



Wie wat bewaart...

...die heeft wat. Want deze ingemaakte groenten of 'pickles' worden alleen maar lekkerder wanneer je ze een tijdje laat staan. Leuk om al te maken, nog leuker om straks cadeau te geven tijdens de feestdagen. Start de kerstvoorpret nu!

Pickles

Het heeft iets ouderwets, maar is ook helemaal van nu: innemen of inleggen. Groenten kun je prima conserveren met suiker, azijn, zout of een combinatie hiervan. Handig wanneer je te veel groente in huis hebt en deze niet weg wilt gooien. Maar het is ook gewoon lekker! Zo is bijvoorbeeld 'kimchi', pittige gefermenteerde kool, onmisbaar in de Koreaanse keuken. Ook in Engeland vind je veel 'pickles', groenten ingemaakt in zuur.

Zoetzure rode ui



VOOR CA. 1 POT
CA. 10 MINUTEN + 4 UUR TREKKEN

1 grote rode ui, in heel dunne ringen
100 ml appelazijn
of wittewijnazijn
2 eetl. suiker
1 theel. peperkorrels
1 theel. jeneverbesen

weck- of jampot(ten), gesteriliseerd

Bereiden

Doe de rode ui in de pot. Voeg de azijn, suiker, 1 theelepel zout, 200 ml warm water, de peperkorrels en jeneverbesen toe. Sluit de pot af en schud een paar keer rustig op en neer. Laat minimaal 4 uur in de koelkast staan, het liefst een hele nacht. Lekker in salades, op een burger of bij falafel.

voedingswaarde per stuk

130 kcal, vet - g (waarvan verzadigd - g), koolhydraten 28 g, eiwit 2 g, vezels 3 g, zout - g

Pittige komkommerpartjes



VOOR CA. 1 POT
CA. 10 MINUTEN + 4 UUR TREKKEN

2 komkommers
1 theel. sambal
100 ml wittewijnazijn
2 eetl. suiker
1 eetl. korianderzaad
1 rode peper, in de lengte gehalveerd

weck- of jampot(ten), gesteriliseerd

Bereiden

Halveer de komkommers en schep met een theelepeltje de zaadlijsten eruit. Snijd de komkommers in schuine plakken. Verwarm in een steelpan 150 ml water met de sambal, azijn, suiker en korianderzaad. Laat even afkoelen. Schep de komkommer in de weckpot, voeg de rode peper toe en giet het pekelwater erover. Laat minimaal 4 uur in de koelkast staan, het liefst een hele nacht. Lekker bij nasi en bami.

voedingswaarde per stuk

125 kcal, vet 1 g (waarvan verzadigd - g), koolhydraten 25 g, eiwit 2 g, vezels 2 g, zout 0,4 g

Maak nu, dan heb je met kerst een smaakvol cadeau

Om te bewaren

Ongeopend blijven al deze ingemaakte groenten circa drie maanden goed. Bewaar de potten op een koele, donkere plaats waar het niet te vochtig is. Na opening kun je de groenten nog een paar dagen bewaren in de koelkast.

Gefermenteerde groenten

★★★

VOOR CA. 1 GROTE POT
CA. 15 MINUTEN + 15 DAGEN
FERMENTEREN

¼ bloemkool, in roosjes
1 rode biet, geschild en
in 6 parten
2 wortels, geschrapt en in vieren
evt. 1 eetl. mosterdzaad
2 teentjes knoflook, gekneusd
1 takje tijm
1 takje rozemarijn

weck- of jampot(ten),
gesteriliseerd

Bereiden

Bewaar de groene bladeren van de bloemkool en maak deze goed schoon. Maak pekewater met 2% zout: los hiervoor al roerend 20 gram zout per liter water op. Doe eerst de bietjes in de pot, dan de wortels en dan de bloemkool. Voeg mosterdzaad, knoflook, tijm en rozemarijn toe. Giet vervolgens het pekewater erover en leg een bloemkoolblad erop zodat alle groenten goed onder staan. Voeg eventueel wat extra water toe als de groenten nog niet helemaal onder staan. Sluit de weckpot goed en laat 15 dagen rusten op een warme, donkere plaats. Open dan de pot, hierbij ontstaan kleine belletjes. Lekker als borrelhapje, in salades of als tafelzuur.

voedingswaarde per stuk

120 kcal, vet 1 g (waarvan verzadigd - g), koolhydraten 17 g, eiwit 6 g, vezels 10 g, zout 0,3 g

Tip

Door de rode bietjes kleurt het pekewater na verloop van tijd roze. Ook kan er een witte waas ontstaan en zie je soms belletjes in de pot. Dit kan geen kwaad: het komt door de fermentatie die plaatsvindt.

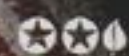
Goed schoon

Groenten bewaren lukt alleen in een brandschone pot zodat bacteriën niet voor bederf kunnen zorgen. Neem weckpotten of lege jampotten en breng een pan met water en 1 eetlepel soda aan de kook. Kook de potten, sluitringen en/of deksels circa 10 minuten uit en spoel daarna af met schoon water. Laat de potten ondersteboven drogen op een schone theedoek en maak de deksels voor gebruik goed droog. Je kunt de potten ook op een heet programma wassen in de vaatwasser.



Geef de pot een mooi label en maak zo een persoonlijk kerstcadeau

Piccalilly



VOOR CA. 1 GROTE POT
CA. 30 MINUTEN

100 g wortel, in kleine blokjes
100 g bloemkool, in kleine blokjes
125 ml wittewijnazijn
1 cm verse gember, geschild en geraspt
1 theel. kerriepoeder
1 theel. kurkuma (koenjit)
40 g suiker
1 eetl. bloem
100 g komkommer, in kleine blokjes
1 sjalot, gesnipperd

weck- of jampot(ten), gesteriliseerd

Bereiden

Kook de wortel en bloemkool in circa 5 minuten beetgaar en laat afkoelen. Verhit in een steelpan de azijn, gember, kerrie, kurkuma en suiker. Roer door en breng aan de kook. Meng de bloem met 1 eetlepel water. Roer dit bloemmengsel door de azijn en kook op middelhoge stand tot de saus gebonden is. Voeg alle groenten toe en kook deze nog een halve minuut mee. Breng op smaak met zout en peper. Vul de pot(ten) met de piccalilly en laat omgekeerd afkoelen. Lekker bij vlees.

voedingswaarde per stuk

300 kcal, vet 2 g (waarvan verzadigd - g), koolhydraten 63 g, eiwit 6 g, vezels 8 g, zout 0,1 g



Cadeautip

Zo'n goedgevulde pot is ook leuk om aan iemand cadeau te geven. Zo maak je nu alvast je eigen geschenk voor de feestdagen. Schrijf de inhoud en bereidingsdatum op de pot of versier met een mooi label. Bij het kerstdiner zijn deze ingemaakte groenten bijvoorbeeld lekker bij vleesgerechten, paté, gerookte vis of een kaasplankje. In het decembernummer van Boodschappen gebruiken we deze groenten bovendien bij diverse gerechten!