

PROVINCIE OOST-VLAANDEREN.

VOORLICHTING
EN ONDERWIJS
voor de Bevolking.

R. DE WINNE

Rijkstuinbouwconsulent.

Bewaren van Fruit
en Groenten.

BEREIDEN VAN GELEIEN, CONFITUREN, KOM-
POTTEN, VRUCHTENSAPPEN, VRUCHTENWIJNEN.

BEREIDEN VAN GECONSERVEERDE GROENTEN
MET BEWAARSTOFFEN

**Bewaren van fruit en groenten. — Bereiden
van kompotten - confituren - geleien,
vruchtensappen — vruchtenwijnen.
Bereiden van geconserveerde
groenten met bewaarstoffen.**

—*—

Doel en voordeel van het conserveren.

Overtollige beschikbare producten niet laten bederven, om ze later bij eventueele schaarste of bij eventueele duurte te kunnen verbruiken.

De doelmatigheid van het conserveren wordt beheerscht door:

- 1.) De grootte, de samenstelling van het gezin (kinderen hebben meer eiwit, vitaminen en mineralen noodig dan volwassenen, zieken meer verteerbare krachtigere voedingsstoffen) evenals met het gestel en de gewoonten die in het gezin gevolgd worden.
- 2.) De voedende waarde der producten. De rijkste groenten komen eerst, nadien de minder voedzame; b.v. eerst erwten en boonen, nadien zurkel, koolen, selder, enz.
- 3.) De beschikbaar gestelde hoeveelheden grondstoffen en materiaal.

Materiaal.

Steriliseerbokalen, zoo voorradig.
Bierflesschen met gummikleppen.
Tassen, biërglazen, confituurpotten, enz.

Bewaarmiddelen.

Vet, zoo voorradig.
Suiker, zoo voorradig.
Aziijn en andere zuren, dit wordt verder nog wel nader besproken.

Bewaarplaatsen.

Zoo de bewaarplaats niet schikt voor de natura te bewaren, zal men de beste conserveermethode toepassen, hetzij drogen, steriliseeren, conserveren in pekels, aziijn, zuren, zouten van zuren, enz.

Algemeene regelen toe te passen of indachtig te zijn bij het conserveeren.

- 1.) Alle producten van prima kwaliteit en zeer versch. Best per dag plukken en inmaken (sommigen gaan na korten tijd aan het gisten, bewaren niet).
- 2.) Niet te rijp of niet te groen (te weinig gevormd, zeer schadelijk, te weinig productief en minder goed van smaak).
- 3.) Alles doen met de grootste nauwgezetheid en de grootste zuiverheid.

Allerlei praktische wenken vooraleer tot de conserveering over te gaan. — Reinigen van potten, kommen, glazen, flesschen, bokalen, enz.

Spoelen met een heete sodaloog voor het gebruik, nazien, uitspoelen, verschillende malen met warm (heet) water, vooraleer tot de vulling over te gaan moeten de potten, kommen, glazen, flesschen, bokalen, enz., zeer droog zijn; flesschen en bokalen kan men uitzwavelen, na zwavelen verluchten.

Afsluiten van potten, kommen, glazen, flesschen, bokalen, enz.

Steriliseerbokalen en gewone bierflesschen hebben hun eigen sluiting. Voor stoppen van flesschen gebruike men veelal kurken, die overal moeten even dik zijn.

Als verzekeringsafsluiting gebruikt men voor gewone flesschen lak of paraffine. Deze worden gesmolten b.v. in een ledig conserveblik. Als de stop nog wat uitkomt, snijdt men ze gelijk met den rand. Keer de flesch dan met den kop naar onder, steek deze 1 à 2 cm. diep in de gesmolten lak of paraffine, draai ze goed rond en kijk goed na of er geen plaatsjes onbedekt blijven.

Confituur- en geleipotten worden best gedekt met een laagje gesmolten paraffine. De paraffine kan altijd blijven dienen: waanneer een potje geledigd wordt, wascht men de paraffine af en bewaart ze voor volgend jaar.

Beschikt men over geen paraffine, dan kan men een perkamentpapiertje dompelen in glycerine of in een oplossing van salicylzuur: één snuifje salicylzuur in een tas water. Dit papiertje op de confituur leggen en goed aandrukken. Een perkamentpapier in melk doopen en over het potje spannen. Dan hoeft men het niet vast te maken met een koordje.

Wanneer er salicylzuur in de confituur is, moet men den pot enkel overdekken met een perkamentpapier of cellophane.

Al de recepten verder in dit boekje aangegeven, werden goed beproefd. Ze mogen dus gerust toegepast worden.

BEWAREN VAN HET FRUIT

Voedende waarde.

Het fruit bevat gemiddeld:

5 tot 10 % suiker;
1,— % zuren;
0,5 % eiwit;
1,— % pectine of plantengelei;
0,25 % looizuur;
85,— % water.

Het bevat daarenboven minerale zouten en vitaminen.

Nut.

- 1.) Het fruit geeft afwisseling in de voeding;
- 2.) Het is een goedkoop en tevens smakelijk gerecht;
- 3.) Het is economisch voor de huisvrouw, wanneer ze het in conserven verwerkt.

Het fruit kan bewaard worden op de volgende manieren:

- 1.) Gedroogd;
- 2.) In azijn of suiker;
- 3.) Als confituur;
- 4.) Als gelei;
- 5.) Gesteriliseerd.

I. — Het drogen van fruit en groenten

Principie: Versche producten van het overtollige water onlasten om ze zoo te bewaren.

Geschiedenis: Sinds lang gekend als bewaringswijze voor langen termijn.

Belang: Zeer groot, vooral nu, voor vorming der voorraden bij gebrek aan materiaal, tot het inleggen. Weinig verlies en gemakkelijk te bewaren.

A. — ALGEMEENE PRINCIEPEN.

- 1) Geschikte fruitsoorten: alle kern- en steenfruit en bessen, vooral druiven. Gedroogd fruit is een gezond voedsel en is onder alle vormen te benutten.

2) Geschikte groentensoorten: alle groenten, vooral soepgroenten en specerijkruiden. Onder de huidige omstandigheden zijn ook van belang: erwten, boonen, koolen, spinazie. Gedroogde groenten zijn zeer waardevol en zijn gemakkelijk terug te brengen. De zoo gezegde hooireuk of smaak is de resultante van de trage eiwitontbinding waaraan men verhelpt met ze voor het drogen ekele minuten te stoomen (5-10 min.) eiwitten te coaguleeren, te stollen. Men laat de groenten enkel malsch koken, maar niet plat.

Bereiding en bewaring.

Vruchten na gezuiverd te zijn en verdeeld, gesneden volgens het gebruik en vervolgens in het droogtoestel gebracht. De vruchten legt men op rekjes uit wijmen, traliedraad of doorboorde platen en niet te dicht op een. Voor groenten zijn doorboorde platen te verkiezen.

Duur van het drogen hangt af van de temperatuur en de fruit of groentesoort. Men moet practisch zijn en al het water niet willen verdampen.

Droge vruchten en groenten bewaren het best in papieren of linnen zakken, opgehangen in ee droog lokaal.

Gebruikswijze.

Voor het gebruik dient men droge groenten aan te lengen met de verdampte hoeveelheid water: = 1 liter water voor 100 gr. droge groenten of fruit; enkele uren laten weken in lauw water.

B. — EENIGE WIJZEN VAN DROGEN.

1) In het huishouden.

a) *Het drogen in de zon.*

Onze streken minder voor geschikt. Soms als een voordroging voor bepaalde producten: pruimen, krieken, en groenten open gespreid op papier in de zon. Appels en peren ophangen aan koorden onder afdak, beschut tegen regen, blootgesteld aan de zon.

b) *Het drogen op de kachel in de keuken.*

Verdient aanbeveling, in kleine bakjes boven elkaar geplaatst; type pootjesbak met dichtere bodem, b.v. gaasdraadmethode. Vuur van den kachel niet rechtstreeks met de te drogen producten in aanraking laten komen.

c) *Het drogen in den oven van de stoof of kachel.*

Verdient weinig aanbeveling. Warmte te onregelmatig; te weinig luchtverplaatsing, gevaar voor verbranden. Niet te veel

vuur en afdekken met perkament papier. Goed voor het beëindigen van het drogingsproces bij appels, pruimen en peren.

d) *Het drogen in den bakkerson.*

Vroeger zeer veel toegepast voor het drogen van appelen, peren, pruimen, krieken, prinses- en snijboonen. De producten worden in den oven gebracht na verwijdering van het brood en er 24 uur in gelaten. Gewoonlijk is het drogen niet volledig en dient het herhaald; om volledig te drogen dient men de oven nog eens speciaal te verwarmen.

e) *Het drogen met speciale toestellen.*

Talrijke modellen en vormen in den handel. In principie bestaan zij uit een warmtebron en een droogruimte, voorzien van schuiven of laden om er de producten op te plaatsen. Alle modellen zijn goed op voorwaarde dat de luchttocht voldoende is. Tijdens het drogingsproces dient men nu en dan de vruchten eens van de schuiven of laden te verwijderen (los te maken) door ze te keeren of om te woelen.

2) In de nijverheid.

Verschillende systemen. Verwarming met droge lucht, best op indirecte wijze gebruikt. Hop-, suikerij-, mout en tabakheesten kunnen er goed voor dienen. Voor het voordrogen, kan men wel mits bepaalde voorzorgen, gebruik maken van broedmachines.

C. — AFZONDERLIJKE BEHANDELING DER VOORNAAMSTE VRUCHTEN.

1) Appels.

Schillen, ontdoen van de kernen met een appelboor, daarna in schijven snijden, en dompelen in een 1 % zoutoplossing, om wit-geel te blijven, of sulfateeren (1 koffielepel solfer per 25 kgr. fruit), langzaam in een matig warme oven laten drogen (begin T° 45° eind T° 80°) ofwel aan een draad geregen dicht bij het vuur of in de zon laten drogen.

2) Peren.

Half zachte peren even opkoken, kroontje verwijderen, schillen, dompelen in een 1 % zoutoplossing om wit-geel te blijven, of sulfateeren, ze op een met papier bedekt vlechtswerk in zeer matigene oven langzaam laten drogen (begin T° 45°, eind T° 75°).

3) Pruimen — Kersen — Krieken.

Wel gerijpte pruimen nemen. Het steeltje behouden. Het vel

met een naald doorprikken. De vruchten op latwerk in een oven laten drogen. Hetzelfde voor kersen en krieken (begin T° 45°, eind T° 70°).

4) Abrikozen — Perzikken — Reines-Clauden.

Tamelijk rijpe vruchten kiezen. In twee snijden, ontsteenen, sulfateeren, ze op een met papier bedekt vlechtwerk in een matigen oven langzaam laten drogen (begin T° 45°, eind T° 70°).

5) Aalbessen — Jeneverbessen — Stekelbessen — Druiven.

Tamelijk rijpe vruchten kiezen. Ze van hun steel ontdoen, en in een matigen oven langzaam laten drogen (begin T° 60°, eind T° 70°).

N. B. — Gedroogd fruit wordt best bewaard in gesloten kassen, dozen of papieren zakken. Men kan insgelijks, vooral voor appels en peren, een laag droog fruit met een laag suiker laten afwisselen, dan goed aandrukken.

Voor het gebruik even in koud water laten weken.

II. — Inmaak in azijn en suiker.

1) Peren in azijn.

Eerste manier:

4 Kgr. peren schillen en in 4 snijden. 1 liter water met 1 Kgr. tot 1,5 Kgr. suiker (en 2 kaneelstokken) laten koken. Zoohaast de vloeistof kookt, de peren bijvoegen en 3-4 uur op een zacht vuur koken, totdat ze rood worden (alle variëteiten worden niet rood). De vruchten uit het sap nemen en in een pot of glas schikken. Het sap door koken verder laten verdikken, nadien over de vruchten gieten.

Tweede manier:

Voor 3 Kgr. peren, 1 Kgr. suiker en 2 citroenen of 2 gr. citroenzuur. Harde peren zijn de beste (De Curé, Passe, Crassane, St. Remy, Belle Angevinne, enz.). Ze schillen en verdeelen in 4 ofwel geheel laten, hangt af van de grootte. De citroenen in stukke snijden, de pel eraan laten maar de kernen uitnemen. De peren met het suiker en de citroenen een half uur langzaam warmen zoodat de peren in sap blijven. Daarna 3-4 uur zachtjes laten koken tot ze malsch worden. Tot den volgenden dag in hun sap laten (geen ijzer kastrol gebruiken, roest). Vervolgens door een teems gieten. Het doorlopende sap voortkoken tot het stroopachtig wordt. De koude peren in de pot of potten schikken,

er de stroop overgieten en afdekken met een papier (perkamert of boterpapier ofwel cellophaanpapier gedrenkt in salicylzuur).

2) Konkommers en meloenschillen in azijn.

De vruchten van hun zaden ontlasten. De schil afnemen en in schijven verdeelen. In een tijl schikken en met azijn overgieten. Een nacht laten trekken. De azijn afgieten en koken met azijn (1 Kgr. suiker per liter azijn), kruidnagel en een gesneden citroen of 1 gr. citroenzuur. Terzelfdertijd laat men ook de stukjes meloen of konkommer meekoken tot ze doorschijnend worden, zoo zij min of meer doorschijnend worden uitnemen in glazen schikken, het vocht er over gieten en afstoppen met papier (of vet).

3) Groene tomaten in azijn.

Hiervoor gebruikt men de tomaten die men niet meer rijp kan krijgen; b.v. de vruchten van den 3^en tros van laat buiten geplante tomaten.

1 Kgr. tomaten, 0,5 liter azijn, 0,5 Kgr. suiker (of 2 gr. saccharine) enkele kruidnagelen. De tomaten vierendeelen, de zaden verwijderen. De oplossing laten koken, de vruchten uitnemen, het vocht laten inkoken, ze terug inleggen, laten koelen alvorens ze in de potten te schikken. Afsluiten met papier (of vet).

4) Pruimen in azijn.

Niet te rijpe vruchten nemen. Met een priem tot op den steen doorsteken op verschillende plaatsen, het steeltje inkorten (niet verwijderen). Enkele minuten laten koken in wijnazijn, suiker en kaneel. Uitnemen. Het sap laten doorkoken tot het geleiachtig wordt, overgieten. Afsluiten met papier. 2 Kgr. pruimen, 0,25 liter wijnazijn, 1 Kgr. suiker (3 gr. saccharine), 1 stokje pijpkaneeel (10 kruidnagels).

5) Druiven in azijn.

Rijpe vruchten kiezen, met een wollen doek afwrijven, de steeltjes op de helft inkorten, de bessen doorpriemen, in een zuiveren pot leggen. De wijnazijn met het suiker, kaneel, kruidnagel laten koken en over de druiven gieten. 's Anderdaags het sap herkoken en terug overgieten. Afsluiten met papier.

6) Perzikken, abrikozen in azijn.

Zelfde bewerkingen en recepten als voor pruimen, maar perzikken en abrikozen worden eerst gepeld en veelal doorgesneden en ontsteend.

III. — Confituren, geleien, marmeladen, kompotten.

1) Peren confituur.

Hiervoor gebruikt men veelal peren van geringe kwaliteit, afval, rebut.

Voor 4 Kgr. peren geschild en gevierendeeld, neemt men 500 gr. suiker en 1 citroenschil of een kristalletje citroenzuur. Men brengt alles in een pot en laat het 2-3 uur zachtjes koken. Laten koelen (niet in een ijzeren pot, roesten en verkleuren). Des anderendaags terug een paar uur koken. Warm in potten brengen en afsluiten met papier gedrenkt in salicylzuuroplossing 3 %.

2) Fijne aardbeien confituur.

Per Kgr. aardbeien, 450 gr. suiker. Maak een stroop, breng er de aardbeien in en laat 5 minuten meekoken, haal ze er uit, deze bewerking tot driemaal toe herhalen. Tot slot laat men de stroop verdichten zonder de vruchten.

3) Peren marmelade.

Peren schillen, in schijven snijden, mengen met 1 deel suiker per 2 deelen peren, er het sap laten uitvloeien (brengen op een teems). 1 uur koken op matig vuur, 1 gr. citroenzuur of een weinig citroensap en enkele citroenvellen bijvoegen. De vruchten uitnemen en het sap gedurende een uur koken. Daarna de vruchten er terug inleggen en 2-3 maal tot koking brengen. In potten, afdekken.

4) Geconfijte peren.

Gansche peren met 1/3 deel suiker bestrooien, en een 1/2 liter wijnazijn opgieten in een gesloten pot 2 uur koken. Laten koelen. Binnen de 24 uur nogmaals 2 uren koken, maar thans in een open ketel (zonder deksel).

5) Geconfijte peren met minder suiker.

4 Kgr. peren, 1 Kgr. suiker (3 gr. saccharine), 1 citroen of 2 gr. citroenzuur. Voor peren die absoluut niet zoet zijn, neemt men tot 1 Kgr. suiker per 3 Kgr. peren.

Men schilt en verdeelt de peren in stukken naar gelang de dikte, legt ze in een kastrol, om de beurt suiker en peren. Laat 24 uur rusten. Snel koken gedurende 1 uur, het roeren mag niet vergeten worden. Neem de peerstukken uit, laat het sap 10 mi-

nuten, doorkoken, voeg de peren er terug aan toe en laat alles zachtjes een paar uur koken om te confijten.

6) Peren kompot met een minimum aan suiker.

Niet alle soorten geven een goede kompot. Bon Chrétien William is de beste, geeft de welsmakendste klare kompot. Na het schillen, dompelen in water waarin wat citroenzuur (5 gr. per liter), voorkoken in water met citroenzuur tot de peren wit worden. Alles overgieten met een suikeroplossing van 400 gr. per liter water. Nadien verwarmen op 90°. 30-40 minuten in open vaten, voor doozen 25 minuten koken.

7) Kweeper kompot met een minimum aan suiker.

De vruchten worden na afwrijven geschild en gesneden. Na voorkoking tot witwording, worden ze in glazen of doozen gevuld. Men overgiet ze met volgende suikeroplossing 750 gr. suiker per liter water. Verwarmen op 85° gedurende 30 minuten.

8) Marmelade van doorgestoken pruimen.

1 Kgr. pruimen, 500 gr. suiker (saccharine 1,5 gr.).

Alles samen laten koken tot de marmelade zich vormt. Door een zeef doen en terug op het vuur plaatsen, er 0,5 gr. salicylzuur per Kgr. fruit bijvoegen en 5 minuten laten koken.

9) Pruimen marmelade (*andere methode*).

1 Kgr. pruimen, 0,5 liter water, 250 gr. suiker tot stroop laten koken. De ontsteeende vruchten toevoegen, 1/4 uur laten koken, 1/2 gr. salicylzuur toevoegen, nogmaals laten koken, een paar minuten, in glazen scheppen als voor confituur.

10) Mirabellen kompot, met een minimum aan suiker.

Best de goudgele, niet de witte, voorkoken om het bruin worden te vermijden. Overgieten met een oplossing van 500 gr. suiker per liter water, de steen er in laten. Verwarmen in doozen 20 minuten koken, in glazen 25-30 minuten op 80°.

11) Reine-Clauden kompot, met een minimum aan suiker.

Met vel en kern, overgieten met een oplossing van 600 gr. suiker per liter water. Om kleur te behouden verwen met 2 gr. kopersulfaat per liter water bij 90°. Verwarmen in doozen 20 minuten koken, in glazen 20 minuten op 75°.

12) Marmelade van gemengde vruchten.

1 Kgr. peren, 1 Kgr. appels, 1 Kgr. pruimen.

Het gereinigde en verdeelde fruit in een gesloten pot langzaam laten koken met 1 Kgr. suiker. Voortdurend roeren, nadien gedurende 2-3 uur laten koken, in potten brengen.

13) Appelmoes.

De appels reinigen, vierendeelen, met een weinig water laten malsch koken; doorsteken, of door passe-vite laten passeeren. Voor 1 Kgr. moes, 150 gr. suiker toevoegen en laten stoven tot het gebonden is; 60° Ballings; 1 gr. salicylzuur per Kgr. vruchten toevoegen. In glazen of potten scheppen en sluiten als voor confituur (cellophaanpapier of perkamentpapier gedrenkt in een salicylzuuroplossing van 3 gr. per liter).

14) Aardbeien kompot, met minima hoeveelheden suiker.

De aardbeien overgieten met een oplossing van 350 gr. suiker per liter water, of 250 gr. suiker per liter water, maar dan 1 nacht laten rusten.

Verwarmen gedurende 25 minuten op 75-80° voor glazen, 20 minuten koken voor de doozen.

15) Kompot van onrijpe stekelbessen, met minimum hoeveelheid suiker.

Beste niet te rijp, half rijpe worden reeds melig en smaken niet meer zoo lekker. De stelbessen overgieten met 700 gr. suiker per liter water.

Verwarmen, 25 minuten op 75-80° voor glazen, 20 minuten koken voor doozen.

16) Kompot van kersen, minima hoeveelheden suiker.

Kersen overgieten met 300-700 gr. suiker per liter water, ofwel 300-500 gr. suiker per liter water, 1 nacht laten rusten.

Verwarmen, 20 minuten op 80° voor glazen, 20 minuten koken voor doozen.

17) Kompot van zwarte aalbessen (Cassis), met minima hoeveelheid suiker.

De cassissen worden na grondige reiniging met volgende oplossing overgieten: water 1 liter, suiker 1.000 gr. (1 Kgr.).

Verwarmen, 20 minuten op 75° in glazen, 20 minuten koken voor doozen.

18) Kompot van abrikozen, met een minima hoeveelheid suiker.

Abrikozen overgieten met 400 gr. suiker per liter water. Ontsteeenen en een ontsteende pit bijvoegen voor de smaak.

Verwarmen, in glazen 30 minuten op 75°, in doozen 20 minuten koken.

19) Kompot van perzikken met een minima hoeveelheid suiker.

De perzikken vellen, door ze te behandelen met warm water gaat dit heel wat vlugger. De perzikken overgieten met een oplossing van 400 gr. suiker per liter water.

Verwarmen, in glazen 30 minuten op 70-75°, in doozen 20 minuten koken.

20) Kompot van groene noten (*notenbolsters*).

Ze doorsnijden en een tiental dagen in stroomend water brengen om uit te logen (kleurstoffen en bittere stoffen). Vervolgens zacht koken tot ze vallen van de prikkelende naald. Overgieten met 100 gr. suiker per liter water.

Verwarmen, in glazen 30 minuten op 85°, in doozen 20 minuten koken.

21) Perenjam « Suikerspaarpot » zonder suiker.

1 Kgr. peren stoven, gewone manier van jambereiding, toevoegen per Kgr. vruchten, 1 gr. saccharine en 1 aspirine (0,5 gr. acetyl-salicylzuur).

Geleien. — Speciale nota.

Het bereiden van geleien vergt verschillende bewerkingen:

- 1.) Het scheiden van sap en het moes; het sap moet klaar zijn, wil men heldere gelei hebben, daarom is het soms noodig het sap te filtreren;
- 2.) Het concentreeren van het sap. Men nam over het algemeen zooveel suiker als sap, in volgende bereidingen is met de suikerschaarschte rekening gehouden. Om het sap te verdikken kan men volgende methodes aanwenden:
 - a) Suiker koken in een zeer geringe hoeveelheid water tot het stroopachtig wordt, vervolgens er het sap doorroeren;
 - b) Sap en suiker samen laten koken (dichtheid 50-70° Ballings).

22) Appelgelei.

De appels vierendeelen, ontpitten, niet schillen. Onder water laten koken, vervolgens in een teems laten uitlekken. Het sap filtreren en per Kgr. sap 1 Kgr. suiker toevoegen, voor speciale smaak er 3-4 gr. citroenzuur of het sap van een citroen bijvoegen.

Ongeveer 25 minuten op kooktemperatuur brengen zonder daarom hevig te koken. Schuimen, in potten of glazen vullen, des anderen-daags afsluiten op de gewone manier.

23) Kweepeergelei.

De kweepeeren van hun dons berooven, vierendeelen, gedeeltelijk schillen, 1/4 steel, kelk en kernen wegsnijden. De vruchten met kokend water behandelen, vervolgens gaar koken (niet tot ze papachtig worden) warm op filter brengen en een 24 uur laten verleeken. Per liter sap 1 Kgr. suiker toevoegen en 20-25 minuten laten koken. In potten of glazen vullen en afsluiten.

24) Vlierbessensiroop.

De rijpe vlierbessen reinigen, een weinig verwarmen, uitspersen. Per 2 liter sap 1 Kgr. zwarte kandijnsuiker, 10-15 minuten laten koken, koelen, in flesschen brengen, kurken en op droge koele plaats bewaren (tegen verkoudheden).

N. B. — Zoo het kandijnsuiker ontbreekt, kan men ook andere suiker gebruiken en zoo dit ontbreekt kan men ook saccharine gebruiken, 2,5 gr. per Kgr. sap.

Konfituur en geleien met weinig suiker.

Men bereidt de konfituur en de geleien op de gewone manier. In plaats van de gewone hoeveelheid suiker neemt men slechts 500 gr. (de helft). Men kan nog minder nemen, b.v. 300 gr. maar dan is de konfituur niet stevig genoeg voor broodsmeersel, tenzij die van stekelbessen. Om te bewaren voegt men er 0,5-1 gr. salicylzuur bij per Kgr. na het koken. Voor meer stevigheid voegt men er gelatine of zuivere vischlijm aan toe, 10 gr. per Kgr. ontbrekende suiker.

Deze konfituren zijn natuurlijk niet zoo rijk aan koolhydraten en ook niet zoo stevig (zonder gelatine of lijm), veelal is dit geen bezwaar voor gebruik als broodsmeer of garniersel (smaken minder zoet).

Gelatine of lijm oplossen in heet water en bij kokende konfituur voegen.

Zoo men saccharine gebruikt kan men het suiker gansch weglaten. De konfituur is dan minder voedzaam, maar bewaart uitstekend.

1) Aalbessengelei met weinig suiker.

De aalbessen reinigen, ze persen en per liter sap 1/2 Kgr. suiker en 0,5 gr. salicylzuur. Het suiker met een weinig water

verwarmen tot het stroopachtig wordt, het sap gedurende het koken onderroeren, evenals het salicylzuur.

Stevigheid voldoende, geen gelatine of vischlijm nodig.

2) Bereiden van geleien zonder suiker, met saccharine, pectinen, taninen, enz.

TABEL I.

- 1 Vischlijm of gelatine per Kgr. vruchten.
- 2 Vruchtensoor.
- 3 Verwarmingsduur.
- 4 Saccharine in gr. per Kgr. versche vruchten.
- 5 Aspirinen (acetyl-salicylzuur) per Kgr. versche vruchten.
- 6 Taninen per Kgr. versche vruchten (1 gr. tanine = 110 gr. eikenschorsloog).

1	2	3	4	5	6
10 gr.	Appelen. Zure	45'	0.5	1.	0.
10 gr.	» Zoete	60'	0.5	0.	0.
10 gr.	» Gemengd	55'	0.5	0.5	0.
5 gr.	Peren	60'	0.5	0.	0.
15 gr.	Perzikken	70'	0.	0.	2. of 220.
10 gr.	Aardbeien	145'	0.20	1.5	0.
20 gr.	Roode jeneverbessen	120'	1.50	0.	2. of 220.
20 gr.	Cassis	120'	2.	0.	0.
5 gr.	Stekelbessen	60'	1.	1.	0.
10 gr.	Kweepeer	120'	3.	0.	0.
0 gr.	Rauwe tomaten	60'	1.	0.5	0.

3) Perengelei Lekkerbekje.

Per Kgr. peren 1 gr. Saccharine, 1 aspirine (0,5 gr. Salicylzuur), behandelen op de gewone manier van geleibereiding. Geen gelatine nodig.

4) Bewaren van vruchtenmoes zonder suiker.

Zeer goede methode voor gevallen fruit. Bij de inmaak heeft men geen suiker nodig, men voegt het erbij bij het gebruik. Men kookt het fruit in azijn geheel, draait het door de passe-vite; na afkoelen voegt men er per Kgr. moes 20-25 gr. bij van een 6 % SO² (Zwaveligzuur) oplossing.

Dit moes bewaart men in vaten of flesschen.

IV. — Vruchtensappen - Vruchtenwijnen.

TABEL II. — ZOETE MOSTEN.

Soort most.	Liters water per liter sap.	Suiker per liter oplossing.
Cassissen	1.	120-150 gr.
Rabarber	0.	120-150 gr.
Aardbeien	0.	80-100 gr.
Cassis-Framboos	3/4—1.	80-100 gr.
Kersen	3/4—1.	100 gr.
Appelen	0.	0 gr.
Peren	0.	0 gr.

TABEL III. — VRUCHTENWIJNEN.

Soort wijn.	Liters water per liter sap.	Suiker per liter oplossing.
Aardbeien (1)	1/4.	350 gr.
Cassistafelwijn	1 1/4.	200 gr.
Cassidessertwijn	1 1/2.	300 gr.
Stekelbessendessertwijn	3/4.	350 gr.
Kersendessertwijn	1/2.	350 gr.
Appelwijn tafelwijn	0.	0 gr.
Appeldessertwijn	0.	250 gr.
Perenwijn (1)	0.	0 gr.

TABEL IV. — RENDEMENT AAN SAP DER VERSCHILLENDE VRUCHTEN.

Vruchtsoort	Hoeveelheid sap per 100 Kgr. vruchten.
Aardbeien	60—70 liter.
Cassissen	65—75 liter.
Stekelbessen	50—65 liter.
Kersen	50—60 liter.
Appelen	55—65 liter.
Peren	60—70 liter.

1) Aalbessensap.

Men neemt 4 liter bessensap per 1—1 1/2 Kgr. Noordkrieken

(1) Bij peren en aardbeiensap voegt men voordeelig 1-2 gr. citroen- of wijnsteen-zuur toe of een mengsel van mostmelk-zuur.

of andere zure krieken. Alles dooreenroeren en 24 uur laten rusten. Men schept vervolgens de geronnen massa op een filter en laat alles doorzippelen zonder persing of drukking te verwezenlijken. In flesschen brengen gevuld met zwaveldampen om luchtdicht te sluiten.

2) Zoet aalbessensap als limonade.

Men mengt het sap van aalbessen met dit van noordkrieken en framboezen in de volgende verhouding 5/1/1. In een afgesloten vat 4—5 dagen laten gisten; schuim en gist afnemen, klaren. Vervolgens het sap koken met 200-1.000 gr. suiker per liter sap, schuimen. In flesschen brengen en goed stoppen.

V. — Steriliseeren.

Zie kompotten.

N. B. — Zoo men over geen steriliseertoestel beschikt kan een gewone ketel gebruikt worden, in plaats van bokalen kan men flesschen gebruiken. Kurken opbinden.

BEWAREN VAN GROENTEN.

Voedende waarde.

Over het algemeen niet te voedzaam. Erwtten en boonen kunnen nochtans als krachtvoedsel beschouwd worden, rijk aan eiwit en koolhydraten.

Nut.

- 1.) Voorzien in onze zout- (minerale zouten) en vitamine behoeften.
- 2.) Aanvulling der dierlijke voedingsstoffen.
- 3.) Laten afwisseling toe bij het bereiden der eetmalen.
- 4.) Zorgen voor regelmatige werking der verteringsorganen.
- 5.) Prikkelen de eetlust.

De groenten kan men bewaren als volgt:

- 1.) Gedroogd.
- 2.) In zout of pekkel.
- 3.) In azijn.
- 4.) Onder vet.
- 5.) Gesteriliseerd.
- 6.) In zuren, zouten, eigen sap, enz.

I. — Het drogen van groenten.

A. — ALGEMEENE PRINCIPEN : zie 1^e deel, drogen van fruit en groenten.

B. — EENIGE WIJZEN VAN DROGEN : zie 1^e deel, drogen van fruit en groenten.

C. — AFZONDERLIJKE BEHANDELING DER VOORNAAMSTE GROENTEN.

Boonen.

Voldoende ontwikkeld, toch nog malsch; men ontdoet ze van de draden en breekt of snijdt ze in stukjes. Na stoomen plaatst men ze in dunne laagjes op het droogtoestel, T° 70-90°, gade slaan om niet te veranderen van kleur. Droogtijd: 3—4 uur. 100 Kgr. verse boonen geven 8—10 Kgr. droge. Men neemt bij voorkeur deze met vlezige peulen.

Erwten.

Deze moeten goed malsch zijn, anders is de smaak niet meer zoo goed. Krombekken en Express bijzonder geschikt. Na stoomen gepeld drogen op 60-70°. Duur 3 uur. Opletten voor het splitten, barsten der erwten. 100 Kgr. erwten met peulen geven 40 Kgr. groen zaad en deze 8-10 Kgr. droge erwten.

Savooi, roode- en witte koolen.

Gesneden en groote nerven wegnemen, na 6-8 minuten stoomen; opletten voor kleurverlies bij roode koolen. Uitpersen vooraleer op de schuiven te leggen. Droogduur: 3 uur. 100 Kgr. verse koolen, geven 7 Kgr. droge.

Bloemkool.

In tuitjes verdeeld. De vlezige deelen ingesneden. Bij het kookwater wat melk voegen. Droogduur: 3-4 uur. 100 Kgr. verse geven 4-5 Kgr. droog product.

Raapkool.

In schijven van 4-5 mm. dikte snijden. Droogduur: 3-4 uur. 100 Kgr. verse geven 8-10 Kgr. droog product.

Spinazie.

Zuiver wasschen in volle lucht laten drogen en ongekookt

in den oven brengen. Drogen moet langzaam gaan, T° 65-70°. Schuiven meermaals verplaatsen. Na 2-3 uur bladeren droog. 100 Kgr. verse geven 2,5-3 Kgr. droge spinazie.

Specerijkruiden.

Peterselie, look, selderbladeren, boonenkruid, dragonkruid. Wasschen, in volle lucht laten opdrogen, in den droger brengen zonder koken.

Soepgroenten.

Alles afzonderlijk gedroogd en nadien gemengd.

Wortelen.

De flakkeesche schijnt de beste te zijn, men snijdt ze in reepjes, en droogt ze langzaam. Droogduur: 3 uur. T° 60-80°.

Erwtenpeulen.

Om ajuin te vervangen om de soep te kleuren. Bij het drogen worden zij steeds bruin.

Ajuin.

Voor al ajuin die slechts bewaard, zeer langzaam drogen, anders bruinkleurig. Behandelen met natrium-carbonaat.

Rabarber.

Zeer interessant. Droogt tamelijk gemakkelijk, maar opletten voor de hooismaak en geur. Best in tweemaal en zeer langzaam drogen.

II. — In zout of pekels.

Het vraagt minder werk dan drogen, maar de producten verliezen meer van hun natuurlijken smaak.

1) Soepgroenten.

Kervel, peterselie, selderbladeren, enz.

De groenten reinigen, fijn hakken, langsgewijze inleggen, telkens er wat zout tusschen strooiend, 40-50 gr. zout per Kgr. Goed aanduwen en afdekken met papier.

2) Snijboonen, princessen.

Versch geplukte, niet te rijpe boontjes. Men wast ze, maar

droogt ze vervolgens goed af. Met 50 gr. zout per Kgr. boonen vult men laagsgewijze de potten. Bovenop legt men een laagje peterselie om de schimmels te ontvangen en geen verlies te hebben aan boonen. Bovenop een omgekeerd bord of plankje, die de massa vast aandrukt (gewichten opleggen).

N. B. — Zoo men de in zout bewaarde boonen wil klaar maken, kookt men ze direct in de pekkel en laat ze vervolgens verzoeten, waarna men ze opstooft.

3) Zuurkool¹ (Choucroute).

Men neemt per Kgr. fijn gesneden witte koolen 20 gr. zout, 10 gr. jeneverbessen of 1/4 liter ontroomde- of botermelk, enkele peperbollen en laurierbladeren. Bij het snijden der koolen neemt men de harde deelen weg, vermengt alles ondereen, brengt het in een zeer zuivere pot, drukt vast aan. Bovenop een doek of perkamentpapier, waarop een plankje ligt, zwaar geladen met gewichten (steen). Zoo er een vlies opkomt wordt het er afgenomen. Om de 14 dagen nazien. Zoo er schimmelvorming is, het deksel goed reinigen. Na een maand is hij eetbaar.

4) Zurkel.

De bladeren ontdoen van de nerven. Zuiver wasschen, fijn snijden of hakken. In een flesch gieten en den hals opvullen met zout. Bewaart in eigen zuur.

5) Postelein, andijvie.

Kunnen eveneens in zout bewaard worden. Niet te veel zout gebruiken: 50 gr. per Kgr.

Bereiding van pekkel.

150 gr. zout per liter regenwater laten koken, voor het gebruik laten koelen.

6) Tomaten in pekkel.

Ongeschonden rijpe tomaten voorzien van hun steel, reinigen, in een pot schikken, overgieten met pekkel. De vruchten moeten steeds in de pekkel blijven.

7) Princessen, snijboonen en witte koolen.

Gekuischt, in reepjes gesneden of gebroken, 5 minuten in zout water koken. Laten verleken, in potten schikken en overgieten met pekkel. Steeds onder pekkel houden.

8) Porei.

De witte stelen wasschen. In licht zout kokend water dompelen, 3 minuten koken. Vervolgens met koud water spoelen, in een pot schikken en overgieten met pekkel. Steeds onder pekkel houden.

9) Rauwe tomaten puree.

Rijpe tomaten, zonder koken of verwarmen, door een passévite of teems duwen. Per Kgr. tomaten, 10 gr. zout en 0.5 gr. salicylzuur toevoegen (1 aspirine). Bewaren in flesschen, potten, glazen, enz. Afsluiten met papier gedrenkt in salicylzuur, 5 gr. per liter water.

III. — In azijn.

Soorten groenten: kleine konkommers, ajuintjes en roode koolen.

1) Augurkjes, kleine konkommers (*Cornichons*).

Ze reinigen, 2 uur in zout laten. In pekkel wasschen, afdrogen. Azijn laten koken met venkel, dragon en peperbollen. De augurken er bij kleine hoeveelheden inbrengen, ze eens laten koken en uitnemen. In bokalen schikken en met warmen of kouden azijn overgieten.

2) Ajuintjes. — Als voor augurkjes.

3) Roode koolen.

Eerste methode.

De koppen fijn snijden, een dag in zout bewaren, daarna in azijn spoelen. Vervolgens in een pot schikken gemengd met ajuintjes, peperbollen, laurierbladeren en kruidnagelen. Goed afdekken en met azijn overgieten.

Tweede methode.

De krop fijn snijden, 10 % zout in mengen, een uur persen, vervolgens uitnemen en in een pot schikken, laagsgewijze, tusschen elke laag ajuintjes en laurierbladeren leggen. Azijn en suiker in dezelfde hoeveelheid laten koken tot het stroopachtig wordt en ze kokend over de kool gieten. Men kan ook een kaneelstok toevoegen per Kgr. oplossing.

IV. — Onder vetstoffen.

1) Spinazie, Zurkel, Kervel.

Gekuischte verse gekookte (in zout water), afgegoten, fijngehakte, uitgedrukte groenten. Stoven met een weinig vet en zout. In bokalen brengen en overgieten met ietwat gesmolten vet of olie.

2) Tomaten.

De tomaten verdeelen, ze een uur zonder deksel op de pot laten koken, doorsteken, ze 24 uur laten bezinken, bovenkomende water afgieten. Vervolgens 1/2-1 gr. salicylzuur of zout ervan (sodiumbenzoaat) per Kgr. tomaten toevoegen. Alles doorenmengen, in flesschen doen en afsluiten met een laagje vet of olie.

V. - Bewaren van groenten door langdurig koken.

1) Tomaten.

Men neemt goed rijpe tomaten, die men in stukken snijdt en op het vuur geleidelijk laat indampen, door er steeds nieuwe bij te voegen, wanneer de eerste reeds in puree veranderd zijn. Vervolgens de puree terug op het vuur brengen tot hij geleiachtig wordt. Ze vervolgens in flesschen schikken, 10 gr. zout per Kgr. toevoegen. Wanneer ze afgekoeld zijn, overgieten met wat vet, olie; men kan het vet vervangen door 1/2 gr. salicylzuur per liter toe te voegen.

2) Groenten voor de soep.

Eerste manier.

Zurkel en kervel kuischen. Eerst de zurkel geleidelijk laten malsch worden. Vervolgens op een teems brengen, het sap opvangen. In het sap kervel koken, van het vuur nemen als het sap verdampt is; de groenten mengen, zouten, in flesschen doen en onder vet bewaren.

Tweede manier.

De groenten kuischen en hakken, ze zouten 1/20 doorenmengen, in flesschen brengen, de volgende dag met vet afsluiten.

VI. — Steriliseeren.

Steriliseeren is vast en zeker de beste manier om groenten zeer langen tijd te bewaren, maar het vergt veel materiaal en veel tijd, veel onkosten en veel oplettenheid om met goed resultaat te kunnen uitpakken.

De bokalen worden voor het gebruik grondig afgewasschen met kokende sodaloog en uitgespoeld met zuiver heet water.

Men vult de bokalen met groenten en overgiet deze dan met een oplossing van 10 gr. zout per liter water tot op 2 cm. van den rand (de rand niet nat maken, zoo het nieuwe bokalen zijn met smalle randen, iet te veel water ingieten. Na het afkoelen moeten de deksels stevig op de boorden aandrukken, zooniet moet men het steriliseeren herbeginnen.

1) Jonge erwten.

Peul jonge erwten. Kook ze gedurende 2 min. in regenwater met zout. Giet door een teems, besproei met koud water en laat uitlekken. Vul de flesschen met erwten en overgiet ze met koud water, waarin een weinig zout of suiker naar smaak, tot op 2 cm. van den rand. Stop de flesschen met nieuwe kurken, die onmiddellijk vóór het gebruik gekookt, met den stopslager er op geslagen en met een koordje vastgemaakt werden (apothekersknoop). Zet in den ketel en steriliseer, zooals hooger uitgelegd is. Bewaar de flesschen liggend op een koele plaats; zoo blijven de kurken vochtig en zal er geen lucht in de flesschen dringen.

Op dezelfde manier gaat men te werk voor het steriliseeren van jonge erwtjes in bokalen.

2) Jonge worteltjes.

De worteltjes worden flink gewasschen en geschraapt, nog eens gewasschen en rauw in de bokalen of flesschen gedaan, overgoten met lauw water, waarin een weinig zout. Sluit de glazen en steriliseer op 100° (volgens de grootte der bokalen gedurende 45 min. of 1,15 uur.

3) Snijboonen, princessen en groene boontjes.

De snijboonen worden ontdaan van de vezels, gesneden en in kokend zoutwater, gedurende 3 minuten, gekookt. Besproei met koud water en laat uitlekken. Vul de bokalen met koud zoutwater, sluit de glazen en steriliseer op 100° gedurende 1 uur of 1,30 uur, volgens de grootte der bokalen.

Prinsessen en groene boontjes behandeld men evenzoo, doch best ongebroken en niet te vast aangedrukt in de glazen om ze heel te bewaren.

4) Selder en porei.

Flink wasschen en snijden volgens de hoogte der bokalen. Daarna in zout water gedurende 5 tot 6 minuten laten koken. Verfrisschen, laten uitdruipen en afkoelen. In bokalen schikken en overgieten met het gebruikte zoutwater. Sluiten en gedurende 1/2 uur steriliseeren.

5) Tomatenpuree.

Tomaten zacht laten koken; door een fijne zeef doen; laten verdampen. De flesschen met het moes vullen en gedurende 1 uur op 100 graden laten steriliseeren.

6) Warmoes of andijvie om te stoven.

In stukjes snijden en meermaals wasschen. In eigen sap stoven. In bokalen schikken. 2 uren op 100 graden steriliseeren.

7) Spruiten.

Jonge, vaste spruiten nemen; laten koken in regenwater met zout en een weinig boter. Als ze bijna malsch zijn, in zeef scheppen en laten uitdruipen. In een weinig vet of boter stoven (bij voorkeur vet). Peper en zout toevoegen. In bokalen doen, sluiten. 1 uur op 100° steriliseeren. Vóór gebruik, even verwarmen.

Het is aan te raden de spruiten daags te voren te reinigen, en een nacht in regenwater te laten staan; 's anderendaags nog eens goed spoelen in versch water. Aldus wordt de smaak er van fijner.

VII. — Bewaring door eenvoudige natuurlijke gisting.

Groene boonen en prinsessenboonen.

Wasschen, in stukjes snijden en in flesch schikken. Onder water zetten en de flesch in koele plaats houden. Het water den volgenden dag hernieuwen, en zoo gedurende 4 of 5 dagen, totdat er zich geen spoor van gisting meer voordoet. Het water een laatste maal hernieuwen en de flesschen tot dicht tegen de kurk gevuld sluiten. In koele plaats bewaren.