

Persbericht

Baarn, augustus 2007

Inmaken

Is er een mooier seizoen dan de nazomer? Vers fruit in overvloed, de pruimenbomen gaan gebogen onder hun zware lading, de tomaten zijn op hun sappigst, het zonlicht is op zijn goudst. De herfst is traditiegetrouw een drukke tijd van het jaar. Voor de zegeningen van koelkast en vriezer moesten er andere methodes ingezet worden om voedsel te bewaren om de lange wintermaanden door te komen. Wecken, inmaken, pekelen en jam koken was het devies.

Nieuwe trend

Net als het zelf brood bakken is ook zelf conserveren weer helemaal terug. Wellicht omdat de argwaan stijgt over versluisende etikettering met geur-, kleur- en smaakstoffen en de behoefte aan eerlijk, controleerbaar voedsel toeneemt. Bovendien geeft het een ouderwets voldaan gevoel om een kast vol zelfgemaakte potten en flessen op voorraad te hebben. Niet in de laatste plaats omdat je op die manier in een handomdraai een feestelijke maaltijd in elkaar tovert bij onverwachts bezoek!

Suiker als conserveermiddel

Conserveren is in feite het verlengen van de houdbaarheid van bederfelijke levensmiddelen door het voorkomen van aantasting door micro-organismen zoals bacteriën en schimmels. Dat verduurzamen kan op verschillende manieren, denk aan drogen (zongedroogde tomaten), roken (zalm, paling) of wecken van groente, het 'inblikken' in glazen potten. Ook zijn er natuurlijke stoffen die als conserveermiddel kunnen dienen, zoals zout (haring, zuurkool), azijn (zure bommen), alcohol (fruit, boerenjongens) maar zeker ook suiker. De bekendste vorm daarvan is natuurlijk jam.

Geleisuiker

Sinds de introductie van geleisuiker is jam maken nog nooit zo eenvoudig geweest. Geleisuiker is kristalsuiker waaraan pectine is toegevoegd, een stof die van nature aanwezig is in rijpe vruchten en die samen met suiker en zuur een gelei vormt. Sommige vruchten bevatten meer pectine dan andere en 'geleren' dus makkelijker. Appels en citrusvruchten hebben bijvoorbeeld een hoog pectinegehalte, aardbeien en frambozen een laag.

Anti-bederf

Suiker maakt vruchten ongestuurd voor micro-organismen, anti-bederf dus. Maar suiker zorgt ook voor structuur en consistentie, zodat jam stevig is en toch vochtig blijft. Bovendien werkt suiker als smaakversterker: door het toevoegen van suiker wordt de smaak van het fruit intenser. Overigens werden jam en gelei pas in de negentiende eeuw alledaags voedsel omdat suiker lange tijd te duur bleef voor gebruik in grote hoeveelheden.

Suiker in chutney

Suiker is echter niet uitsluitend voorbehouden aan het conserveren van zoete ingrediënten. Denk bijvoorbeeld aan hartige chutney waarbij puree van fruit of groente gekookt wordt met suiker, kruiden en azijn. Ook azijn helpt om het schimmelgevaar buiten de deur houden en het zorgt daarnaast voor evenwicht met het zoet van de suiker. Door specerijen en smaakmakers uit de Indiase keuken toe te voegen als gember, peper, mosterd, knoflook en ui wordt de smaak verder verrijkt.

Kleine hoeveelheden

Wie denkt dat inmaken alleen voorbehouden is aan grote hoeveelheden, heeft het echter mis. Voor chutney heb je al genoeg aan een pond tomaten en zelfs van twee doosjes frambozen kun je al jam maken! Dus ook kleine huishoudens kunnen aan de slag. Daar komt bij dat de mooi verpakte smakelijke potten ideale cadeautjes zijn voor wie 'alles al heeft'. Waar wachten we nog op?

Noot voor de redactie:

Heeft u vragen naar aanleiding van dit persbericht, neem dan contact op met Saskia Kliphuis-Schotsman van Suikerstichting Nederland: 035 – 543 34 55 of kijk op www.suikerinfo.nl.

Bijlagen: 3 recepten

RECEPTEN

Aalbessengelei

Deze doorzichtige, prachtig knalrode gelei is heerlijk friszuur dankzij de combinatie van rinse bessen en suiker. Meestal worden jam en gelei gemaakt van één deel fruit op één deel geleisuiker (suiker waaraan pectine is toegevoegd, een natuurlijke fruitstof met een verdikkende werking). Omdat aalbessen echter van zichzelf al veel pectine bevatten, is voor deze gelei een andere verhouding nodig.

Lekker op een vers croissantje maar ook als saus bij bijvoorbeeld lamsbout uit de oven. Roer de aanbaksels uit de braadslee los met een flinke schep aalbessengelei en een scheutje water en giet de warme saus over het vlees.

Aantal porties

Circa 3 à 4 jampotjes

Bereidingstijd

Bereiden: 15 minuten

In de pan: 15 minuten

Ingrediënten

1 kg aalbessen

1 dl water

650 g geleisuiker

Bereidingswijze

Was de aalbessen en ris ze van de takjes. Doe ze in een grote pan met 1 dl water. Breng aan de kook en laat 10 minuten flink borrelen tot alle besjes openknappen en het sap eruit komt. Duw eventueel met een schuimspaan de besjes kapot om alle jus eruit te krijgen.

Zeef. Doe het sap terug in de pan, voeg de geleisuiker toe en breng al roerend opnieuw aan de kook. Laat 3 minuten flink borrelen. Schep eventueel schuim met een schuimspaan van de gelei.

Giet de nog vloeibare gelei met een trechter in brandschone jampotjes. Vul de potjes tot bovenaan en draai de deksel erop. Laat de potjes 5 minuten omgekeerd staan en zet ze dan weer rechtop. Laat verder afkoelen en plak er etiketten op.

Tip

Snellere variant (maar geeft een iets troebeler gelei): na 10 minuten koken de hete vloeistof niet zeven, maar meteen de geleisuiker toevoegen en nog eens 3 minuten laten koken. Plaats een puntzeef in een trechter en giet de hete gelei rechtstreeks in de jampotten.

Tip

Gebruik dampend warme jampotjes die net uit de afwasmachine komen.

Pompoenchutney

Hoe stralend pompoenen ons in de herfst ook toelachen, van zichzelf zijn ze soms een beetje saai van smaak. Dat valt niet te zeggen van deze lekker spicy knaloranje pompoenchutney. Leuk om in mooie glazen potjes cadeau te doen. De suiker houdt de pittigheid en het zuur fraai in balans. Heerlijk bij curry maar ook bij ouderwets Hollands draadjesvlees of op een toastje met zachte geitenkaas.

Aantal porties

Circa 3 jampotjes

Bereidingstijd

Bereiden: 20 minuten

In de pan: 1 uur

Ingrediënten

600 g pompoen (schoongemaakt gewicht)

3 friszoete appels (Elstar)

2 uien

10 cm gemberwortel

1 tl zwarte peperkorrels

1 rode peper

2 dl witte-wijnazijn

200 g kristalsuiker

1 el zout

Bereidingswijze

Schil de pompoen en snij in blokjes. Pel en snipper de ui. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snij in blokjes. Doe alles bij elkaar in een grote pan met een dikke bodem. Schil de gember en rasp fijn boven de pan. Hak de rode peper fijn. Voeg toe aan de pan, samen met de peperkorrels, zout, suiker en azijn. Breng alles aan de kook en laat met het deksel schuin op de pan 1 uur zachtjes koken tot jamdikte. Pureer eventueel met de staafmixer tot een grove puree.

Schep in brandschone jampotjes. Vul de potjes tot bovenaan en draai de deksel erop. Laat de potjes 5 minuten omgekeerd staan en zet ze dan weer rechtop. Laat verder afkoelen en plak er etiketten op.

Tip

Laat liefst minimaal een week staan voordat je de pot aanbreekt zodat de smaken goed kunnen intrekken.

Tip

Gebruik dampend warme jampotjes die net uit de afwasmachine komen.

Uiencompote

Een schepje suiker haalt het natuurlijke zoetje van uien naar boven. Deze uiencompote van mooie rode sliertjes is een lust voor het oog en smaakt bijvoorbeeld heerlijk bij varkenskarbonades of pâté. Serveer op kamertemperatuur. Of even opgewarmd in de oven in kleine bladerdeegcupjes bij wijze van borrelhapje.

Aantal porties

1 bakje

Bereidingstijd

Bereiden: 20 minuten

In de pan: 40 minuten

Ingrediënten

500 g rode uien

1 eetlepel tijmblaadjes

3 el kristalsuiker

1 dl rode wijn

½ dl rode-wijnazijn

Scheutje olijfolie

Klontje boter

Zout en peper

Bereidingswijze

Pel de uien en snij ze in halve plakjes. Haal die een beetje los van elkaar.

Verhit de boter samen met de olijfolie in een pan met dikke bodem. Fruit de ui rustig op laag vuur tot de sliertjes zacht zijn (circa 10 minuten). Voeg de tijm en de suiker toe, schep even om en laat een minuutje karamelliseren. Giet de wijn en azijn erbij. Strooi er zout en peper over.

Laat zonder deksel een half uur rustig sudderen tot bijna al het vocht verdampt is tot een dikke siroop. Laat afkoelen en schep over in een schaalje.

Tip

Een à twee weken houdbaar in de koelkast.