



«Blik» uw voedsel in

Eén van de manieren om minder te verspillen en uw milieu-impact te beperken, is de kalender van lokale seizoensvruchten en -groenten zoveel mogelijk te volgen.

Zijn er toch vruchten of smaken die u geen 6 maanden wilt missen, dan is er een alternatief voor het kopen van producten buiten het seizoen: «blik» zelf uw voedsel in.

Aldus kunt u producten waarop u dol bent, buiten hun oogstseizoen eten en tegelijk voedselverspilling bestrijden. Hebt u het geluk een moestuin te bezitten? Hebt u slecht ingeschat wat u nodig had en te veel fruit en groente gekocht bij de kruidenier? Gooi het teveel niet weg, maar leer uw restjes op te leggen. Zo zijn uw vuilniszakken minder snel vol en bespaart u geld.

Het conserveren of inmaken van voedsel is een bewaarmethode waarbij aan bederf onderhevige levensmiddelen door verhitting gesteriliseerd worden in hermetische houders (blikjes, bokalen).

De techniek bestaat uit twee fasen: eerst wordt het product verpakt in een houder die geen water, gassen of micro-organismen doorlaat, vervolgens wordt het onderworpen aan een hoge temperatuur die bacteriën en andere micro-organismen vernietigt zonder aan de vitamines te raken.

Vóór u voedsel kunt gaan inmaken, moet u vooraf toch een minimum aan inlichtingen inwinnen. Talloze internetsites beschrijven stapsgewijs elke fase van het proces dat u in staat stelt op veilige wijze levensmiddelen te conserveren. Met een zoekopdracht op «inmaken» of «conserveren» vindt u gemakkelijk alle nodige informatie. U kunt ook naar de bibliotheek gaan en, indien nodig, vragen om u te helpen bij het opzoeken van boeken over dit onderwerp.



Receptidee :

Appelmoes met honing en azijn

Om u op weg te helpen, vindt u hieronder een recept voor een heerlijk conservengerecht dat perfect past bij koud vlees of ham. De geopende pot kan nog maanden bewaard worden in de koelkast

Ingrediënten: 1,1 kg vers geplukte appels/ 600 g boekweithoning/ 590 ml ciderazijn (5% azijnzuur)/ 2 koffielepels gemalen kaneel/ 1 koffielepel gemalen kruidnagel

Bereiding :

1. Schil de appels en ontdoe ze van het klokhuis. Snijd ze in acht partjes.
2. Meng alle andere ingrediënten in een roestvrij stalen kookpot met dikke bodem en breng ze aan de kook.
3. Voeg de appels toe en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur lager en laat het, zonder deksel, onder veelvuldig mengen gedurende ongeveer 30 minuten (of tot u een mooie, gladde compote verkrijgt) sudderen.
4. Doe in potten. Laat 1 cm vrije ruimte onder de hals van de pot.
5. Steriliseer gedurende 10 minuten voor bokalen van 250 ml of 15 minuten voor bokalen van 500 ml of 1 liter.





De kunst om restjes te verwerken

Hebt u nog wat stukjes kool, prei of pompoen over uit uw biomand, maar niet voldoende om er een volledige maaltijd mee te bereiden? Enkele ideetjes die u kunnen helpen om deze restjes nuttig te gebruiken.



KROKANT KOOLSLAATJE

Ingrediënten (4 pers.) :

1/4 rodekool / 1/4 wittekool (of groene kool) / 1 wortel
Kruidenmengsel : 10 cl ciderazijn / 3 eetlepels olijfolie / 3 eetlepels poedersuiker / 1 eetlepel mosterd / 1 koffielepel selderijzout / 1 eetlepel groene peper / 2 snuifjes zout

Bereiding :

1. Snijd de kolen zeer fijn. Schil en rasp de wortel. Zet de groenten in een hermetische pot in de koelkast.
2. Meng de azijn in een kookpot met 2 eetlepels water, de suiker, de mosterd en het selderijzout. Breng aan de kook. Voeg het zout en de groene peper toe.
3. Haal van het vuur en meng er de olijfolie doorheen. Verspreid het warme kruidenmengsel over de groenten. Meng opnieuw en zet het deksel op de pot.
4. Laat afkoelen en schud de pot vervolgens krachtig om de groenten goed met het kruidenmengsel te bedekken.
5. Dien zeer koel op.



Seizoensrecept

Pompoensoep

Ingrediënten (6 pers.) :

100 g boter / 1 kg pompoen / 20 g prei / 1 ui / 25 cl melk / zout, peper

Bereiding :

1. Snijd het vruchtvlees van de pompoen fijn, bestrooi met zout om er het water aan te onttrekken.
2. Schil en was de prei en ui en hak ze fijn. Fruit de prei en ui in 80 g boter.
3. Voeg de pompoen en 1 liter water toe.
4. Voeg zout en peper toe, breng aan de kook en laat dan nog 30 min. koken.
5. Mix de soep.
6. Voeg de melk en de rest van de boter toe.
7. Meng en dien koud op met gebakken korstjes.

Wilt u een abonnement nemen op de fiches 'Voeding & Milieu' of de vorige fiches ontvangen?

*Contacteer 02 775 76 28
of ecocons@ibgebim.be*

