



PERSINFORMATIE

September, oktober ... nazomer en vroege herfst. Vaak is het juist in deze tijd van het jaar nog prachtig weer. De transparante kleuren van de zomer hebben zich verdiept en de tuin verspreidt een krachtige kruidige geur. Stel je eens voor, op een mooie zondagmorgen ontbijten in de tuin of op het balkon. Misschien wel de laatste keer dit jaar. En dan heerlijk genieten van een beschuitje of cracker met zelfgemaakte jam. Jam waarin de geuren en kleuren van het laatste restje zomer gevangen zijn.

Dat maakt het toch alleszins de moeite waard om je eens te wagen aan het zelf maken van jam. En dat is lang niet zo moeilijk als het lijkt. Misschien heb je nog visioenen van vroeger van een aanrecht vol potten en een grote ketel op het vuur. Toen werd er nog echt jam gemaakt om het fruit uit de tuin in te maken en om een voorraad te hebben voor de winter. Nu is zelf jam maken meer iets dat je voor je plezier doet; en voor het lekker natuurlijk. Drie tot vier potjes per keer is dan ook voldoende. Dat betekent ook meteen minder heisa en hooguit een half uurtje in de keuken. Bovendien is het zelf jam maken met geleisuiker een stuk eenvoudiger geworden. Dit is gewone kristalsuiker waaraan pectine en citroenzuur is toegevoegd. Pectine komt van nature in fruit voor en zorgt dat het vocht uit het fruit samen met de suiker bindt tot een mooi dikke gelei. Niet elke fruitsoort bevat evenveel pectine, met geleisuiker wordt het dan toch een mooie jam. Door het toevoegen van geleisuiker – of gewone suiker met pectinepoeder – breng je de kooktijd van de jam ook behoorlijk terug. Vroeger moest jam redelijk lang inkoken tot de dikte goed was, tegenwoordig is 4 minuten koken voldoende. Dit heeft tot voordeel dat je de smaak van het verse fruit nog echt goed proeft. En dat maakt zelfgemaakte jam extra lekker!

Het allerleukste van zelf jam maken is trouwens dat je elke jam weer anders kunt maken, dat je door wat kruiden toe te voegen of verschillende soorten fruit te mengen er echt je eigen draai er aan geeft.

Functie van suiker in jam

Suiker is een belangrijk element in jam. Jam bestaat meestal uit half fruit, half suiker. De suiker zorgt natuurlijk voor een lekker zoete smaak, maar is ook een smaakversterker. Door

het toevoegen van suiker wordt de smaak van het fruit zelf intenser. Verder zorgt de suiker voor een mooi helder gebonden structuur. Hoe meer suiker, hoe helderder de jam. Halfzoete jam is vaak wat doffer, dan gewone jam. En suiker heeft invloed op de houdbaarheid. In zo'n zoet milieu (meer dan 62% suiker) voelen bacteriën die bederf veroorzaken zich niet thuis. Gewone jam die direct verpakt is in schone potten is daarom buiten de koelkast zeker 6-12 maanden houdbaar. Als de pot eenmaal weer geopend is, is het verstandig de jam in de koelkast te bewaren. Halfzoete jam is minder lang houdbaar, 3-6 maanden en ook nog niet geopende potten moet u in de koelkast bewaren.

Suikerstichting Nederland

Suikerstichting Nederland is het kenniscentrum op het gebied van suiker in relatie tot voeding en gezondheid. Zij stelt onderzoek in naar de effecten van suiker en suikerhoudende producten op onze gezondheid. Hierbij wordt nauw samengewerkt met (inter)nationaal erkende onderzoeksinstituten en universiteiten. Suikerstichting Nederland is tevens verantwoordelijk voor de generieke communicatie en voorlichting over suiker als product en als ingrediënt.

Noot voor de redactie (niet voor publicatie):

De bijgevoegde foto's zijn vrij voor eenmalige publicatie bij deze persinformatie. De foto is gemaakt door Fotostudio Voorhuis te Doetinchem.

Tevens zijn er digitale foto's beschikbaar van de verse vijgenjam, de tropische abrikozenjam en de witte wijngelei met druiven.

Kijk voor andere persinformatie ook eens op www.suikerinfo.nl

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Suikerstichting Nederland, Inge van Kampen, tel: 035 54 33 4 55, e-mail: ivankampen@suikerstichting.nl

Bijlage : Basisrecept jam
 Recept kruidige bosvruchtenjam
 Recept verse vijgenjam
 Recept tropische abrikozenjam
 Recept witte wijngelei met druiven

Juni 2004