

voeding & leefmilieu

SEPTEMBER
2012



GROENTEN EN FRUIT THUIS BEWAREN

Smaak
voor in elk seizoen

Goed voeding bewaren is afval en voedselverspilling beperken. Niets dan voordelen voor het leefmilieu dus, maar ook voor u: met koudere en minder vruchtbare tijden in het verschiet kunt u zich tegoed doen aan zomers (geogste of gekochte) groenten en fruit. En op de koop toe doet u flinke besparingen.

Kijk op pagina 3 voor 2 duurzame recepten !

Het einde van de zomer en het begin van de herfst zijn in zicht. Het septemberseizoen is overvloedig rijk aan appels en peren en ook de oogst van seizoensproducten in winkelkraampjes en moestuinen oogt nog zeer mooi: courgette, witte, rode en Chinese kool, pompoen, rode biet, pastinaak, boontjes, venkel, (knol)selder, spinazie, prei, paddenstoelen, enz. Hét ogenblik om in te maken en voorraden voor de winter op te slaan. Fruit en groenten bederven door toedoen van voornamelijk 5 elementen: schimmels, gisten, bacteriën, licht en enzymen. Bewaartechnieken zijn er dus op gericht deze factoren van bederf te vermijden. Er bestaan verschillende manieren om groenten en fruit te bewaren. Tegenwoordig is dat voornamelijk koud bewaren, in de koelkast of de diepvriezer. Deze techniek blijft echter erg energiekwistig. Conserveren kan ook op andere, vaak minder bekende manieren. In deze fiche helpen we u een eindje op weg in dit avontuur.

Bestel gratis
de “Seizoensgroenten en
-fruitkalender” en de brochure
“Voeding en milieu”.

Kent u onze “Kalender van plaatselijk geteelde seizoensgroenten en -fruit uit volle grond”? Het ziet eruit als een waaiertje, dat u gemakkelijk in uw zak of handtas kunt meenemen. U doet er uw slimme aankopen mee en consumeert alleen nog maar bij ons geteelde seizoensproducten: de “kilometers” verdwijnen als het ware uit uw bord, gedaan met groenten en fruit van ver of uit energievretende serres. Zie het documentatiecentrum van www.leefmilieubrussel.be.





Correct bewaren.

In Brussel vertegenwoordigt voedselverspilling 12 % van ons huishoudelijk afval, waaronder meer dan een derde groenten en fruit. Koopt men van dag tot dag, in functie van de onmiddellijke noden, dan vermijdt men verspilling of hoeft men niet te bewaren. Mensen met een moestuin kunnen de groenten ook in de grond laten staan, ze koel of droog bewaren of ze inkuilen (zie ook onze moestuinfiche nr. 8: "Bewaring van de oogst": www.leefmilieubrussel.be > Documentatiecentrum). Bij het aanleggen van een wintervoorraad komt er wel een bewaar- of verwerkingsmethode aan te pas (zie pagina 3) die toch wat elektriciteit, water, gas, enz. vereist. Het gaat er dus echt om de techniek op het type van product, de bewaartijd en de te conserveren hoeveelheden af te stemmen.



BEELDIGE BOKALEN!

Maak bokalen, terrines en deksels schoon met een warm sopje. Spoel ze af met heel warm water, plaats ze dan in een grote kookpot, overgiet met koud water, breng aan de kook en laat 10 minuten koken. Haal de bokalen er met een tang uit, maak ze leeg en laat ze aan de lucht drogen. Vul ze terwijl ze nog warm zijn, sluit ze onmiddellijk af en pasteuriseer ze dan (zie p. 3).



De regels naleven.

Botulisme is een bacteriële ziekte die voorkomt na het eten van voedingsmiddelen in conserven of flessen die geen juiste thermische behandeling kregen of slecht werden bereid. Om een dergelijke vergiftiging te vermijden dient men een paar strikte regels in acht te nemen, net zoals in de voedselverwerkende industrie: perfecte hygiëne van de handen, de gebruiksvoorwerpen, het aanrecht en perfect afgedichte bewaarbokalen, de geschikte methode voor thermische behandeling gebruiken in functie van de aciditeit van de voedingswaren, de recepten voor thuis inmaken strikt volgen, regelmatig de thermische of kooktemperatuur controleren, enz.



Een langere korte termijn.

Onmogelijk om zonder koelkast op korte termijn te bewaren. Enkele kneepjes om die grens te verleggen: was de groenten niet op voorhand want gewassen groenten verliezen hun natuurlijke beschermingslaag en bederven sneller. Met de onderkant in het water blijven sommige groenten een week langer goed, zoals selder, peterselie, prei en artisjok. Niet alle groenten en fruit zijn er beter aan toe in de koelkast. Bewaren beter erbuiten: citrusvruchten, look, komkommer, courgette, sjalot, exotisch fruit, prinsessenboontjes, aardappelen, appels en pompoenen.

? Wist u dat?

... u bijna alle groenten behalve sla kunt invriezen. Groenten en fruit met veel water erin kunnen minder goed tegen ontvriezen, maar zijn erg lekker als coulis. De meeste groenten en fruit moet men voor het invriezen blancheren. Zo veranderen ze niet van kleur, smaak of textuur. Bij blancheren kookt u de voedingsmiddelen gedurende een paar minuutjes en haalt u ze van de kook door ze in koud water onder te dompelen. Om het verlies van voedingswaarde te beperken blijft u netjes binnen de vereiste tijd en gebruikt u zo weinig mogelijk water. Of beter nog, u blancheert met stoom. Laat de groenten en het fruit na het blancheren goed uitlekken. Zo krijgt u geen ijskristallen in de diepvriezer.



De belangrijkste bewaarmethodes buiten de diepvriezer

Drogen

Met deze methode onttrekt men al het water aan het voedingsmiddel zodat bacteriën en microben geen kans krijgen zich te ontwikkelen. In de zon, de oven, de microgolfoven of met behulp van een “deshydrator”, heel wat groenten, fruit en kruiden verdragen deze techniek. Met deze methode blijven de voedingseigenschappen van de levensmiddelen behouden, toch als men de temperatuur op 45° (ideaal) tot 60° houdt. Voordat men een gedroogd levensmiddel opeet, kan men het in wat lauw water laten weken. Het zal dan weer vocht opnemen.

Pasteurisatie

Bij deze methode brengt men gedurende enkele minuten hermetisch afgesloten bokalen met fruitbereidingen op een hoge temperatuur (85°). Dit procedé is echter niet geschikt voor zure voedingsmiddelen, namelijk met een pH lager dan 4,5. Het kan toegepast worden op tomaten, rabarber, bessen en bijna alle andere fruitsoorten. Bij groenten is het risico op botulisme reëel (zie p. 2).

Op azijn bewaren

Bij deze methode sluit men groenten hermetisch af in azijn. Dit procedé is ideaal voor kleine groenten die men

aanvankelijk rauw eet of waarbij het weken voor een soort van kookeffect zorgt: aspergepuntjes, augurken, prinsessenboontjes, enz. De methode kan echter ook voor grotere groenten in stukjes of blokjes, meestal nadat men ze wat heeft laten uitzweten of geblancheerd heeft (zie pagina 2).

Melkfermentatie

Deze praktijk gaat terug tot de oudheid. De groenten worden fijn versneden, met zout, kruiden en melkwei gemengd. In deze gisting zijn melkbacteriën de voornaamste actieve micro-organismen. De bekendste schotel op basis van dit procedé is zuurkool, maar heel wat andere groenten kunnen op deze manier bewaard worden. Deze techniek draagt eveneens bij tot de kwaliteit en de voedingswaarde van het product.

Compotes, chutneys en confituren

Bij deze beter bekende methode kookt men groenten en/of fruit in en maakt men er hermetisch afgesloten specerijen mee. Voor een chutney kookt men de ingrediënten in azijn, suiker en kruiden. Fruitcompotes, met eventueel wat pectine om ze in te dikken, vormen een alternatief voor de erg gesuikerde confituren.

Bewaarmethodes in een oogopslag		
Bewaarmethode	Geschikte groenten en fruit	Bewaartijd
Drogen	Bessen, selder, kervel, kruiden, zoete maïs, peterselie, peer in schijfjes, appel, erwtes.	1 jaar
Pasteurisatie	Bessen, rabarber, tomaat, ander fruit.	1 tot 2 jaar
Azijn	Asperges, rode biet, bloemen van Oost-Indische kers, kappertjes, wortelen, bloemkool, augurk, sjalot, cantharel, lookteentjes, prinsessenboontjes, ui, rode peper, paprika.	6 maand à 2 jaar
Fermentatie	Rode biet, broccoli, kool, komkommer, bonen, prei, paprika.	Enkele maanden
Konfijten	Talrijke groenten en fruit.	1 tot 2 jaar
In de kelder (in de koelte of in het donker)	Peer, appel, aardappel.	Enkele maanden
Binnen (droog)	Look, aubergine, komkommer, augurk, courgette, sjalot, meloen, ui, paprika, pompoen, tomaat.	Enkele dagen of weken
Enkel vers te nuttigen	Artisjok, asperges, radijzen.	

Duurzame recepten



Appelchutney

Ingrediënten voor 3 of 4 potten:

1,5 kg groene appels, 450 g gehakte ui, 400 g rozijntjes, 40 cl ciderazijn, 500 g suiker of bruine suiker, 3 soeplepels gesmolten boter of olijfolie, 1 koffielepel tijm en laurier door elkaar, 1/2 koffielepel cayennepeper, 1/2 koffielepel gemalen gember.

Bereiding:

De appels schillen, de klokhuizen eruit halen en ze in grote blokjes snijden.

De uitjes en de appels in de boter of de olie opbakken.

De suiker, de azijn, de rozijntjes en de kruiden toevoegen.

Aan de kook brengen en laten sudderen totdat het vocht nagenoeg volledig verdampt is.

Regelmatig mengen zodat het mengsel niet aancoekt.

Bij te snelle verdamping een beetje water toevoegen.

De chutney is gaar als hij lijkt op een dikke moes, de appels en de ui goed wak, maar nog in stukjes zijn.

Kokend in warme gesteriliseerde potten overgieten, hermetisch afsluiten en pasteuriseren (zie p.2).

Houdt 1 tot 2 jaar goed, op een droge plek, uit het licht. Na opening in de koelkast bewaren.

Varianten : vervang de appels door peren, de rozijnen door vijgen of gedroogde abrikozen, voeg andere kruiden toe: kaneel, fleur de sel, komijn, kurkuma, 4 kruiden, enz



Groentebouillonpasta

In plaats van de blokjes

Ingrediënten voor 2 of 3 potten:

250 g prei, 200 g venkel, 200 g wortelen, 250 g knolselder, 50 g gedroogde tomaten, een bosje peterselie of koriander, 250 g grof zout.

Bereiding:

De groenten en kruiden wassen en schillen. Ze in een mixkom doen.

Het zout toevoegen en tot een pasta mixen.

Vooraf gesteriliseerde potten met een lepel vullen.

Hermetisch afsluiten en pasteuriseren (zie p.3).

Op een droge en koele plek, buiten het licht, gedurende maximaal 6 maanden bewaren. Na opening in de koelkast bewaren.

Gebruik: een koffielepel bouillonpasta aan 1/4 l kokend water toevoegen.