet ze op een natte doek. Doe de groenten in de potten. Kook de azijn en giet de hete azijn over de groenten in de potten en sluit ze direct af. Maïskorrels, komkommers en geblancheerde groenten als worteltjes en boontjes (mixed pickles) kunnen op deze manier op zuur worden gezet. Naar smaak kan ook suiker worden toegevoegd. Kook de suiker mee met de azijn. Er is, naast gewone, ook speciale inmaakazijn te koop.

Kruiden

Peterselie, selderij, dille, bieslook, mint, kervel... al deze en nog vele andere keukenkruiden kunnen uitstekend worden ingevroren. De kwaliteit, kleur en smaak van deze bladkruiden blijven zo heel erg goed behouden. Ze moeten worden gewassen, fijngeknipt en vervolgens 'los' worden ingevroren in een beker of in een diepvrieszak. Gebruik voor de zakken van die handige kunststof klemmen, waarmee u de zak makkelijk open en dicht kunt maken, dit werkt stukken beter dan zo'n onhandig dun bindertje. De klemmen zijn te koop bij huishoudzaken.

Andere kruiden zoals tijm, rozemarijn en bonenkruid kunnen beter gedroogd worden. Zij behouden na het drogen goed hun geur. Wassen en in bosjes te drogen hangen is de beste manier. Als de kruiden droog zijn kunnen zij desgewenst afgerist worden en in (donkere) potjes worden bewaard. Kruiden kunnen ook bewaard worden onder een laag goede (olijf)olie, maar niet alle kruiden zijn daarvoor geschikt.

Veel fruit?

Appels, peren, pruimen, aardbeien of bessen over? Geen nood: met appels kunt u appeltaart maken, en appels (maar ook peren) kunt u tot moes koken. Lekker met nog wat stukjes vruchtvlies erin. IJslolly's kunnen gevuld worden met fijnggeprakt (zacht) fruit; niet alleen lekker voor kinderen! En met behulp van een sapcentrifuge kunt u appel- en perensap draaien. Er is vast wel iemand in de buurt van wie de machine geleend mag worden. In plaats van de bekende appelmoes kunt u ook eens denken aan pruimenmoes. Johnny Jordaan zong al over pruimenpap, al lag die te schuimen(?) Een pruimenpap/moes kookt u met suiker en citroen. Serveren met kaneelbeschuitjes.

Van aardbeien kun je nooit te veel hebben. De eerste pluk eet u natuurlijk meteen op. Als u door kunt blijven plukken, kunt u wat mooie exemplaren los invriezen voor gebruik in de winter. Als de oogst dan nog niet voorbij is, kan er jam gekookt worden. Gebruik (voor al het zachte fruit) een kilo vruchten en 750 gram suiker. Gebruik alleen gave aardbeien, was ze en doe ze over in een pan. Laat ze eerst voor de helft inkoken, met het deksel van de pan. Doe dan sap van een ½ citroen en de suiker erbij. Laat nog 10 minuten doorkoken en doe dan de druppelproef: druppel jam op een koud bordje laten vallen en even laten afkoelen. De druppel moet dik stroperig aanvoelen. Giet de hete jam in de vooraf goed schoongemaakte glazen potten (op een natte doek zetten tegen het knappen!) en draai ze direct dicht.

Ook met rode bessen is allerlei heerlijk te maken: rode aalbessen koken en vervolgens zeven en u hebt de bessensap voor bij de griesmeel. Of nog lekkerder: inkoken met suiker en citroen en NIET zeven. Overdoen in potten en u hebt een stroperige licht zoete saus voor bij de griesmeel of bij wild en gevogelte. Cranberries worden ook zo verwerkt voor saus bij kalkoen.

Alcohol

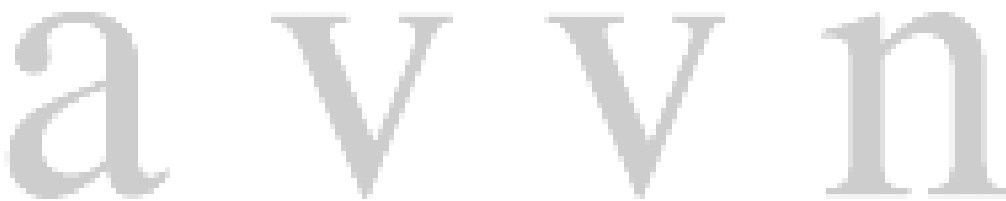
Fruit kan ook worden ingemaakt in alcohol. Wat te denken van appelpartjes in Calvados, abrikozen in de brandewijn of diverse soorten zacht seizoensfruit in rum en suiker (rumtopf).

Aardbeien, frambozen, kersen of bessen kunnen, samen met een pond suiker, 2 kruidnagels en een stuk kaneel onder de drank worden gezet. Ga uit van 1 kilo fruit. De drank moet wel minstens 15% alcohol bevatten. Gebruik brandewijn, rum of cognac (geen dure!) Doe alles in een glazen pot en giet de alcohol er ruim overheen. Goed afsluiten en minstens een paar weken laten trekken!

Pastasaus van eigen bodem

In de nazomer, als er in ruime mate courgettes, tomaten, uien en diverse andere (Italiaanse) groenten en kruiden van de eigen tuin voorradig zijn, kan er eigengemaakte pastasaus worden gemaakt.

Wat de Italiaanse Mamma's kunnen, kunnen wij zeker ook! Begin met uien te fruiten, doe er blokjes courgette bij, heel veel kruiden en natuurlijk knoflook en peper. Doe er blokjes tomaat bij of 'draai' deze in een keukenmachine tot moes. Matig zout toevoegen, want dat kan altijd later bij de definitieve bereiding nog extra worden toegevoegd. Dan kunt u er ook nog allerlei soorten groente bij doen. Laat alles goed doorkoken. De pastasaus kan eventueel in goed schoongemaakte glazen potten overgedaan worden. Zet de potten op een natte doek en draai ze meteen dicht zodra de hete groentesaus in de potten zit. Deze saus kunt u ook invriezen: dan eerst laten afkoelen en vervolgens in porties verpakken. Het is handig om *sous voor over de pasta* in huis te hebben. Ook om een eigengemaakte pizzabodem mee te besmeren! Of giet een pot of zak in vers getrokken bouillon voor een overheerlijke soep. Afmaken met verse groenten en natuurlijk heel veel kruiden.
Eet smakelijk!



Tekst: Nelleke van der Boom