



RECEPTEN

I CAN CHANGE INMAAKTEAM

2021

AARDBEIEN- RABARBERGELEI

Bereidingswijze

Voldoende voor 4 gesteriliseerde jampotten van 250 ml per stuk

Was de rabarber en verwijder de uiteinden. Snijd de rabarber in stukken van 2 cm.

Was de aardbeien snel onder koud stromend water en dep ze voorzichtig droog met brandschone theedoek. Haal de kroontjes van de aardbeien met een mesje en snij ze doormidden.

Doe de rabarber samen met het water en de citroensap in een pan met dikke bodem. Breng deze aan de kook en laat 8 minuten op laag vuur koken. Leg intussen een schoteltje in de diepvries.

Voeg de aardbeien en de suiker toe aan de rabarber en breng weer aan de kook, laat nog eens 10 minuten door koken en roer af en toe met een pollepel. Schep het schuim dat boven komt drijven er met een schuimspaan af.

Om te testen of de jam geleert, giet je een eetlepel hete jam op het schoteltje uit de diepvries en laat het even afkoelen. Trek met je vinger of een lepel een streep door de jam. Als deze niet meer samenvloeit, is het goed. Laat anders nog even doorkoken op hoog vuur.

Vul de potten met een kleine lepel tot aan de rand, sluit goed af en laat ze op de kop afkoelen, bewaar op een droge donkere plek.

Indien je een gladde dunnere variant wil (siroop) zeef je massa alvorens je de potten vult.

Ingrediënten

500 gr aardbeien
500 gr rabarber
750 kg suiker
75 ml water
1 citroen



AARDBEIEN JAM

Bereidingswijze

Steriliseer de schoongemaakte potten in de oven (30 minuten op 100 graden). Ontsmet ondertussen de deksels in een bak met kokend water.

Spoel de aardbeien onder zacht stromend water af. Leg ze niet in het water het zijn namelijk net sponsjes. Laat ze goed uitlekken. Haal na het spoelen de kroontjes van de aardbeien en snij deze al naar gelang de grootte doormidden of in kwarten.

Doe ze in een hoge pan en voeg er geleisuiker en limoensap aan toe. Breng het mengsel al roerend aan de kook. Laat het mengsel 4 minuten goed doorkoken

Wil je minder grove jam pureer het mengsel met een staafmixer tot deze de gewenste dikte heeft.

Schep of giet de kokendhete jam in de warme glazen potten tot de bovenrand.

Sluit de potten goed af met de schone deksels en zet ze ondersteboven tot deze zijn afgekoeld.

Deze jam is ongeveer 1 jaar houdbaar.
Bewaar de jam op een koele, donkere plaats

Ingrediënten

1 kg aardbeien
1 kg geleisuiker
sap 1 limoen



*We hebben dit jaar voor
het eerst aardbeien gepoot
met bescherming tegen
vogelvraat.*

*Aardbeien zijn vaste planten
en hebben in hun 2e jaar de
meeste opbrengst.*



APPELAZIJN

Bereidingswijze

Omdat appelazijn ontstaat uit fermentatie zijn rotte appels prima geschikt. Maak ze wel goed schoon. Hak alles in stukken. De grootte hangt af van de opening van je fles of pot De fles vul je voor ongeveer 1/3 met appel en voor de rest met water.

Mocht je al appelazijn of zuurdesem hebben kan je een klein beetje als starter toevoegen. Sluit de fles niet helemaal af; er moet koolzuurgas kunnen ontsnappen (doe er bijvoorbeeld een lapje tussen).

Zet het weg op een donkere plek. Wacht twee tot vier weken. De duur is een beetje koffiedik kijken. Dit hangt natuurlijk ook van de ingrediënten af: meer suiker is meer voedsel voor de bacteriën en schimmels die de azijnzuur maken.

Bovenop kan wat schimmel vormen. Dit kun je er gewoon afscheppen; deze schimmels overleven de azijnzuur niet. Uiteindelijk kan je de inhoud van de fles zeven door een (kaas)doek en weer terug gieten in een fles.

Bewaar de appelazijn op kamertemperatuur.

Ingrediënten

(rotte) appels, appelschillen
of klokhuizen
water
geduld



*Appels die op de grond zijn gevallen
en al beginnen te vergaan zijn dus
perfect om azijn van te maken!*

APPEL-MUNT CHUTNEY

Bereidingswijze

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd ze in blokjes. Schil en snipper de uien en snijd de tomaten in blokjes.

Doe alle ingrediënten, met uitzondering van de munt, in een (jam)pan met een dikke bodem. Breng aan de kook en laat 20 minuten op een zacht pitje doorkoken. Roer dan de munt er doorheen en laat nog 2 minuten doorkoken.

Vul goed schoongemaakte potten met de chutney, sluit ze af en laat ze ondersteboven afkoelen.

De chutney wordt lekkerder als deze een paar maanden op een donkere plek kan rijpen. Hij is ongeveer 1 jaar houdbaar.

Ingrediënten

1 kg appels
500 gr uien
3 tomaten (ontveld)
50 gr rozijnen
200 ml gewone azijn
1 tl zout
1 tl mosterdzaad
1 spaans pepertje
2 el bruine basterdsuiker
2 el fijngehakte munt



BIETJES OP AZIJN

Bereidingswijze

Snij het groen van de bietjes en gebruik die apart voor een sla of een groentegerecht.

Was de bietjes. Laat daarbij de schil heel. Snij kop en staart van biet er niet kort af. Want dan bloeden ze leeg tijdens het koken.

Zet ze op net onder water met 1 eetlepel zout per liter water. Kook ze gaar. Voor zomerbietjes reken je maximaal 30 minuten . In de winter kan de kooktijd van biet oplopen tot 50 minuten tot een uur.

Schep de bietjes als ze gaar zijn uit de pan. Houd ze gelijk onder stromend water. Haal dan gelijk het schilletje eraf. Snij de bietjes in plakken van gelijke dikte.

Breng in een pan de azijn bijna tot aan kooktemperatuur. Zet dan gelijk het vuur uit.

Meng in een kom de kruiden, de citroensap en de suiker. Roer totdat de suiker is opgelost. Giet er de bijna kokende azijn bij. Even roeren.

Leg in een afsluitbare pot een laag bietjes, dan een schepje kruiden. En ga zo door totdat de pot gevuld is tot ongeveer 5 centimeter onder de rand. Giet vervolgens de azijn in de pot zodat de bietjes 2 centimeter onder de azijn staan. Bedek de potten. Als de azijn is afgekoeld doe je een schepje rettich of wortelpeterselie geraspt op de bietjes en sluit daarna de pot.

Bewaar de potten zure bietjes op een koele plek, ze blijven ten minste zeker 2 maanden lekker. Laat ze wel eerst een week of twee staan doortrekken.

Ingrediënten

1,1 kg rode biet
geraspte rettich of rammenas
150 gr suiker
ongeveer 1,5 l azijn (bij inmaakazijn
1 l plus 0,5 l water, want deze is
zuurder)
8 laurierblaadjes
12 gekneusde peperkorrels
mespunt karwijzaad
eventueel citroensap
zout



Chioggia-bietjes herken je aan de mooie ringen. Deze zijn na het inmaken minder zichtbaar.





*De bietjes zijn samen met
knoflook gepoot omdat het
goede buren zijn.*



HOP-CITROEN SIROOP

Bereidingswijze

Boen de citroenen goed schoon en pel met een dunschiller dunne reepjes van de citroenschillen.

Pers de citroenen uit en vul het sap aan met water tot 800 ml. Breng de suiker, het citroenwater, en de schillen langzaam aan de kook en laat dan 5 minuten zachtjes koken.

Zet het vuur uit en voeg de hop toe, roer voorzichtig door tot alle hop in de vloeistof is.

Doe het deksel op de pan en laat 10-15 minuten staan.

Zeef de siroop daarna goed door bijvoorbeeld een kaasdoek, kook nog 1 minuut, en doe de siroop in een schone fles.

Ingrediënten

12 gr gedroogde hopbellen
400 gr rietsuiker
4 biologische citroenen
water



*De citroensiroop die
als basis dient voor de
hoplimonadesiroop*



JAPANESE WIJNBES JAM

Bereidingswijze

De bessen heel voorzichtig schoonmaken en samen met het citroensap in een pan doen.

De appel schillen, raspen en samen met de geleisuiker goed door de bessen mengen.

Het mengsel langzaam al roerend aan de kook brengen en 4 minuten goed borrelend laten koken. De kooktijd gaat in op het moment dat het gehele oppervlak van de massa borrelt en dit niet meer door roeren ongedaan gemaakt wordt.

Eventueel de jam met een schuimspaan afschuimen en in schoongemaakte potten schenken.

De potten tot de rand vullen, direct sluiten en 5 minuten op hun kop zetten.

Ingrediënten

250 gr Japanse wijnbessen
250 gr geleisuiker
1,5 zure appel
sap van 1,5 citroen



OOST-INDISCHE KERS PESTO

Bereidingswijze

De noten kun je eventueel wat opbakken.

Hak de ingrediënten fijn en vijzel ze. Voeg de olie toe tot er een smeerbare pasta ontstaat.

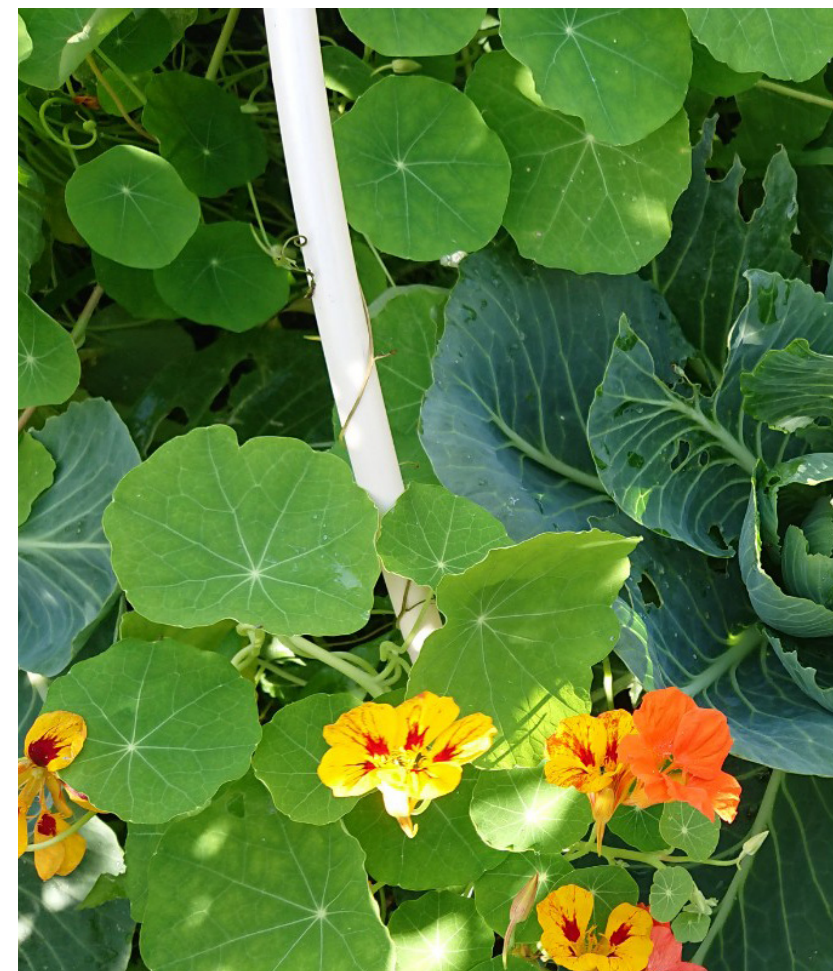
Staafmixen kan natuurlijk ook.

Breng de pesto op smaak met zout, citroensap en eventueel peper.

Bewaar de pesto in de koelkast (of de vriezer).

Ingrediënten

120 gr blad van Oost-Indische kers
50 gr noten (bv. cashewnoten,
pijnboompitten of zonnebloempitten)
(olijf)olie



*Oost-Indische kers in
bloei, tussen de kolen voor
optimale oogst.*

OOST-INDISCHE KERS PISTOU

Bereidingswijze

Hak in een keukenmachine de knoflook en de bladeren fijn met een snufje zout, en voeg vervolgens olijfolie toe totdat een gladde saus ontstaat.

Vers beperkt houdbaar maar goed in te vriezen in ijsblokjesvormen. Wanneer de blokjes bevroren zijn doe je ze over in diepvrieszakjes/bakjes. Zo heb je altijd handige kleine porties om toe te voegen aan soepen, sauzen etc.

Ingrediënten

bladeren Oost-Indische kers
knoflook
olijfolie
zout



CHANGE THE WORLD WITH MY TWO HANDS

PEPER CHILISAUS À LA JAMIE

Bereidingswijze

Blend en bak de ingrediënten

Stop de rode pepers, uien en knoflook in een keukenmachine en pureer ze fijn. Doe olie in de pan en fruit het papje een paar minuten. Voeg de chilipoeder en de suiker toe en laat het 10 minuten pruttelen. Vergeet niet af en toe te roeren.

Aan de slag met de tomaten

Pak de tomaten en stop deze ook in de keukenmachine. Pureer ook deze fijn en voeg ze toe aan de pan. Als dit een minuut heeft geprutteld, voeg ook de appelcider azijn en appelsap toe. Laat dit 20 minuten pruttelen.

Bijna klaar..

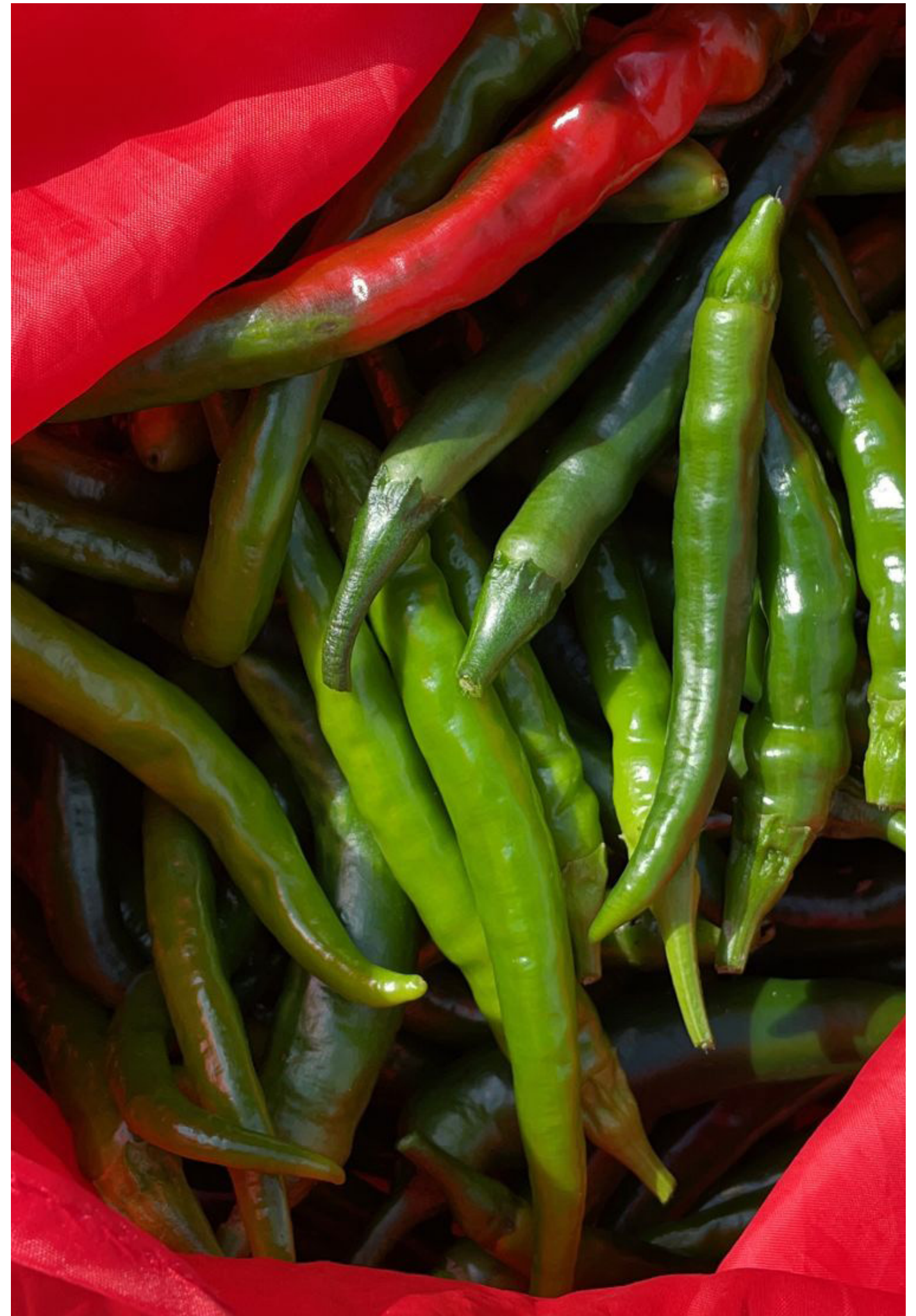
Voeg naar smaak nog zout toe. Stop het geheel nu in een blender, of pureer het fijn met een staafmixer. En het is klaar!

Om te bewaren kan je het opslaan in weck-flesjes, dan is het zeker nog een jaar goed.

Eet smakelijk!

Ingrediënten

12 rode spaanse chilipepers
6 rijpe pruimtomaten
2 uien
150 ml appelciderazijn
250 ml appelsap
2 teentjes knoflook
2 tl chilipoeder
2 el suiker
olijfolie



PEPER SAMBAL

Bereidingswijze

Hak alle ingrediënten fijn en vijzel ze tot moes.
Een staafmixer mag ook maar stampen is natuurlijk leuker.

Meer is het niet.

Om de sambal minder pittig te maken kan je deze naderhand nog verhitten in een pan.

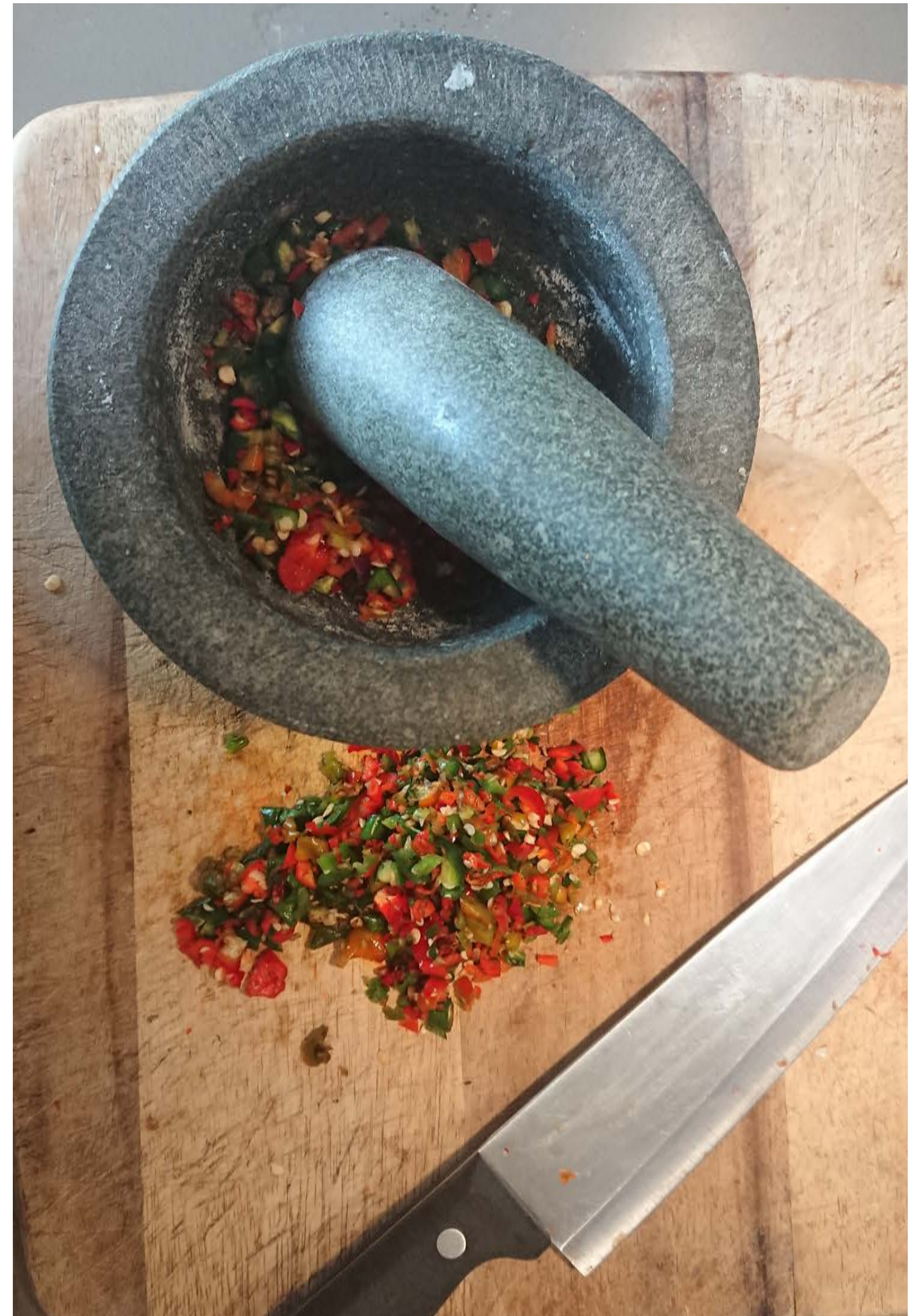
Mocht je van de smaak van gekarameliseerde ui houden dan kan je deze eerst opbakken.

In plaats van de zoetzure tamarindepasta kan je eventueel wat citroensap gebruiken.

Bewaar de sambal buiten de koelkast op een donkere plek.

Ingrediënten

7 rode pepers
1 ui
2 knoflooktenen
35 gr gember
15 gr suiker
15 gr tamarindepasta
25 ml olie
2% zout





*Alle rode pepers beginnen
als groene peper aan de
plant en zijn beide eetbaar.*





*De peper is een langzaam
groeïend gewas dat veel
warmte nodig heeft. Van
zaadje tot oogst kan wel 6
tot 7 maanden duren.*



PRUIMEN COMPÔTE

Bereidingswijze

Was de pruimen en snijd ze in stukjes. Verwijder de pitten. Afhankelijk van hoe grof of fijn je de compôte wil hebben, snijd je de pruimen in grotere of kleinere stukjes.

Doe de pruimen in een roestvrijstalen pan en voeg de suiker, vanillesuiker, kaneel, citroen en water toe.

Zet op een laag vuur en kook in 30-45 minuten tot 'moes'. Afhankelijk van hoe zuur / zoet de pruimen zijn kun je wat meer / minder suiker toevoegen.

Laat afkoelen. Heerlijk in de yoghurt, vla of bij ijs!

Ingrediënten

500 gr pruimen (zonder pit)
6 afgestreken el rietsuiker
2 el water
1 zakje vanillesuiker
1/2 tl kaneel
1/2 tl citroensap



TOMATEN SALSA BRAVA

Bereidingswijze

Bak de gesnipperde ui en het fijngehakte pepertje in olijfolie en voeg de fijngehakte knoflook toe, laat totaal 15 minuten sudderen.

Voeg de grof gesneden tomaten en de gerookte paprikapoeder en azijn toe en laat 30 minuten op laag vuur sudderen, breng op smaak met peper en zout.

Glad pureren als ketchup of grof laten naar wens.

Giet de saus in goed afsluitbare, brandschone flessen of potten en stoom of kook de potten nog 10 minuten.

In de koelkast blijft de saus minstens 6 mnd. goed, maar slechts een week als je de fles geopend hebt.

Ingrediënten

400 gr tomaten
1 ui
2 tenen knoflook
1 rode peper
1 tl paprikapoeder
1 el azijn
zout en vers gemalen peper



TOMATEN SOFRITO

Bereidingswijze

Wrijf de knoflook tot een creme en smoor die in de olijfolie in een hapjespan. Voeg de gesnipperde ui toe als de knoflook gaat verkleuren, vervolgens de tijm, rozemarijn en het laurierblad, laat alles sudderen tot het een mooie karamelkleur krijgt. Voeg de tomaten toe en laat alles nog eens 45 minuten sudderen. Breng op smaak met zout.

Giet de soffrito in goed afsluitbare brandschone potten. Laat de gesloten potten nog 5 minuten koken. Laat ze afkoelen en bewaar ze in de ijskast.

Ze blijven in de ijskast minstens 6 maanden goed, maar slechts een week als je de pot hebt geopend. Wil je kleine porties gebruiken dan kun je deze beter invriezen als je niet direct alles nodig hebt.

Ingrediënten

300 gr tomaten
100 ml olijfolie
5 tenen knoflook
1 kg uien
1 takje tijm
1 takje rozemarijn
1 laurierblad
zout



TOMATEN GAZPACHO

Bereidingswijze

Pureer de ingrediënten in de keukenmachine voeg olie en azijn toe, wrijf gewenst de soep door een zeef, maar hoeft niet.

Serveer kleine hoeveelheden koud met brood en/of komkommer naar keuze

Ingrediënten

500 gr tomaten
1 komkommer
1 rode paprika en/of peper
2-3 tenen knoflook
verse kruiden en/of wijn naar wens



TOMATEN GEDROOGD

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 100 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Snijd de tomaten doormidden en leg ze met de snijkant naar boven op de bakplaat.

Bestrooi de tomaatjes royaal met zoutflakes en versgemalen peper en verdeel de takjes tijm erover.

Stop per keer twee hele teentjes knoflook in je knoflookpers (zonder te pellen) en knijp deze boven de tomaten uit. Als het goed is spuiten de stukjes knoflook alle kanten uit zodat de boel meteen mooi over de tomaten wordt verdeeld. Verwijder de velletjes uit de knoflookpers en herhaal met de volgende tenen knoflook.

Strooi eventueel de suiker over de tomaatjes en besprenkel het geheel met olijfolie. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en laat gedurende tussen de 3 en 5 uur drogen. Haal de tomaatjes uit de oven als ze de gewenste 'droogte' hebben bereikt. Bij mij was dat na ongeveer 4 uur.

Laat de tomaatjes wat afkoelen en doe ze vervolgens in een schone, glazen pot (inclusief de takjes tijm). Schenk er zoveel olijfolie (extra vergine!) bij totdat de tomaatjes helemaal onder staan.

Je kunt de tomaatjes zo weken bewaren.

Ingrediënten

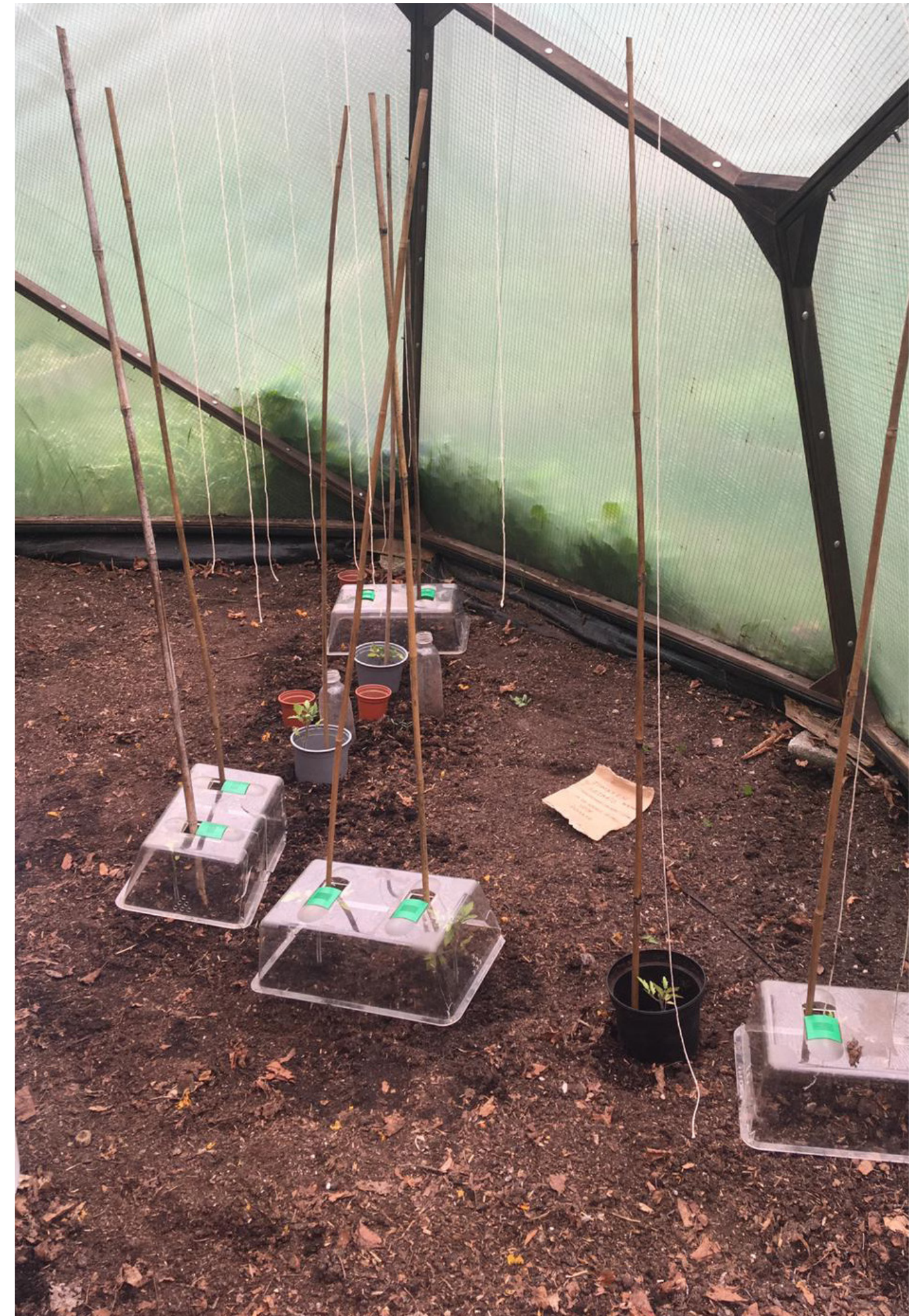
800-1000 gr kleine tomaten
versgemalen zwarte peper
olijfolie (extra vergine)

Optioneel met smaakmakers:
10 takjes verse tijm
4 tenen knoflook
1 tl suiker





*Wij kweken onze tomaten
in de kas. Ze zijn ook groen
goed te verweken in salsa's
of chutneys.*



*Pluk de tomaat altijd boven
het kroontje, zo blijven de
vruchten langer vers.*

VLIERBLOESEM SIROOP

Bereidingswijze

Plukken

Pluk de vlierbloesem tussen half mei en begin juni, dit is afhankelijk van het weer. De bloemen moeten mooi wit zijn en je moet het stuifmeel kunnen zien zitten. De bloemen moeten allemaal open zijn. Pas op met plukken dat je niet te hard schudt, anders verlies je het smaakvolle stuifmeel.

Voorbereiden: vlierbloesemwater maken

Het beste is om de schermen een paar uur te laten liggen, zodat alle beestjes eruit kunnen kruipen.

Knip de steeltjes van de schermen, deze geven een bittere smaak. Doe de schermen in een grote pan en zet ze net onder water dat je even hebt laten koken en afkoelen. Door het warme water trekt de smaak beter uit de bloemen. Gebruik niet te veel water, anders krijg je waterige siroop. Laat 24 uur trekken.

Koken: siroop maken

Giet de koude vlierbloesemwater door een heel fijn vliesdoek. Let erop dat er geen stukjes meer in zitten, want deze kunnen gaan schimmelen.

Meet hoeveel vocht je hebt en kook dit kort met suiker en het citroenzuur volgens bovenstaande verhouding, tot de suiker is opgelost.

Giet de vlierbloesemsiroop in flessen die gesteriliseerd zijn in de oven (30 minuten op 100 graden). Het is belangrijk dat de flessen warm zijn, anders kunnen ze knappen. Draai de dop erop, die je van tevoren in een bak met kokend water ontsmet hebt.

Ingrediënten

Flinke hoeveelheid schermen
850 gr suiker per liter
vlierbloesemwater
10 gr citroenzuur per liter
vlierbloesemwater

Als je wat zuurdere
vlierbloesemsiroop wil gebruik je
20 gr citroenzuur.



*Met rietsuiker krijg je
een donkere siroop!*



*Met een kaasdoek knijp
je alle aroma's uit het
bloesemwater.*





*De vlierbloesem was dit jaar
extreem laat: in juni!
Er zijn wel eens jaren
geweest waarin je eind april
al kon oogsten.*



ZUURKOOL VAN WITTE OF RODE KOOL

Bereidingswijze witte kool

Was de witte kool en snij hem in vier delen. Verwijder de stronk en snij de bladen zo fijn mogelijk, kan ook in de keukenmachine.

Meng de kool met de andere ingrediënten en hussel ze met je handen stevig door elkaar tot er flink veel vocht uit het koolmengsel sijpelt. Laat de kool 30 -60 minuten op kamertemperatuur staan voor je begint, dan komt er door het zout vocht uit de kool vrij.

Stop de kool in goed afsluitbare, brandschone glazen potten of in potten met een waterslot. Druk de kool laag voor laag stevig aan zodat het vocht vrij komt. Laat in de potten 4 tot 5 cm vrij.

Als de kool erin zit, kun je een gewicht of een diepvrieszakje met zoutoplossing van 1,5 procent erop leggen, zodat de kool onder het oppervlakte blijft. Laat de kool 14 dagen op kamertemperatuur staan. Laat bij gebruik van een gewone schroefdeksel af en toe wat gas ontsnappen.

Na 14 dagen is de kool klaar om te eten, maar je kunt hem beter nog een of twee mnd. In de koelkast laten rijpen. De kool blijft tot de volgende zomer goed.

Ingrediënten

1 kg biologische witte kool
100 gr geraspte appel
15 gr (1 el) zeezout zonder jodium
halve tl karwijzaad of 40 gram
fijngehakte bieslook



Kool is vitaminerijk en werd vroeger meegenomen tegen bijvoorbeeld scheurbuik op lange zeereizen.

*Tegen slakken zijn allerlei huis-, tuin- en
keukenmiddeltjes, zoals eierschalen, kalk, biervallen,
koper, maar uiteindelijk valt er niet tegenop te boksen.
We delen de oogst dus samen met ze. De kolen zijn
nog prima voor bijvoorbeeld zuurkool!*





*Mocht je kool gaan kweken, goede
buren zijn: aardappels, selderie, bieten,
snijbiet, kropsla, tomaten, spinazie,
pluksla, dille, prei, andijvie. Slechte
buren zijn: mosterd, knoflook, aardbeien
en uien.*

