



INGELEGD IN OLIE

Ingelegd in olie is een fantastische manier om ingrediënten zoals zongedroogde tomaten, knoflook, chilipepers, kruiden en kazen (zoals feta) lang te bewaren. De olie sluit het product af van zuurstof, waardoor bacteriën en schimmels geen kans krijgen. Het belangrijkste risico bij ingelegd in olie is **botulisme** (een gevaarlijke bacterie die groeit in een zuurstofarme, vochtige omgeving). Daarom moet je heel hygiënisch te werk gaan.

HIER IS HET STAPPENPLAN OM VEILIG EN SUCCESVOL IN TE MAKEN IN OLIE:

Stap 1: De voorbereiding

1. **Steriliseer je glazen potten** en deksels volgens de methode met kokend water (zie de instructie onderaan). Zorg dat ze **100% droog** zijn voor gebruik. Water in de olie zorgt voor schimmel.
2. **Kies de juiste olie.** Gebruik een kwalitatieve olijfolie (extra virgin voor veel smaak, of milde olijfolie) of een neutrale olie zoals **zonnebloemolie** als je de smaak van het ingrediënt puur wilt houden.

Stap 2: Het ingrediënt vochtvrij maken (cruciaal voor de veiligheid!)

Bacteriën hebben vocht nodig om te groeien. Producten die van zichzelf veel vocht bevatten (zoals verse knoflook, pepers of groenten) moet je eerst bewerken:

-  **Drogen:** Droog je ingrediënten in een voedseldroger, de oven op lage temperatuur, of gebruik kant-en-klaar gedroogde producten (zoals gedroogde tomaten).
-  **Zuren (Zouten/Azijn):** Kook verse groenten eerst kort in een mengsel van water en azijn (minstens 50% azijn) of laat ze een nacht in zout trekken om het vocht te onttrekken. Dep ze daarna perfect droog.

Stap 3: De pot vullen

1. Stop de droge of gezuurde ingrediënten in de gesteriliseerde pot. Druk het stevig aan, maar laat een beetje ruimte over aan de bovenkant.
2. Giet de olie erbij totdat de ingrediënten **volledig onder de olie staan** (minstens 1 tot 2 cm olie boven het product).
3. **Tik voorzichtig** met de pot op het aanrecht of roer met een schoon mes om eventuele luchtbelletjes te laten ontsnappen. Luchtbelletjes bevatten zuurstof en kunnen bederf veroorzaken.
4. Sluit de pot stevig af.

Bewaaradvies & Veiligheid

-  **Verse knoflook of kruiden in olie:** Bewaar deze **altijd in de koelkast** en consumeer ze binnen **4 dagen**, tenzij de knoflook eerst is verhit of aangezuurd. Dit is vanwege het botulisme-risico.
-  **Gedroogde of aangezuurde producten:** Deze kun je op een koele, donkere plaats (zoals een voorraadkast) bewaren. Ze blijven vaak **6 tot 12 maanden** goed.
-  **Let op in de koelkast:** Olijfolie stolt en wordt troebel in de koelkast. Dit is volkomen normaal. Haal de pot een half uur voor gebruik uit de koelkast, dan wordt de olie weer vloeibaar.



INGELEGD DOOR WECKEN

Wecken is de meest betrouwbare methode om voedsel **maanden tot jarenlang buiten de koelkast** te bewaren. Door de gevulde potten te verhitten in een waterbad, ontsnapt de lucht uit de pot en wordt de inhoud gesteriliseerd. Tijdens het afkoelen trekt de pot vacuüm, waardoor bacteriën en schimmels geen schijn van kans maken. Je kunt wecken in een speciale **weckketel**, maar een **grote, diepe soeppan** werkt net zo goed. Hier is het complete stappenplan voor veilig wecken:

Stap 1: De voorbereiding

1. **Controleer je materiaal:** Gebruik officiële weckpotten (met losse glazen deksels, rubberen ringen en klemmen) of schone 'twist-off' potten (potten met een metalen schroefdeksel die je in de supermarkt koopt). Controleer het glas strikt op barstjes.

2. **Steriliseren:** Kook de potten, deksels en rubberen ringen vooraf kort uit (zie de instructie onderaan). Zorg dat de rubberen ringen soepel en nat zijn als je ze gebruikt.

Stap 2: De potten vullen

1. Vul de potten met je ingrediënt (bijvoorbeeld groenten, fruit, compote of soep).
2. Giet de inmaakvloeistof erbij (zoals suikersiroop, pekewater of de soep zelf).
3. **Belangrijk:** Laat altijd **minstens 1,5 tot 2 cm ruimte** vrij onder de rand (*de vulhoogte*). Als de pot te vol zit, kookt de inhoud er tijdens het wekken uit en mislukt het vacuüm.
4. Maak de randen van de potten brandschoon met een vochtig, schoon stuk keukenrol.
5. Sluit de potten:
 - 🍯 **Bij weckpotten:** Leg de rubberen ring op het glazen deksel, leg dit op de pot en zet vast met de metalen klemmen.
 - 🍯 **Bij schroefdeksels:** Draai het deksel stevig handvast (niet met brute kracht dichtdraaien).

Stap 3: Het wekken (In de pan)

1. Leg een **rekje of een opgevouwen theedoek** op de bodem van je grote pan. Dit voorkomt dat de potten door het trillen kapot klappen of barsten door directe hitte van de bodem.
2. Zet de potten in de pan. Ze mogen elkaar gerust raken.
3. Vul de pan met water.

Stap 4: De vuistregel voor de watertemperatuur:

- 🍯 Is de inhoud van je potten koud? Vul de pan met koud/lauw water.
- 🍯 Is de inhoud van je potten warm/heet?
- 🍯 Vul de pan met warm/heet water. (*Als het temperatuurverschil te groot is, knapt het glas*).
- 🍯 Zorg dat de potten voor **minstens driekwart of helemaal (2 cm boven de deksels)** onder water staan.

Stap 4: Koken en timen

1. Zet de pan op het vuur en breng het water aan de kook.
2. **De wektijd gaat pas in zodra het water écht kookt!**
3. Houd het water gedurende de hele wektijd zachtjes aan de kook (meestal tussen de **80 °C en 100 °C**, afhankelijk van het recept).

Gemiddelde wektijden:

- 🍯 **Zacht fruit** (aardbeien, bessen): ca. 20-30 minuten op 80-90 °C
- 🍯 **Hard fruit/moes** (appels, peren): ca. 30 minuten op 90 °C
- 🍯 **Groenten** (wortels, boontjes): ca. 90-120 minuten op 100 °C (*Groenten moeten altijd lang en op 100 °C om absoluut veilig te zijn*).

Stap 5: Afkoelen en controleren

1. Haal de potten na de wektijd voorzichtig uit het hete water (gebruik een glastang of ovenwanten).
2. Zet ze op een hittebestendige ondergrond (bijv. een houten plank of handdoek) en **laat ze volledig afkoelen**. Laat ze met rust; ga de deksels niet extra aandraaien.
3. **De vacuümtest (na 12-24 uur):**
 - 🍯 **Bij schroefdeksels:** Het deksel moet naar binnen zijn geklapt (concaaf) en mag niet meer 'klikken' als je erop drukt.
 - 🍯 **Bij weckpotten:** Haal de metalen klemmen eraf. Til de pot voorzichtig op aan alléén het glazen deksel. Blijft het deksel stevig zitten? Dan is het wekken gelukt. (Bewaar weckpotten altijd *zonder* de klemmen in de kast).



HOMEMADE
INGELEGD IN ZUUR
PUUR - VERS - SMAAKVOL

INGELEGD IN ZUUR

Ingelegd in zuur (ook wel pekelen of *pickling* genoemd) is een van de oudste en veiligste manieren om groenten te bewaren. Het zuur van de azijn zorgt ervoor dat bacteriën niet kunnen overleven. Je kunt hiermee bijna alle stevige groenten ingelegd, zoals komkommer, augurk, bloemkool, rode ui, wortel en radijs. Je kunt kiezen voor de **snelle methode** (voor in de koelkast) of de **langdurige methode** (om maanden buiten de koelkast te bewaren).

HIER IS DE BASISFORMULE EN HET STAPPENPLAN:

De Gouden Basisformule (3:2:1)

Voor het perfecte inmaakvocht (de pekela) gebruik je de volgende verhouding:

- 🍯 **3 delen azijn** (bijv. natuurazijn, witte wijnazijn of appelazijn, let op dat de azijn minstens 5% zuurgraad heeft)
- 🍯 **2 delen water**
- 🍯 **1 deel suiker**
- 🍯 **naar smaak:** Een flinke snuf zout (ongeveer 1 eetlepel per liter vocht) en specerijen (zoals mosterdzaad, dille, peperkorrels of laurier).

Het Stappenplan

1. Voorbereiding

- 🍯 **Potten:** Steriliseer je glazen potten en deksels in kokend water (zie de instructie onderaan).
- 🍯 **Groenten:** Was de groenten grondig en snijd ze in de gewenste vorm (plakjes, reepjes of kleine roosjes).

2. Het inmaakvocht maken

- ☞ Breng het water, de azijn, de suiker, het zout en je gekozen specerijen in een pan aan de kook.
- ☞ Roer totdat de suiker en het zout **volledig zijn opgelost**.

3. De potten vullen

- ☞ Stop de rauwe groenten strak in de gesteriliseerde potten (laat ongeveer 1,5 cm ruimte over aan de bovenkant).
- ☞ Giet het **kokend hete inmaakvocht** over de groenten heen totdat ze volledig onderstaan.
- ☞ Tik zachtjes met de pot op het aanrecht om luchtballen te laten ontsnappen en draai het deksel er direct stevig op.

KIES JE BEWAARMETHODE: SNEL OF LANGDURIG?

Methode	Hoe doe je dat?	Houdbaarheid
Snelle 'Koelkast' Pickles	Laat de potten afkoelen op het aanrecht en zet ze daarna direct in de koelkast.	Enkele weken tot 2 maanden in de koelkast. Na 24 uur trekken zijn ze al lekker.
Langdurig Bewaren (Wecken)	Zet de gevulde en gesloten potten direct in een pan met kokend water. Zorg dat ze onderstaan en kook ze 10 tot 15 minuten . Haal ze eruit en laat ze afkoelen.	Minimaal 1 jaar buiten de koelkast (in een donkere, koele kast). Pas na openen in de koelkast bewaren.

Handige tip: Als je de potten na het koken (langdurige methode) rechtop laat afkoelen, hoor je na een tijdje een 'klik'. Dit betekent dat de pot vacuüm is getrokken. Het deksel staat dan strak naar binnen en veert niet meer mee als je erop drukt.

STERILISEREN

Methode 1: Uitkoken in kokend water (Meest gebruikt)

- Plaats een schone theedoek of een rekje op de bodem van een grote, diepe pan (dit voorkomt dat de potten kapot klapperen tijdens het koken).
- Zet de glazen potten in de pan en vul de pan met water totdat de potten volledig onder water staan (minstens 1 cm water boven de potten).
- Breng het water aan de kook en laat de potten 10 tot 15 minuten doorkoken.
- Haal de potten er voorzichtig uit met een tang of ovenwanten en laat ze ondersteboven uitlekken op een schone, droge theedoek.

Methode 2: In de oven (Ideaal voor grotere aantallen)

- Verwarm de oven voor op 130 °C tot 140 °C (gebruik boven- en onderwarmte, geen heteluchtstand om barsten te voorkomen).
- Zet de nog licht vochtige, schone potten rechtop (met de opening naar boven) op een bakplaat of ovenrooster.
- Laat de potten 15 tot 20 minuten in de oven staan.
- Haal ze met ovenwanten uit de oven en laat ze op een hittebestendige ondergrond iets afkoelen voor gebruik.

Belangrijk: Deksls en rubberen ringen apart behandelen

- ☞ Metalen deksels, klemmen en rubberen ringen van weckpotten mogen nooit in de oven of magnetron.
- ☞ Hoe wel? Leg de losse deksels en rubberen ringen 5 tot 10 minuten in een apart pannetje met kokend water om ze kiemvrij te maken.

Tip voor het vullen: Vul de gesteriliseerde potten altijd als ze **nog warm zijn** met je hete jam of saus. Sluit de pot direct af. Als je hete vloeistof in een ijskoude pot giet, kan het glas door de thermische schok knappen.

INGELEGD			
IN OLIE – DOOR WECKEN – IN ZUUR			
IN OLIE		IN ZUUR	
ARTISJOKKEN IN OLIE	4	AUBERGINE IN ZUUR	30
CHERRYTOMATEN IN OLIE	5	AUGURK IN ZUUR	31
COURGETTE IN OLIE	6	BANANEN IN ZUUR	32
GEROOSTERDE BIETJES IN OLIE	7	BLOEMKOOL IN ZUUR	33
GEROOSTERDE PAPRIKA IN OLIE	8	BONEN IN ZUUR	34
KNOFLOOK IN OLIE	9	BROCCOLI IN ZUUR	35
PEPERS IN OLIE	10	CITROEN IN ZUUR	36
SPERZIEBONEN IN OLIE	11	COLESLAW AMERIKAANS IN ZUUR	37
ZONGEDROOGDE TOMATEN IN OLIE	12	COLESLAW/TURKS IN ZUUR	38
DOOR WECKEN		CORNICHONS IN ZUUR	39
APPELMOES WECKEN	13	COURGETTE IN ZUUR	40
APPELS OP SIROOP WECKEN	14	GEMBER IN ZUUR	41
ASPERGES GROEN WECKEN	15	ITALIAANSE GIARDINIERA IN ZUUR	42
ASPERGES WIT WECKEN	16	KOMKOMMER IN ZUUR	43
BLOEMKOOL WECKEN	17	KOMKOMMER DILLE IN ZUUR	44
BOERENKOOL WECKEN	18	KOMKOMMER GROENE PEPER IN ZUUR	45
ERWTEN WECKEN	19	KOMKOMMER RODE UI IN ZUUR	46
KASTANJE CHAMPIGNONS WECKEN	20	KOMKOMMER STRIPS PEPER IN ZUUR	47
PEREN OP SIROOP WECKEN	21	MANDARIJN / SINAASAPPEL IN ZUUR	48
POMPOENBLOKJES WECKEN	22	MANGO IN ZUUR	49
RODEKOOL WECKEN	23	PAPRIKA IN ZUUR	50
SAVOOIEKOOL WECKEN	24	RADIJS IN ZUUR	51
SPRUITJES WECKEN	25	REGENBOOG MIX IN ZUUR	52
TOMATEN WECKEN	26	RODE UI IN ZUUR	53
VENKEL WECKEN	27	VENKEL MOSTERD IN ZUUR	54
VIJGEN WECKEN	28	WORTEL MET GEMBER IN ZUUR	55
WORTELN WECKEN	29	ZILVERUI IN ZUUR	56

ARTISJOKKEN IN OLIE

Ingelegde artisjokken in olie (in het Italiaans bekend als *carciofi sott'olio*) zijn een absolute klassieker uit de mediterrane keuken. Het geheim is om de artisjokharten eerst kort te koken in een zuur mengsel en ze daarna in smaakvolle olijfolie te conserveren.

De voorbereidingstijd bedraagt ongeveer 20 tot 30 minuten, waarvan 2 tot 3 minuten kooktijd.

DIT HEB JE NODIG:

-  12-15 kleine (baby) artisjokken (hoe kleiner, hoe malser)
-  2 citroenen (sap en helften)
-  1 liter witte wijnazijn (of natuurazijn)
-  500 ml water
-  2 el grof zeezout
-  3 tenen knoflook (in plakjes)
-  4 laurier blaadjes
-  zwarte peperkorrels
-  goede kwaliteit extra vierge olijfolie (om af te vullen).

TIP: Je kunt het ook mengen met een deel neutrale zonnebloemolie zodat de olijfolie in de koelkast minder snel stolt.

optioneel:

-  wat gedroogde oregano
-  of rode pepervlokken

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen potten

ZO MAAK JE HET:

1. Vul een grote kom met koud water en het sap van de citroenen (gooi de uitgeperste helften er ook in).
2. Breek de harde, buitenste donkergroene bladeren van de artisjokken af tot je bij de zachte, lichtgroene/gele binnenste bladeren komt.
3. Snijd de bovenste 2 centimeter van de blaadjes af en schil de harde buitenkant van de steel.
4. Halveer ze eventueel en schraap met een lepeltje het eventuele harige 'hooi' aan de binnenkant weg.
5. Leg ze direct in het citroenwater om verkleuring tegen te gaan.
6. Breng het water, de azijn en het zeezout in een grote pan aan de kook.
7. Voeg de uitgelekte artisjokharten toe en kook ze 2 tot 4 minuten.
8. Ze moeten beetgaar en nog licht knapperig zijn, niet snotterig.
9. Schep de artisjokken uit de pan en laat ze ondersteboven uitlekken op een schone, droge theedoek.
10. Laat ze minstens een paar uur (of een hele nacht) volledig drogen en afkoelen.
11. **Vocht is de vijand van inmaken en kan voor bederf zorgen.**
12. Zorg voor gesteriliseerde glazen potten.
13. Doe een klein laagje olie in de pot, leg er wat artisjokharten in en voeg telkens wat smaakmakers toe (plakjes knoflook, laurier, peperkorrels, oregano).
14. Druk ze voorzichtig maar stevig aan zodat er zo min mogelijk luchtballen ontstaan.
15. Giet de olijfolie erbij totdat de artisjokken volledig (minstens 1 à 2 cm) onder de olie staan.
16. Tik zachtjes met de pot op het aanrecht om de laatste luchtballen te laten ontsnappen.
17. Sluit de potten goed af.

LEKKER BIJ:

-  **Antipasti en borrelplanken:** Ze horen thuis op een klassieke borrelplank naast parmaham, salami, buffelmozzarella, oude kaas en olijven.
-  **Op een crostini of toast:** Smeer een knapperig stuk geroosterd brood in met ricotta of spread, leg er stukjes artisjok op en garneer met wat rucola.
-  **Salades:** Snijd ze in vieren en meng ze door een frisse maaltijdsalade, bijvoorbeeld met gegrilde kip, zongedroogde tomaatjes en pijnboompitten.
-  **Pasta's en pizza:** Snijd ze in reepjes en strooi ze over een pizza (zoals de klassieke *Pizza Capricciosa*) of roer ze op het laatste moment door een pasta met knoflook, chilipeper en Parmezaanse kaas.
-  **Dips:** Blend de artisjokken (inclusief de gekruide olie uit de pot) met witte bonen of kikkererwten, citroen en knoflook tot een heerlijke, romige spread.



CHERRYTOMATEN IN OLIE

Ingelegde cherrytomaten in olie (vaak cherrytomaten-confit genoemd) zijn heerlijke, zachte smaakbommen. Door de tomaten langzaam te poffen in de oven en daarna onder te dompelen in een goede olijfolie, intensiveer je hun natuurlijke zoetheid.

De totale voorbereidingstijd bedraagt ongeveer 55 tot 60 minuten, waarvan 10 minuten voorbereiding en 45-50 minuten oventijd.

DIT HEB JE NODIG:

-  500 g rijpe cherrytomaten (helemaal heel laten)
-  4 à 5 tenen knoflook (gepeld en licht geplet)
-  enkele takjes verse kruiden (zoals rozemarijn en tijm)
-  1 tl zeezout en een snuf zwarte peper
-  1 tl bruine suiker of poedersuiker (optioneel, voor extra karamelisatie)
-  extra vierge olijfolie (voldoende om de tomaten royaal te besprenkelen én later onder te zetten)

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen potten

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Leg de cherrytomaten in een passende ovenschaal of op een bakplaat.
3. Verspreid de knoflook en verse kruiden ertussen.
4. Bestrooi met het zout, de peper en eventueel de suiker.
5. Giet er flink wat olijfolie overheen zodat de tomaten voor minstens de helft (of helemaal) in de olie liggen, en hussel even om.
6. Schuif de schaal in de oven. 45 minuten
7. Bak ze 45 minuten tot ze rimpelig en zacht zijn, maar zorg dat ze niet zwart blakeren.
8. Schep de hete tomaten en smaakmakers voorzichtig in een gesteriliseerde glazen pot.
9. Giet de warme olie uit de ovenschaal eroverheen tot de tomaten volledig onderstaan.
10. Sluit de pot direct af en laat afkoelen.
11. Bewaar de pot in de koelkast.
12. De smaken trekken na een paar dagen nog beter in.

LEKKER BIJ:

-  **Borrelplank & bruschetta:** Schep de tomaten op een geroosterd stuk stokbrood (bruschetta) met wat extra van de knoflookolie. Ook perfect naast olijven en kazen.
-  **Met Burrata of mozzarella:** Combineer de lauwe of koude tomaten met een bol romige burrata, verse basilicum en een extra scheutje van de aromatische olie.
-  **Pasta & pizza:** Roer de tomaatjes op het laatste moment door een simpele pasta (zoals een aglio e olio) of gebruik ze als luxe topping op een zelfgemaakte pizza.
-  **Vlees en vis:** Uitstekend als frisse, sappige garnering bij een gegrilde biefstuk, varkenshaas of een stuk gebakken witvis.
-  **Salades:** Geef een simpele groene salade of een maaltijdsalade met couscous direct een upgrade.
-  **BONUS TIP:** Gooi de overgebleven olie uit de pot absoluut niet weg! Deze is nu volgezogen met de smaak van tomaat, knoflook en kruiden, en is perfect te gebruiken als basis voor een dressing of om in te bakken.



COURGETTE IN OLIE

Ingelegde courgette in olie (ook wel bekend als het Italiaanse zucchini sott'olio) is een heerlijke manier om courgettes te conserveren.

De totale voorbereidingstijd bedraagt ongeveer 4 tot 5 uur, inclusief 3 tot 4 uur wachttijd om het vocht te onttrekken, met een actieve kooktijd van slechts 30 minuten.

DIT HEB JE NODIG:

-  1 kg stevige (groene) courgettes, in plakjes
-  1 grote ui (in dunne reepjes)
-  25 g grof zeezout
-  300 ml witte wijnazijn of appelazijn
-  300 ml water
-  teentjes knoflook
-  verse basilicumblaadjes
-  gedroogde oregano
-  chilivlokken
-  extra vierge olijfolie (van goede kwaliteit)

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen potten

ZO MAAK JE HET:

1. Was de courgettes grondig.
2. Snijd ze in dunne plakjes van minder dan 1 cm dik.
3. Meng de courgetteplakjes en de uienreepjes in een kom met het zout.
4. Doe alles in een vergiet, leg er een zwaar bord bovenop en laat dit 3 tot 4 uur uitlekken om het overtollige vocht te verliezen.
5. Spoel de groenten eventueel kort af om overtollig zout te verwijderen en druk het vocht er goed uit.
6. Breng de azijn samen met het water in een pan aan de kook.
7. Voeg de courgette en ui toe en kook het geheel 3 tot 5 minuten.
8. De courgette moet beetgaar blijven en mag niet snotterig worden.
9. Giet de groenten af en spreid ze uit op een schone, droge theedoek.
10. Laat ze goed afkoelen en droogdeppen; hoe minder water er achterblijft, hoe beter de olie zijn werk kan doen.
11. Steriliseer een glazen pot door deze uit te koken.
12. Leg een laagje courgette en ui in de pot, gevolgd door wat knoflook, basilicum en kruiden.
13. Herhaal dit tot de pot bijna vol is.
14. Giet de extra vierge olijfolie in de pot tot de courgettes volledig onderstaan.
15. Druk met een schone lepel eventuele luchtbelletjes weg.
16. Sluit de pot luchtdicht af.
17. Laat de pot minstens een week op een koele, donkere plek staan zodat de smaken goed kunnen intrekken.
18. Eenmaal geopend in de koelkast bewaren.

LEKKER BIJ:

-  **Antipasti & borrelplanken:** Serveer het op een klassieke Italiaanse borrelplank naast parmaham, salami, olijven en harde kazen zoals Parmezaanse kaas of Pecorino.
-  **Sandwiches & panini's:** Een geweldige, sappige toevoeging op een broodje met mozzarella, tomaat en rucola of op een broodje met kipfilet.
-  **Plaattaarten & pizza:** Verdeel de reepjes na het bakken over een zelfgemaakte pizza of gebruik ze als topping op een courgette plaattaart met pesto.
-  **Gegrild vlees en vis:** De frisse zuren in de olie snijden perfect door het vette karakter van gegrilde steak, varkenshaas of gebakken vis.
-  **Salades & pasta:** Meng een paar scheppen (inclusief de aromatische olie) door een koude pastasalade of een groene salade met feta en tomaat.



GEROOSTERDE BIETJES IN OLIE

Ingelegde, gebakken bieten in olie combineert de diepe, aardse zoetheid van geroosterde bieten met de rijke zuurgraad van een marinade van olie en azijn.

De totale voorbereidingstijd bedraagt ongeveer 1½ tot 2 uur (inclusief 45-60 minuten roostertijd en afkoelen), met een actieve kooktijd van slechts 20 minuten.

DIT HEB JE NODIG:

-  1 kg verse (rauwe) rode of gekleurde bietjes
-  200 ml milde olijfolie of zonnebloemolie (plus extra voor het roosteren)
-  100 ml balsamicoazijn of rode wijnazijn
-  2 teentjes knoflook (in dunne plakjes)
-  1 el honing of suiker (optioneel, voor extra diepte)
-  takjes verse tijm of rozemarijn
-  komijnzaadjes
-  grove zeezoutvlokken
-  versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen potten

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Was de bietjes grondig, maar laat de schil eraan en laat een klein stukje van het loof zitten (zo bloeden ze minder leeg).
3. Besprenkel ze met een beetje olie, wikkel ze losjes in aluminiumfolie en rooster ze 45 tot 60 minuten in de oven tot je er gemakkelijk met een vork in kunt prikken.
4. Laat de bietjes afkoelen tot je ze kunt vasthouden.
5. De schil wrijf je er nu met je handen of een stukje keukenpapier heel eenvoudig af.
6. Snijd de bietjes vervolgens in partjes of blokjes van gelijke grootte.
7. Meng in een steelpannetje de azijn, olijfolie, honing, plakjes knoflook en de kruiden (tijm of rozemarijn).
8. Verwarm dit heel kort op laag vuur, zodat de smaken van de kruiden en knoflook in de olie-azijnmix trekken.
9. Het hoeft niet te koken.
10. Breng royaal op smaak met zout en peper.
11. Doe de nog warme bietenblokjes in een gesteriliseerde glazen pot.
12. Giet de warme marinade over de bietjes tot ze volledig onderstaan.
13. Sluit de pot direct luchtdicht af.

Laat de bietjes minstens 24 uur in de koelkast rusten voordat je ze eet. De smaken trekken dan diep in de bieten. Gesloten minstens een paar weken houdbaar, geopend een week in de koelkast.

LEKKER BIJ:

-  **Geitenkaas & feta:** Dit is een absolute topcombinatie. Serveer de bietjes naast een warme geitenkaassalade of verkruimel er romige feta overheen.
-  **Vette vis:** De zuren in de olie snijden perfect door het vette karakter van gerookte makreel, haring of warm gerookte zalm.
-  **Wild & gevogelte:** Uitstekend als frisse, zoetzure garnituur bij eendenborst, wildgerechten of gebraden kip.
-  **Herfst- en wintersalades:** Meng ze door een salade met rucola, veldsla, geroosterde walnoten en partjes sinaasappel. Gebruik de achtergebleven olie uit de pot direct als dressing!
-  **Graangerechten:** Geef een kleur- en smaakboost aan een lauwwarme salade van quinoa, parelgort of couscous.



GEROOSTERDE PAPRIKA IN OLIE

Ingelegde geroosterde paprika in olie (in Italië bekend als peperoni arrostiti sott'olio) heeft een heerlijke, diepe, zoete en licht rokerige smaak.

De totale bereidingstijd is ongeveer 1 uur, inclusief 30 minuten oventijd en het laten stomen van de paprika's, met een actieve bereidingstijd van slechts 20 minuten.

DIT HEB JE NODIG:

-  1 kg stevige rode (en eventueel gele) paprika's
-  200 ml extra vierge olijfolie (van goede kwaliteit)
-  2 à 3 el witte wijnazijn of balsamicoazijn
-  2 teentjes knoflook (in dunne plakjes)
-  een handje verse platte peterselie of basilicum
-  grove zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper

optioneel:

-  mespuntje chilivlokken voor een beetje pit

MATERIAAL: bakplaat met bakpapier, gesteriliseerde glazen potten

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven (bij voorkeur op de grillstand) voor op 220°C.
2. Was de paprika's, droog ze goed af en leg ze in hun geheel op een met bakpapier beklede bakplaat.
3. Rooster ze ongeveer 30 minuten in de oven.
4. Draai ze halverwege om.
5. De schil mag flink zwart blakeren en blaren werpen; dit geeft juist die lekkere roksmaak.
6. Haal de paprika's uit de oven en doe ze direct in een kom.
7. Dek de kom strak af met plasticfolie (of stop ze in een afsluitbare plastic zak).
8. Laat ze 15 minuten stomen.
9. Door de condens laat de schil straks heel gemakkelijk los.
10. Trek de zwarte schil met je vingers van de paprika's.
11. Snijd ze open, verwijder de steel en de zaadlijsten.

TIP: Vang het vrijgekomen paprika-sap op, dit zit vol smaak!

12. Snijd het vruchtvlees in lange, brede repen.
13. Meng in een kom de paprikarepen met het opgevangen sap, de azijn, plakjes knoflook, kruiden, zout en peper.
14. Doe de paprika's in een gesteriliseerde glazen pot.
15. Giet de extra vierge olijfolie in de pot tot de paprika's volledig onderstaan.
16. Druk met een schone vork de luchtballen weg en sluit de pot goed af.

Laat de pot minstens 24 uur in de koelkast staan zodat de smaken intrekken. Geopend is dit ongeveer een week houdbaar in de koelkast. Haal het voor serveren op tijd eruit, want olijfolie stolt in de koelkast.

LEKKER BIJ:

-  **Bruschetta & crostini:** Leg de repen op een gegrild stukje ciabatta dat is ingesmeerd met knoflook en smeerbare geitenkaas of burrata.
-  **Borrelplank (antipasti):** Onmisbaar naast parmaham, gegrilde courgette, artisjokharten en zachte kazen zoals mozzarella di bufala.
-  **Luxe sandwiches:** Geef je saaie tosti of broodje gezond een upgrade. Smaakt fantastisch op een broodje met gegrilde kip, rucola en pesto.
-  **Gegrild vlees en vis:** De zoete smaak past perfect bij een gegrilde biefstuk, lamskoteletten of een stevige witvis uit de oven.
-  **Pasta's en Salades:** Snijd de repen wat kleiner en roer ze door een warme pasta met olijven en kappertjes, of meng ze door een frisse salade.



KNOFLOOK IN OLIE

Het inmaken of konfijten van knoflook in olie vereist een belangrijke veiligheidswaarschuwing: rauwe knoflook in olie bewaren brengt een risico op botulisme met zich mee. Om dit volledig veilig thuis te doen, moet de knoflook verhit én aangezuurd worden met azijn, of gekonfijt worden in de oven en daarna strikt in de koelkast bewaard worden.

Dit traditionele, veilige Italiaanse recept voor ingelegde knoflooktenen heeft een totale bereidingstijd van ongeveer 45 minuten (inclusief pellen en koken).

DIT HEB JE NODIG:

-  6 grote bollen knoflook (zorg dat de teentjes gepeld en heel zijn)
-  250 ml witte wijnazijn of blanke natuurazijn (het zuur zorgt voor de veiligheid)
-  250 ml droge witte wijn (of extra water)
-  1 theelepel zout
-  2 laurierblaadjes
-  1 takje rozemarijn, eventueel een gedroogde rode peper
-  Milde olijfolie of zonnebloemolie (olijfolie stolt sneller in de koelkast, een mix 50/50 werkt het best)

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen potten

ZO MAAK JE HET:

1. Pel alle knoflooktenen zorgvuldig en snijd het harde onderkantje (het kontje) eraf.
2. Zorg dat de teentjes onbeschadigd en mooi heel blijven.
3. Breng de azijn, de witte wijn, het zout en de kruiden (laurier, rozemarijn, peper) in een steelpan aan de kook.
4. Voeg de gepelde knoflooktenen toe zodra het vloeistofmengsel kookt.
5. Laat de teentjes precies 3 tot 4 minuten zachtjes doorkoken.
6. Dit doodt eventuele bacteriën en haalt de scherpe, rauwe smaak van de knoflook af.
7. Giet de knoflooktenen af en laat ze goed uitlekken.
8. Verspreid ze op een schone theedoek en laat ze volledig afkoelen en drogen.
9. Vocht in de pot verkort de houdbaarheid.
10. Doe de droge, afgekoelde knoflooktenen samen met de gekookte laurier en rozemarijn in een gesteriliseerde glazen pot.
11. Giet de olie in de pot tot de knoflooktenen minstens 1 à 2 centimeter volledig onderstaan.
12. Tik even tegen de pot om luchtbelletjes te laten ontsnappen en sluit de pot stevig af.

*Bewaar deze pot voor de absolute veiligheid **altijd in de koelkast**. De knoflook is na een week klaar om te eten en blijft tot wel 2 tot 3 maanden goed. De olie kan in de koelkast wat troebel worden of stollen; zet de pot simpelweg een kwartiertje voor gebruik op het aanrecht om de olie weer vloeibaar te maken.*

LEKKER BIJ:

-  **Borrelplanken & tapas:** Serveer de zachte teentjes zo uit de pot op een tapasplank. Ze smaken fantastisch naast Spaanse ham, chorizoworst en Manchego-kaas.
-  **Pizza & pastagerechten:** Snijd de ingelegde teentjes in dunne plakjes en strooi ze over een versgebakken pizza, of roer ze op het laatste moment door een simpele spaghetti met tomatensaus.
-  **Saladedressings:** Prak een teentje fijn en meng dit door een vinaigrette. Gebruik hierbij ook direct een lepel van de aromatische inmaakolie uit de pot.
-  **Geroosterd vlees of vis:** Leg een paar tenen op een biefstuk, lamskotelet of stuk gebakken zalm vlak voor het serveren.
-  **Kruidenboter & brood:** Prak de zachte teentjes door een pakje roomboter met wat zeezout voor een milde, luxe kruidenboter, of leg ze rechtstreeks op een bruschetta met tomaat.



PEPERS IN OLIE

Net als bij de knoflook gelden voor ingelegde pepers in olie strikte veiligheidsregels. Om botulisme te voorkomen, moeten de pepers eerst worden gekookt in een mengsel met voldoende azijn (het zuur zorgt voor de veiligheid).

De totale bereidingstijd is ongeveer 35 tot 45 minuten (inclusief het snijden, kort koken en afkoelen), met een actieve bereidingstijd van 15 minuten.

Bereidingstijd: minuten

Wachttijd: dagen

DIT HEB JE NODIG:

-  500 g stevige, verse pepers (bijvoorbeeld Spaanse pepers of jalapeños)
-  300 ml witte wijnazijn of blanke natuuraazijn
-  300 ml water
-  1 el zout
-  1 tl suiker
-  2 teentjes knoflook (in plakjes)
-  zonnebloemolie of milde olijfolie (een mix 50/50 werkt het best, olijfolie stolt snel in de koelkast)

optioneel:

-  1 tl gedroogde oregano of wat korianderzaadjes

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen potten

ZO MAAK JE HET:

1. Was de pepers en droog ze heel goed af.
2. Snijd ze in ringetjes van ongeveer een ½ centimeter.

TIP: Wil je de pepers minder heet maken, verwijder dan, een deel van, de zaadjes en zaadlijsten, draag eventueel keukenhandschoenen.

3. Breng de azijn, het water, het zout en de suiker in een ruime pan aan de kook.
4. Voeg de peperringetjes en de knoflook toe zodra het kookt.
5. Laat de pepers exact **3 minuten** zachtjes doorkoken.
6. Ze moeten hun felle kleur behouden en nog een beetje knapperig (beetgaar) blijven.
7. Giet de pepers af en laat ze goed uitlekken.
8. Verspreid de ringetjes en de knoflook over een schone, droge theedoek en laat ze volledig afkoelen.
9. Dep ze goed droog; vocht in de pot verkort de houdbaarheid.
10. Doe de afgekoelde pepers, de knoflook en eventuele extra kruiden (zoals oregano) in een gesteriliseerde glazen pot.
11. Giet de olie in de pot tot de pepers volledig onderstaan.
12. Druk met een schone lepel of vork de pepers goed aan om luchtballen te laten ontsnappen.
13. Sluit de pot direct stevig af.

Bewaar de pot voor de veiligheid **altijd in de koelkast**. Na een week zijn de smaken perfect ingetrokken. Ongeopend blijft dit een paar maanden goed, eenmaal geopend binnen een paar weken consumeren. Laat de olie voor serveren kort op kamertemperatuur komen als deze gestold is.

LEKKER BIJ:

-  **Pizza & pasta:** Strooi een paar ringetjes over een pizza (zoals een Pizza Diavola) of roer ze door een pasta voor een lekkere *kick*.
-  **burgers & sandwiches:** Een absolute topper op een sappige runderburger, een broodje pulled pork, of een klassieke tosti met kaas.
-  **Mexicaanse gerechten:** Onmisbaar als topping op taco's, nacho's uit de oven met gesmolten kaas, of in een burrito.
-  **Eiergerechten:** Geef je roerei, omelet of een gebakken eitje in de ochtend direct meer smaak met een paar ringetjes en een drupje van de pittige olie.
-  **Borrelplanken:** Combineer ze op een plank met jonge, romige kazen (het vet in de kaas blust de hitte van de peper perfect) of stevige gedroogde worsten.



SPERZIEBONEN IN OLIE

Ingelegde sperziebonen in olie (een methode die in Griekenland en Italië erg populair is) zijn een verrassend knapperige en frisse delicatessen. Net als bij andere groenten in olie is het belangrijk om de bonen eerst te koken in een zuur mengsel (azijn) voor de voedselveiligheid en houdbaarheid.

De totale bereidingstijd is ongeveer 45 tot 55 minuten (inclusief het afhalen, kort koken en volledig laten afkoelen), met een actieve bereidingstijd van 20 minuten.

DIT HEB JE NODIG:

-  500 g verse, stevige sperziebonen
-  300 ml witte wijnazijn of appelazijn
-  300 ml water
-  1 el zout
-  2 teentjes knoflook (in dunne plakjes)
-  1 takje verse dille of rozemarijn,
-  1 tl gele mosterdzaadjes
-  milde olijfolie of zonnebloemolie (een mix 50/50 werkt het best om stollen in de koelkast te verminderen)

optioneel:

-  paar roze peperkorrels

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen potten

ZO MAAK JE HET:

1. Was de sperziebonen grondig.
2. Haal de uiteinden eraf (de puntjes) en snijd ze eventueel halverwege door als ze te lang zijn voor je glazen pot.
3. Breng de azijn, het water en het zout in een ruime pan aan de kook.
4. Voeg de sperziebonen en de plakjes knoflook toe zodra het mengsel kookt.
5. Kook de boontjes exact **4 tot 5 minuten**.
6. Ze moeten beetgaar en felgroen blijven; kook ze absoluut niet snotterig.
7. Giet de sperziebonen af en spoel ze direct kort met ijskoud water om het kookproces te stoppen (zo behouden ze hun knapperigheid).
8. Verspreid ze over een schone, droge theedoek en laat ze volledig afkoelen.
9. Dep ze heel goed droog.
10. Zet de sperziebonen rechtop (of leg ze plat) in een gesteriliseerde glazen pot.
11. Voeg de plakjes knoflook en de gekozen kruiden (dille, mosterdzaad, peperkorrels) toe tussen de bonen.
12. Giet de olie in de pot tot de sperziebonen minstens 1 centimeter volledig onderstaan.
13. Tik zachtjes tegen de pot zodat eventuele luchtballen ontsnappen.
14. Sluit de pot direct luchtdicht af.

*Bewaar de pot voor de veiligheid **altijd in de koelkast**. Na 3 tot 5 dagen zijn de smaken goed ingetrokken. In de koelkast blijft een dichte pot 2 tot 3 maanden goed, na openen binnen enkele weken consumeren.*

LEKKER BIJ:

-  **Salade Niçoise:** Dit is een absolute klassieker. Vervang de standaard gekookte sperziebonen in een Salade Niçoise (met tonijn, ei en olijven) door deze ingelegde variant voor een enorme smaakupgrade.
-  **Borrelplank & antipasti:** Serveer ze als knapperige 'prikker' op een borrelplank. Ze contrasteren geweldig met vette, romige kazen zoals brie of camembert en zoute vleeswaren zoals droge worst.
-  **Gegrild vlees en barbecue:** De frizure smaak snijdt perfect door zwaardere smaken heen. Serveer ze koud of op kamertemperatuur naast een gegrilde biefstuk, BBQ-ribs of gebraden kip.
-  **Luxe sandwiches:** Snijd de boontjes in kleinere stukjes en voeg ze toe aan een broodje met eiersalade, tonijnsalade of gerookte kip voor extra textuur en een frisse bite.
-  **Bloody Mary-garnituur:** In plaats van een stengel bleekselderij of een augurk, staat een lange, ingelegde sperzieboon fantastisch (en smaakt het heerlijk) als garnering in een hartige cocktail.



ZONGEDROOGDE TOMATEN IN OLIE

Ingelegde zongedroogde tomaten in olie (in Italië bekend als pomodori secchi sott'olio) zijn een absolute klassieker. Door gedroogde tomaten eerst kort te wellen in een zuur mengsel, worden ze heerlijk zacht en sappig, terwijl het ook essentieel is voor de voedselveiligheid (om botulisme te voorkomen).

De totale bereidingstijd is ongeveer 45 minuten (inclusief het koken en het goed laten drogen van de tomaten), met een actieve bereidingstijd van slechts 15 minuten.

DIT HEB JE NODIG:

-  300 g losse, droge, vaak rimpelige en gezouten, zongedroogde tomaten in een zakje
-  250 ml witte wijnazijn of appelazijn
-  250 ml water
-  2 teentjes knoflook (in dunne plakjes)
-  1 el gedroogde oregano
-  paar plukjes verse basilicum
-  extra vierge olijfolie of een milde zonnebloemolie (olijfolie geeft de beste smaak, maar stolt in de koelkast; een 50/50 mix kan ook)

optioneel:

-  mespuntje chilivlokken

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen potten

ZO MAAK JE HET:

1. Breng de azijn en het water in een pan aan de kook.
 2. Voeg de zongedroogde tomaten toe zodra het kookt.
 3. Laat ze 3 tot 5 minuten zachtjes koken.
 4. Hierdoor worden ze lekker zacht, spoelt het overtollige zout eraf en zorgt het zuur voor een veilige conservering.
 5. Giet de tomaten af.
 6. Verspreid ze over een schone, droge theedoek of een flinke laag keukenpapier.
 7. Laat ze minstens 20 tot 30 minuten volledig afkoelen en drogen.
- Belangrijk:** Dep ze heel goed droog met keukenpapier. Als er water achterblijft, kan de olie gaan schimmelen.
8. Laag de gedroogde tomaten in een gesteriliseerde glazen pot.
 9. Wissel de lagen af met de plakjes knoflook, oregano, basilicum en eventueel chilivlokken.
 10. Giet de olie in de pot tot de tomaten volledig onderstaan.
 11. Druk met een schone vork de tomaten goed aan zodat alle luchtballen naar boven komen.
 12. Sluit de pot stevig af.

*Bewaar de pot voor de veiligheid **altijd in de koelkast**. Laat de smaken minstens 3 tot 5 dagen intrekken voor gebruik. Ongeopend blijft dit een paar maanden goed. Haal de pot een kwartier voor serveren uit de koelkast, zodat de olie weer vloeibaar kan worden.*

LEKKER BIJ:

-  **Dressings:** De olie die overblijft is vloeibaar goud en perfect te gebruiken als basis voor dressings of om in te bakken.
-  **Pasta's & risotto:** Snijd ze in reepjes en roer ze door een romige pasta met kip, een klassieke *Pasta Aglio e Olio*, of meng ze op het laatste moment door een paddenstoelenrisotto.
-  **Bruschetta & carpaccio:** Hak ze fijn (eventueel met wat kappertjes) tot een tapenade voor op een toastje, of verdeel hele reepjes over een runder-carpaccio met rucola en pijnboompitten.
-  **Borrelplank & antipasti:** Onmisbaar naast romige kazen zoals burrata, mozzarella di bufala of oude kaas, en zoute vleeswaren zoals parham.
-  **Luxe sandwiches & tosti's:** Smaakt geweldig op een broodje met groene pesto, gegrilde kip of warme geitenkaas.
-  **Salades:** Geef extra diepte aan een mediterrane pastasalade of een simpele groene salade.



APPELMOES WECKEN

Zelfgemaakte appelmoes wecken kost in totaal ongeveer 45 tot 60 minuten (inclusief schillen, koken en wecken). Door de appelmoes na het koken in gesteriliseerde potten te wecken, kun je de moes tot wel een jaar lang buiten de koelkast bewaren. Het is de ultieme frisse smaakmaker die van oudsher perfect past bij kip, patat en oer-Hollandse vleesgerechten.

Vorbereidingstijd: ca. 20 minuten

Kooktijd (moes maken): 10 tot 15 minuten

Wecktijd: 30 minuten op 90 °C

DIT HEB JE NODIG:

- 1 kg appels (bij voorkeur moesappels zoals Goudrenetten, of handappels zoals Elstar)
- 50 ml water (een klein laagje)
- 1 el citroensap (helpt tegen verkleuring en ondersteunt de conservering)
- 1 à 2 el suiker (of meer naar smaak)
- 1 kaneelpoederstokje

MATERIAAL: pureestamper of blender, gesteriliseerde glazen weckpotten

ZO MAAK JE HET:

Vorbereiden:

1. Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd het vruchtvlees in gelijke stukjes.
2. Doe de stukjes appel samen met het water, citroensap, de suiker en eventueel de kaneel in een grote pan.
3. Breng dit aan de kook.
4. Draai het vuur laag, doe het deksel gedeeltelijk op de pan en laat de appels in 15 tot 20 minuten helemaal zacht en gaar pruttelen.
5. Roer af en toe door.
6. Haal het kaneelstokje eruit.
7. Gebruik een pureestaaf of blender voor een zijdezachte structuur, of een aardappelstamper voor appelmoes met grove stukjes (compote).

Om de appelmoes langdurig te bewaren, weck je deze in glazen potten (zoals officiële weckpotten met een rubberen ring of goed schoongemaakte potten met een schroefdeksel). Zorg dat je potten en deksels brandschoon zijn. Kook ze kort uit in water met een scheutje soda of azijn en spoel ze na met heet water.

8. Giet de kokendhete appelmoes rechtstreeks in de potten.
9. Gebruik een trechter om de randen schoon te houden.
10. Vul ze tot zo'n **2 cm onder de rand**.
11. Veeg eventuele restjes op de rand direct weg en sluit de potten stevig af.

In een weckketel of grote kookpan:

12. Zet de potten in een pan met een doek op de bodem (tegen het rammelen).
13. Vul de pan met warm water tot de potten voor $\frac{3}{4}$ onder staan.
14. Breng het water naar **100 °C** en weck de potten gedurende **30 minuten**.

Inmaakmethode via afkoelen (voor schroefdeksels):

15. Als je gloeiend hete moes in gesteriliseerde potten met schroefdeksel doet en ze direct sluit, kun je ze ook simpelweg ondersteboven op een handdoek laten afkoelen.
16. De deksels trekken dan vanzelf vacuüm (je hoort een 'klik' en de deksel staat hol naar binnen).
17. Controleer na het volledig afkoelen of de potten vacuüm zijn.
18. Bewaar ze op een koele, donkere plek zoals een kelder of voorraadkast.

LEKKER BIJ:

Appelmoes is een ontzettend veelzijdige klassieker. Het zoetzure contrast tilt veel gerechten naar een hoger niveau:

- 🍷 **De Hollandse klassieker:** Onmisbaar bij kip, patat (friet) en mayonaise — een absolute favoriet voor jong en oud.
- 🍷 **Bij hartig vlees:** Smaakt fantastisch naast stevige en zoute vleesgerechten zoals een gehaktbal, runderrollade, varkenshaas of varkenskrabbetjes.
- 🍷 **Bij stampotten:** Een frisse schep appelmoes is heerlijk naast of door een zware winterse stampot, zoals hete bliksem of boerenkool met worst.
- 🍷 **Bij de brunch:** Geef een frisse draai aan je ontbijt of brunch door het te serveren over warme pannenkoeken, wafels, door de yoghurt of over een warme kom havermout.



APPELS OP SIROOP WECKEN

Het wecken van appels op siroop kost in totaal ongeveer 45 tot 50 minuten (inclusief het schillen, maken van de siroop en de wecktijd).

Door stevige stukken appel in een suikersiroop te wecken, blijven ze tot wel een jaar lang lekker knapperig en zoet buiten de koelkast. Het is een fantastische basis voor desserts, gebak of als bijgerecht bij wild.

Vorbereidingstijd: ca. 20 minuten

Kooktijd (blancheren): 1,5 tot 2 minuten

Wektijd: 30 minuten op 90 °C

DIT HEB JE NODIG:

voor ca. 3 tot 4 potten

- 1,5 kg stevige handappels (bijvoorbeeld Elstar, Jonagold of Cox. Gebruik geen moesappels, die vallen uit elkaar).
- 1 liter water
- 300 tot 400 gram suiker (afhankelijk van hoe zoet je de siroop wilt; 300 gram geeft een milde, lichte siroop).
- Sap van 1 citroen (om verkleuring van de appels tegen te gaan).
- 1 kaneelstokje,
- 2 kruidnagels of 1 opengesneden vanillestokje.

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen potten

ZO MAAK JE HET:

Siroop maken:

1. Doe het water, de suiker en eventuele smaakmakers (kaneel, kruidnagel of vanille) in een grote pan.
2. Breng dit al roerend aan de kook totdat alle suiker volledig is opgelost.
3. Zet het vuur daarna laag.
4. Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd ze in vieren of in gelijkmatige partjes.
5. Leg de stukjes direct in een kom met water en het citroensap om te voorkomen dat ze bruin worden.
6. Laat de stukjes appel uitlekken en voeg ze toe aan de hete suikersiroop.
7. Laat ze 2 tot 3 minuten zachtjes meekoken.
8. Ze moeten nog stevig blijven en absoluut niet doorkoken tot moes.
9. Haal de pan van het vuur.

Het wecken (25 tot 30 minuten)

10. Zorg voor brandschone, gesteriliseerde weckpotten of potten met een schroefdeksel (twist-off).
11. Schep de stukjes appel met een schuimspaan in de potten.
12. Druk ze voorzichtig een beetje aan zodat de potten goed vol zitten.
13. Giet de hete suikersiroop over de appels totdat ze volledig onderstaan.
14. Zorg dat je tot 1½ à 2 cm onder de rand blijft.
15. Veeg de randen van de potten goed schoon met een vochtige, schone doek en sluit de potten direct stevig af.
16. Wecken in de pan:
17. Zet de potten in een grote kookpan (leg een theedoek op de bodem tegen het rammelen).
18. Vul de pan met handwarm water totdat de potten voor ¾ onder water staan.
19. Breng het water aan de kook.
20. Zodra het water kookt (90 °C tot 100 °C), start je de timer: weck de appels gedurende 25 tot 30 minuten.
21. Haal de potten voorzichtig uit de pan en laat ze rustig afkoelen op een handdoek.
22. Als je schroefdeksels gebruikt, draai dan de pot ondersteboven, tijdens het afkoelen hoor je de pot vacuüm 'klikken'.

LEKKER BIJ:

Appels op siroop zijn een luxe, kant-en-klare toevoeging aan zowel zoete als hartige gerechten:

- 🌀 **Warme en koude desserts:** Heerlijk als topping over een bolletje vanille-ijs, door de Griekse yoghurt, of geserveerd met warme vla of rijstepap.
- 🌀 **Bij wild en gevogelte:** De zoete smaak combineert perfect met stevige vleessoorten. Serveer de appeltjes (eventueel kort opgewarmd) bij hert, zwijn, eendenborst of kalkoen.
- 🌀 **Als taartvulling:** Laat de appeltjes kort uitlekken en gebruik ze direct als vulling voor een snelle appeltaart, bladerdeeglapjes of een appel-crumble.
- 🌀 **Bij het ontbijt:** Ideaal om je doordeweekse havermout, pannenkoeken of wentelteefjes direct een luxe upgrade te geven.



ASPERGES GROEN WECKEN

Belangrijk om te weten: asperges zijn een laag-zuur voedingsmiddel. Als je ze puur in water met zout weckt, kan dat om veiligheidsredenen (tegen botulisme) eigenlijk alleen in een hogedruk-weckketel (pressure canner). Omdat de meeste mensen thuis een gewone weckpan of kookpan gebruiken, is de meest populaire en veilige methode om groene asperges in te leggen in een zoetzure azijnoplossing (atjar-stijl). Hierdoor blijven ze heerlijk knapperig en zijn ze tot wel een jaar lang houdbaar.

Vorbereidingstijd: ca. 15 minuten

Kooktijd (blancheren): 2 tot 3 minuten

Wecktijd: 90 minuten op 100 °C

DIT HEB JE NODIG:

voor ca. 2 tot 3 hoge potten

-  1 kg verse groene asperges (kies rechte, stevige stengels met gesloten kopjes)
-  400 ml witte azijn of natuurazijn
-  400 ml water
-  2 el suiker (of meer naar smaak)
-  1 el zout (bij voorkeur inmaakzout of grof zeezout zonder jodium)
-  1 teentje knoflook (gehalveerd)
-  1 tl dillezaad of mosterdzaad
-  snuffje chilivlokken voor een beetje pit.

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen potten

ZO MAAK JE HET:

Asperges voorbereiden:

1. Was de groene asperges grondig onder koud water.
2. Groene asperges hoeft je niet te schillen. Snijd of breek alleen de houtachtige onderkant (ca. 2 tot 3 cm) eraf.
3. Snijd de asperges op gelijke lengte, zodat ze straks rechtop in je weckpotten passen en ongeveer 1 ½ à 2 cm onder de rand blijven.
4. *Overgebleven stukjes kun je in ringetjes snijden en los inmaken of gebruiken voor een soep.*
5. Kook de asperges 2 minuten voor in een pan met kokend water.
6. Schep ze er direct uit en dompel ze onder in ijskoud water om het kookproces te stoppen.
7. Dit zorgt ervoor dat ze hun mooie groene kleur behouden.
8. Breng in een aparte pan de azijn, het water, de suiker en het zout aan de kook tot alles volledig is opgelost.

Bereiding (ca. 20 tot 25 minuten)

9. Zorg voor gesteriliseerde, schone en bij voorkeur hoge glaspotten (zoals weckpotten of twist-off potten).
10. Leg de gekozen smaakmakers (zoals knoflook en mosterdzaad) op de bodem.
11. Pak de asperges stevig en compact (met de kopjes naar boven) verticaal in de potten.
12. Giet de kokendhete azijnsiroop over de asperges tot ze volledig onderstaan, maar laat 1 ½ cm vrije ruimte tot de rand van de pot.
13. Veeg de randen goed schoon en sluit de potten direct af.

Wecken in een waterbad:

14. Plaats de potten in een grote kookpan of weckketel met een doek op de bodem.
15. Vul de pan met warm water tot de potten voor minstens ¾ onderstaan (of helemaal onder, als je officiële weckpotten met klemmen gebruikt).
16. Breng het water aan de kook en laat de potten 15 tot 20 minuten zachtjes wecken op 90 °C tot 100 °C.
17. Haal ze voorzichtig uit de pan en laat ze 24 uur afkoelen op een handdoek.
18. Controleer of ze goed vacuüm zijn getrokken (deksel klikt of zit muurvast).
19. Laat de smaken minimaal 1 tot 2 weken intrekken voordat je de eerste pot opent!

LEKKER BIJ:

Dankzij de frisse, zoetzure en kruidige smaak zijn deze asperges een geweldige smaakmaker bij tal van gerechten:

-  **Borrelplanken & charcuterie:** Een perfecte, knapperige tegenhanger op een plank met Franse kazen, droge worst, Serranoham of paté.
-  **Salades:** Snijd de ingemaakte asperges in stukjes en meng ze door een frisse aardappelsalade, pastasalade of een groene maaltijdsalade met geitenkaas en walnoten.
-  **Bij vis en barbecue:** De zurige touch snijdt fantastisch door het vette van bijvoorbeeld warm gerookte zalm, gegrilde makreel of een sappige entrecote van de barbecue.
-  **Gepocheerd of gekookt ei:** Klassiek matchen asperges en eieren geweldig. Serveer ze naast een gepocheerd ei op een toast met avocado voor een luxe brunch.
-  **Als vervanger voor augurk:** Gebruik ze in stukjes gehakt als knapperige topping op een luxe hamburger of snijd ze fijn door een zelfgemaakte tartaarsaus.



ASPERGES WIT WECKEN

Omdat witte asperges traditioneel zacht en boterachtig worden gegeten, weck je deze in een milde zout- of lichte zoetzure opkieting. Zo behouden ze hun verfijnde, zachte smaak en kun je er tot wel een jaar lang buiten het aspergeseizoen van genieten.

Vorbereidingstijd (schillen): ca. 25 minuten

Kooktijd (blancheren): 3 tot 4 minuten

Wecktijd: 90 minuten op 100 °C

DIT HEB JE NODIG:

voor ca. 3 tot 4 hoge potten

-  1½ kg verse witte asperges (kies rechte, stevige stengels van gelijke dikte)
-  Water (voldoende om de potten mee te vullen)
-  1 à 1½ el zout (bij voorkeur inmaakzout of zout zonder jodium)
-  1 tl suiker (om de natuurlijke bitterheid te balanceren)
-  1 el citroensap per liter water.

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen potten

ZO MAAK JE HET:

Bereiding (ca. 25 minuten)

1. Was de asperges grondig.
2. Schil de witte asperges zeer zorgvuldig met een dunschiller vanaf net onder het kopje naar beneden.
3. Zorg dat er geen draderige schil achterblijft.
4. Snijd of breek de onderste 2 à 3 centimeter van de asperges af.
5. Snijd de onderkanten zo bij dat de asperges rechtop in de potten passen en minstens 2 cm onder de rand blijven.
Gooi de schillen en afsnijdsels niet weg; hier kun je direct een heerlijke aspergesoep van trekken.
6. Breng een pan met water, het zout en de suiker aan de kook.
7. Kook de asperges hierin 3 tot 5 minuten voor.
8. Ze moeten nog stevig zijn, want ze garen straks verder in de weckpot.
9. Schep ze voorzichtig uit de pan en vang het kookvocht op.

Het wecken (30 minuten)

10. Zorg dat hoge glaspotten (weckpotten of grote schroefdekselpotten) en de sluitingen brandschoon en uitgekookt zijn.
11. Schik de asperges compact en verticaal in de potten, met de kwetsbare kopjes naar boven gericht.
12. Giet het opgevangen, warme kookvocht over de asperges tot ze volledig onderstaan, maar houd 1½ tot 2 cm vrije ruimte onder de rand.
13. Plaats de potten in een grote kookpan of weckketel met een theedoek op de bodem.
14. Vul de pan met warm water tot de potten voor ¾ onderstaan.
15. Breng het water aan de kook (richting de 100 °C).
16. Weck de witte asperges gedurende 30 minuten.
17. Haal de potten voorzichtig uit het water en laat ze op een handdoek volledig afkoelen.
18. Controleer na 24 uur of de potten goed vacuüm zijn getrokken.
19. Bewaar ze op een koele, donkere plek.

LEKKER BIJ:

Geweckte witte asperges zijn ideaal omdat ze al voorgedaard zijn. Je hoeft ze alleen maar kort op te warmen in hun eigen vocht of koud te serveren:

-  **Klassiek asperges op z'n Vlaams:** Warm de asperges kort op en serveer ze op de traditionele wijze met gesmolten boter, gekookte ham, fijngehakt hardgekookt ei en verse peterselie.
-  **Luxe voorgerechten (koud):** Geweckte asperges doen het koud fantastisch gewikkeld in plakjes gerookte zalm of parmaham, afgemaakt met een milde honing-mosterddressing.
-  **Quiches en hartige taarten:** Snijd de stengels in stukken en verdeel ze over een quiche met zachte geitenkaas, spekjes en eieren. Omdat ze al zacht zijn, smelten ze heerlijk samen met de vulling.
-  **Aspergesoep-verrijker:** Heb je een pot geopend? Gebruik het weckvocht als smaakvolle basis voor een gebonden soep en snijd de asperges in stukjes om op het allerlaatste moment als rijke vulling toe te voegen.



BLOEMKOOL WECKEN

Bloemkool wecken is een ideale manier om deze veelzijdige groente langdurig te bewaren. Omdat bloemkool een nitraatrijke en caloriearme groente is, gelden er strikte richtlijnen voor het weckproces om de veiligheid te garanderen.

Vorbereidingstijd: ca. 20 minuten

Kooktijd (voorkoken): 5 minuten

Wecktijd: 90 minuten op 100 °C

DIT HEB JE NODIG:

-  1 kg verse bloemkoolroosjes (hiervoor heb je ca. 1,3 tot 1,5 kg hele bloemkool met stronk en bladeren voor nodig)
-  1,5 tot 2 liter water (voor het vullen van de potten)
-  10 à 15 gram zout (optioneel, ca. 1 à 1½ Ntl per liter water voor de smaak)
-  Een scheut natuuraazijn (om verkleuring tegen te gaan tijdens het blancheren)
-  2 tot 3 schone, gesteriliseerde weckpotten (inhoud 1 liter) met inmaakringen en klemmen

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen potten

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de bloemkool in gelijkmatige roosjes en snijd de dikke stronk in blokjes.
2. Was de groente grondig.
3. Weeg de roosjes na het schoonmaken zodat je exact 1 kg bloemkool overhoudt.
4. Breng een grote pan met water en een scheut natuuraazijn aan de kook.
5. Voeg de 1 kg bloemkoolroosjes toe en kook deze 5 minuten voor.
6. Giet ze daarna direct af.
7. Verdeel de warme bloemkoolroosjes gelijkmatig over de gesteriliseerde weckpotten.
8. Breng ondertussen 1½ tot 2 liter vers water met het zout (10-15 gram) aan de kook.
9. Giet dit kokende zoutwater over de bloemkool tot 1½ tot 2 cm onder de rand.
10. Sluit de potten direct met de ringen en klemmen.
11. Plaats de potten in de weckketel op een inmaakrooster.
12. Vul de ketel met warm water tot de potten voor ¾ onder water staan.
13. Weck de bloemkool gedurende 90 minuten op 100 °C.

De wecktijd start pas als het water kookt (100 °C).

14. Haal de potten voorzichtig uit de ketel en laat ze 24 uur afkoelen op een doek.
15. Verwijder daarna de klemmen om te controleren of ze goed vacuüm zijn.

Bloemkool is een vet- en zuurarme groente. Om elk risico op botulisme uit te sluiten, moet je de geweckte bloemkool na het openen van de pot altijd eerst 10 minuten goed doorkoken voordat je het eet.

LEKKER BIJ:

-  **Klassieke Hollandse pot:** Warm de bloemkool op (10 minuten doorkoken), giet af en serveer met een snufje nootmuskaat en een traditioneel papje (bechamelsaus). Heerlijk naast een sappige gehaktbal of braadworst met gekookte aardappelen.
-  **Ovenschotels:** Perfect te verwerken in een ovenschotel met gehakt, puree en een flinke laag geraspte kaas of een romige kaassaus.
-  **Soepen en sauzen:** Omdat de bloemkool al zacht is, pureer je het in een handomdraai tot een gebonden, romige bloemkoolsoep of als gezonde, koolhydraatarme basis voor een pastasaus.
-  **Stamppotten:** Meng de doorwarmde bloemkool door aardappelpuree voor een heerlijke, zachte bloemkoolstamppot met uitgebakken spekjes.



BOERENKOOL WECKEN

Boerenkool wecken is een uitstekende manier om een grote oogst of voorraad langdurig te bewaren. Omdat boerenkool een nitraatrijke groente is met een lage zuurgraad, is het cruciaal om de juiste wecktijd en temperatuur aan te houden om het veilig te kunnen bewaren.

Vorbereidingstijd: ca. 25 minuten

Kooktijd (slenken): 3 tot 5 minuten

Wecktijd: 120 minuten op 100 °C (vanwege de stevige structuur en lage zuurgraad heeft boerenkool een langere wecktijd nodig dan bloemkool)

DIT HEB JE NODIG:

-  1 kg verse, fijngehakte boerenkool (zonder dikke nerven)
-  1,5 tot 2 liter water of lichte groentebouillon
-  10 tot 15 g zout (optioneel, ca. 1 à 1½ tl voor de smaak)
-  schone, gesteriliseerde weckpotten (1 kg boerenkool slenkt enorm en past na het koken in ca. 2 tot 3 potten van 1 liter), inmaakringen en klemmen

ZO MAAK JE HET:

1. Was de fijngehakte boerenkool zeer grondig in ruim koud water om eventueel zand en beestjes te verwijderen.
 2. Laat de kool goed uitlekken.
 3. Breng een grote pan met een klein laagje water aan de kook.
 4. Voeg de boerenkool in porties toe en laat de kool 3 tot 5 minuten koken totdat deze volledig is geslonken en donkergroen kleurt.
 5. Giet de boerenkool af, maar vang het kookvocht op als je dit wilt gebruiken om de potten op te vullen (dit bevat veel smaak).
 6. Druk de warme boerenkool met een lepel relatief stevig aan in de gesteriliseerde weckpotten, maar prop ze niet té vol.
 7. Vul de potten met het opgevangen (kokende) kookvocht of vers kokend water met het zout tot 2 cm onder de rand.
 8. Zorg dat de kool goed onder het vocht staat.
 9. Veeg de randen goed schoon en sluit de potten direct af met de ringen en klemmen.
 10. Plaats de potten in de weckketel op een inmaakrooster.
 11. Vul de ketel met warm water tot de potten voor minstens $\frac{3}{4}$ onder water staan.
 12. Weck de boerenkool gedurende 120 minuten op 100 °C.
- De wecktijd start pas wanneer het water de 100 °C heeft bereikt.*
13. Haal de potten voorzichtig uit de ketel en laat ze 24 uur afkoelen op een droge doek.
 14. Verwijder daarna de klemmen om te controleren of ze goed vacuüm zijn gezogen.

Net als bloemkool is boerenkool een zuurarme groente. Om elk risico op botulisme uit te sluiten, moet je de geweckte boerenkool na het openen van de pot altijd eerst 10 minuten goed doorkoken voordat je het serveert of verwerkt.

LEKKER BIJ:

-  **Boerenkoolstamppot:** Dit is de absolute favoriet. Kook aardappelen gaar, voeg de laatste 10 minuten de geweckte boerenkool toe (zodat deze goed doorkookt) en stamp het geheel met een klontje boter en een scheutje melk tot een smeuge stamppot. Heerlijk met rookworst, uitgebakken spekjes en een flinke kuil jus.
-  **Hartige wintersoepen:** Voeg de doorgekookte boerenkool toe aan een stevige maaltijdsoep, zoals een Hollandse erwtensoep (snert), een Italiaanse minestrone of een Portugese *Caldo Verde* (aardappel-boerenkoolsoep met chorizo).
-  **Hartige taarten:** Knijp het vocht goed uit de doorgekookte boerenkool en verwerk het met eieren, room, gerookte spekjes en geraspte oude kaas in een bladerdeegbodem voor een verrassende winterse quiche.
-  **Roerbakgerechten en curry's:** Warm de boerenkool op in een pittige curry met kikkererwten en kokosmelk, of roerbak het kort mee met stukjes zachte zoete aardappel en chorizo.



ERWTEN WECKEN

Erwten wecken (zoals doperwten) is een handige manier om een grote zomeroogst te conserveren. Net als andere peulvruchten en groenten zijn erwten zuurarm. Dit betekent dat ze onder hoge temperatuur en gedurende een langere tijd geweckt moeten worden om ze 100% veilig te kunnen bewaren.

Vorbereidingstijd (doppen): ca. 45 minuten

Kooktijd (blancheren): 2 tot 3 minuten

Wecktijd: 120 minuten op 100 °C

DIT HEB JE NODIG:

-  1 kg verse doperwten (gedopt en gespoeld)
-  1,5 tot 2 liter water
-  10 tot 15 gram zout (optioneel, ca. ½ tl per weckpot voor de smaak)
-  schone, gesteriliseerde weckpotten (1 kg erwten past in ongeveer 3 tot 4 potten van ½ liter), inmaakringen en klemmen

ZO MAAK JE HET:

1. Druk de peulen open, rits de erwtjes eruit en spoel ze grondig af onder koud stromend water.
 2. Weeg de erwten tot je 1 kg hebt.
 3. Breng een grote pan met water aan de kook.
 4. Voeg de doperwten toe en blancheer ze 2 tot 3 minuten.
 5. Schep ze direct uit het kokende water en laat ze schrikken in een kom met ijskoud water om het kookproces te stoppen en de mooie groene kleur te behouden.
 6. Laat ze uitlekken.
 7. Vul de gesteriliseerde weckpotten met de doperwten. Houd er rekening mee dat erwten tijdens het wecken nog iets opzwellen; vul de potten daarom tot maximaal 2 cm onder de rand.
 8. Voeg eventueel een snufje zout per pot toe.
 10. Giet er vers kokend water bij tot de erwten volledig onderstaan (houd 2 cm afstand tot de rand).
 11. Sluit de potten direct af met de ringen en klemmen.
 12. Zet de potten op het rooster in de weckketel of grote inmaak pan.
 13. Vul de ketel met warm water tot de potten voor 3/4 onder water staan.
 14. Weck de erwten gedurende 120 minuten op 100 °C.
- De wecktijd gaat pas in zodra het water echt kookt (100 °C).*
15. Haal de potten voorzichtig met een wecktang uit het water en laat ze 24 uur rustig afkoelen op een handdoek.
 16. Controleer daarna of ze goed vacuüm zijn getrokken en verwijder de klemmen.

Vanwege het botulisme-risico bij zuurarme groenten, moet je geweckte doperwten na het openen van de pot altijd eerst 10 minuten goed doorkoken voordat je ze opeet.

LEKKER BIJ:

-  **Klassiek worteltjes & doperwtjes:** Kook de doperwten 10 minuten door samen met stukjes wortel. Serveer dit traditionele bijgerecht met een klontje boter bij gebakken vis, gebraden kip of een lekkere schnitzel.
-  **Door rijst- en pastagerechten:** Voeg de doorggekookte erwten op het laatste moment toe aan een romige risotto, een klassieke paella of een Italiaanse pasta met ham en roomsaus.
-  **Soepen en stoofschotels:** Ideaal om direct mee te koken in een groentesoep, kippensoep of een stevige runderstoofpot.
-  **Ovenschotels:** Verwerk de doperwten in een Engelse Shepherd's Pie (gehakt met puree uit de oven) of roer ze door een romige ovenschotel met tonijn en pasta.
-  **Huzarensalade:** Laat de doorggekookte doperwten afkoelen en meng ze door een rijke, zelfgemaakte huzaren- of rundvleessalade voor een frisse 'bite'.



KASTANJE CHAMPIGNONS WECKEN

Kastanjechampignons wecken is een fantastische manier om een grotere voorraad paddenstoelen langdurig te bewaren. Omdat kastanjechampignons steviger zijn en minder vocht bevatten dan witte champignons, behouden ze na het wecken een heerlijke, volle umami-smaak.

Net als andere paddenstoelen zijn kastanjechampignons erg vet-, suiker- en zuurarm. Om ze veilig buiten de koelkast te kunnen bewaren, moeten ze onder hoge temperatuur en langdurig geweekt worden.

Vorbereidingstijd: ca. 15 minuten

Kooktijd (blancheren): 2 minuten

Wecktijd: 110 tot 120 minuten op 100 °C

DIT HEB JE NODIG:

-  1 kg kastanjechampignons
-  1,5 liter water
-  2 el citroensap of natuurazijn (dit voorkomt dat de champignons tijdens het koken grijs/donker verkleuren)
-  10 tot 15 gram zout (ca. 1½ tl voor de smaak)
-  schone, gesteriliseerde weckpotten (1 kg champignons slenkt iets tijdens het koken en past in ca. 3 potten van ½ liter of 2 grotere potten), inmaakringen en klemmen

ZO MAAK JE HET:

1. Borstel de kastanjechampignons schoon met een paddenstoelenborsteltje of een stukje keukenpapier.
2. Snijd het uiterste, houtachtige stukje van de steel af.
3. Laat kleine champignons heel en snijd grotere exemplaren in vieren of dikke plakken.
4. Breng een pan met water, het citroensap (of azijn) en het zout aan de kook.
5. Voeg de champignons toe en blancheer ze exact 2 minuten.
6. Schep de champignons met een schuimspaan uit de pan en verdeel ze direct over de gesteriliseerde weckpotten.

Gooi het kookvocht niet weg!

7. Vul de potten met de champignons tot ongeveer 2 cm onder de rand.
8. Giet het hete, achtergebleven kookvocht over de champignons tot ze volledig onderstaan (houd 2 cm afstand tot de rand).
9. Veeg de randen van de potten goed droog en sluit ze direct af met de inmaakring, het deksel en de klemmen.
10. Zet de potten in de weckketel of op een inmaakrooster in een grote pan.
11. Vul de ketel met warm water tot de potten voor ¾ onder water staan.
12. Weck de champignons gedurende 110 tot 120 minuten op 100 °C.

De wecktijd start pas zodra het water krachtig kookt.

13. Haal de potten voorzichtig uit het water en laat ze 24 uur afkoelen op een handdoek.
14. Verwijder daarna de klemmen om te controleren of ze goed vacuüm zijn gezogen.

Paddenstoelen dragen een verhoogd risico op botulisme bij onjuiste bewaring. Kook de geweekte kastanjechampignons (inclusief het vocht uit de pot) voor consumptie altijd eerst 10 minuten goed door.

LEKKER BIJ:

Geweekte kastanjechampignons verliezen na het wecken hun stevige 'knapperige' textuur, maar winnen enorm aan diepe, geconcentreerde smaak. Ze zijn ideaal om direct warm te verwerken in:

-  **Rijke sauzen en stoofpotten:** Perfect voor een snelle, romige champignon-roomsaus bij biefstuk of varkenshaas, of om mee te stoven in een klassieke Franse Boeuf Bourguignon of jagersaus.
-  **Pasta's en Risotto's:** Voeg de champignons (na het doorkoken) toe aan een romige truffelrisotto of een pasta carbonara met spekjes.
-  **Hartige taarten en omeletten:** Bak ze kort mee in een boerenomelet of verdeel ze met wat tijm en geitenkaas over een bladerdeegtaart.
-  **Soepen:** Pureer ze samen met wat bouillon en room tot een fluweelzachte, gebonden champignonsoep.

TIP: Wil je ze liever gebruiken als stevige tapas of borrelhapje? Dan kun je champignons beter inleggen in een mengsel van olijfolie, rode wijnazijn, knoflook en kruiden (marineren) in plaats van wecken in puur water.



LINZEN WECKEN

Linzen wecken is een slimme manier om een kant-en-klare, gezonde basis voor je maaltijden op voorraad te hebben. Omdat linzen peulvruchten zijn, bevatten ze weinig zuren. Ze moeten daarom langdurig onder hoge temperatuur geweekt worden.

Gebruik voor het wekken bij voorkeur bruine of groene linzen (zoals Dupuy-linzen). Rode en gele linzen vallen na het lange weckproces volledig uit elkaar tot pap.

Weektijd: minimaal 4 tot 8 uur (of een nacht) in ruim koud water

Vorbereidingstijd (voorkoken): ca. 15 minuten

Weektijd: 90 minuten op 100 °C (bij gebruik van een traditionele weckketel)

DIT HEB JE NODIG:

- 500 g gedroogde groene of bruine linzen
- water (voor het weken en het opvullen van de potten)
- 5 à 7 g zout (ca. ½ tl per weckpot, optioneel)
- 2 laurierblaadjes of een paar teentjes knoflook
- schone, gesteriliseerde weckpotten (bijv. 4 potten van ½ liter), inmaakringen en klemmen

ZO MAAK JE HET:

1. Spoel de gedroogde linzen in een vergiet af onder de koude kraan.
 2. Zet ze vervolgens in een grote kom met ruim koud water en laat ze 4 tot 8 uur weken.
 3. De linzen nemen alvast veel vocht op.
 4. Giet de linzen af en spoel ze nogmaals schoon.
 5. Doe ze in een pan met vers water (zorg dat ze ruim onderstaan) en breng het aan de kook.
 6. Kook de linzen 10 tot 15 minuten voor.
 7. Ze moeten nog een flinke 'bite' hebben en absoluut niet zacht of gaar zijn, want ze garen verder in de weckpot.
 8. Giet ze af.
 9. Verdeel de warme, voorgekookte linzen over de gesteriliseerde potten.
 10. Vul peulvruchten nooit te hoog omdat ze nog verder uitzetten; houd minstens 2 tot 2½ cm afstand tot de rand.
 11. Voeg eventueel per pot een snufje zout, een half teentje knoflook of een stukje laurierblad toe.
 12. Giet er vers kokend water bij tot de linzen net onderstaan (houd de 2 cm rand vrij).
 13. Sluit de potten direct met de ringen en klemmen.
 14. Zet de potten op het rooster in je weckketel.
 15. Vul de ketel met warm water tot de potten voor ¾ onder water staan.
 16. Weck de linzen gedurende 90 minuten op 100 °C.
- De weektijd start pas wanneer het water stevig kookt.*
17. Haal de potten voorzichtig uit de ketel en laat ze 24 uur afkoelen op een handdoek.
 18. Verwijder de klemmen om te controleren of de potten goed vacuüm zijn gegaan.

Net als bonen dragen linzen bij foutief inmaken een risico op botulisme. Kook de geweekte linzen na het openen van de pot altijd eerst 10 minuten goed door in een pannetje voordat je ze opeet.

LEKKER BIJ:

Geweekte linzen zijn ideaal voor snelle maaltijden. Omdat ze al zacht zijn, voeg je ze simpelweg aan het einde van de bereiding toe aan:

- Rijke maaltijdsoepen:** Roer de linzen door een klassieke Marokkaanse Harira, een Italiaanse minestrone of maak een snelle, kruidige linzensoep met prei en wortel.
- Indiase Curry's en Dahl:** Perfect als basis voor een romige linsendahl met kokosmelk, spinazie en naanbrood, of toegevoegd aan een kruidige groentecurry.
- Vegetarische pastasauzen:** Vervang het gehakt in je bolognesesaus eens door deze geweekte linzen voor een voedzame vegetarische spaghetti bolognese.
- Lauwarme salades:** Meng de linzen na het doorkoken en afkoelen met geitenkaas of feta, zongedroogde tomaatjes, walnoten en een frisse vinaigrette voor een snelle lunchsalade.
- Hartige winterse stoven:** Combineer de linzen in de pan met Spaanse chorizo of grove verse worst en tomatenpuree voor een stevige winterse stoofschotel.



PEREN OP SIROOP WECKEN

Peren wecken op siroop is een van de meest klassieke en dankbare manieren om fruit te conserveren. In tegenstelling tot groenten is fruit van nature zuurder, waardoor het risico op botulisme niet aanwezig is en de wektijd aanzienlijk korter is. Bovendien hoeft je gewekt fruit na het openen niet eerst door te koken; je kunt het direct koud of warm eten!

Vorbereidingstijd: ca. 25 minuten

Wektijd: Stooferen (zoals Gieser Wildeman): 30 minuten op 90 °C (ze garen verder in de pot)

Wektijd: Handperen (zoals Conference): 30 minuten op 80 °C (lagere temperatuur zodat ze niet snotterig worden)

DIT HEB JE NODIG:

-  1 kg stevige peren (bijv. Gieser Wildeman, Saint Remy, of stevige Conference)
-  1 liter water (voor de siroop)
-  250 tot 300 g suiker (voor een medium-zoete siroop)
-  1 kaneelstokje
-  2 kruidnagels
-  stukje citroenschil of een scheutje bessensap (voor rode stooferen)
-  Schone, gesteriliseerde weckpotten (ca. 2 potten van 1 liter) met inmaakringen en klemmen

ZO MAAK JE HET:

1. Breng in een pan 1 liter water met de suiker en de optionele smaakmakers (kaneel, kruidnagel, citroenschil) aan de kook.
2. Roer tot de suiker volledig is opgelost en laat de siroop zachtjes trekken.
3. Schil de peren. Je kunt ze heel laten (met het steeltje eraan voor een luxe uitstraling) of in kwarten snijden en het klokhuis verwijderen.

TIP: Leg de geschilde peren direct in water met een scheutje citroensap om te voorkomen dat ze bruin verkleuren.

4. Haal de peren uit het citroenwater en schik ze zo strak mogelijk in de gesteriliseerde weckpotten.
5. Giet de hete suikersiroop (inclusief het kaneelstokje als je dat leuk vindt) over de peren tot ze volledig onderstaan, maar houd 2 cm afstand tot de rand.
6. Veeg de randen goed schoon en sluit de potten af met de ringen en klemmen.
7. Plaats de potten in de weckketel op het inmaakrooster.
8. Vul de ketel met warm water (ongeveer dezelfde temperatuur als de inhoud van de potten) tot de potten voor $\frac{3}{4}$ onder water staan.
9. **Weck stooferen** gedurende 30 minuten op 90 °C.
10. **Weck handperen** gedurende 30 minuten op 80 °C.

De wektijd start zodra de gewenste temperatuur is bereikt.

11. Haal de potten voorzichtig uit de ketel en laat ze 24 uur afkoelen op een handdoek.
12. Verwijder de klemmen pas als ze ijskoud zijn om te controleren of ze goed vacuüm zijn

LEKKER BIJ:

Peren op siroop zijn ontzettend veelzijdig en direct klaar voor gebruik. Ze smaken heerlijk bij zowel zoete als hartige gerechten:

-  **Als klassiek bijgerecht (Hartig):** Geweekte stooferen zijn de ultieme begeleider van winterse wildgerechten, zoals hertenbiefstuk, wildzwijn ragout of gebraden eendenborst. Ze passen ook perfect bij een traditionele rollade met aardappelpuree.
-  **Bij de Hollandse stampot:** Serveer de peren koud of lauwwarm naast een stevige hete bliksem, zuurkoolstampot of hachee voor een heerlijk fris-zoet contrast.
-  **In desserts (Zoet):** Verwarm de peertjes kort en serveer ze met een bolletje vanille-ijs en warme chocoladesaus (de klassieke *Poire Belle Hélène*).
Snijd ze in stukjes en roer ze door de yoghurt, vla of kwark met wat granola.
Gebruik de kwarten als vulling voor een Franse perentaart met amandelspijs (Frangipane).
-  **Op een kaasplankje:** Handperen gewekt op een lichtere siroop combineren fantastisch met blauwe schimmelkazen (zoals Roquefort of Gorgonzola) en een handje walnoten.



POMPOEN WECKEN

Pompoenblokjes wecken is een slimme manier om de herfstoogst te bewaren. Omdat pompoen een zeer zuurarme en compacte groente is, gelden er strikte regels voor het wecken.

Weck pompoen nooit als puree of soep in een traditionele weckketel; de warmte dringt dan niet goed door tot de kern, wat een gevaarlijk risico op botulisme met zich meebrengt. Losse pompoenblokjes in water of een zoetzure siroop wecken kan daarentegen prima.

Vorbereidingstijd: ca. 20 minuten

Kooktijd (blancheren): 2 tot 3 minuten

Wecktijd: 120 minuten op 100 °C (*Let op: weck je ze in een sterk zoetzuur van azijn en suiker? Dan is de groente beschermd door het zuur en volstaat 30 minuten op 90 °C*)

DIT HEB JE NODIG:

- 1 kg pompoenblokjes (gesneden in gelijke blokjes van ca. 2 cm)
- 1½ tot 2 liter water
- 10 tot 15 gram zout (optioneel, ca. ½ tl per pot)
- 2 gesteriliseerde weckpotten van 1 liter, inclusief schone inmaakringen en klemmen

ZO MAAK JE HET:

- Schil de pompoen (een Hokkaido hoeft eventueel niet geschild te worden), verwijder de draderige binnenkant en de pitten met een lepel.
 - Snijd het vruchtvlees in stevige blokjes van 2 cm.
 - Weeg de blokjes tot je 1 kg hebt.
 - Breng een grote pan met water aan de kook.
 - Voeg de pompoenblokjes toe en blancheer ze slechts 2 tot 3 minuten. Ze moeten absoluut nog stevig zijn en mogen niet gaar of zacht worden, anders veranderen ze in de weckpot in pap.
 - Giet ze af.
 - Verdeel de warme pompoenblokjes over de gesteriliseerde weckpotten.
 - Vul de potten tot maximaal 2 cm onder de rand.
 - Breng ondertussen vers water met het zout aan de kook en giet dit kokende water over de pompoen tot de blokjes volledig onderstaan (houd 2 cm afstand tot de rand).
 - Sluit de potten direct af met de ringen en klemmen.
 - Plaats de potten op het rooster in de weckketel.
 - Vul de ketel met warm water tot de potten voor ¾ onder water staan.
 - Weck de pompoenblokjes gedurende 120 minuten op 100 °C.
- De wecktijd start pas als het water krachtig kookt.*
- Haal de potten voorzichtig uit de ketel en laat ze 24 uur rustig afkoelen op een handdoek.
 - Verwijder de klemmen pas als ze volledig koud zijn om te controleren of ze goed vacuüm zijn gegaan.

Pompoen geweckt in water heeft een verhoogd risico op de botulismebacterie. Kook de pompoenblokjes (inclusief het vocht) na het openen van de pot daarom altijd eerst 10 minuten goed door voordat je ze eet of verwerkt.

LEKKER BIJ:

Geweckte pompoenblokjes worden door het lange weckproces erg zacht. Dit maakt ze ideaal voor gerechten waarin de pompoen mag smelten of gepureerd wordt:

- Herfstige pompoensoep:** Dit is de makkelijkste bestemming. Kook de inhoud van de pot 10 minuten door met een bouillonblokje, een uitje en eventueel wat gember en kokosmelk. Pureer het geheel vervolgens tot een romige soep.
- Romige risotto of pastasaus:** Voeg de zachte blokjes (na het doorkoken) toe aan een risotto met salie en Parmezaanse kaas of pureer ze tot een fluweelzachte, gezonde pastasaus.
- Pompoenpuree bij wild:** Stamp of pureer de doorgekookte pompoenblokjes met een beetje boter en nootmuskaat. Dit is een heerlijk bijgerecht naast winterse gerechten zoals hachee, hertenbiefstuk of stoofvlees.
- Curry's:** Voeg de blokjes toe aan een Indiase groentecurry met kikkererwten. Omdat ze al zacht zijn, hoeft je ze alleen op het laatste moment kort mee te warmen (wel eerst goed doorkoken).
- Bakken en desserts:** Laat de door gewarmde pompoen goed uitlekken en pureer het om te gebruiken als basis voor een traditionele Amerikaanse Pumpkin Pie of pompoencake.

TIP: Wil je de pompoenblokjes juist koud en lekker knapperig eten, bijvoorbeeld op een kaasplankje of in een salade? Weck ze dan in een zoetzure siroop met azijn, suiker, sinaasappelschil en kardemom.



RODEKOOL WECKEN

Rodekool wecken is een klassieker in de inmaakkast. Omdat rodekool traditioneel wordt bereid met zure ingrediënten zoals azijn en appels, is de zuurgraad van dit recept een stuk hoger dan bij groenten zoals bloemkool of pompoen. Dit maakt het weckproces niet alleen een stuk veiliger, maar zorgt er ook voor dat de wecktijd aanzienlijk korter is.

Een ander groot voordeel: omdat de kool in een zuur milieu wordt geweckt, hoef je de potten na het openen niet eerst 10 minuten door te koken om botulisme te voorkomen. Je kunt de rodekool direct opwarmen en serveren!

Vorbereidingstijd: ca. 30 minuten

Kooktijd (voorgaren): 15 tot 20 minuten

Wektijd: 30 minuten op 90 °C (dankzij de toevoeging van azijn/appels)

DIT HEB JE NODIG:

- 1 kg rodekool (fijngesneden of geraspt)
- 2 frisure appels (bijv. Goudreinet of Elstar), geschild en in blokjes
- 100 ml natuurazijn of rode wijnazijn
- 150 ml water
- 50 g suiker (of bruine basterdsuiker voor extra diepe smaak)
- 10 g zout (ca. 1 tl)
- 2 laurierblaadjes
- 4 kruidnagels
- 1 kaneelstokje
- eventueel 4 jeneverbessen
- 2 gesteriliseerde weckpotten van 1 liter, inclusief inmaakringen en klemmen

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de rodekool in vieren, verwijder de harde witte stronk en snijd of rasp de kool zeer fijn.
2. Doe de kool in een grote kookpan samen met de appelblokjes, azijn, water, suiker, het zout en alle specerijen (laurier, kruidnagel, kaneel).
3. Breng het geheel aan de kook.
4. Laat de rodekool met het deksel op de pan zo'n 15 tot 20 minuten zachtjes stoven.
5. De kool moet slenken en de smaken moeten goed intrekken, maar de kool hoeft nog niet door en door gaar te zijn (dit gebeurt in de weckpot).
6. Verwijder (indien vindbaar) het kaneelstokje en de laurierblaadjes.
7. Schep de warme rodekool met een schuimspaan in de gesteriliseerde weckpotten en druk stevig aan met een lepel.
8. Giet het achtergebleven, hete kookvocht over de kool tot deze net onderstaan, maar houd 2 cm afstand tot de rand.
9. Veeg de randen goed schoon en sluit de potten direct af met de ringen en klemmen.
10. Plaats de potten op het rooster in de weckketel.
11. Vul de ketel met warm water (ongeveer gelijke temperatuur als de inhoud van de potten) tot ze voor $\frac{3}{4}$ onder water staan.
12. Weck de rodekool gedurende 30 minuten op 90 °C.

De wektijd start zodra de ketel de 90 °C heeft bereikt.

13. Haal de potten voorzichtig uit het water en laat ze 24 uur rustig afkoelen op een handdoek.
14. Verwijder de klemmen pas als ze volledig koud zijn om te controleren of ze goed vacuüm zijn gegaan.

LEKKER BIJ:

Geweckte rodekool smaakt na een paar weken in de pot vaak nóg lekkerder dan vers gemaakte rodekool, omdat de kruiden alle tijd hebben gehad om in te trekken. Het hoeft na het openen alleen maar kort opgewarmd te worden. Het is een fantastische begeleider van:

- 🌀 **Klassieke Hollandse winterkost:** Onweerstaanbaar bij hachee, een sappige gehaktbal of een runderbraadstuk. Combineer dit met romige aardappelpuree of gekookte aardappelen waar je de jus lekker overheen giet.
- 🌀 **Wildgerechten:** De zoetzure smaak snijdt perfect door het rijke karakter van wild. Serveer de rodekool naast hertenbiefstuk, wildzwijn-ragout of eendenborst, eventueel samen met de eerder genoemde geweckte peertjes.
- 🌀 **Varkensvlees:** Rodekool is een traditionele match met varkensvlees. Denk aan een krokant gebakken varkenshaasje, een varkensrollade of malse spareribs.
- 🌀 **Ovengerechten:** Maak een snelle laagjes-ovenshotel met een basis van rul gebakken gehakt, een dikke laag geweckte rodekool en een toplaag van aardappelpuree met geraspte kaas.



SAVOOIEKOOI WECKEN

Savooiekool wecken (ook wel groene kool genoemd) is een uitstekende manier om deze typische wintergroente langdurig te bewaren. Omdat savooiekool net als de meeste kolen een zeer lage zuurgraad heeft en compact van structuur is, gelden er strikte richtlijnen voor de wecktijd en temperatuur. Door de kool goed te wecken, behoud je een kant-en-klare basis voor heerlijke winterse gerechten.

Vorbereidingstijd: ca. 20 minuten

Kooktijd (blancheren/slenken): 2 minuten

Wecktijd: 120 minuten op 100 °C

DIT HEB JE NODIG:

-  1 kg savooiekool (fijngesneden reepjes, zonder de harde buitenste bladeren en de stronk)
-  1½ tot 2 liter water
-  10 tot 15 g zout (optioneel, ca. 1 à 1½ tl voor de smaak)
-  scheutje melk (optioneel, mee te koken bij het blancheren om de koolsmaak wat milder te maken)
-  Schone, gesteriliseerde weckpotten (bijv. 3 potten van 1 liter), inclusief inmaakringen en klemmen

ZO MAAK JE HET:

1. Verwijder de stugge, lelijke buitenste bladeren en snijd de kool in vieren.
 2. Snijd de harde witte stronk (kern) er ruim uit.
 3. Was de koolbladeren grondig in koud water en snijd ze in fijne reepjes.
 4. Weeg de reepjes na het snijden tot je exact 1 kg hebt.
 5. Breng een grote pan met water (en eventueel een scheutje melk) aan de kook.
 6. Voeg de savooiekoolreepjes toe en kook ze 2 minuten mee.
 7. De kool slenkt hierdoor flink, waardoor er veel meer in een weckpot past.
 8. Giet de kool af en laat hem kort schrikken in koud water.
 9. Verdeel de warme, geslonken kool over de gesteriliseerde weckpotten.
 10. Druk de kool met een lepel relatief stevig aan, maar prop de potten niet overvol.
 11. Breng vers water met het zout (10-15 gram) aan de kook.
 12. Giet dit kokende water over de kool tot deze volledig onderstaat, maar laat 2 cm afstand tot de rand vrij.
 13. Sluit de potten direct af met de ringen en klemmen.
 14. Plaats de potten op het inmaakrooster in de weckketel.
 15. Vul de ketel met warm water tot de potten voor ¾ onder water staan.
 16. Weck de savooiekool gedurende 120 minuten op 100 °C.
- De wecktijd start pas zodra het water in de ketel krachtig kookt (100 °C).*
17. Haal de potten voorzichtig uit de ketel en laat ze 24 uur rustig afkoelen op een handdoek.
 18. Verwijder daarna de klemmen om te controleren of ze goed vacuüm zijn gezogen.

Net als andere sluitkolen is savooiekool een vet- en zuurarme groente. Om elk risico op botulisme uit te sluiten, moet je de geweckte savooiekool na het openen van de pot altijd eerst 10 minuten goed doorkoken voordat je het serveert of verwerkt.

LEKKER BIJ:

Savooiekool wordt na het wecken aanzienlijk zachter van textuur dan verse kool. Dit maakt het perfect voor hartige, troostrijke wintergerechten:

-  **Groene kool stampot:** Kook aardappelen gaar en voeg de laatste 10 minuten de geweckte savooiekool toe (zodat deze goed doorkookt). Stamp het geheel met een flinke klont boter, melk en een lepel grove mosterd tot een romige stampot. Heerlijk met rookworst, gebakken spekjes of een zacht varkenshaasje.
-  **Langzaam gestoofde koolgerechten:** Stoof de doorgekookte kool zachtjes mee in een pan met gebakken pancetta of spekblokjes, ui en een scheutje bouillon. Dit is een fantastisch bijgerecht naast runderstoofvlees, hachee of gebraden wild.
-  **Winterse maaltijdsoepen:** Voeg de koolreepjes toe aan een stevige minestrone, een aardappel-koolsoep of een maaltijdsoep met witte bonen en rookworst.
-  **Hartige ovenschotels:** Maak een laagjesschotel met een basis van kruidig rundergehakt, een dikke laag door gewarmde savooiekool en een toplaag van aardappelpuree met geraspte oude kaas.

TIP: Als je de savooiekool liever fris en knapperig eet (zoals in een salade of op taco's), kun je de koolreepjes beter inleggen in een zoetzure azijnmarinade (pickelen) in plaats van wecken in puur water.



SPRUITJES WECKEN

Spruitjes wecken is een ideale manier om deze typische wintergroente langdurig te bewaren. Omdat spruitjes familie zijn van de kool en zeer weinig zuren bevatten, gelden er strikte regels voor het weckproces om ze buiten de koelkast 100% veilig te kunnen bewaren.

Vorbereidingstijd: ca. 20 minuten

Kooktijd (blancheren): 3 minuten

Wecktijd: 110 minuten op 100 °C

DIT HEB JE NODIG:

-  1 kg verse spruitjes (schoongemaakt)
-  1½ tot 2 liter water (om de potten op te vullen)
-  10 tot 15 g zout (optioneel, ca. 1 tl per liter water voor de smaak)
-  schone, gesteriliseerde weckpotten (bijv. 3 potten van 1 liter), inmaakringen en klemmen

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd het harde onderkantje van de spruitjes af en verwijder eventuele lelijke of loszittende buitenste blaadjes.
 2. Was de spruitjes grondig in koud water.
 3. Weeg ze daarna tot je exact 1 kg overhoudt.
- Tip: Gebruik spruitjes van ongeveer gelijke grootte, zodat ze gelijkmatig garen.*
4. Breng een grote pan met water aan de kook.
 5. Voeg de spruitjes toe en blancheer ze exact 3 minuten.
 6. Giet ze direct af en laat ze schrikken in een kom met ijskoud water om het kookproces te stoppen.
 7. Laat ze uitlekken.
 8. Verdeel de spruitjes over de gesteriliseerde weckpotten.
 9. Druk ze voorzichtig aan, maar prop de potten niet te vol.
 10. Vul de potten tot maximaal 2 cm onder de rand.
 11. Breng ondertussen vers water met het zout aan de kook en giet dit kokende water over de spruitjes tot ze volledig onderstaan (houd 2 cm afstand tot de rand).
 12. Sluit de potten direct af met de ringen en klemmen.
 13. Plaats de potten op het rooster in de weckketel.
 14. Vul de ketel met warm water tot de potten voor ¾ onder water staan.
 15. Weck de spruitjes gedurende 110 minuten op 100 °C.
- De wektijd start pas zodra het water in de ketel krachtig kookt (100 °C).*
16. Haal de potten voorzichtig uit de ketel en laat ze 24 uur rustig afkoelen op een handdoek.
 17. Verwijder daarna de klemmen om te controleren of ze goed vacuüm zijn gezogen.

Net als andere koolsoorten is de spruit een vet- en zuurarme groente. Om elk risico op de gevaarlijke botulismebacterie uit te sluiten, moet je geweekte spruitjes na het openen van de pot altijd eerst 10 minuten goed doorkoken voordat je ze eet of verder verwerkt.

LEKKER BIJ:

Door het lange weckproces verdwijnt de harde, bittere smaak en worden de spruitjes heerlijk zacht en mild. Omdat ze na het openen (en 10 minuten doorkoken) al direct zacht zijn, zijn ze ideaal voor de volgende gerechten:

-  **Klassieke Hollandse pot:** Warm ze door en serveer traditioneel met een snufje nootmuskaat en een klontje boter. Ze smaken fantastisch naast een sappige gehaktbal, runderlapje of een varkensrollade met romige aardappelpuree.
-  **Spruitjesstamppot:** Stamp de door gewentelde spruitjes grof door gekookte aardappelen met een scheutje melk en een klontje boter. Roer er uitgebakken spekjes en geraspte oude kaas doorheen voor een heerlijke winterse maaltijd.
-  **Snelle roerbakgerechten:** Fruit een uitje en wat knoflook in een pan. Voeg de doorgekookte en goed uitgelekte spruitjes toe en bak ze kort mee met spekjes, walnoten en een lepel honing of balsamicoazijn voor een heerlijke zoet-hartige twist.
-  **Hartige ovenschotels:** Verwerk de spruitjes in een ovenschotel met een laagje gekruid gehakt, schijfjes rookworst en een romige kaassaus onder de grill.

TIP: Wil je de spruitjes juist knapperig en zuur eten als snack of bij de borrel? Weck ze dan niet in puur water, maar inmaak ze in een zoetzure marinade met azijn, suiker, mosterdzaad en knoflook (atjar-stijl).



TOMATEN WECKEN

Tomaten wecken is de perfecte manier om een zomeroogst of een grote partij rijpe tomaten te conserveren. Omdat tomaten van nature een hogere zuurgraad hebben dan groenten zoals bloemkool of pompoen, is het weckproces een stuk eenvoudiger en sneller.

Bovendien is het risico op botulisme hierdoor minimaal, wat betekent dat je gewekte tomaten na het openen niet eerst 10 minuten hoeft door te koken. Je kunt ze direct koud of warm gebruiken in je gerechten.

Vorbereidingstijd: ca. 30 minuten (inclusief ontvellen)

Wecktijd: 30 minuten op 90 °C (bij hele of gehalveerde tomaten in eigen vocht/water)

DIT HEB JE NODIG:

- 🍅 1 kg rijpe maar stevige tomaten (bijv. trostomaten, roma-tomaten of vleestomaten)
- 🍅 Water (om te blancheren en eventueel aan te vullen)
- 🍅 5 tot 10 g zout (ca. ½ tl per pot, optioneel)
- 🍅 verse kruiden zoals basilicum, oregano of een teentje knoflook
- 🍅 2 gesteriliseerde weckpotten van 1 liter, inclusief inmaakringen en klemmen

ZO MAAK JE HET:

1. Breng een grote pan met water aan de kook en zet een kom met ijskoud water klaar.
2. Snijd met een scherp mes een klein kruisje in de onderkant van elke tomaat.
3. Dompel de tomaten 30 tot 60 seconden onder in het kokende water tot het velletje begint te krullen.
4. Schep ze eruit en leg ze direct in het ijswater.
5. Je kunt het velletje er nu heel gemakkelijk afpellen.
6. Snijd het harde, groene stukje (de aanhechting van de steel) uit de tomaat.
7. Je kunt de tomaten heel laten, halveren of in vieren snijden.
8. Schik de tomaten zo strak mogelijk in de gesteriliseerde weckpotten.
9. Druk ze voorzichtig aan zodat ze hun eigen sap loslaten en de pot goed vult.
10. Voeg eventueel per pot het zout en de verse kruiden (zoals een paar blaadjes basilicum) toe.
11. Vul de potten tot 2 cm onder de rand.
12. Als er te weinig eigen sap is om de tomaten te bedekken, giet er dan een klein beetje kokend water bij.
13. Sluit de potten direct af met de ringen en klemmen.
14. Plaats de potten op het rooster in de weckketel.
15. Vul de ketel met warm water tot de potten voor ¾ onder water staan.
16. Weck de tomaten gedurende 30 minuten op 90 °C.
17. De wecktijd start zodra de ketel de 90 °C heeft bereikt.
18. Haal de potten voorzichtig uit de ketel en laat ze 24 uur rustig afkoelen op een handdoek.
19. Verwijder de klemmen pas als ze volledig koud zijn om te controleren of ze goed vacuüm zijn gegaan.

LEKKER BIJ:

Gewekte tomaten zijn een fantastische, pure basis voor talloze mediterrane en winterse gerechten. Ze smaken vele malen rijker dan tomaten uit blik:

- 🍷 **Ultieme pastasauzen:** Fruit een uitje en knoflook, voeg de gewekte tomaten toe en laat ze zachtjes pruttelen tot een rijke, dikke Spaghetti Bolognese of Marinara saus.
- 🍷 **Verse tomatensoep:** Pureer de inhoud van de pot met een plens bouillon, wat verse kruiden en een scheutje room voor een heerlijke, fluweelzachte zelfgemaakte tomatensoep.
- 🍷 **Stoofschotels en runderlappen:** Ideaal als basisvocht voor Italiaanse of Franse stoofpotten, zoals Ossobuco, Ratatouille of Kip Cacciatore.
- 🍷 **Op een pizza of bruschetta:** Laat de tomaten goed uitlekken, snijd ze in stukjes en gebruik ze als smaakvolle topping voor een zelfgemaakte pizza of meng ze met olijfolie en knoflook voor op een krokante bruschetta.
- 🍷 **Chili con carne:** Voeg de tomaten toe aan je bonen- en gehaktschotel voor een diepe, lichtzoete tomatensmaak.



VENKEL WECKEN

Venkel wecken is een geweldige manier om de frisse, anijsachtige smaak van deze knolgroente te bewaren. Omdat venkel een zuurarme groente is, moet het onder hoge temperatuur en langdurig geweekt worden om het 100% veilig buiten de koelkast te kunnen bewaren.

Vorbereidingstijd: ca. 20 minuten

Kooktijd (blancheren): 3 tot 4 minuten

Wektijd: 90 minuten op 100 °C (Weck je de venkel liever in een sterk zoetzure marinade met azijn en suiker? Dan volstaat 30 minuten op 90 °C).

DIT HEB JE NODIG:

-  1 kg verse venkelknollen
-  1½ tot 2 liter water
-  10 tot 15 g zout (optioneel, ca. ½ tl per pot)
-  ½ citroen, sap (om te voorkomen dat de venkel verkleurt tijdens het blancheren)
-  schone, gesteriliseerde weckpotten, inmaakringen en klemmen

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de groene stengels en de onderkant van de venkelknollen eraf.
2. Bewaar eventueel het fijne venkelgroen (de pluïsjes) om later aan je gerechten toe te voegen.
3. Snijd de knollen in de lengte in vieren en verwijder de harde kern.
4. Snijd de venkel vervolgens in repen of dikke partjes en was ze grondig.
5. Weeg ze tot je 1 kg hebt.
6. Breng een grote pan met water en het citroensap aan de kook.
7. Voeg de venkel toe en blancheer deze 3 tot 4 minuten.
8. De venkel moet iets zachter worden, maar moet absoluut nog een stevige 'bite' hebben.
9. Giet de venkel af en laat direct schrikken in ijskoud water om het garen te stoppen.
10. Verdeel de venkelpartjes gelijkmatig over de gesteriliseerde weckpotten.
11. Schuif ze zo strak mogelijk in de potten, tot 2 cm onder de rand.
12. Breng ondertussen vers water met het zout aan de kook.
13. Giet het kokende water over de venkel tot de groente volledig onderstaat (houd 2 cm afstand tot de rand).
14. Sluit de potten direct af met de ringen en klemmen.
15. Plaats de potten op het rooster in de weckketel.
16. Vul de ketel met warm water tot de potten voor 3/4 onder water staan.
17. Weck de venkel gedurende 90 minuten op 100 °C. De wektijd start pas zodra het water krachtig kookt.
18. Haal de potten voorzichtig uit de ketel en laat ze 24 uur rustig afkoelen op een handdoek.
19. Verwijder daarna de klemmen om te controleren of ze goed vacuüm zijn gegaan.

Net als andere knolgroenten is venkel zuurarm. Om elk risico op botulisme uit te sluiten, moet je de geweekte venkel na het openen van de pot altijd eerst 10 minuten goed doorkoken voordat je het eet of verder verwerkt.

LEKKER BIJ:

Door het weckproces verliest de venkel zijn scherpe anijssmaak en wordt hij heerlijk mild en zacht. Het smaakt daardoor fantastisch in warme mediterrane en visgerechten:

-  **Uitstekend bij vis:** Venkel en vis zijn een klassieke combinatie. Kook de geweekte venkel door en serveer deze naast gebakken zalm, kabeljauw uit de oven of gegrilde zeebaars.
-  **Rijke pastasauzen:** Voeg de zachte venkel (na het doorkoken) toe aan een tomatensaus met Italiaanse venkelworst (salsiccia) of roer het door een romige pasta met garnalen.
-  **Ovenschotels en gratin:** Leg de doorgekookte venkelpartjes in een ovenschaal, giet er een romige kaassaus of wat room en Parmezaanse kaas overheen, en bak in de oven tot er een goudbruin korstje op zit (venkelgratin).
-  **Risotto:** Snijd de door gewarmde venkel in kleinere stukjes en roer ze op het laatste moment door een romige citroenrisotto.
-  **Stoofpotten:** Laat de venkel de laatste 10 minuten meestoven in een mediterrane kip- of lamsstoofpot met olijven en tomaat.

TIP: Als je venkel juist lekker knapperig en fris wilt eten (bijvoorbeeld in een salade met sinaasappel), kies dan voor de zoetzure inmaakmethode in plaats van wecken in puur water!



VIJGEN WECKEN

Vijgen wecken op siroop is een fantastische manier om een overschot aan verse vijgen langdurig te bewaren. Omdat vijgen van nature zoet en zuur genoeg zijn, is de wektijd relatief kort en is er geen risico op botulisme. Dit betekent dat je geweckte vijgen na het openen van de pot niet eerst hoeft door te koken; je kunt ze direct koud of warm serveren!

Vorbereidingstijd: ca. 15 minuten

Wektijd: 30 minuten op 90 °C

DIT HEB JE NODIG:

- 1 kg verse vijgen (stevig en rijp, zonder beschadigingen)
- 750 ml water
- 300 g suiker (voor een milde suikersiroop)

optionele smaakmakers

- kies wat je lekker vindt: 1 kaneelstokje, 2 steranijs, een scheutje citroensap of een scheutje port/cognac
- 2 gesteriliseerde weckpotten van 1 liter, inclusief inmaakringen en klemmen

ZO MAAK JE HET:

- Was de vijgen heel voorzichtig onder een zachte straal koud water om de kwetsbare schil niet te beschadigen.
- Dep ze droog met keukenpapier.
- Snijd eventueel het uiterste droge puntje van het steeltje af, maar laat het steeltje er verder aan zitten.
- Dit houdt de vijg stevig en staat decoratief.
- Breng in een pan het water met de suiker en de eventuele smaakmakers (zoals kaneel en steranijs) aan de kook.
- Roer tot de suiker volledig is opgelost.
- Leg de vijgen voorzichtig in de hete suikersiroop.
- Laat ze op een heel laag vuurtje zo'n 5 minuten zachtjes mee pruttelen (pocheren).
- Dit zorgt ervoor dat ze alvast wat siroop opnemen en niet gaan drijven in de pot.
- Schep de vijgen met een schuimspaan voorzichtig uit de pan en schik ze zo strak mogelijk (maar zonder ze te pletten) in de gesteriliseerde weckpotten.
- Giet de hete suikersiroop over de vijgen tot ze volledig onderstaan, maar houd 2 cm afstand tot de rand vrij.
- Sluit de potten direct af met de ringen en klemmen.
- Plaats de potten op het rooster in de weckketel.
- Vul de ketel met warm water (ongeveer dezelfde temperatuur als de potten) tot de potten voor $\frac{3}{4}$ onder water staan.
- Weck de vijgen gedurende 30 minuten op 90 °C.
- De wektijd start zodra de ketel de 90 °C heeft bereikt.
- Haal de potten voorzichtig uit de ketel en laat ze 24 uur rustig afkoelen op een handdoek.
- Verwijder de klemmen pas als ze volledig koud zijn om te controleren of ze goed vacuüm zijn gegaan

LEKKER BIJ:

- Geweckte vijgen op siroop zijn een ware delicatessen. De smaak is intens zoet en honingachtig, wat ze perfect maakt voor zowel zoete als hartige combinaties:
- Op een kaasplankje (hartig):** Dit is de absolute topcombinatie. Geweckte vijgen smaken hemels bij krachtige blauwschimmelkazen (zoals Roquefort of Gorgonzola), romige geitenkaas, rijpe brie en oude kazen.
- Bij wild en gevogelte:** Net als stoofperen zijn deze zoete vijgen een luxe begeleider van winterse wildgerechten. Serveer ze warm of koud naast eendenborst, hertenbiefstuk of een gebraden kalkoen.
- In luxieuze desserts:** Warm de vijgen kort op en serveer ze met een bolletje vanille- of walnotenijs en een sliertje van de overgebleven dikke siroop. Snijd ze in vieren en gebruik ze als vulling of topping voor een Franse fruittaart, een cheesecake of een bladerdeegtaartje met amandelspijs.
- Bij het ontbijt:** Roer een in stukjes gesneden geweckte vijg door een schaaltje Griekse yoghurt of havermout met wat walnoten voor een mediterraan begin van de dag.



WORTELEN WECKEN

Wortelen wecken is een klassieke en makkelijke manier om deze populaire groente langdurig te bewaren. Omdat wortelen onder de grond groeien en zeer weinig zuren bevatten, vallen ze onder de categorie 'zuurarme groenten'. Om ze veilig buiten de koelkast te bewaren, moeten ze langdurig op de hoogste temperatuur worden geweckt.

Vorbereidingstijd: ca. 20 minuten

Kooktijd (blancheren): 3 tot 5 minuten

Wecktijd: 90 minuten op 100 °C

DIT HEB JE NODIG:

-  1 kg verse wortelen (bospeen is vaak wat zoeter en zachter, winterpeen is steviger)
-  1½ tot 2 liter water (voor het vullen van de potten)
-  10 tot 15 g zout (optioneel, ca. 1 theelepel per liter water voor de smaak)
-  Optioneel voor extra smaak: 1 theelepel suiker per pot (versterkt de natuurlijke zoetheid van de wortel)
-  2 gesteriliseerde weckpotten van 1 liter, inclusief inmaakringen en klemmen.

ZO MAAK JE HET:

1. Was de wortelen grondig.
 2. Schrap of schil ze met een dunschiller en snijd de boven- en onderkant eraf.
 3. Snijd de wortelen vervolgens in schijfjes, blokjes of gelijke frietjes (voor langwerpige potten).
 4. Weeg ze tot je exact 1 kg hebt.
 5. Breng een grote pan met water aan de kook.
 6. Voeg de wortelstukjes toe en blancheer ze 3 minuten (voor dunne schijfjes) tot 5 minuten (voor dikke winterpeenblokjes).
 7. Ze moeten nog stevig zijn.
 8. Giet ze af en laat ze direct schrikken in koud water om het garen te stoppen.
 9. Verdeel de wortelen gelijkmatig over de gesteriliseerde weckpotten.
 10. Schud de potten tussendoor zachtjes zodat de wortelen goed aansluiten.
 11. Vul de potten tot maximaal 2 cm onder de rand.
 12. Breng ondertussen vers water met het zout (en eventueel de suiker) aan de kook.
 13. Giet het kokende water over de wortelen tot ze volledig onderstaan (houd 2 cm afstand tot de rand).
 14. Sluit de potten direct af met de ringen en klemmen.
 15. Plaats de potten op het rooster in de weckketel.
 16. Vul de ketel met warm water tot de potten voor ¾ onder water staan.
 17. Weck de wortelen gedurende 90 minuten op 100 °C.
- De wecktijd start pas zodra het water krachtig kookt (100 °C).*
18. Haal de potten voorzichtig uit de ketel en laat ze 24 uur rustig afkoelen op een handdoek.
 19. Verwijder daarna de klemmen om te controleren of ze goed vacuüm zijn gezogen.

Vanwege het botulisme-risico bij zuurarme groenten, moet je geweckte wortelen na het openen van de pot altijd eerst 10 minuten goed doorkoken voordat je ze serveert of verder verwerkt

LEKKER BIJ:

Geweckte wortelen verliezen door het weckproces hun harde, rauwe structuur en worden heerlijk zacht en mild zoet. Omdat ze na het openen (en 10 minuten doorkoken) direct klaar zijn, zijn ze ideaal voor:

-  **Klassiek bijgerecht:** Meng de wortelen met de eerder genoemde geweckte doperwtten. Kook ze samen 10 minuten door, giet af en roer er een klontje boter, een snufje suiker en fijngehakte peterselie door. Lekker bij gebakken vis, kip of een schnitzel.
-  **Hutspot:** Dit is de ultieme tijdbespaarder. Kook aardappelen en uien gaar, en voeg de laatste 10 minuten de geweckte wortelen toe. Stamp het geheel tot een stevige hutspot en serveer traditioneel met klapstuk, hachee of een grove rookworst.
-  **Stoofpotten:** Voeg de wortelen de laatste 10 minuten toe aan een runderstoofvlees, goulash of een Marokkaanse tajine met kikkererwtten. Ze nemen de smaak van de stoofsaus direct op.
-  **Romige soepen:** Kook de wortelen door in een pan met groentebouillon, een uitje en een stukje gember. Pureer het geheel vervolgens tot een fluweelzachte, gezonde wortel-gembersoep.
-  **Glaceren:** Bak de doorgedroogde wortelen kort op in een koekenpan met een flinke klont boter en een eetlepel honing of ahornsiroop tot ze mooi glanzen. Een chique bijgerecht voor de feestdagen!

TIP: Wil je de wortelen juist lekker knapperig, fris en zuur eten bij een broodje pulled pork of een Aziatisch gerecht? Kies dan voor het inleggen in zoetzuur (zoals Vietnamese daikon/wortel-pickle) in plaats van traditioneel wecken



AUBERGINE IN ZUUR

Ingelegde aubergine in het zuur (geïnspireerd op de klassieke Italiaanse *Melanzane in Agrodolce*). Het resultaat is een heerlijk vlezig, frizzure smaakmaker die maandenlang houdbaar is.

Bereidingstijd: 30 minuten

Marineren: 24 uur

DIT HEB JE NODIG:

-  1 kilo aubergines
-  375 ml witte azijn (of witte wijnazijn)
-  250 ml water
-  60 g suiker
-  2 el zout (om te pekelen)
-  2 teentjes knoflook, in dunne plakjes
-  1 el gedroogde oregano
-  extra vergine olijfolie

optioneel:

-  snuf chilivlokken of verse munt.

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen pot(ten)

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de aubergines in repen van ongeveer 1 cm dik.
2. Bestrooi ze royaal met het zout en laat ze 30 minuten in een vergiet uitlekken.
3. Dit onttrekt het bittere vocht en zorgt voor een stevigere structuur.
4. Spoel ze daarna kort af en dep ze heel goed droog met een schone theedoek.
5. Breng in een ruime kookpan de azijn, het water en de suiker aan de kook tot de suiker volledig is opgelost.
6. Voeg de aubergine reepjes toe en laat ze ca. 3 tot 5 minuten zachtjes meekoken tot ze beetgaar zijn (ze mogen niet snotterig worden).
7. Giet de aubergines af.
8. Leg ze plat op een schone theedoek en laat ze volledig afkoelen en uitdampen.
9. Druk er eventueel nog voorzichtig wat overtollig vocht uit.
10. Meng de afgekoelde aubergines in een kom met de knoflook, oregano en eventueel chilivlokken.
11. Doe het mengsel in een schone, gesteriliseerde glazen pot.
12. Giet er een gulle laag extra vergine olijfolie over, zodat alle aubergines volledig onder de olie staan (dit voorkomt schimmel).
13. Sluit de pot en zet deze minimaal 24 uur in de koelkast voor gebruik

LEKKER BIJ:

Ingelegde aubergine is een ontzettende smaakbom. Door het frizzure en kruidige karakter snijdt het perfect door vette of zware gerechten heen. Het is heerlijk bij:

-  **Antipasti en borrelplanken:** Combineer het met romige kazen zoals burrata, mozzarella of pecorino, en zoute vleeswaren zoals prosciutto of salami. Het zuur balanceert het vet van de kaas en het vlees perfect.
-  **Sandwiches en panini:** Geef een broodje met gegrilde kip, hummus of oude kaas een enorme upgrade door er een paar reepjes ingelegde aubergine op te leggen.
-  **Gegrild vlees en barbecue:** Serveer het als een frisse salade of condiment naast een gegrilde biefstuk, lamskoteletten of varkensvlees.
-  **Stoofpotten en granen:** Roer het door een lauwwarme couscous-, quinoa- of bulgur salade, of serveer het naast een stevige linsenschotel of Marokkaanse tajine.
-  **TIP:** In een goed afgesloten pot in de koelkast (en mits altijd onder de olie) blijft dit gemakkelijk enkele weken tot maanden goed. Laat het voor het serveren wel even op kamertemperatuur komen, omdat de olijfolie in de koelkast stolt.



AUGURKEN IN ZUUR

Vorbereiding: 8 uur

Bereidingstijd: 20 minuten

Marineren: 2 – 3 weken

DIT HEB JE NODIG:

- 1 kilo verse, stevige augurken (was ze grondig en borstel eventueel vuil of stekeltjes eraf)
- 500 ml natuurazijn (of kruidenazijn)
- 250 ml water
- 75 g suiker (pas aan naar smaak; meer suiker maakt ze 'zoetzuur')
- 2 el grof zeezout (voor het voorkomen van zachte augurken)

smaakmakers per pot:

- 1 theelepel mosterdzaad
- 1 theelepel dillezaad (of verse dille)
- 1 teentje knoflook (gehalveerd)
- 1 plukje verse dille en

optioneel

- 1 chilipeper of wat zwarte peperkorrels.

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen pot(ten)

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de augurken in schijfjes, repen of laat ze heel (snijd bij hele augurken wel het puntje van de bloemkant eraf, hier zitten enzymen in die de augurk zacht maken).
2. Bestrooi ze royaal met het grove zeezout en laat ze een nacht in een vergiet in de gootsteen uitlekken.
3. Spoel ze de volgende ochtend heel goed af met koud water en dep ze grondig droog.
4. Zorg dat je glazen potten goed gesteriliseerd zijn (kook ze uit).
5. Verdeel de smaakmakers (mosterdzaad, dille, knoflook, peper) over de bodem van de potten.
6. Stop de gedroogde augurken er zo strak mogelijk in.
7. Breng in een steelpan de azijn, het water en de suiker aan de kook.
8. Roer tot de suiker volledig is opgelost.
9. Giet het kokende azijnmengsel over de augurken in de potten tot ze volledig onderstaan.
10. Laat een ½ cm ruimte over aan de bovenkant.
11. Draai de deksels er direct stevig op en zet de potten ondersteboven op een theedoek om vacuüm te trekken.
12. Laat de potten afkoelen en bewaar ze op een donkere, koele plaats. Laat ze minimaal 2 tot 3 weken staan voordat je ze opent, zodat de smaken goed kunnen intrekken

LEKKER BIJ:

Ingelegde augurk geeft een heerlijke, frisse en knapperige tegenhanger aan zware, vette of hartige gerechten. Het is onmisbaar bij:

- 🌀 **Burgers en barbecues:** Klassiek in dunne schijfjes op een sappige runderburger, pulled pork of een broodje braadworst.
- 🌀 **Borrelplanken en charcuterie:** Combineer ze met vette paté, droge worst, ham en scherpe kazen. Het zuur snijdt perfect door het vet heen.
- 🌀 **Salades:** Hak ze fijn door een traditionele aardappelsalade, huzarensalade, eiersalade of tonijnsalade voor een frisse 'bite'.
- 🌀 **Stamppotten en hachee:** Een oer-Hollandse combinatie. Serveer een hele of halve augurk naast een zware winterse stamppot of hachee om de maaltijd lichter verteerbaar te maken.
- 🌀 **Gekookte of gebakken vis:** Heerlijk bij kibbeling, lekkerbekjes of haringsalade, vaak in combinatie met een romige tartaarsaus (waar ook weer augurk in zit!).

TIP: Ongeopende, vacuüm getrokken potten blijven tot wel een jaar goed op een donkere, koele plek. Eenmaal geopend bewaar je de pot in de koelkast, waar de augurken nog maanden goed blijven, mits ze onder het vocht blijven staan.



BANANEN IN ZUUR

Wanneer er in de Surinaamse traditie fruit in het zuur wordt gezet, gebruikt men meestal stevige, zure of onrijpe vruchten (zoals mango, birambi of jonge papaja). Als je bananen op Surinaamse wijze in het zuur wilt leggen, gebruik je de klassieke, kruidige Surinaamse zuurgoed-brine. Hiervoor gebruik je absoluut groene, onrijpe (bak)bananen, omdat gewone gele bananen direct snotterig worden in azijn.

Bereidingstijd: 25 minuten

Marineren: 24 uur

DIT HEB JE NODIG:

-  2 tot 3 grote groene, onrijpe bakbananen of heel groene gewone bananen (stevig en onzoet)
-  150 ml natuurazijn
-  200 ml water
-  3 el kristalsuiker (Surinaams zuurgoed hoort een mooie balans tussen zuur en zoet te hebben)
-  1½ tl zout
-  5 pimentkorrels (lontai)
-  5 kruidnagels
-  1 kleine rode ui (in flinterdunne halve ringen, voor kleur en smaak)
-  1 Madame Jeanette peper (optioneel, heel gelaten voor subtiele smaak/aroma, of opengesneden voor extra pit)

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen pot(ten)

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de uiteinden van de groene bananen af en maak in de lengte een ondiepe kerf in de schil.
2. Kook de bananen in hun schil in ruim, gezouten water in ca. 10 tot 15 minuten beetgaar.
3. Ze moeten gaar zijn, maar nog wel een stevige bite hebben (niet papachtig worden).
4. Giet de bananen af, spoel ze koud en pel de schil eraf.
5. Snijd de bananen in schuine plakken of blokjes van ca. 1½ cm dik.
6. Breng in een steelpannetje het water met de suiker, het zout, de pimentkorrels en de kruidnagels aan de kook tot de suiker en het zout volledig zijn opgelost.
7. Zet het vuur uit en roer de natuurazijn erdoor.
8. Laat dit mengsel afkoelen tot handwarm.
9. Neem een schone, glazen pot.
10. Doe hier de plakjes banaan, de dunne uienringen en de hele of gesneden Madame Jeanette peper in.
11. Giet de handwarme brine over de bananen en uien tot alles volledig onderstaat.
12. Sluit de pot goed af en laat hem afkoelen.
13. Zet de pot daarna in de koelkast.
14. Laat het minimaal 1 dag staan voor gebruik

LEKKER BIJ:

Dit Surinaamse zuurgoed van banaan geeft een heerlijke, frisse en kruidige tegenhanger aan warme, hartige Surinaamse gerechten. Het is perfect bij:

-  **Moksi alesi:** De frisse, zure banaan snijdt heerlijk door de rijke smaak van deze Surinaamse gemengde rijst.
-  **Surinaamse bami of nasi:** In plaats van het traditionele komkommer-zuurgoed geeft dit een verrassende, stevige bite naast je bami.
-  **Broodje pom of broodje bakkeljauw:** Een paar schijfjes van deze ingelegde banaan op een warm, krokant Surinaams broodje met pom of zoute vis tilt het broodje naar een hoger niveau.
-  **BBQ- en stoofgerechten:** Geweldig naast Surinaamse bruine bonen met kip, BB met R (bruine bonen met rijst) of geroosterde gemberkip.



BLOEMKOOI IN ZUUR

Ingelegde bloemkool in het zuur is een heerlijke, knapperige klassieker. Door de bloemkool kort te blancheren en daarna in te leggen in een gekruid azijnmengsel, blijft de structuur lekker stevig en krijgt het een frisse, zure bite.

Bereidingstijd: 20 minuten

Marineren: 4 à 5 dagen

DIT HEB JE NODIG:

-  1 middelgrote bloemkool (in kleine, hapklare roosjes)
-  300 ml natuurazijn (of witte wijnazijn voor een zachtere smaak)
-  200 ml water
-  2 à 3 el suiker (naar smaak, om het scherpe randje van de azijn te halen)
-  1 el zout (grof zeezout werkt het best)

kruiden & smaakmakers (naar eigen wens aan te passen):

-  1 tl mosterdzaad
-  1 tl peperkorrels (zwart of gemengd)
-  2 laurierblaadjes

optioneel voor extra smaak:

-  2 teentjes knoflook (gehalveerd)
-  1 tl kurkuma (voor een mooie gele kleur)
-  een paar ringetjes rode peper (voor een pittige kick).

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen pot(ten)

ZO MAAK JE HET:

1. Was de bloemkool grondig en snijd of breek deze in heel kleine roosjes.
2. Zorg dat ze ongeveer even groot zijn, zodat ze de marinade gelijkmatig opnemen.
3. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook.
4. Kook de bloemkoolroosjes hierin exact 1 tot 2 minuten.
5. Giet ze direct af en spoel ze af met ijskoud water om het kookproces te stoppen.
6. Dit zorgt ervoor dat de bloemkool zijn superknapperige bite behoudt.
7. Doe het azijn, het water, de suiker, het zout en alle gekozen kruiden (mosterdzaad, peperkorrels, laurier, eventueel kurkuma/knoflook) in een steelpan.
8. Breng dit aan de kook en roer tot het zout en de suiker volledig zijn opgelost.
9. Laat het daarna 2 minuten zachtjes doorkoken zodat de aroma's vrijkomen.
10. Stop de geblancheerde bloemkoolroosjes in een of meer schone, gesteriliseerde glazen (weck)potten.
11. Druk ze gerust een beetje aan zodat de pot goed vol zit.
12. Giet de kokende brine (inclusief de losse kruiden) over de bloemkoolroosjes tot ze volledig onderstaan.
13. Sluit de potten direct stevig af.
14. Laat ze afkoelen tot kamertemperatuur en zet ze daarna in de koelkast

LEKKER BIJ:

Ingelegde bloemkool is enorm veelzijdig en geeft een frisse, zure en krokante tegenhanger aan veel verschillende gerechten:

-  **Borrelplank & tapas:** Een fantastische toevoeging naast harde kazen (zoals oude kaas of pecorino), droge worst, paté en olijven.
-  **Stoofvlees en zware kost:** Perfect om de vetigheid te doorbreken bij hachee, draadjesvlees, wildgerechten of een Hollandse stampot.
-  **BBQ en burgers:** Geef je zelfgemaakte hamburgers, pulled pork of gegrilde kip een frisse upgrade door er wat zure bloemkoolroosjes bij te serveren.
-  **Salades en bowls:** Hak de roosjes grof en meng ze door een aardappelsalade, pastasalade of als crunchy topping op een poké bowl of taco.



BONEN IN ZUUR

Ingelegde bonen in het zuur (*dill pickled green beans* of op z'n Surinaams) zijn een absolute favoriet onder de ingemaakte groenten. Door verse bonen in te leggen, transformeer je ze in een superknapperige, frisse en hartige snack of bijgerecht. Meestal worden hier sperziebonen, kousenband of haricots verts voor gebruikt.

Bereidingstijd: 20 minuten

Marineren: 4 á 5 dagen

DIT HEB JE NODIG:

-  400 gram verse sperziebonen, haricots verts of kousenband
-  250 ml natuurazijn (of witte wijnazijn voor een zachtere smaak)
-  250 ml water
-  2 el suiker
-  1 el grof zeezout

kruiden & smaakmakers (klassieke 'dill pickle' stijl):

-  2 teentjes knoflook (gehalveerd)
-  4 takjes verse dille (of 1 theelepel dillezaad)
-  1 tl mosterdzaad
-  1 tl zwarte peperkorrels

optioneel voor pit:

-  1 tl chilivlokken of een paar schijfjes verse rode peper.

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen pot(ten)

ZO MAAK JE HET:

1. Was de bonen grondig en snijd de puntjes eraf.
2. Snijd ze eventueel op gelijke lengte, zodat ze straks rechtopstaand precies in je glazen pot passen.
3. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook.
4. Kook de boontjes exact 2 tot 3 minuten.
5. Giet ze direct af en stort ze in een kom met ijskoud water (of spoel langdurig koud af).
6. Dit stopt het kookproces, waardoor de bonen hun felgroene kleur en die heerlijke, knapperige bite behouden.
7. Laat ze daarna goed uitlekken.
8. Doe het azijn, het water, de suiker en het zout in een steelpan.
9. Breng dit aan de kook en roer tot de suiker en het zout volledig zijn opgelost.
10. Zet het vuur uit.
11. Neem een schone, gesteriliseerde glazen (weck)pot.
12. Stop de knoflook, dille, het mosterdzaad, de peperkorrels (en eventueel de chili) onderin de pot.
13. Pak de boontjes beet en zet ze verticaal (rechtopstaand) strak in de pot.
14. Giet de hete brine over de bonen tot ze volledig onderstaan.
15. Sluit de pot direct stevig af.
16. Laat de pot afkoelen tot kamertemperatuur en bewaar hem daarna in de koelkast.

LEKKER BIJ:

Ingelegde zure boontjes zijn heerlijk verfrissend en multifunctioneel:

-  **Als snack of bij de borrel:** In Amerika zijn ze mateloos populair als gezonde, knapperige snack rechtstreeks uit de pot. Ze doen het ook geweldig op een borrelplank naast vette kazen en paté.
-  **In een Bloody Mary:** Vervang de traditionele stengel bleekselderij eens door één of twee van deze pittig-zure ingelegde boontjes in je cocktail.
-  **Bij de BBQ en burgers:** De frisse, zure bite snijdt perfect door de vetigheid van gegrild vlees, spareribs, pulled pork of een sappige hamburger.
-  **Salades en sandwiches:** Snijd de boontjes in kleine stukjes en meng ze door een klassieke aardappelsalade of eiersalade, of leg ze op een broodje warm vlees.
-  **Aziatische of Surinaamse rijstgerechten:** Gebruik je kousenband? Dan past dit zuurgoed fantastisch naast een pittige roti, moksi alesí of Surinaamse bami.



BROCCOLI IN ZUUR

Ingelegde broccoli in het zuur is misschien minder bekend dan ingelegde bloemkool, maar minstens zo lekker! Juist omdat de buitenkant van de broccoliroosjes (de 'kruimels') de marinade als een spons opzuigen, barsten ze van de smaak. De stronkjes blijven ondertussen heerlijk knapperig.

Bereidingstijd: 20 minuten

Marineren: 24 uur, na 2 tot 3 dagen is de smaak optimaal

DIT HEB JE NODIG:

-  1 stronk verse broccoli (in kleine, hapklare roosjes; schil ook de steel en snijd deze in dunne plakjes)
-  250 ml natuurazijn (of appelazijn voor een iets fruitiger accent)
-  250 ml water
-  2 el suiker
-  1 el grof zeezout

smaakmakers (aanrader voor broccoli):

-  2 teentjes knoflook (in dunne plakjes)
-  1 tl rode chilivlokken (broccoli kan wel wat pit gebruiken)
-  1 tl peperkorrels
-  1 teentje kruidnagel *of*
-  1 laurierblaadje

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen pot(ten)

ZO MAAK JE HET:

1. Was de broccoli.
2. Snijd de roosjes in heel kleine, gelijkmatige stukjes.
3. Gooi de dikke steel niet weg!
4. Schil de harde buitenkant eraf en snijd de binnenkant in dunne, halfronde plakjes.
5. Deze zijn juist extra knapperig.
6. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook.
7. Kook de broccoli exact 1 minuut.
8. Giet de broccoli direct af en stort de roosjes in een kom met ijswater.
9. Dit stopt het koken direct, waardoor de broccoli prachtig felgroen en superknapperig blijft.
10. Laat daarna heel goed uitlekken.
11. Doe het azijn, het water, de suiker en het zout in een steelpan.
12. Breng dit aan de kook en roer tot alles is opgelost.
13. Zet het vuur uit.
14. Doe de plakjes knoflook, chilivlokken en peperkorrels onderin een schone, glazen (weck)pot.
15. Stop de uitgelekte broccoli erbij en druk stevig aan zodat de pot goed vol zit.
16. Giet de warme brine over de broccoli tot alle roosjes volledig onderstaan.
17. Sluit de pot goed af, laat hem afkoelen tot kamertemperatuur en zet hem in de koelkast

LEKKER BIJ:

Ingelegde broccoli heeft een stevige, frisse bite en past perfect bij:

-  **Aziatische rijstgerechten:** Een absolute winnaar naast gerechten met sojasaus of sesamolie, zoals teriyaki kip, beef tandoori of een Aziatische stir-fry.
-  **Poké bowls en Buddha bowls:** De felgroene, zure roosjes geven direct kleur, een frisse toon en een fijne crunch aan je gezonde bowl.
-  **Vette vis:** Smaakt fantastisch naast gebakken zalm, makreel of fish and chips, omdat het zuur de vetheid van de vis perfect balanceert.
-  **Taco's en wraps:** Hak de ingelegde broccoli grof en gebruik het als een frisse, zurige topping op taco's met gehakt of pulled chicken.



CITROEN IN ZOUT

Ingelegde citroen (gezouten citroen of preserved lemon) is een absolute smaakbom uit de Noord-Afrikaanse en Midden-Oosterse keuken (vooral bekend uit Marokko). In tegenstelling tot de eerdere recepten, worden citroenen traditioneel niet ingelegd in azijn, maar gefermenteerd in hun eigen sap en een flinke hoeveelheid zout. Dit proces haalt de bittere, scherpe smaak weg en transformeert de schil in een zachte, aromatische, zoute en intens frisse smaakmaker.

Vorbereiding: ca. 15 tot 20 minuten

Rijptijd: Minimaal 3 tot 4 weken op een donkere, koele plek (het wachten waard!)

DIT HEB JE NODIG:

- 5 tot 6 biologische citroenen (essentieel, omdat je de schil gaat eten en er geen waslaag of gif op mag zitten)
- 3 tot 4 citroenen, voor het extra sap
- 1 tot 2 el **per** citroen

optionele smaakmakers (traditioneel):

- 1 laurierblaadje
- 1 kaneelstokje
- 4 zwarte peperkorrels of korianderzaadjes

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen pot(ten)

ZO MAAK JE HET:

1. Was de biologische citroenen grondig onder warm water en borstel ze goed schoon.
2. Droog ze daarna af.
3. Snijd de boven- en onderkant (de kapjes) van de citroen heel lichtjes weg.
4. Zet de citroen rechtop.
5. Snijd hem van bovenaf in vieren, maar snijd niet helemaal door.
6. Zorg dat de citroen aan de onderkant (ca. 1 à 2 cm) aan elkaar blijft zitten.
7. Trek de citroen voorzichtig een beetje open en strooi er royaal een dikke eetlepel grof zeezout in.
8. Knijp de citroen weer dicht.
9. Neem een schone, gesteriliseerde glazen pot. S
10. trooi een laagje zout op de bodem.
11. Duw de gezouten citroen met kracht onderin de pot.
12. Herhaal dit met de rest van de citroenen.
13. Druk ze heel stevig aan met een houten lepel zodat ze samengeperst worden en hun eigen sap beginnen los te laten.
14. Voeg tussendoor eventueel de laurier en het kaneelstokje toe.
15. De citroenen moeten volledig onder het vocht staan om bederf te voorkomen.
16. Als het eigen sap niet genoeg is om de citroenen te bedekken, pers dan de extra citroenen uit en giet dit sap erbij tot alles onderstaat.
17. Strooi nog een laatste theelepel zout bovenop.
18. Sluit de pot goed af.
19. Zet de pot de eerste week op het aanrecht en schud hem elke dag een keer om zodat het zout goed oplost en verdeelt. Verhuis de pot daarna naar een donkere, koele plek (zoals een kelder of voorraadkast).
20. Laat hem daar minimaal 3 tot 4 weken rijpen.
21. De schillen worden gaandeweg zacht en doorschijnend.

TIP: Eenmaal geopend bewaar je de pot in de koelkast. Voor gebruik spoel je het stukje citroen dat je nodig hebt kort af onder de kraan om het overtollige zout te verwijderen. Verwijder het vruchtvlees; je gebruikt in gerechten bijna altijd alleen de fijngehakte schil!

LEKKER BIJ:

Gepekeld citroenschil geeft een diepe, zilt-frisse dimensie aan gerechten die je met gewone citroen nooit krijgt. Het is onmisbaar bij:

- 🌀 **Marokkaanse Tajines:** De absolute klassieker is Kip met olijven en ingelegde citroen (*Tajine de poulet aux citrons confits*).
- 🌀 **Couscous en rijst:** Hak een kwart schil heel fijn en roer het door de couscous, bulgur of saffraanrijst samen met wat verse peterselie of munt.
- 🌀 **Geroosterde groenten:** Smaakt fantastisch wanneer het fijngehakt wordt meegebakken of achteraf gemengd met geroosterde bloemkool, broccoli, wortels of kikkererwten.
- 🌀 **Vis en zeevruchten:** Een perfecte match. Roer stukjes door een vissaus, over een gegrilde dorade, of meng het door een krab- of garnalensalade.
- 🌀 **Dips en dressings:** Meng een heel fijngehakt stukje schil door je hummus, yoghurt-knoflooksaus (tzatziki-stijl) of door een vinaigrette voor een salade.



COLESLAW IN ZUUR

op z'n Amerikaans

In de Verenigde Staten kennen ze naast de romige variant met mayonaise ook een fantastische, vetvrije klassieker op azijnbasis: *Sweet and Sour Coleslaw* (ook bekend als *Pickled Coleslaw* of *Carolina Slaw*). De kool wordt hierbij niet slap, maar juist heerlijk knapperig gepekeld door een gloeiend hete, zoetzure marinade.

Vorbereiding: ca. 15 minuten

Koken: ca. 5 minuten

Rijptijd: Minimaal 4 uur in de koelkast, maar overnight marineren geeft veruit het beste en meest knapperige resultaat.

DIT HEB JE NODIG:

- 500 g witte kool (fijngesneden of geraspt, ca. 500 gram)
- ¼ rode kool (voor een mooie paarse kleur, flinterdun gesneden)
- 2 grote wortels (geraspt)
- 1 kleine rode ui (in flinterdunne halve ringen)

de pickling brine (opgiet):

- 120 ml appelazijn
- 100 g suiker
- 80 ml zonnebloemolie of arachideolie
- 1 tl zout
- 1 tl selderizaad (dé onmisbare Amerikaanse smaakmaker voor coleslaw)
- ½ tl droge mosterdpoeder of milde mosterd
- versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen pot(ten)

ZO MAAK JE HET:

1. Neem een grote, hittebestendige kom.
2. Meng hierin de fijngesneden witte kool, rode kool, geraspte wortel en de rode uienringen goed door elkaar.
3. Doe de appelazijn, suiker, olie, het zout, selderizaad, mosterdpoeder en de zwarte peper in een steelpannetje.
4. Breng dit op middelhoog vuur aan de kook.
5. Roer goed door totdat de suiker en het zout volledig zijn opgelost.
6. Laat het mengsel 1 minuut doorkoken.
7. Giet de kokend hete marinade direct over het koolmengsel in de kom.
8. Dit klinkt misschien gek, maar de hitte zorgt ervoor dat de marinade diep in de poriën van de harde kool trekt en deze iets soepeler maakt, zonder dat de kool zijn 'crunch' verliest.
9. Schep de coleslaw grondig om zodat alle groenten bedekt zijn met een laagje marinade.
10. Laat de salade op het aanrecht afkoelen naar kamertemperatuur.
11. Dek de kom stevig af, of verplaats de coleslaw naar een grote glazen weckpot, en zet deze in de koelkast.
12. Laat de salade minimaal 4 uur, maar het liefst een hele nacht intrekken.
13. Schep voor het serveren nog een keer goed om.

LEKKER BIJ:

Omdat deze coleslaw geen zware mayonaise bevat, is hij extreem verfrissend, lekker zuur en snijdt hij perfect door vette smaken heen. Het is de ultieme begeleider van:

- Pulled pork sandwiches:** De absolute nummer één combinatie in de Amerikaanse Southern BBQ-cultuur. Schep een flinke lepel van deze zure coleslaw direct bóópop je warme broodje pulled pork.
- Gegrild BBQ-vlees:** Perfect naast vette spareribs, gerookte brisket, kippenpoten of buikspek van de barbecue.
- Hamburgers en hotdogs:** Gebruik het in plaats van traditionele augurkenplakjes als een knapperige, zure topping op een sappige cheeseburger of een klassieke hotdog.
- Southern fried chicken:** De frisse, zoetzure bite vormt het ultieme contrast met de vette, krokante korst van gefrituurde kip.
- Vis-taco's:** Een fantastische, frisse vulling voor Mexicaanse/Amerikaanse taco's met gebakken vis of garnalen.



COLESLAW IN ZUUR

op z'n Turks

In de Turkse keuken kent men geen 'coleslaw' met zware mayonaise, maar is men wél meester in het maken van *Lahana Salatası* (koolsalade) en Turks zuurgoed (Turşu). De Turkse variant van een ingelegde, vetvrije koolsalade kenmerkt zich door een techniek waarbij de fijngesneden kool stevig met zout en citroen of azijn wordt gemasseerd. Dit breekt de celstructuur af, waardoor de kool supermals wordt, diepzuur smaakt en toch een heerlijke, knapperige bite behoudt.

Traditioneel wordt hiervoor vaak rode kool (Kırmızı Lahana) gebruikt, die in Turkse döner- en kebabzaken standaard in de saladebakken ligt, maar witte kool (Beyaz Lahana) werkt net zo goed.

- **Vorbereiding & snijden:** ca. 10 tot 15 minuten
- **Masseren & rusten:** Minimaal 30 minuten. Als je de kool écht inmaakt in een weckpot (als een snelle turşu), laat je hem 24 tot 48 uur rijpen.

DIT HEB JE NODIG:

- 🥕 ½ rode kool of witte kool (fijngesneden of geschaafd)
- 🥕 1 grote wortel (geraspt)
- 🧂 1 el grof zeezout (om mee te masseren)
- 🍊 1 - 2 verse citroenen, sap
- 🍷 3 el druivenazijn (Üzüm sirkesi, traditioneel Turks) of rode wijnazijn
- 🍷 3 - 4 el extra vierge olijfolie
- 🌿 handje verse bladpeterselie (fijngesneden)

optioneel voor pit:

- 🌶️ 1 tl pul biber (Turkse chilivlokken)

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen pot(ten)

ZO MAAK JE HET:

1. Verwijder de harde buitenste bladeren en de harde witte kern van de kool.
2. Snijd de kool in vieren en snijd of schaaf de kwarten in flinterdunne reepjes.
3. Doe de kool in een grote kom.
4. Strooi het grof zeezout over de gesneden kool.
5. Stroop je mouwen op en kneed en masseer de kool krachtig met je handen gedurende 2 tot 3 minuten.
6. Je zult merken dat de kool slinkt, zachter wordt en vocht begint los te laten.
7. Laat de gemasseerde kool zo'n 20 tot 30 minuten staan.
8. Spoel de kool daarna kort af onder de koude kraan om het overtollige zout te verwijderen en druk het vocht er met je handen goed uit.
9. Doe de kool terug in de kom, of stop het strak in een glazen pot als je het langer wilt bewaren.
10. Voeg de geraspte wortel, de fijngehakte peterselie en eventueel de pul biber toe.
11. Klop het citroensap, de druivenazijn en de olijfolie door elkaar en giet dit over de kool.
12. Meng alles grondig.
13. Je kunt de salade direct serveren, maar na een paar uur in de koelkast is de smaak nog dieper ingetrokken.

LEKKER BIJ:

Dit frisse, felgekleurde Turkse zuurgoed snijdt perfect door rijke, vette vleessmaken heen en is een onmisbare frisse component bij:

- 🌀 **Kebabs en köfte:** De absolute nummer één match. Smaakt fantastisch naast Adana kebab, gegrilde lamsspiesjes of sappige Turkse gehaktballetjes (köfte).
- 🌀 **Döner, gyros en kapsalon:** Perfect als knapperige vulling in een broodje döner of durum wrap, of als frisse laag in een zelfgemaakte kapsalon.
- 🌀 **Turks brood en pide:** Heerlijk op een belegd Loaded Turks Brood met krokante kip of als frisse salade óp een warme Turkse Pide met gehakt.
- 🌀 **Pilav (rijstgerechten):** Geeft een heerlijke, zurige crunch naast een warme vette Turkse rijst- of bulgur-pilav.



CORNICHONS IN ZUUR

Cornichons zijn die welbekende, kleine Franse augurkjes: extra knapperig, lekker fris en traditioneel ingelegd met flink wat azijn, dragon en zilveruitjes. Ze worden gemaakt van speciale, hele kleine augurken (grootte van een pink).

- **Vorbereiding:** ca. 20 minuten (+ 12 tot 24 uur pekelen vooraf)
- **Koken:** ca. 5 minuten
- **Rijptijd:** Minimaal 3 tot 4 weken op een donkere, koele plek om die typische, diepe cornichon-smaak te ontwikkelen

DIT HEB JE NODIG:

- 500 g piepkleine, stevige augurkjes (vers geoogst of van de speciaalzaak)
- 2 à 3 el grof zeezout (om het vocht te onttrekken)
- 400 ml witte wijnazijn (of heldere natuurazijn)
- 100 ml water
- 1 el suiker (optioneel, Franse cornichons horen behoorlijk zuur te zijn)
- traditionele Franse smaakmakers:**
- 10-15 zilveruitjes of kleine sjalotjes (gepeld)
- 3 à 4 takjes verse dragon (hét geheime ingrediënt)
- 1 tl zwart mosterdzaad
- 1 tl zwarte peperkorrels
- 2 laurierblaadjes
- 2 teentjes knoflook (gehalveerd)

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen pot(ten)

ZO MAAK JE HET:

Het zouten (essentieel voor de 'crunch')

1. Was de miniaugurkjes heel grondig in koud water en borstel eventuele zandrestjes voorzichtig weg, droog ze goed af.
2. Leg de augurkjes in een vergiet en strooi het grove zeezout er royaal overheen.
3. Hussel het goed door.
4. Laat dit 12 tot 24 uur staan.
5. Het zout onttrekt het overtollige water aan de augurken.
6. Dit is de enige manier waarop de cornichons naderhand hun beroemde, keiharde crunch behouden.
7. Spoel de augurkjes na het pekelen snel af onder ijskoud water en dep ze volledig droog met een schone theedoek.

Inleggen

8. Doe de witte wijnazijn, het water, de suiker (als je die gebruikt), het mosterdzaad, de peperkorrels en de laurierblaadjes in een steelpan.
9. Breng dit aan de kook en laat het 2 tot 3 minuten zachtjes pruttelen zodat de aroma's vrijkomen.
10. Neem schone, gesteriliseerde glazen weckpotten.
11. Verdeel de zilveruitjes, de teentjes knoflook en de takjes verse dragon over de bodem van de potten.
12. Stop de droge miniaugurkjes zo strak mogelijk in de potten.
13. Giet de kokendhete azijn brine (inclusief alle losse kruiden) over de augurkjes tot ze volledig onderstaan.
14. Sluit de potten direct luchtdicht af.
15. Laat de potten afkoelen naar kamertemperatuur en bewaar ze daarna op een donkere, koele plek (zoals een kelder of voorraadkast).
16. Wacht minimaal 3 weken voor je de eerste pot opent.
17. Eenmaal geopend bewaar je ze in de koelkast.

LEKKER BIJ:

De Franse cornichon is de ultieme smaakzuiveraar. Door zijn strakke, zure profiel snijdt hij perfect door romige, vette en hartige gerechten:

- 🍷 **Charcuterie & paté:** De absolute Franse klassieker. Onmisbaar op een plank met Franse droge worst, rillettes, terrines, romige paté en een knapperig stuk stokbrood.
- 🍷 **Raclette en kaasfondue:** Naast zilveruitjes en krieltjes zijn cornichons het belangrijkste bijgerecht bij gesmolten kaas om het palet fris te houden.
- 🍷 **Steak tartare:** Snijd de cornichons in flinterdunne blokjes (brunoise) en meng ze door de klassieke rauwe rundertartaar voor een onmisbare zurige beet.
- 🍷 **Klassieke sauzen:** Hak ze fijn als basis voor een authentieke Gribichesaus, remouladesaus of een rijke tartaarsaus voor bij de kibbeling of fish and chips.
- 🍷 **Luxe sandwiches:** Leg een paar doorgesneden cornichons op een broodje warm vlees, een pastrami sandwich, of een rijke tosti met oude kaas



COURGETTES IN ZUUR

Ingelegde courgette in het zuur is de perfecte manier om een overschot aan courgettes om te toveren tot een heerlijke, knapperige smaakmaker. Omdat courgette van zichzelf een milde smaak heeft, absorbeert het de zoetzure marinade met specerijen fantastisch. Het eindresultaat lijkt qua textuur en smaak erg op traditionele zoetzure augurken (bread and butter pickles), maar dan met een heel eigen, verfijnde structuur.

Vorbereiding: ca. 20 minuten (+ 1 tot 2 uur zouten vooraf)

Koken (brine): ca. 5 minuten

Rijptijd: Minimaal 24 uur in de koelkast, maar na 3 tot 5 dagen is de smaak optimaal ingetrokken.

DIT HEB JE NODIG:

-  1 kg stevige courgettes (gewassen, niet gepeld)
-  2 kleine uien (in dunne ringen)
-  2 el grof zeezout of inmaakzout (om vocht te onttrekken)
-  400 ml natuurazijn of appelazijn
-  250 gram suiker (voor een mooie zoetzure balans)
-  2 l mosterdzaad
-  1 tl kurkuma (koenjit – dit geeft de courgette een prachtige, felgele augurkenkleur)
-  1 tl selderijzaad of zwarte peperkorrels

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen pot(ten)

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de uiteinden van de courgettes.
2. Snijd ze vervolgens in flinterdunne plakjes (dit gaat het makkelijkst met een mandoline of kaasschaaf).
3. Meng de plakjes courgette en de uienringen in een grote kom met de 2 el grof zeezout.
4. Dek de kom af met een schone theedoek en laat dit 1 tot 2 uur staan.
5. Het zout trekt het overtollige vocht uit de courgette, wat ervoor zorgt dat de plakjes naderhand lekker knapperig blijven in plaats van slap en snotterig te worden.
6. Giet de courgettes af in een vergiet.
7. Spoel ze heel grondig af met koud water om het overtollige zout te verwijderen.
8. Druk het vocht er voorzichtig uit en dep de plakjes goed droog met een schone theedoek.

Inleggen

9. Doe de azijn, suiker, het mosterdzaad, de kurkuma en het selderijzaad (of de peperkorrels) in een ruime steelpan.
10. Breng dit op middelhoog vuur aan de kook en roer totdat alle suiker volledig is opgelost.
11. Voeg de drooggedeppte courgetteplakjes en uien toe aan de kokende brine.
12. Breng het geheel opnieuw net tegen de kook aan en laat het exact 1 minuut zachtjes meekoken (kook niet te lang, anders verlies je de crunch).
13. Zet het vuur uit.
14. Schep de warme courgetteplakjes en ui met een schuimspaan in schone, gesteriliseerde glazen (weck)potten.
15. Druk ze redelijk stevig aan.
16. Giet de hete marinade over de courgettes tot ze volledig onderstaan. Sluit de potten direct luchtdicht af.
17. Laat ze afkoelen tot kamertemperatuur en bewaar ze daarna in de koelkast.
18. Laat ze minstens 24 uur trekken voor gebruik, maar na 3 tot 5 dagen is de smaak optimaal ingetrokken.

LEKKER BIJ:

Deze zoetzure courgetteplakjes zijn de ultieme allrounder in de keuken. Ze smaken fantastisch bij:

-  **Burgers en sandwiches:** De perfecte vervanger voor de traditionele augurk op een sappige hamburger, een broodje pulled pork of een klassieke tosti met oude kaas.
-  **Barbecue en gegrild vlees:** Het frisse, zoetzure karakter snijdt perfect door de vetigheid van spareribs, gegrilde kippendijen of gerookte worst.
-  **Aardappel- en eiersalades:** Hak een handje van de ingelegde courgette fijn en meng het door een romige aardappelsalade of eiersalade voor een heerlijke, frisse *crunch*.
-  **Borrelplank:** Een kleurrijke en frisse toevoeging op een borrelplank naast harde kazen, droge worst, paté en noten.
-  **Stamppotten:** Serveer er een schaalje van naast een zware winterse stamppot (zoals boerenkool of hutspot) als frisse tegenhanger.



GEMBER IN ZUUR

Ingelegde gember in het zuur (Gari of sushigember) is wereldberoemd uit de Japanse keuken. Deze flinterdunne, friszoete en scherpe plakjes gember hebben een unieke eigenschap: ze reinigen je smaakpalet tussen verschillende gerechten door. Traditioneel wordt dit gemaakt van jonge gember (die heeft een roze puntje, een heel dunne schil en is mild van smaak). Gebruik je gewone gember uit de supermarkt? Geen probleem! Dan blancheren we de gember iets langer om de vezeligheid en de heftige scherpheid te temmen.

Vorbereiding: ca. 20 minuten (inclusief het schaven en zouten)

Koken: ca. 5 minuten

Rijptijd: Minimaal 24 uur in de koelkast. Na 3 tot 5 dagen is de smaak optimaal in balans.

DIT HEB JE NODIG:

-  250 g verse gemberwortel (kies zo glad en jong mogelijke knollen)
-  1 tl zout (om te pekelen)
-  150 ml rijstazijn (essentieel voor de authentieke, milde Japanse smaak)
-  100 ml water
-  70 g suiker (sushigember hoort een duidelijke zoete toon te hebben)

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen pot(ten)

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de gemberwortel.
2. Dit gaat het makkelijkst en met het minste verlies door met de rand van een theelepel de dunne schil eraf te schrapen.
3. Schaaf de gember in flinterdunne, bijna transparante plakjes.
4. Gebruik hiervoor een mandoline, een dunschiller of een vlijmscherp koksmes.
5. Hoe dunner de plakjes, hoe beter de textuur.
6. Doe de gemberplakjes in een kom en meng ze met 1 tl zout.
7. Laat dit 15 tot 20 minuten staan.
8. Het zout onttrekt overtollig vocht en haalt de eerste extreme scherpheid uit de gember.
9. Dep de gember daarna goed droog met een schone theedoek (afspoelen is niet nodig).
10. Breng een pannetje water aan de kook.
11. Kook de gemberplakjes hierin kort om ze zachter te maken.
12. Gebruik je jonge gember?
13. Kook dan 30 seconden.
14. Gebruik je gewone supermarktgerber?
15. Kook dan 1½ tot 2 minuten om de taaheid eruit te halen.
16. Giet af en laat goed uitlekken.
17. Druk de gemberplakjes met de hand uit en stop ze in een schone, gesteriliseerde glazen pot.
18. Breng in een steelpan de rijstazijn, het water en de suiker aan de kook.
19. Roer tot de suiker volledig is opgelost.
20. Giet de kokendhete brine over de gemberplakjes in de pot tot ze volledig onderstaan.
21. Sluit de pot direct af, laat afkoelen naar kamertemperatuur en bewaar in de koelkast.

LEUK FEITJE: Als je heel jonge gember gebruikt, reageert de azijn met de gember waardoor de plakjes vanzelf prachtig zachtroze kleuren. Bij gewone supermarktgerber blijven de plakjes bleekgeel. Wil je toch die roze kleur? Voeg dan een piepklein stukje rauwe rode biet of een druppel bietensap toe aan de warme brine!

LEKKER BIJ:

Hoewel sushigember bedoeld is om tussendoor te eten, is het door zijn friszoete, scherpe smaakprofiel een fantastische smaakmaker náást en ín veel gerechten:

-  **Sushi en sashimi:** De absolute klassieker. Eet een plakje gember tussen de verschillende stukjes sushi door om je smaakpapillen te neutraliseren, zodat je de volgende vis weer perfect proeft.
-  **Poké Bowls en buddha bowls:** Een plakje sushigember bovenop je bowl geeft direct een frisse, pittige en kleurrijke upgrade.
-  **Aziatische salades:** Snijd de ingelegde gember in fijne reepjes (julienne) en meng het door een Aziatische komkommersalade of een frisse coleslaw met sesamolie.
-  **Noedels en stir-fries:** Serveer een klein hoopje gari naast een dampende kom ramen (noedelsoep), een stevige stir-fry of bij een Indische rijsttafel.
-  **Broodjes en burgers:** Geeft een verrassende, Aziatische twist wanneer je een paar plakjes legt op een broodje buikspek, een burger met teriyaki-saus, of een broodje gegrilde kip.



ITALIAANSE GIARDINIERA IN ZUUR

Italiaanse Giardiniera (ook wel *Sottaceti* genoemd) is de ultieme koningin van het Italiaanse zuurgoed. Deze kleurrijke mix van knapperige groenten in een kruidige azijnmarinade is een hoeksteen van de Italiaanse eetcultuur. Het woord betekent letterlijk "uit de moestuin".

- **Vorbereiding & snijden:** ca. 30 minuten
- **Koken:** ca. 10 minuten
- **Rijptijd:** Minimaal 2 tot 3 dagen in de koelkast, maar na 1 week zijn de smaken perfect doorgetrokken

DIT HEB JE NODIG:

- 🥕 ½ bloemkool (in heel kleine roosjes)
- 🥕 2 wortels (in mooie plakjes)
- 🥕 2 stengels bleekselderij (in boogjes van 1 cm)
- 🥕 1 rode paprika en 1 gele paprika (in korte repen of blokjes)
- 🥕 100 g zilveruitjes (vers gepeld of voorgekookt)

optioneel:

- 🥕 handje kleine augurkjes of sperziebonen

de pickling brine (opgiet):

- 🥕 400 ml witte wijnazijn (voor een zachte, verfijnde zure smaak)
- 🥕 400 ml water
- 🥕 2 el suiker
- 🥕 1½ el grof zeezout

kruiden & smaakmakers:

- 🥕 2 teentjes knoflook (gehalveerd)
- 🥕 2 laurierblaadjes
- 🥕 1 tl zwarte peperkorrels
- 🥕 1 tl mosterdzaad
- 🥕 enkele takjes verse oregano of tijm
- 🥕 ½ tl chilivlokken (optioneel, voor een subtiele warme ondertoon)

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen pot(ten)

ZO MAAK JE HET:

1. Was alle groenten grondig.
2. Snijd ze in gelijkmatige, hapklare stukken.
3. Zorg dat de bloemkoolroosjes echt klein zijn, zodat ze de marinade goed opnemen .
4. Doe de witte wijnazijn, het water, de suiker, het zout, de knoflook, laurier, peperkorrels en het mosterdzaad in een grote pan.
5. Breng dit aan de kook en roer tot het zout en de suiker volledig zijn opgelost.
6. Voeg de hardste groenten (wortel en bleekselderij) als eerste toe aan de kokende brine.
7. Kook deze 2 minuten mee .
8. Voeg daarna de bloemkool, paprika en zilveruitjes toe en kook het geheel nog 2 minuten .
9. De groenten moeten absoluut nog een stevige 'crunch' hebben en mogen niet zacht worden.
10. Haal de pan van het vuur.
11. Schep de groenten met een schuimspaan uit de pan en verdeel ze (samen met de takjes verse oregano) over schone, gesteriliseerde glazen weckpotten .
12. Druk ze gezellig en kleurrijk door elkaar aan .
13. Giet de hete brine over de groenten in de potten tot ze volledig onderstaan .
14. Sluit de potten direct luchtdicht af .
15. Laat ze afkoelen tot kamertemperatuur en bewaar ze daarna in de koelkast

LEKKER BIJ:

Giardiniera brengt direct structuur, kleur en een frisse opkikker aan een maaltijd. Het is een absolute match met:

- 🥕 **Antipasti-planken:** De ultieme klassieker. Onmisbaar naast Italiaanse vleeswaren zoals prosciutto, salami, mortadella en kazen zoals Parmezaan, pecorino of romige Provolone.
- 🥕 **Italiaanse sandwiches:** Hak de groenten wat fijner en schep ze op een broodje met gegrild vlees, een Italian sub of een focaccia met mozzarella en tomaat.
- 🥕 **Gegrild vlees en vis:** De rins-zure smaak balanceert perfect met vette vissoorten (zoals makreel of sardines) en zwaardere vleesgerechten van de grill.
- 🥕 **Pizza en pasta-salades:** Snijd de groenten in kleine stukjes en strooi ze als frisse topping over een net gebakken pizza, of meng ze door een koude pastasalade voor een heerlijke crunch.



KOMKOMMER IN ZUUR

in 3 verschillende smaken

Ingelegde komkommer in het zuur (augurkensla of snelle pickles) is de absolute koning van het zuurgoed. Het is fris, superknapperig en ongelooflijk snel gemaakt. In tegenstelling tot traditionele augurken hoeft deze komkommer niet wekenlang te rijpen; na een paar uur in de koelkast is hij al perfect op smaak.

• **Vorbereiding:** ca. 10 tot 15 minuten

• **Marineren:** Minimaal 1 tot 2 uur in de koelkast, maar na 24 uur is de smaak nóg beter.

DIT HEB JE NODIG:

- 1 grote komkommer (of 3 tot 4 kleine snackkomkommers)
- 150 ml natuurazijn (witte wijnazijn/azijn, rijstazijn voor een Aziatische touch)
- 100 ml water
- 3 el suiker (pas aan naar smaak)
- 1 tl zout

smaakmakers (kies jouw favoriete stijl):

- Klassiek/Duits:** 2 takjes verse dille en ½ tl mosterdzaad.
- Surinaams:** 1 kleine rode ui (in dunne ringen) en 1 hele Madame Jeanette peper (voor het aroma, niet opensnijden als je het mild wilt houden).
- Aziatisch:** 1 teentje knoflook (in plakjes) en een paar druppels sesamolie.

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen pot(ten)

ZO MAAK JE HET:

1. Was de komkommer grondig (schillen hoeft niet, de schil geeft extra crunch).
2. Snijd de komkommer in flinterdunne plakjes met een kaasschaaf of mandoline.
3. Je kunt er ook voor kiezen om er met een dunschiller lange linten van te maken.
4. Of de komkommer in dikkere blokjes of strips te snijden voor een stevigere bite.
5. Meng in een steelpannetje het water, de azijn, de suiker en het zout.
6. Breng dit kort tegen de kook aan en roer totdat de suiker en het zout volledig zijn opgelost.
7. Zet het vuur uit en laat de brine afkoelen tot handwarm.
8. Doe de komkommerplakjes samen met je gekozen smaakmakers (zoals de uienringen, dille of knoflook) in een schone glazen pot of een afsluitbare kom.
9. Giet de handwarme brine over de komkommers tot ze volledig onderstaan.
10. Sluit de pot goed af, schud een keer voorzichtig om en zet hem in de koelkast.
11. Laat minstens 1 uur intrekken voor het serveren

LEKKER BIJ:

Ingelegde komkommer is een universele smaakmaker die bijna elk hartig gerecht naar een hoger niveau tilt:

- **Surinaamse en Indische gerechten:** Onmisbaar als fris zuurgoed naast een pittige Surinaamse bami, nasi, roti of een Indische rijsttafel met rendang.
- **Hamburgers en hotdogs:** De ultieme knapperige, frisse vervanger voor kant-en-klare augurkenplakjes op je burger.
- **Broodjes warm vlees:** Smaakt fantastisch op een broodje pulled pork, een broodje hete kip of een Surinaams broodje bakkeljauw.
- **Barbecue en gegrild vlees:** Het zuur snijdt perfect door de vetigheid van gegrilde speklappen, saté of kipsaté met pindasaus.
- **Stamppotten:** Een heerlijk frisse, koude tegenhanger naast een warme, zware winterstamppot zoals boerenkool of hutspot.



KOMKOMMER DILLE IN ZUUR

Ingelegde komkommer met dille (dill pickles of Oosterse / Duitse zuren) is de ultieme klassieker onder het zuurgoed. De combinatie van de frisse komkommer met het aromatische van verse dille en een kruidige azijnoplossing is onweerstaanbaar. Dit recept is binnen een kwartier klaar en je hoeft niet weken te wachten: na een paar uur in de koelkast is hij al heerlijk.

Bereidingstijd: 15 minuten

Marineren: Minimaal 3 tot 4 uur in de koelkast, maar na 24 uur is de smaak optimaal doorgetrokken

DIT HEB JE NODIG:

-  1 grote komkommer (of 3 tot 4 stevige snackkommers)
-  150 ml natuurazijn (of witte wijnazijn voor een iets zachtere smaak)
-  100 ml water
-  3 el suiker (om het scherpe randje van de azijn te halen)
-  1 tl zout

de smaakmakers:

-  4 tot 5 flinke takjes verse dille (grof gehakt, inclusief de steeltjes)
-  1 tl mosterdzaad
-  ½ tl zwarte peperkorrels

optioneel voor extra diepte:

-  1 teentje knoflook (in dunne plakjes)

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen pot(ten)

ZO MAAK JE HET:

1. Was de komkommer grondig.
 2. Je hoeft hem niet te schillen, want de schil zorgt voor een extra knapperige bite.
 3. Snijd de komkommer in plakjes van ongeveer 3 tot 5 mm dik.
- TIP:** *Snijd ze niet té dun (zoals met een kaasschaaf), want dikkere plakjes blijven veel langer stevig en crunchy.*
4. Doe het water, de azijn, de suiker en het zout in een steelpannetje.
 5. Breng dit op middelhoog vuur kort tegen de kook aan.
 6. Roer goed door totdat de suiker en het zout volledig zijn opgelost.
 7. Haal de pan van het vuur en laat de vloeistof afkoelen tot deze handwarm is.
 8. Neem een schone glazen weckpot of een goed afsluitbare glazen schaal.
 9. Leg onderin de plakjes knoflook, het mosterdzaad en de peperkorrels.
 10. Doe de komkommerplakjes erbij en meng de grof gehakte verse dille er goed doorheen.
 11. Giet de handwarme brine over de komkommers en dille tot alles volledig onderstaat.
 12. Sluit de pot direct stevig af.
 13. Schud de pot een keer voorzichtig om zodat alle kruiden zich verdelen.
 14. Zet de pot in de koelkast.
 15. Laat het zuurgoed minstens 3 uur koud worden en marineren voor je het serveert.

LEKKER BIJ:

Dit dille-komkommerzuur is fris, kruidig en heeft een geweldige crunch. Het is de perfecte frisse tegenhanger voor:

-  **Hamburgers en hotdogs:** Dit is dé klassieke Amerikaanse burger-topping. Leg een flinke stapel van deze schijfjes op een sappige cheeseburger.
-  **Aardappel- en eiersalades:** Hak een handje van deze ingelegde komkommers fijn en roer ze (samen met een lepel van het inmaakvocht) door een romige aardappelsalade of eiersalade.
-  **Vette en gerookte vis:** Een absolute droomcombinatie met gerookte zalm, gebakken makreel, haring of fish and chips. Het zuur en de dille snijden perfect door het vette van de vis.
-  **Zware kost en stampotten:** Serveer er een schaaltje van naast een winterse stampot (zoals boerenkool of zuurkool) of bij een stevige hachee als frisse opkikker.
-  **Luxe toasts en sandwiches:** Heerlijk op een broodje pastrami, een tosti met extra oude kaas, of op een toastje met roomkaas en gerookte kip.



KOMKOMMER MET GROENE PEPER IN ZUUR

Ingelegde komkommer met groene peper in het zuur is de perfecte keuze als je houdt van een frisse bite met een lekkere, pittige kick. De milde komkommer absorbeert de marinade geweldig, terwijl de groene peper (zoals jalapeño of Turkse groene peper) zorgt voor een aangename warmte zonder dat het direct extreem heet wordt.

Bereidingstijd: 15 minuten

Marineren: • 2 tot 3 uur in de koelkast, maar na 24 uur is de pittigheid van de peper pas écht lekker in de komkommer getrokken.

DIT HEB JE NODIG:

- 🥒 1 grote komkommer (of 3 tot 4 snackkomkommers)
- 🌶️ 1 à 2 groene pepers (jalapeño voor een medium kick, of Turkse groene pepers)
- 🥛 150 ml natuuraazijn (of witte wijnazijn)
- 🥛 100 ml water
- 🍬 3 el suiker (om het zuur en de pit mooi in balans te brengen)
- 🧂 1 t=l zout

optionele smaakmakers:

- 🧄 1 kleine rode ui (in dunne ringen, voor een mooi kleurcontrast)
- 🧄 1 teentje knoflook (in dunne plakjes)
- 🌿 ½ tl korianderzaad of zwarte peperkorrels

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen pot(ten)

ZO MAAK JE HET:

1. Was de komkommer en de groene pepers grondig.
2. Snijd de komkommer in plakjes van ongeveer 3 tot 5 mm dik (iets dikker blijft langer knapperig).
3. Snijd de groene pepers in dunne ringetjes.

TIP: Wil je het minder scherp maken? Schraap dan met een theelepel de zaadlijsten en zaadjes uit de peper voordat je hem in ringen snijdt.

4. Doe het water, de azijn, de suiker en het zout in een steelpannetje.
5. Breng dit op middelhoog vuur kort tegen de kook aan en roer totdat de suiker en het zout volledig zijn opgelost.
6. Haal de pan van het vuur en laat de brine afkoelen tot deze handwarm is.
7. Neem een schone glazen pot of een goed afsluitbare schaal.
8. Meng hierin de komkommerplakjes, de groene peperringetjes en eventueel de rode ui en knoflook goed door elkaar.
9. Giet de handwarme brine over de groenten tot ze volledig onderstaan.
10. Sluit de pot goed af en schud een keer voorzichtig om.
11. Zet de pot in de koelkast.
12. Laat het zuurgoed minstens 2 tot 3 uur marineren zodat de komkommer de smaken en de subtiele pit van de peper goed kan opnemen

LEKKER BIJ:

Dit pittig-zure komkommerzuur is een geweldige smaakmaker die veel gerechten direct een frisse opkikker geeft. Het past uitstekend bij:

- 🌮 **Taco's, nacho's en quesadilla's:** De ultieme Mexicaanse match. Het zuur en de milde pit van de groene peper passen perfect bij gesmolten kaas, bonen en gehakt.
- 🍜 **Aziatische rijst- en noedelgerechten:** Heerlijk als frisse, pittige side naast een Indonesische nasi goreng, een Thaise stir-fry of bij een pittige curry.
- 🍔 **Hamburgers en hotdogs:** Geef je klassieke burger of hotdog een pittige upgrade door er een flinke schep van deze komkommer-pepermix op te leggen.
- 🍖 **Barbecue en gegrild vlees:** De scherpe en frisse tonen snijden fantastisch door de vetigheid van gegrilde speklappen, kipsaté, chicken wings of short ribs.
- 🍷 **Broodjes warm vlees:** Smaakt geweldig op een broodje hete kip, een broodje pulled pork of een loaded toast met gegrilde kip en avocado.



KOMKOMMER MET RODE UI IN ZUUR

Ingelegde komkommer met rode ui in het zuur is een van de meest populaire combinaties voor zuurgoed. De zachte, frisse smaak van de komkommer matcht perfect met de licht scherpe en aromatische rode ui. Een fantastische bijkomstigheid: door het azijnzuur kleurt de rode ui na een paar uur prachtig felroze, wat deze mix ook visueel een absolute blikvanger maakt.

Bereidingstijd: 15 minuten

Marineren: 2 uur in de koelkast, maar na 24 uur is de roze kleur optimaal ontwikkeld en de smaak perfect in balans.

DIT HEB JE NODIG:

-  1 grote komkommer (of 3 tot 4 snackkomkommers)
-  1 grote rode ui
-  150 ml natuurazijn (of witte wijnazijn / appelazijn)
-  100 ml water
-  3 el suiker (essentieel voor een fijne zoetzure balans)
-  1 tl zout

optionele smaakmakers:

-  1 tl gele mosterdzaadjes
-  ½ tl zwarte peperkorrels
-  1 laurierblaadje

voor de liefhebber van kruiden:

-  paar takjes verse dille of platte peterselie.

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen pot(ten)

ZO MAAK JE HET:

1. Was de komkommer grondig (schillen is niet nodig).
2. Snijd de komkommer in plakjes van ongeveer 3 tot 5 mm dik.
3. Snijd de rode ui in flinterdunne halve ringen.
4. Doe het water, de azijn, de suiker en het zout (en eventueel het mosterdzaad, de peperkorrels en laurier) in een steelpannetje.
5. Breng dit op middelhoog vuur kort tegen de kook aan en roer totdat de suiker en het zout volledig zijn opgelost.
6. Haal de pan van het vuur en laat de brine afkoelen tot deze handwarm is.
7. Neem een schone glazen weckpot of een goed afsluitbare glazen schaal.
8. Meng hierin de plakjes komkommer en de rode uienringen goed door elkaar, zodat ze mooi verdeeld zijn.
9. Giet de handwarme brine over het komkommer-uienmengsel tot alles volledig onderstaat.
10. Sluit de pot of schaal direct stevig af.
11. Zet het zuurgoed in de koelkast.
12. Laat het minstens 2 uur marineren.
13. Je zult zien dat het inmaakvocht en de uien na een tijdje prachtig roze beginnen te kleuren.

LEKKER BIJ:

Deze zoetzure komkommer-uienmix is een echte allrounder die frisheid en kleur brengt op je bord. Het past uitstekend bij:

-  **Surinaamse en Indische klassiekers:** De ultieme begeleider naast een bord Surinaamse bami, nasi goreng, roti of een rijke Indische rijsttafel (zoals bij rendang of saté).
-  **Mexicaanse gerechten:** Geweldig als frisse, knapperige topping op taco's (met gehakt of pulled chicken), nacho's uit de oven of stevige burrito's.
-  **Burgers en broodjes:** Leg een flinke schep op een sappige hamburger, een broodje pulled pork, of een Surinaams broodje hete kip / bakkeljauw.
-  **Barbecue en gegrild vlees:** Het frisse zuur snijdt perfect door de vetigheid van gegrilde speklappen, kippendijen of kipsaté met pindasaus.
-  **Salades en bowls:** Gebruik het als een crunchy en kleurrijke topping op een poké bowl, een falafel wrap of meng het door een romige aardappelsalade.



KOMKOMMERSTRIPS MET PEPER IN ZUUR

Ingelegde komkommerstrips met peper in het zuur is een fantastische variatie op de standaard schijfjes. Door de komkommer in de lengte in lange, dunne linten of dikkere friet-achtige strips te snijden, krijg je een heel andere textuur die perfect is om op te rollen of tussen sandwiches te leggen. De toevoeging van peper (naar keuze mild-pittig of vurig rood/groen) geeft de strips een heerlijke, warme kick.

Bereidingstijd: 15 minuten

Marineren: 2 tot 3 uur in de koelkast. Na 24 uur is de pit van de peper optimaal in de komkommerstrips getrokken.

Welke 'strips' kies jij?

- 🌀 **Dikke strips (friet-stijl):** Snijd de komkommer in de breedte in drie stukken, en snijd die stukken vervolgens in de lengte in vieren (balkjes). Dit geeft een mega-knapperige, sappige bite.
- 🌀 **Dunne strips (linten):** Gebruik een dunschiller of mandoline om in de lengte over de komkommer te gaan, zodat je flinterdunne, flexibele linten krijgt. Dit is perfect voor op sandwiches of om op te rollen.

DIT HEB JE NODIG:

- 🍲 1 grote komkommer (gewassen, schillen mag maar hoeft niet)
- 🍲 1 à 2 pepers (jalapeño of Turkse groene peper voor een milde kick; rode Spaanse peper voor stevige hitte), in dunne ringetjes of reepjes
- 🍲 150 ml natuurazijn (of witte wijnazijn)
- 🍲 100 ml water
- 🍲 3 el suiker
- 🍲 1 tl zout

optioneel:

- 🍲 1 teentje knoflook (in dunne plakjes)
- 🍲 of 1 tl korianderzaad.

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen pot(ten)

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de komkommer in de door jou gewenste strips (dikke balkjes of dunne linten).
2. Snijd de pepers in ringetjes of in de lengte in fijne reepjes.
3. Doe het water, de azijn, de suiker en het zout (en eventueel de knoflook/kruiden) in een steelpannetje.
4. Breng dit op middelhoog vuur kort tegen de kook aan en roer totdat de suiker en het zout volledig zijn opgelost.
5. Haal de pan van het vuur en laat de brine afkoelen tot deze handwarm is.
6. Neem een schone, hoge glazen weckpot of een rechthoekige vershoudbakje.
7. Verdeel de komkommerstrips en de peperreepjes/-ringetjes hier zo strak mogelijk in.
8. Als je kiest voor lange, dikke strips, kun je ze heel mooi verticaal (rechttopstaand) in een weckpot zetten.
9. Giet de handwarme brine over de komkommerstrips tot ze volledig onderstaan.
10. Sluit de pot of bak direct goed af.
11. Zet het zuurgoed in de koelkast en laat het minstens 2 tot 3 uur koud worden en marineren voordat je aanvalt.

LEKKER BIJ:

De vorm van deze komkommerstrips maakt ze multifunctioneel en ideaal voor specifieke gerechten:

- 🌀 **Sandwiches, wraps en broodjes:** Dunne komkommerlinten zijn dé perfecte vulling voor een broodje falafel, een döner durum, een broodje hete kip, of een Aziatische Banh Mi sandwich. Je legt ze gemakkelijk over de hele lengte van het broodje.
- 🌀 **BBQ en burgers:** De dikkere, friet-achtige komkommerstrips zijn een geweldige, frisse side-snack om zo uit de hand op te eten naast een vette hamburger, gegrilde spareribs of kipsaté met pindasaus.
- 🌀 **Sushi en Vietnamese spring rolls:** Rol de dunne pittig-zure strips mee in verse Vietnamese summer rolls (rijstvelrollen) met garnaal of tofu voor een heerlijke, frisse crunch.
- 🌀 **Borrelplank:** Serveer de dikke komkommerbalkjes op een borrelplank als een gezonde, pittige snack naast blokjes oude kaas, fuet en nootjes.
- 🌀 **Mexicaanse gerechten:** Smaakt fantastisch bij loaded nacho's of taco's; de combinatie van het zuur en de peper lift het vette van de gesmolten kaas direct op.



MANDARIJNEN of SINAASAPPELS IN ZUUR

Ingelegde mandarijn of sinaasappel in het zuur (pickled citrus) is een absolute delicatessen. Waar we bij citroenen vaak veel zout gebruiken (zoals bij de Marokkaanse variant), werken we bij mandarijn en sinaasappel met een kruidige, zoetzure inmaakoplossing. Het resultaat is een prachtige balans: de bittere en frisse tonen van de citrusvrucht smelten met het zuur van de azijn en de warme winterse specerijen.

Je kunt ervoor kiezen om hele partjes in te leggen, of prachtige, dunne schijven (met schil). Gebruik je schijven met schil? Koop dan altijd biologische, onbespoten vruchten.

Vorbereiding & snijden: ca. 15 tot 20 minuten

Koken: ca. 5 tot 10 minuten

Rijptijd: Minimaal 24 tot 48 uur in de koelkast. Na een week is de smaak nog intenser.

DIT HEB JE NODIG:

-  5 tot 6 mandarijnen (bijv. clementines)
-  of 3 grote handsinaasappels (bij voorkeur biologisch)
-  250 ml natuurazijn of appelciderazijn (appelciderazijn geeft een lekkere fruitige diepte)
-  150 ml water
-  150 g suiker (essentieel om het bittere en zure op te vangen)
-  ½ tl zout

dé smaakmakers voor citrus:

-  1 kaneelstokje
-  2 steranijs
-  4 kruidnagels
-  ½ tl kardemompeulen (gekneusd)

optioneel voor wat pit:

-  1 klein gedroogd chilipepertje of een paar roze peperkorrels

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen pot(ten)

ZO MAAK JE HET:

Als je partjes inlegt:

1. Pel de mandarijnen of sinaasappels.
2. Haal zoveel mogelijk van de witte, bittere draden (van het vlies) weg.
3. Verdeel ze in losse partjes.

Als je schijven inlegt:

4. Was de biologische vruchten heel grondig onder warm water.
5. Snijd ze in mooie, gelijke schijven van ongeveer een ½ cm dik.

Kort blancheren (alleen bij schijven met schil):

6. Kook de schijven citrusvrucht 1 minuut in een pan met kokend water.
7. Giet ze direct af en spoel ze koud.
8. Dit haalt de ergste bitterheid uit de schil.
9. Sla deze stap over als je alleen losse, gepelde partjes gebruikt.
10. Doe de azijn, het water, de suiker, het zout en alle specerijen (kaneel, steranijs, kruidnagel, kardemom) in een steelpan.
11. Breng dit aan de kook en laat het zo'n 5 minuten zachtjes pruttelen zodat de specerijen hun heerlijke aroma's afgeven.
12. Schik de stukken of partjes fruit netjes en compact in een schone, gesteriliseerde glazen (weck)pot.
13. Giet de kokendhete brine, inclusief de specerijen, over het fruit tot alles volledig onder de vloeistof staat.
14. Sluit de pot direct goed af.
15. Laat afkoelen tot kamertemperatuur en verhuis de pot daarna naar de koelkast.
16. Laat het minstens 1 à 2 dagen rusten voor gebruik.

LEKKER BIJ:

Ingelegde sinaasappel of mandarijn is een waanzinnige, gastronomische toevoeging aan zowel hartige als zoete gerechten. Het combineert geweldig met:

-  **Gerookte eendenborst of wild:** De absolute topcombinatie. Het zoetzure van de citrus snijdt prachtig door het vette, rijke karakter van gerookte eendenborst, wildzwijn of hertenbiefstuk.
-  **Kaasplanken:** Een spectaculaire vervanger voor de standaard vijgencompote. Smaakt fantastisch naast romige blauwschimmelkazen (zoals Roquefort of Gorgonzola), milde geitenkaas of rijpe, zoute kazen.
-  **Luxe salades:** Roer een paar partjes of fijngesneden schijfjes door een salade met bittere bladgroenten (zoals witlof of rucola), gecombineerd met walnoten en een milde vinaigrette.
-  **Kerst diner of ham:** In Angelsaksische landen is dit dé klassieke begeleider van een warme, geglaceerde kerstham (Christmas ham).
-  **Desserts:** Hak het fruit fijn en serveer het over een bol vanille-ijs, panna cotta, of gebruik het inmaakvocht als een kruidige siroop over een cake.



MANGO IN ZUUR

Ingelegde mango in het zuur is een absolute favoriet in veel tropische keukens, van India (Mango Pickle / Achar) tot Suriname (Mango op zuur). Om dit succesvol te maken, gebruik je het liefst groene, onrijpe of halfrijpe mango's. Deze zijn nog lekker zuur en stevig van textuur. Rijpe, zachte mango's worden direct snotterig in de azijn, terwijl de stevige groene variant een heerlijke knapperige bite behoudt.

Vorbereiding: 15 minuten

Koken: 5 minuten

Rijptijd: 24 uur in de koelkast. Na 3 tot 4 dagen zijn de smaken optimaal doorgetrokken.

DIT HEB JE NODIG:

Voor de Surinaams / Aziatische stijl

-  2 grote groene, onrijpe mango's (te koop bij de tropische toko)
-  250 ml natuuraazijn (of appelazijn voor een zachtere smaak)
-  150 ml water
-  4 à 5 el suiker (onrijpe mango is erg zuur van zichzelf, dus de suiker balanceert dit mooi)
-  1 tl zout

kruiden & smaakmakers:

-  5 pimentkorrels (lontai)
-  1 teentje knoflook (in dunne plakjes)
-  ½tl gele mosterdzaadjes

optioneel voor pit:

-  1 Madame Jeanette peper (laat hem heel voor het aroma, of snijd hem open als je van stevige hitte houdt)

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen pot(ten)

ZO MAAK JE HET:

1. Was de mango's grondig.
2. Je kunt ervoor kiezen om ze te schillen, maar bij heel groene mango's mag de schil er gerust aan blijven voor extra stevigheid.
3. Snijd het vruchtvlies rondom de grote platte pit weg.
4. Snijd de mango vervolgens in dunne reepjes, plakken of blokjes van ca. 1½ cm dik.
5. Doe het water, de azijn, de suiker, het zout, de pimentkorrels en de mosterdzaadjes in een steelpannetje.
6. Breng dit op middelhoog vuur aan de kook en roer tot de suiker en het zout volledig zijn opgelost.
7. Laat het mengsel 1 minuut zachtjes doorkoken en zet daarna het vuur uit.
8. Laat de brine afkoelen tot deze handwarm is.
9. Neem een schone, gesteriliseerde glazen (weck)pot.
10. Stop hier de mangostukjes, de plakjes knoflook en de (hele) Madame Jeanette peper in.
11. Druk het geheel een beetje aan.
12. Giet de handwarme brine inclusief de specerijen over de mango tot alles volledig onderstaat.
13. Sluit de pot goed af.
14. Laat de pot afkoelen naar kamertemperatuur en zet hem daarna in de koelkast.
15. Laat de mango minimaal 1 dag (maar liever een paar dagen) trekken voor gebruik

LEKKER BIJ:

Ingelegde mango combineert het beste van twee werelden: het is fruitig, fris, zuur en (optioneel) lekker pittig. Het is een fantastische smaakmaker bij:

-  **Indische en Surinaamse rijstgerechten:** Een gouden combinatie naast een Surinaamse bami, nasi goreng, of een rijke Indische rijsttafel met bijvoorbeeld rendang of ayam smoor.
-  **Roti:** Serveer een flinke schep van deze mango op zuur naast je warme roti met kip, aardappel en kousenband.
-  **Curry's:** Het zoetzure karakter snijdt perfect door de romige, zware kokossmaken van Indiase of Thaise curry's.
-  **Gegrild vlees en BBQ:** Smaakt heerlijk fris naast gegrilde kippendijen, varkenshaasspiesen, of als topping op een broodje pulled pork.
-  **Taco's en wraps:** Hak de ingelegde mango in kleine blokjes en gebruik het als een tropische, zure salsa op taco's met vis, garnaal of kip.



PAPRIKA IN ZUUR

Ingelegde paprika in het zuur is een van de meest dankbare en veelzijdige soorten zuurgoed die je kunt maken. De paprika's verliezen na het inmaken hun rauwe, scherpe randje, worden heerlijk zacht van structuur en behouden een subtiele, zoete ondertoon die prachtig samengaat met de frisse azijnoplossing. Bovendien ziet een pot gevuld met rode, gele en groene paprikareepjes er fantastisch uit.

Vorbereiding: ca. 15 minuten

Koken: ca. 5 minuten

Rijptijd: Minimaal 24 uur in de koelkast, maar na 3 tot 5 dagen is de smaak optimaal in het vruchtvlees getrokken.

DIT HEB JE NODIG:

-  3 grote paprika's (bijvoorbeeld een mix van rood, geel en groen voor de kleur)
-  250 ml natuurazijn (of witte wijnazijn voor een zachtere smaak)
-  200 ml water
-  3 el kristalsuiker (voor een mooie zoetzure balans)
-  1 el grof zeezout (of inmaakzout)

kruiden & smaakmakers (klassieke mediterrane stijl):

-  2 teentjes knoflook (in dunne plakjes)
-  1 tl zwart mosterdzaad of korianderzaad
-  1 tl zwarte peperkorrels
-  2 laurierblaadjes

optioneel:

-  paar takjes verse oregano of tijm
-  of een snuf chilivlokken voor een subtiele pit.

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen pot(ten)

ZO MAAK JE HET:

1. Was de paprika's grondig.
2. Snijd ze doormidden, verwijder de steel, de zaadlijsten en alle witte binnenkant.
3. Snijd de paprika's vervolgens in lange, gelijkmatige reepjes van ongeveer 1 cm breed (of in blokjes, afhankelijk van wat je voorkeur heeft).
4. Doe het water, de azijn, de suiker, het zout, de peperkorrels, het mosterdzaad en de laurierblaadjes in een ruime steelpan.
5. Breng dit op middelhoog vuur aan de kook en roer tot alle suiker en het zout volledig zijn opgelost.
6. Voeg de paprikareepjes en de plakjes knoflook toe aan de kokende brine.
7. Laat ze exact 2 minuten zachtjes meekoken.
8. Kook ze niet te lang; de paprika moet een klein beetje zachter worden, maar mag absoluut zijn stevigheid en lichte 'bite' niet verliezen.
9. Zet daarna het vuur uit.
10. Schep de paprikareepjes met een schuimspaan uit de pan en verdeel ze (samen met eventuele verse kruiden zoals oregano) over schone, gesteriliseerde glazen (weck)potten.
11. Druk de reepjes redelijk compact aan.
12. Giet de hete brine over de paprika's tot ze volledig onderstaan.
13. Zorg dat de kruiden uit de pan ook in de potten terechtkomen.
14. Sluit de potten direct luchtdicht af.
15. Laat ze afkoelen tot kamertemperatuur en bewaar ze vervolgens in de koelkast.
16. Laat minimaal 24 uur intrekken voor gebruik.

LEKKER BIJ:

Ingelegde paprika brengt direct een frisse, sappige en kleurrijke upgrade aan je maaltijd. Het is een fantastische match met:

-  **Sandwiches, burgers en panini's:** Leg een paar reepjes op een sappige hamburger, een broodje pulled chicken of tussen een gegrilde panini met gegrilde kip, pesto en gesmolten mozzarella.
-  **Borrel- en antipasti-planken:** Een onmisbaar element naast Italiaanse en Spaanse vleeswaren (zoals Parmaham of chorizo), harde kazen (zoals Manchego of pecorino) en olijven.
-  **Taco's, fajita's en quesadilla's:** De zoetzure reepjes werken uitstekend als frisse, knapperige topping op Mexicaanse gerechten om het vette van de kaas of het gekruide gehakt te balanceren.
-  **Salades en bowls:** Snijd de reepjes wat fijner en meng ze door een Griekse salade, een koude pastasalade of gebruik ze als kleurrijke topping op een poké bowl of falafel wrap.
-  **Gegrild vlees en vis:** Smaakt heerlijk als bijgerecht naast gegrilde varkenshaas-spiesen, biefstuk of een stevige witvis van de barbecue.



RADIJS IN ZUUR

Ingelegde radijs in het zuur (pickled radishes) is een van de snelste en meest dankbare soorten zuurgoed die je kunt maken. De van nature scherpe, peperachtige smaak van de radijs wordt door de zoetzure marinade getemd en veranderd in een heerlijk frisse smaakmaker.

Een geweldige bijkomstigheid: de felrode schil geeft zijn kleur af aan de azijnoplossing, waardoor de radijsplakjes na een paar uur veranderen in een prachtige, felroze decoratie voor je gerechten.

Bereidingstijd: 10 minuten

Marineren: 1 uur in de koelkast, maar na 24 uur is de roze kleur optimaal ontwikkeld en de smaak perfect.

DIT HEB JE NODIG:

- 1 flinke bos verse radijsjes (ca. 15 tot 20 stuks)
- 150 ml natuurazijn (of witte wijnazijn / appelazijn voor een iets mildere smaak)
- 100 ml water
- 3 el suiker (om het zuur en de natuurlijke scherpste mooi te balanceren)
- 1 tl zout

optionele smaakmakers:

- 1 teentje knoflook (in dunne plakjes)
- ½ tl zwarte peperkorrels
- ½ tl mosterdzaad of korianderzaad

voor de liefhebber:

- paar chilivlokken voor een subtiele extra pittigheid.

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen pot(ten)

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd het groen en de worteltjes van de radijsjes.
2. Was de radijsjes grondig in koud water om eventuele zandresten te verwijderen.
3. Snijd de radijsjes vervolgens in flinterdunne plakjes.
4. Dit gaat het makkelijkst met een mandoline of een kaasschaaf, maar kan natuurlijk ook met een scherp koksmes.
5. Doe het water, de azijn, de suiker en het zout (plus eventueel de knoflook en specerijen) in een steelpannetje.
6. Breng dit op middelhoog vuur kort tegen de kook aan en roer goed totdat de suiker en het zout volledig zijn opgelost.
7. Haal de pan direct van het vuur en laat de brine afkoelen tot deze handwarm is.
8. Doe de dunne plakjes radijs in een schone glazen pot (zoals een weckpot) of een goed afsluitbare glazen schaal.
9. Druk ze gerust een klein beetje aan.
10. Giet de handwarme brine over de radijsjes tot ze volledig onderstaan.
11. Sluit de pot direct stevig af.
12. Schud de pot een keer voorzichtig om zodat de smaken zich goed verdelen.
13. Zet de pot in de koelkast.
14. Laat de radijsjes minstens 1 tot 2 uur marineren voor gebruik.
15. Je zult zien dat het inmaakvocht en de radijsjes al snel prachtig roze beginnen te kleuren.

LEKKER BIJ:

- Deze roze, knapperige radijsjes zijn door hun frisse en licht-peperachtige smaak profiel een fantastische allrounder. Ze zijn een absolute topper bij:
- Taco's en Mexicaanse gerechten:** De ultieme match. Ze geven direct kleur, frisheid en een knapperige *crunch* aan taco's met pulled chicken, rundvlees of vis, nacho's en burrito's.
- Aziatische Banh Mi:** Smaakt geweldig op een klassiek Vietnamees broodje (Banh Mi) met buikspek of paté, en past uitstekend naast Koreaanse *bulgogi* of een kom dampende ramen (noedelsoep).
- Poké bowls en buddha bowls:** Een plukje van deze felroze radijsjes bovenop je bowl geeft direct een prachtige kleur en een frisse, zure upgrade.
- Hamburgers en sandwiches:** Vervang de traditionele augurk eens door deze radijsjes op een sappige hamburger, een broodje pulled pork of een luxe sandwich met avocado en eiersalade.
- Salades en smørrebrød:** Perfect als frisse topping op een Deens belegd broodje (bijvoorbeeld met gerookte zalm of makreel) of door een groene salade.



REGENBOOG MIX IN ZUUR

Een ingelegde regenboog mix in het zuur (vaak een kleurrijke combinatie van knapperige groenten zoals radijs, wortel, komkommer en paprika) is de perfecte manier om een visueel spektakel én een frisse smaakmaker op tafel te zetten. Omdat de verschillende kleuren groenten in lagen of gemengd in de pot gaan, ontstaat er een prachtige 'regenboog' die barst van de crunch.

Vorbereiding: ca. 15 tot 20 minuten

Koken: ca. 5 minuten

Rijptijd: Minimaal 3 tot 4 uur in de koelkast, maar na 24 uur is de smaak optimaal ingetrokken en zijn de kleuren op hun mooist.

DIT HEB JE NODIG:

Kies groenten met contrasterende kleuren voor het mooiste effect:

-  **Rood/Roze:** 1 kleine rode ui (in dunne ringen) of een handje radijsjes (in plakjes)
-  **Oranje:** 1 grote wortel of regenboogwortel (in dunne linten of schuine plakjes)
-  **Geel:** 1 gele paprika (in korte reepjes)
-  **Groen:** ½ komkommer (in plakjes) of een paar jalapeño ringen (voor een pittige kick)
-  **de opgieter:**
-  250 ml witte wijnazijn of milde natuurazijn
-  150 ml water
-  3 - 4 el suiker (naar smaak, om het zuur te balanceren)
-  1 grote t zout

optionele smaakmakers:

-  1 teentje knoflook (in dunne plakjes)
-  1 tl zwarte peperkorrels
-  1 tl mosterdzaad
-  1takje verse dille
-  of 1 laurierblaadje

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen pot(ten)

ZO MAAK JE HET:

1. Was alle groenten grondig.
2. Snijd de groenten in fijne, gelijkmatige plakjes, ringen of linten.
- TIP:** Hoe dunner gesneden, hoe sneller de groenten de marinade opnemen.*
3. Doe het water, de azijn, de suiker en het zout (plus de optionele peperkorrels en het mosterdzaad) in een steelpannetje. Breng dit op middelhoog vuur aan de kook en roer tot de suiker en het zout volledig zijn opgelost.
4. Haal de pan van het vuur en laat de brine afkoelen tot deze handwarm is.
5. Neem een schone, glazen (weck)pot.
6. Laag de groenten om en om in de pot (bijvoorbeeld eerst komkommer, dan wortel, dan ui) voor een strak regenboogeffect, of meng ze juist gezellig door elkaar voor een vrolijke mix.
7. Voeg tussendoor de plakjes knoflook en kruiden toe.
8. Giet de handwarme brine over de groentemix tot alles volledig onderstaat.
9. Sluit de pot direct stevig af.
10. Laat de pot afkoelen tot kamertemperatuur en zet hem daarna in de koelkast.
11. Laat minimaal een paar uur marinieren voor gebruik.

LET OP: Na verloop van tijd zal het inmaakvocht door de rode ui of radijsjes prachtig roze kleuren, wat de hele mix een zachte, egale gloed geeft!

LEKKER BIJ:

Deze veelzijdige regenboog mix voegt een frisse, zure crunch en direct kleur toe aan elk bord. Het is een absolute winnaar bij:

-  **Taco's en wraps:** Ideaal als kleurrijke topping op Mexicaanse taco's met vis, kip of bonen, en heerlijk in een burrito of quesadilla.
-  **Poké bowls en buddha bowls:** Een plukje van deze mix bovenop je gezonde rijst- of quinoabowl geeft direct een professionele, levendige uitstraling.
-  **sandwiches, burgers en tosti's:** De ultieme upgrade voor een broodje gezond, een sandwich met hummus en avocado, of bovenop een sappige hamburger.
-  **Aziatische gerechten:** Smaakt fantastisch naast een kom dampende noedels, een milde curry, of als frisse tegenhanger bij een rijke Surinaamse of Indische rijsttafel.
-  **Borrelplanken:** Een frisse blikvanger op een borrelplank die de vettheid van kazen, worst en noten perfect doorbreekt.



RODE UI IN ZUUR

Ingelegde rode ui in het zuur (*pickled red onions*) is de absolute favoriet onder de snelle inmaakrecepten. Het is binnen 10 minuten gemaakt en transformeert de scherpe, rauwe ui in een knapperige, friszoete smaakmaker. Een fantastische bijkomstigheid: door het azijnzuur veranderen de paarse uienringen na een paar uur in de koelkast in een prachtige, felroze decoratie voor je gerechten.

Bereidingstijd: 10 minuten

Marineren: 30 minuten tot 1 uur in de koelkast, maar na 24 uur is de kleur op zijn allermooist en de smaak perfect in balans.

DIT HEB JE NODIG:

-  2 grote rode uien
-  150 ml witte wijnazijn of appelciderazijn
-  100 ml water
-  3 el suiker (essentieel voor die lekkere zoetzure balans)
-  1 tl zout

optionele smaakmakers (kies wat je lekker vindt):

-  ½ tl zwarte peperkorrels
-  1 tl mosterdzaad of korianderzaad
-  1 laurierblaadje

voor liefhebbers van pittig:

-  paar gedroogde chilivlokken of ringetjes verse jalapeño

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen pot(ten)

ZO MAAK JE HET:

1. Pel de rode uien, snijd ze doormidden en snijd er vervolgens flinterdunne halve ringen van.
2. Dit gaat het makkelijkst met een scherp koksmes of een mandoline.
3. Hoe dunner de ringen, hoe sneller ze de marinade opnemen.
4. Doe het water, de azijn, de suiker en het zout (en eventueel de peperkorrels, het mosterdzaad en laurier) in een steelpannetje.
5. Breng dit op middelhoog vuur kort tegen de kook aan en roer goed totdat de suiker en het zout volledig zijn opgelost.
6. Haal de pan direct van het vuur.
7. Doe de dunne rode uienringen in een schone glazen pot (zoals een weckpot) of een goed afsluitbaar glazen bakje.
8. Druk ze gerust een beetje stevig aan.
9. Giet de warme brine over de uienringen tot ze volledig onderstaan.
10. Sluit de pot direct goed af en schud hem een keer voorzichtig om.
11. Laat de pot afkoelen naar kamertemperatuur en zet hem daarna in de koelkast.
12. Al na een half uur zie je de uien prachtig felroze verkleuren en zijn ze klaar om gegeten te worden!

LEKKER BIJ:

Dit felroze zuurgoed is een echte allrounder in de keuken. Het brengt direct kleur, een frisse bite en een zurige oppepper aan heel veel gerechten:

-  **Taco's, burrito's en nacho's:** De absolute nummer één combinatie. De frisse, zure uienringen snijden perfect door de rijke smaken van Mexicaans gekruid vlees, bonen en gesmolten kaas.
-  **Hamburgers en hotdogs:** Een onmisbare, crunchy topping op een sappige (vega)burger of een loaded hotdog in plaats van de standaard augurk.
-  **Broodjes en sandwiches:** Heerlijk op een broodje pulled pork, een broodje hete kip, of op een luxe toast met avocado en een gepocheerd eitje.
-  **Poké bowls en buddha bowls:** Een plukje van deze roze uienringen bovenop je bowl geeft direct een professionele, kleurrijke uitstraling en een frisse smaak.
-  **Salades:** Meng ze door een klassieke aardappelsalade, een Griekse salade met feta, of strooi ze over een simpele groene salade voor een extra crunch.



VENKEL MET MOSTERDZAAD IN ZUUR

Ingelegde venkel met mosterdzaad in het zuur (pickled fennel) is een absolute delicatessen. Venkel heeft van zichzelf een milde, anijsachtige smaak. Door het in te leggen in een frisse azijn brine met mosterdzaad, wordt het anijsaroma subtiel getemd en veranderd in een heerlijk frisse, aromatische en knapperige smaakmaker.

Vorbereiding: 15 minuten

Koken: 5 minuten

Marineren: Minimaal 24 uur in de koelkast. Na 3 tot 4 dagen is de smaak optimaal in balans.

DIT HEB JE NODIG:

-  1 grote venkelknol
-  200 ml witte wijnazijn (of appelciderazijn voor een zachter, fruitiger zuur)
-  150 ml water
-  3 el suiker
-  1 grote tl grof zeezout

de mosterd- & smaakmakers:

-  1½ tl geel mosterdzaad
-  ½ tl zwart mosterdzaad (optioneel, voor een mooi kleurcontrast)
-  ½ tl zwarte peperkorrels

optioneel:

-  het bewaarde groene venkelloof

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen pot(ten)

ZO MAAK JE HET:

1. Was de venkelknol grondig.
2. Snijd de stengels aan de bovenkant en het kontje aan de onderkant eraf.
- TIP:** Bewaar het fijne, groene venkelloof (de pluïjes) om straks mee in te leggen.
3. Snijd de venkelknol in de lengte doormidden.
4. Schaaf de helften in flinterdunne plakken met een mandoline, of snijd ze met een heel scherp koksmeis.
5. Hoe dunner de venkel, hoe verfijnder de textuur.
6. Doe het water, de witte wijnazijn, de suiker, het zout, het mosterdzaad en de peperkorrels in een steelpannetje.
7. Breng dit op middelhoog vuur aan de kook.
8. Roer goed door totdat de suiker en het zout volledig zijn opgelost.
9. Laat het mengsel 1 minuut zachtjes doorkoken en zet daarna het vuur uit.
10. Laat de brine afkoelen tot deze handwarm is.
11. Neem een schone glazen weckpot.
12. Stop de flinterdunne venkelplakjes erin en voeg het achtergehouden venkelloof toe.
13. Druk de venkel redelijk compact aan.
14. Giet de handwarme brine (inclusief alle mosterdzaadjes en peperkorrels) over de venkel tot alles volledig onderstaat.
15. Sluit de pot direct stevig af.
16. Laat de pot afkoelen naar kamertemperatuur en zet hem daarna in de koelkast.
17. Laat de venkel minimaal 24 uur marineren voor gebruik, zodat het mosterdzaad en het zuur hun werk kunnen doen.

LEKKER BIJ:

Het frisse, licht anijsachtige en kruidige profiel van deze venkel maakt het een perfecte gastronomische component. Het past uitstekend bij:

-  **Vette en witvis:** De absolute nummer één combinatie. Smaakt waanzinnig naast gebakken of gegrilde zalm, makreel, zeebaars of een klassieke garnalencocktail. Het frisse zuur snijdt perfect door het vette van de vis.
-  **Gerookte eend en varkensvlees:** Geweldig als frisse tegenhanger naast gerookte eendenborst, gebraden varkensbuik (pork belly) of een broodje pulled pork.
-  **Luxe salades:** Roer een handje van de ingelegde venkel door een salade met rucola, sinaasappelpartjes, walnoten en geitenkaas.
-  **Broodjes en smörrebröd:** Heerlijk op een Deens belegd broodje met gerookte forel, of op een toastje met roomkaas en avocado.
-  **Borrelplanken:** Een verrassend en elegant element op een luxe borrelplank naast zachte kazen en milde droge worsten.



WORTEL MET GEMBER IN ZUUR

Ingelegde wortel met gember in het zuur (*pickled ginger carrots*) is een fantastische combinatie. Het aardse en natuurlijk zoete van de wortel matcht perfect met de frisse, scherpe en aromatische smaak van verse gember. Door de groenten in te leggen in een frisse azijnbrine, krijg je een superknapperige smaakmaker die een flinke oppepper geeft aan veel gerechten. Je kunt de wortel in dunne schijfjes snijden, maar in flinterdunne linten of fijne reepjes (julienne) trekt de marinade het snelst in.

Vorbereiding: ca. 15 minuten

Koken: ca. 5 minuten

Rijptijd: Minimaal 4 uur in de koelkast, maar na 24 uur is de gember-smaak optimaal in de wortel getrokken.

DIT HEB JE NODIG:

- 3 grote wortels (of een mix van gekleurde regenboogwortels)
- 3 tot 4 cm verse gemberwortel
- 200 ml rijstazijn (of witte wijnazijn / milde natuurazijn)
- 100 ml water
- 3 el suiker (om het scherpe randje van de gember en azijn te balanceren)
- 1 tl zout

optionele smaakmakers:

- ½ tl korianderzaad of zwarte peperkorrels
- 1 teentje knoflook (in dunne plakjes)

voor liefhebbers van pit:

- paar chilivlokken of dunne ringetjes groene peper.

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen pot(ten)

ZO MAAK JE HET:

1. Schrap de wortels schoon en snijd ze in dunne schijfjes, of gebruik een dunschiller/mandoline om er lange, dunne linten van te maken.
2. Schil de gember met de rand van een theelepel en snijd de gemberwortel in flinterdunne reepjes (julienne) of fijne plakjes.
3. Doe het water, de azijn, de suiker en het zout (plus eventueel het korianderzaad of de peperkorrels) in een steelpannetje. Breng dit op middelhoog vuur kort tegen de kook aan en roer goed door totdat de suiker en het zout volledig zijn opgelost. Haal de pan van het vuur en laat de brine afkoelen tot deze handwarm is.
4. Neem een schone glazen pot of een weckpot.
5. Meng de wortellinten of -schijfjes en de gemberreepjes goed door elkaar en stop ze compact in de pot.
6. Giet de handwarme brine over de wortel en gember tot alles volledig onderstaat.
7. Sluit de pot direct stevig af.
8. Laat de pot afkoelen naar kamertemperatuur en zet hem daarna in de koelkast.
9. Laat het zuurgoed minimaal 4 uur marinieren voor gebruik.

LEKKER BIJ:

Het frisse, kruidige en licht-scherpe karakter van deze wortel-gembermix past uitstekend bij Aziatische en tropische gerechten:

- 🌀 **Banh Mi (Vietnamese broodjes):** De absolute nummer één combinatie. Gebruik de wortel-gemberlinten als een royale, frisse topping op een knapperig stokbroodje met buikspek, paté of gegrilde kip.
- 🌀 **Poké bowls:** Een plukje van deze feloranje mix bovenop je bowl geeft direct een prachtige kleur, een fijne crunch en een heerlijke Aziatische twist.
- 🌀 **Taco's en wraps:** Geweldig als frisse en licht-pittige salsa-component op taco's met gebakken vis, garnalen of crispy tofu.
- 🌀 **Aziatische noedels en stir-fries:** Serveer een klein hoopje van deze pickles naast een dampende kom ramen (noedelsoep), een Thaise pad thai, of bij een stevige wokschotel.
- 🌀 **Gegrild vlees en BBQ:** Smaakt fantastisch naast vette vleesgerechten zoals gegrild buikspek, chicken wings, saté, of op een burger met teriyaki-saus.



ZILVERUITJES IN ZUUR

Ingelegde zilveruitjes in het zuur zijn een onmisbare klassieker. Zelfgemaakte zilveruitjes zijn vele malen lekkerder en knapperiger dan de varianten uit de supermarkt. Door de uitjes kort te blancheren en daarna in te leggen in een kruidige, licht zoetzure azijnbrine, behouden ze hun kenmerkende, stevige bite en krijgen ze een heerlijk frisse smaak.

Vorbereiding: ca. 25 minuten (inclusief de weektijd om het pellen makkelijker te maken)

Koken: ca. 5 minuten

Rijptijd: Minimaal 3 tot 4 weken op een donkere, koele plek om die typische, diepe zilverui-smaak te ontwikkelen.

DIT HEB JE NODIG:

-  500 g verse zilveruitjes of hele kleine pickling uitjes (ongepeld)
-  400 ml natuurazijn (of witte wijnazijn voor een iets zachtere smaak)
-  100 ml water
-  4 el suiker (zilveruitjes hebben wat suiker nodig om het scherpe randje van de azijn op te vangen)
-  1 el grof zeezout (of inmaakzout)

kruiden & smaakmakers (klassieke stijl):

-  1½ tl geel mosterdzaad
-  1 tl zwarte peperkorrels
-  4 kruidnagels
-  2 laurierblaadjes

optioneel voor wat kleur en warmte:

-  1 gedroogd chilipepertje

MATERIAAL: gesteriliseerde glazen pot(ten)

ZO MAAK JE HET:

Zilveruitjes pellen (Zonder frustratie)

1. Verse zilveruitjes pellen kan een lastig karweitje zijn, leg de ongepelde uitjes daarom eerst 1 minuut in een kom met kokend water.
2. Giet ze af en spoel ze direct met ijskoud water.
3. Snijd nu het wortelkantje en het topje eraf.
4. Je zult merken dat je het schilletje er nu in één beweging heel gemakkelijk afschuift.
5. Droog de gepelde uitjes goed af.

Inleggen

6. Doe de azijn, het water, de suiker, het zout, het mosterdzaad, de peperkorrels, de kruidnagels en de laurierblaadjes in een steelpan.
7. Breng dit op middelhoog vuur aan de kook en roer tot alle suiker en het zout volledig zijn opgelost.
8. Voeg de gepelde zilveruitjes toe aan de kokende brine.
9. Laat ze exact 2 tot 3 minuten zachtjes meekoken.
10. Kook ze absoluut niet langer, anders verliezen ze hun beroemde 'crunch'!
11. Zet het vuur uit.
12. Schep de uitjes met een schuimspaan uit de pan en stop ze in een of meer schone, gesteriliseerde glazen (week)potten.
13. Druk ze redelijk compact aan.
14. Giet de hete marinade (inclusief alle specerijen uit de pan) over de zilveruitjes tot ze volledig onderstaan.
15. Sluit de potten direct luchtdicht af.
16. Laat de potten afkoelen tot kamertemperatuur en bewaar ze daarna op een donkere, koele plek (zoals een kelder of voorraadkast).
17. Wacht minimaal 3 weken voor je de eerste pot opent, zodat de smaken diep in de kern van de uitjes kunnen trekken.
18. Eenmaal geopend bewaar je de pot in de koelkast.

LEKKER BIJ:

Zilveruitjes zijn door hun strakke, frisse en zure profiel de ultieme 'palate cleanser'. Ze snijden perfect door romige, vette en hartige gerechten en smaken fantastisch bij:

-  **Stamppotten en Hollandse pot:** De absolute nummer één combinatie in Nederland. Onmisbaar als frisse, koude tegenhanger naast een warme stamppot boerenkool, hutspot, of bij een stevige hachee en draadjesvlees.
-  **Borrelplanken & raclette:** Een klassieke toevoeging op een borrelplank naast Franse droge worst, paté en romige kazen, of als bijgerecht bij een avondje gezellig Zwitsers racletten of kaasfonduen.
-  **Haring en vis:** Serveer ze fijngehakt naast of op een broodje Hollandse Nieuwe haring, of als onderdeel van een frisse tartaarsaus voor bij de kibbeling.
-  **Luxe sandwiches en burgers:** Geef een broodje leverworst, een tosti met extra oude kaas of een sappige hamburger een heerlijk zure, knapperige upgrade door er een paar zilveruitjes (al dan niet gehalveerd) bij te serveren.

