

Groenten en Fruit
Invarken en
Bewaren

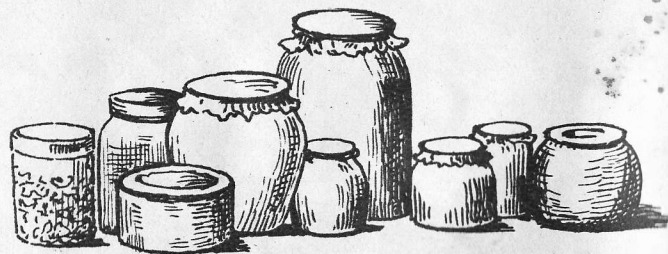
Boerinnenbond - Leuven
Juli 1942

Beste Leden,

In dit boekje herhalen wij nog eens beknopt al wat wij in vroegere uitgaven over inmaak en bewaren geschreven hebben en voegen er verschillende nieuwigheden aan toe, aangepast aan de tijdsomstandigheden. We vestigen de aandacht vooral op wat met weinig suiker en met weinig vuur kan klaargemaakt worden. Nu de inmaakperiode vóór de deur staat, zal U het wel op prijs stellen alles in één bundeltje samen te vinden.

Beste leden, indien U over een of andere zaak meer inlichtingen verlangt, schrijft aan den Boerinnenbond, Minderbroedersstraat 24, Leuven, maar leest eerst aandachtig gansch het brochure-tje.

Vraagt aan het bestuur van de boerinnengilde een namiddagles over inmaak in te richten.



HET STERILISEEREN

Daar steriliseeren te pas komt bij het bewaren én van groenten, én van fruit, zeggen we daar eerst een woordje over.

De bokaalen en flesschen

Voor het steriliseeren bestaan er in den handel speciale bokaalen. Ze zijn nu echter moeilijk te bekomen en ook van mindere hoedanigheid. Indien men bokaalen gebruikt, die nu aangekocht werden, zal men alle voorzorgen nemen om het barsten te voorkomen. Ook moet men de caoutchoucringen goed nazien; indien ze zeer dun zijn, legt men er twee op mekaar. Men kan caoutchoucringen snijden uit oude, versleten fietsbanden.

Gewone flesschen zijn ook geschikt voor het steriliseeren: b. v. bierflesschen, wanneer de gummiringetjes nog in goeden staat zijn; ook andere flesschen, die men sluit met een stop. Men moet er zorg voor dragen dat deze flesschen vooraf zeer goed gereinigd worden: best is het ze te ontsmetten met een solferwiek, die men in de flesch brandt terwijl deze vochtig is. Om zelf een solferwiek te maken, laat men, bezijden het vuur, solfer smelten, b. v. in het deksel van een blinkdoos en trekt er een lint door. Voor het sluiten van de

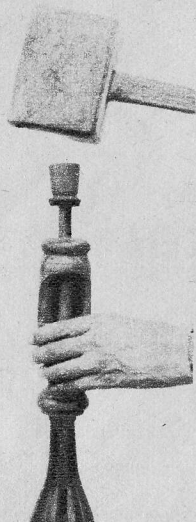


Fig. 1.

flesschen neemt men nieuwe kurken stoppen, die overal even wijd zijn, laat ze $\frac{1}{2}$ uur in water koken en, terwijl ze nog nat en warm zijn, klopt men ze met een stopapparaat en een hamer in de flesschen (zie fig. 1). Men moet daarna de stoppen nog stevig vastbinden met den apothekersknoop (zie fig. 2).

De ketel

In den handel zijn er speciale ketels, met langs binnen een stelsel om de bokalen goed vast te zetten. Deze ketels zijn nu ook zeer moeilijk te vinden. Doch men kan evengoed steriliseeren in een gewonen ketel, indien hij groot genoeg is. Men moet er dan zorg voor dragen dat de bokalen of flesschen niet tegen mekaar stooten: hierom legt men op den bodem een plank met gaten in of den bodem van een versleten mand, of nog, een dik stuk linnen en men wikkelt iedere flesch in

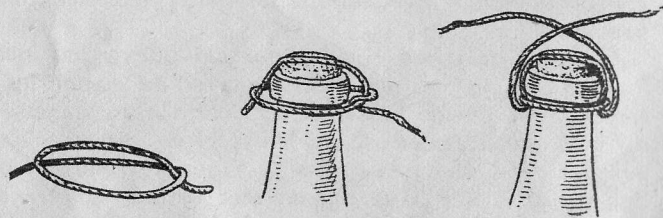


Fig. 2. De apothekersknoop.

een doek. Eveneens kan men hooi tusschen de flesschen steken, doch dit is minder proper en er bestaat gevaar voor verlies wanneer een deksel loskomt.

Werkwijze

De bokalen, ook de deksels, goed reinigen met kokend sodawater of ze in sodawater laten uitkoken; met heet water naspoelen; ook de ringen aldus afspoelen. Laten opdrogen (niet af-drogen). Vullen, doch zonder den rand te bevuilen. Men kan een of ander toestelletje, b. v. een houten ring of uitgesneden blikken deksel, op den rand leggen, zoodat men gerust kan inscheppen zonder den rand te bevuilen. Bokalen vult men tot 2 cm beneden den rand, flesschen 5 à 6 cm. Voor het vullen van flesschen gebruikt men een trechter (zie fig 3), terwijl men in de halsopening een koord steekt om de lucht te laten ontsnappen, anders moet men gedurig den trechter opheffen. Goed nazien of er niets op de randen is



Fig. 3. Practisch middeltje om de lucht te laten ontsnappen bij het vullen met een trechter.

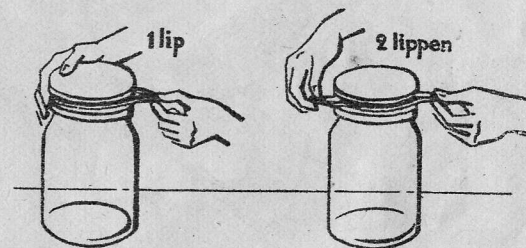


Fig. 4. Zóó opent men de steriliseerbokalen.

en zorgvuldig sluiten. De bokalen en flesschen goed recht in den ketel zetten, zoodat ze niet tegen mekaar kunnen botsen; men mag wel twee bokalen boven mekaar zetten. Lauw water in den ketel doen tot 3 cm boven de bokalen of flesschen, of tot $\frac{2}{3}$ van de hoogte. Langzaam verhitten. Als de gewenschte temperatuur bereikt is (gewoonlijk 100° , dus het kookpunt) begint het steriliseeren. Voor den duurtijd van het steriliseeren zie de recepten. Wanneer het steriliseeren gedaan is, een weinig laten afkoelen alvorens de bokalen uit te nemen. Nazien of de deksels goed vastzitten. Indien er deksels lossen, worden deze bokalen opnieuw gesteriliseerd.



BEWAREN VAN GROENTEN

IN NATUURLIJKEN TOESTAND

Groenten die men in natuurlijke toestand wil bewaren, worden vooraf niet gewasschen of schoongemaakt.

Wortelen

Wortelen moeten zeer luchtig, koel en droog bewaard worden, omdat zij gemakkelijk rotten. Een hooggelegen droge plaats in den hof is zeer geschikt om ze in te kuilen. Men legt de wortelen in smalle hoopen, bedekt ze met stroo, waarover een dunne laag aarde. Doelmatige verluchting is volstrekt noodzakelijk; men zorgt hiervoor door eenige stroobusseltjes door de aardlaag te steken. Zoodra hevige vorst te vreezen is, is verdere bedekking noodzakelijk; ook moeten de luchtgaten tijdelijk gestopt. Wortelen houden zeer goed in den kelder, in een bak met zand. Ze blijven dan malsch en versch. Wanneer men ze in een groeve bewaart, is het noodig er een partij in een bak te leggen om ze bij vriesweer beschikbaar te hebben.

Selderie en prei

Rechtop in een groef plaatsens ; op de groef stokken leggen om bij vorst goed te kunnen afdekken met stroo. Zooals voor de wortelen is het aan te raden een partij in den kelder te zetten, in bakken met zand, om tijdens de vorstperiode te gebruiken.

Witte en roode koolen

De beste manier is de koolen met den wortel uit te doen en ze met de wortels omhoog in den kelder met eenige bijeen aan haken te hangen. Indien men dit niet kan, legt men ze op planken in den kelder ; men ziet ze van tijd tot tijd na.

Ajuin

Op een droge, vorstvrije plaats uitspreiden.

DROGEN

Het drogen is zeer voordeelig wanneer men over een bakoven beschikt, omdat er geen inmaakgerief of bewaarmiddelen voor noodig zijn en droge groenten weinig plaats innemen. Er is ook nooit gevaar voor schimmelvorming of gisting.

Boonen en erwten

De boonen en erwten zoo rijp mogelijk laten worden ; de stengels in bundeltjes binden, eenige dagen in een droge plaats buiten de zon ophangen en daarna in de zon tot ze volledig droog zijn.

Velderwten droogt men op ruiters. Als de schillen goed uitgedroogd zijn, worden de erwten gepeuld en laat men de boonen of erwtjes uitgespreid opdrogen.

Om den erwtenkever te dooden, zet men de erwten na het drogen 4 minuten in kokend water Dit mag niet gedaan worden met zaaderwten.

Snijboonen en prinsessenboonen

De uiteinden van de peulen en de vezels wegnemen, wasschen, de snijboonen snijden, de prinsessenboonen in hun geheel laten, 3 minuten in kokend water houden, laten uitlekken, op ramen in gegalvaniseerden ijzerdraad of op ander gerief uitspreiden en laten drogen.

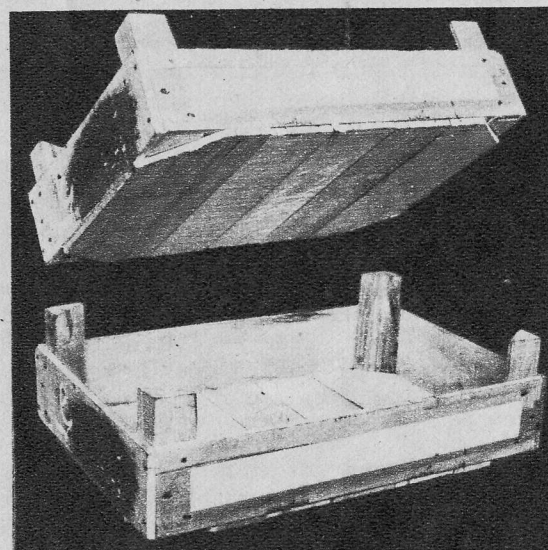


Fig. 5

Dit drogen kan gebeuren boven de keukenkachel in speciaal daartoe gemaakte bakken (zie bl. 12 van de brochure, over inmaak en bewaren van groenten en fruit, verschenen in Juli 1941) ; wie over pootbakjes beschikt (zie fig. 5), kan den bodem vervangen door

draad. Wie echter een bakoven bezit zal hieraan de voorkeur geven : men brengt de groenten in den oven nadat het brood er uitgenomen is, laat de oven deur met 'n spleet open en trekt er om het half uur de groenten eens uit om ze goed te laten verdampen. 's Anderendaags stookt men den oven nog een beetje om alles goed te laten nadrogen.

Wortelen

Wie over geen voldoende bewaarplaats beschikt, kan op dezelfde manier wortelen drogen : de wortelen schrabben en in schijfjes of reepjes snijden.

Kervel, peterselie en selderie

Deze groenten kan men drogen zonder voorkoken. Goed wasschen en goed laten uitlekken, ze openspreiden. Bij zonnig weer kan men ze in de zon drogen. Van selderie droogt men de bladeren en de stengels afzonderlijk. Vooral het drogen van kervel is practisch : men droogt de eerste snede en laat de kervel terug opschieten. Best in een blikken doos bewaren.

Bereiden van gedroogde groenten

Gedroogde groenten worden met koud water opgezet en langzaam aan de kook gebracht. Het is niet noodig ze vooraf te weeken. Tijdens het koken nemen ze het verdampte water terug op en zien er na de bereiding uit als versch.

IN ZOUT

1. Voorbereiding van de potten

Steenen potten zuiver maken met harden borstel en warm sodawater, spoelen met zuiver warm water, eenige dagen buiten laten verluchten. Vóór het inmaken. inwrijven met zout.

2. Gereedmaken van de groenten

Witte koolen. — In reepjes snijden, wasschen, een nacht laten uitlekken op een zeef of in een handdoek.

Groene selderie. — In stukken snijden zooals voor de soep (stukken van 3 tot 4 cm), wasschen, een nacht laten uitlekken. Kan dienen als groenten of voor de soep.

Kervel en peterselie. — Van peterselie alleen de bladerbosjes nemen, ze wasschen en behandelen zooals hooger.

Erwtjes — De erwtjes peulen, *niet* wasschen.

Prinsessenboonen. — Met een doek afdrogen zonder ze te wasschen ; ontvezelen en in stukken breken.

Snijboonen — Op dezelfde manier behandelen als prinsessenboonen, maar fijn snijden.

Groen van prei. — Het deel van de groene bladeren dat men afsnijdt vóór het inkuilen in stukjes snijden, wasschen en laten uitlekken. Is zeer goed voor de soep.

3. Zouten

Voor groenten in zout neemt men 1 kg zout op 10 kg groenten : men mengt de groenten met het zout in een kom of vat en vult daarna de potten. Men kan ook de groenten rechtstreeks in den pot doen en tusschen

iedere laag groenten van 2 tot 3 cm een laagje zout strooien. Op die manier is het echter nogal moeilijk om het zout gelijkmatig te verdeelen.

4. Afdekken van de potten

Als de potten gevuld zijn, laat men de groenten nog 24 uur rusten alvorens ze af te dekken. Daarna wordt boven op de groenten een zuiver stuk linnen gelegd, dat vooraf werd gekookt; daarop een zuivere schalie of een plankje en een gewicht, b. v. een steen.

Om de groene kleur van erwten, prinsessenboonen en snijboonen te bewaren, kan men bovenop de groenten een bosje peterselie leggen, gemengd met zout en daarop dan het linnen, enz.

Zuurkool (nieuwe manier)

Men neemt 5 witte koolen, 3 savooikoolen, 8 lepels zout, 40 lepels karnemelk, 16 peperkorrels, 16 jeneverbessen.

De leelijke bladeren van de koolen verwijderen, de koolen wasschen en fijnsnijden, daarna met de karnemelk en het zout mengen. De kool zeer vast in den schoongemaakten pot aanduwen en hier en daar de peperkorrels en jeneverbessen tusschenstrooien. Dan afsluiten met een zuiver doekje, een plankje en een steen. Den pot zelf nog afdekken met een properen doek of wit papier.

Als er zuurkool uit den pot genomen wordt, gaat het stevige vlies dat zich gevormd heeft, stuk. Dit vlies wordt dan verwijderd, plank, steen en doekje schoongemaakt en weer op de kool gelegd.

Bereiden van groenten in zout bewaard.

Het is verkeerd de groenten die in zout werden bewaard, vooraf te weeken: dan blijven ze hard. Zoo dra men de groenten uit den pot neemt, giet men er water over en kookt ze onmiddellijk: zoo zijn ze in korten tijd malsch. Men giet ze dan af en laat ze een tijdje in koud water staan alvorens ze op te stoven.

IN PEKEL

Het voorbereiden en afdekken van de potten gebeurt zooals voor groenten in zout.

Bereiding van pekels: 1 kg zout nemen op 8 liter water, laten koken, afkoelen en afgieten, zoodat het bezinksel achterblijft.

Rauwe tomaten in hun geheel

Een stevige soort, goed rijpe, maar geen overrijpe, ongeschonden tomaten nemen; de steeltjes moeten aan de tomaten blijven. Voorzichtig met zuiver linnen afwrijven, in een pot schikken, overgieten met pekels tot ze goed ondergedompeld zijn. Een doorboord plankje met gewicht boven de tomaten plaatsen om ze onder te houden.

Wie over een frissche bewaarplaats beschikt, kan zelfs tomaten bewaren in zuiver gekookt regenwater zonder zout.

Groene boonen, prinsessenboonen, snijboonen, witte koolen

De groenten gereedmaken zooals voor het bewaren met zout. Ze gedurende 5 minuten laten koken in water met 10 gr zout per liter; laten uitlekken en verder be-

handelen zooals groenten in zout, maar in plaats van er zout tusschen te strooien giet men er pekkel over.

IN AZIJN

Kleine ajuinen

De ajuinen pellen, door ze één voor één met een groven doek te wrijven; ze 1 tot 2 minuten laten koken in regenwater met 10 gr zout per liter water; in een zeef laten uitlekken. In bokalen doen; witten azijn koken met enkele pepergraantjes en kruidnagels, er den azijn kokend overgieten; dekken met een stop of met perkamentpapier, wanneer de azijn afgekoeld is.

Komkommers (cornichons)

Glad wrijven met zout, één dag laten intrekken. Goed afspoelen met azijn, in bokalen doen en overgieten met kokenden azijn waarin dragon gekookt werd. Afdekken na verkoeling.

Rooide koolen

Fijn snijden, met zout vermengen en 24 uur laten rusten. Afspoelen met verdunden azijn. De kool in een aarden pot doen en tusschen elke laag van 3 of 4 cm eenige schijfjes ajuin, 3 of 4 pepergraantjes, een laurierblad en wat kruidnagels leggen. Overgieten met verdunden azijn ($\frac{1}{2}$ water en $\frac{1}{2}$ azijn). Zoo bewaard, zijn de roode koolen beter verteerbaar. Men kan ze als salade gebruiken.

Erwten

Voor 10 à 12 kg erwten, 1 kg zout, 2 liter azijn en 4 liter water. Water met zout en azijn koken en afge-

koeld over de erwten gieten, die men rauw in een steenen pot heeft gedaan.

Erwten in water met salicylzuur

De erwten polen; goed gereinigde flesschen er mee vullen; overgieten met koud gekookt water, waarbij, na afkoeling, 1 gr salicylzuur per liter water is gevoegd.

Puree van rauwe tomaten, spinazie en zurkel

Men reinigt de tomaten, snijdt ze in stukken, draait ze door een passe-vite of steekt ze door een teems en mengt het bekomen moes met 10 gr zout en 1 gr salicylzuur per kg tomaten. Men vult de gereinigde flesschen en stopt ze goed (zie manier van flesschen reinigen bij steriliseeren). Men plaatst de flesschen omgekeerd op de stop om ze te bewaren. Het is volstrekt niet noodig de tomatenpuree te steriliseeren of de puree vooraf te koken: ze heeft dan een veel minder schoone kleur en gist gemakkelijker. Als men de flesschen niet omgekeerd kan bewaren, giet men op het moes wat vet of olie om af te sluiten. Bokalen kan men afsluiten met een papier, gedrenkt in een oplossing van salicylzuur.

Op dezelfde manier kan men spinazie en zurkel bewaren (ze eerst fijn snijden).

STERILISEEREN VAN GROENTEN

Zie algemeene werkwijze vooraan in dit boekje. Daar steriliseeren veel brandstof vraagt, zullen wij dit jaar meestal de andere manieren van bewaren gebruiken.

Wel zullen we enkele potten of flesschen steriliseeren om met de feestdagen iets fijners te kunnen opdienen.

Voor het steriliseeren enkel zeer versche groenten gebruiken.

Asperges

a) *In hun geheel.* De asperges pellen en op lengte snijden, 1 tot 2 cm korter dan de hoogte van de bokaal : het onderste hard deel wegnemen. Gedurende 2 uren in koud water leggen ; het water om het half uur verscheren (4 tot 5 minuten voorkoken). Afgekoeld, in bokalen doen, versch water bijvoegen. Steriliseeren gedurende 80 minuten op 100°. De asperges in de bokaal zetten met de toppen naar boven.

b) *In stukjes.* Asperges pellen, stuksnijden ; de toppen afzonderlijk houden, de harde deelen verwijderen. Voorkoken ; na 5 minuten er de toppen aan toevoegen ; nog 1 minuut samen koken. In waterbad verfrisschen. Verder zooals « in hun geheel ».

Boonen

Groene boontjes. Jonge malsche peulen nemen ; draden en uiteinden wegnemen. Ongeveer 10 minuten voorkoken ; afkoelen, in bokalen doen, versch water bijvoegen. Gedurende 70 minuten, op 100 graden steriliseeren.

Erwten

De erwten, die nog klein en malsch moeten zijn, ontpullen, 3 tot 4 minuten voorkoken. Verfrisschen, laten uitlekken. Tien gram zout per liter erwten bijvoegen ; de bokalen vullen, gekookt water bijvoegen ; 1 ½ uur op 100° steriliseeren.

Worteltjes

Jonge, middelmatig groote wortelen reinigen (was-

schen, schrabben). Geheel of stukgesneden in bokalen doen ; 10 gr zout per liter wortelen bijvoegen ; versch water toevoegen. Steriliseeren gedurende 75 minuten op 100°.

Bloemkool

In stukken snijden en goed kuischen ; gedurende 6 uur in koud water leggen, alle half uur vernieuwen. Voorkoken gedurende 4 à 5 minuten ; afkoelen ; in bokalen doen, versch water met een weinig citroensap opgieten. Steriliseeren gedurende 1 uur tot 1 ½ uur op 100°.

Selderie

Planten nemen van middelmatige grootte ; ze reinigen, insnijden op hoogte van de bokalen. Voorkoken, ongeveer zolang dat zij kunnen gegeten worden. Afkoelen ; in bokalen zetten ; met zoutoplossing (10 gr. zout per liter water) overgieten. Steriliseeren 1 uur op 100°.

Selderie kan ook in stukken van ± 5 cm. gesneden en gesteriliseerd.

Spinazie

Malsche, jonge planten kiezen ; ze wasschen, laten uitlekken. Voorkoken gedurende 4 tot 5 minuten. Voortdurend roeren met houten lepel. Laten uitsijpelen. Fijn hakken, in bokalen doen. Steriliseeren gedurende 1 uur op 100° (geen kookvocht bijvoegen).

BEWAREN VAN FRUIT

Het voordeelgste is, het fruit te bewaren in natuurlijke toestand of te drogen. Wat we zóó niet kunnen bewaren, zullen we verwerken tot moes, gelei en confituur?

Wat is confituur? Hetgeen men maakt van de vruchten in hun geheel, met toevoeging van suiker.

Wat is gelei? Hetgeen men maakt uitsluitend met het sap van de vruchten.

Wat is moes? Hetgeen men maakt van wat overblijft van de vruchten, als het sap verwijderd is; of van de vruchten die men in hun geheel laat verstoven.

Wat is stroop? Vruchtensap dat men zoolang laat uitkoken tot het bruin en stijf wordt.

Appelen en peren

Appelen en peren bewaren we zooveel mogelijk in natuurlijke toestand. Soorten die niet bewaren, of gevlekt fruit, zullen we drogen. Over het noodige gerief, zie uitleg bij het drogen van groenten. Appelen schillen, in schijven snijden, en om de witte kleur te behouden even in zout water werpen (1 afgestreken lepel zout per liter water). In een bakoven drogen, nadat het brood gebakken is; de deur met 'n spleet openlaten; 's anderendaags nadrogen. De appelen mogen niet dro-

gen tot ze breken, ze moeten voos blijven, maar mogen geen vocht meer afgeven als men ze doorsnijdt.

Niet al te rijpe peren in twee of vier snijden, in suikerwater half malsch koken, laten uitlekken, met de snee naar onder leggen. Als ze half droog zijn, tusschen twee zuivere planken plat drukken, dan verder drogen, maar niet hard laten worden. In doozen bewaren. Smaken lijk vijgen.

Van onrijpe en afgefallen appelen maken we gelei.

De appelen wasschen en in vier snijden; tot op de helft met water overgieten; 2 à 3 uur bezijden het vuur laten staan tot ze malsch zijn. Doorgieten; per liter sap 500 gram suiker bijvoegen; ten minste 1 uur laten koken tot geleidikte, schuimen; 1 gr salicylzuur bijvoegen; in bokalen doen, enz.

Van peren en appelen die te rijp zijn, maken we moes, dit zal goed te pas komen als broodsmearsel. (We doen dit ook met hetgeen overblijft van de bereiding van appelgelei.)

Hiervoor hebben wij geen suiker noodig. Bij zure appelen voegen we 100 gr suiker per kg vruchten. De vruchten malsch koken, doorsteken, lang stil laten koken tot het moes met klossen aan den lepel blijft hangen. Dikwijls roeren. In steenen potten doen en zoo mogelijk in den bakoven zetten tot er een stijve korst op gevormd is; men kan ze ook afdekken met papier, dat in azijn werd gedoopt. Over den pot nog een zuiver papier leggen.

Ten slotte nog een paar aanbevelenswaardige recepten:

Geconfijte peren, met weinig suiker:

4 kg peren — 1 kg suiker — 1 citroen (men kan citroen vervangen door enkele gram citroenzuur).

Schil de peren, verdeel ze in 4, 6 of 8 stukken vol-

gens de dikte, leg ze in een kastrol, laag om laag met de suiker en den in schilletjes gesneden citroen. Laat 24 uur rusten. Kook op een goed vuur gedurende 1 uur, nu en dan roerend. Neem de peren uit, laat het sap nog 10 minuten koken, schep de peren er terug in en laat dan, gedurende 1 $\frac{1}{2}$ uur, zachtjes koken om te confijten.

Gemengd moes : 1 kg appels — 1 kg peren — 1 kg pruimen — 1 kg suiker.

Koken, doorsteken, langzaam laten stoven, in Keulsche potten bewaren. Om meer zekerheid te hebben voor de bewaring er 1 gr salicylzuur tijdens het stoven onderroeren.

Rabarber

Confituur met weinig suiker. — 1 kg. rabarber in stukken gesneden vermengen met 300 gr suiker, 24 uren laten staan, lang laten stoven, 1 gr salicylzuur bijvoegen. Wanneer men bij de rabarber de helft stekelbessen voegt, stijft de confituur veel beter.

Confituur van rabarber met wortelen. — Vroeger maakten we confituur van rabarber met abrikozen. Wortelen geven ongeveer denzelfden smaak en maken de rabarber zoet.

1 kg worteltjes — 1 kg rabarber — $\frac{1}{2}$ kg suiker.

Worteltjes raspen, met weinig water koken, doorsteken, rabarber in stukken van 1 $\frac{1}{2}$ cm bijvoegen. $\frac{1}{2}$ kg suiker, langzaam 1 $\frac{1}{2}$ à 2 u. laten koken tot het dik genoeg is. Men mag ook de worteltjes in dunne schijven van eerst af samen met de rabarber op het vuur zetten.

Rabarbermoes voor broodsmeesel. — Opzetten met zeer weinig water; laten malsch worden; fijn roeren of doorsteken; 1 gr salicylzuur per kg bijvoegen; be-

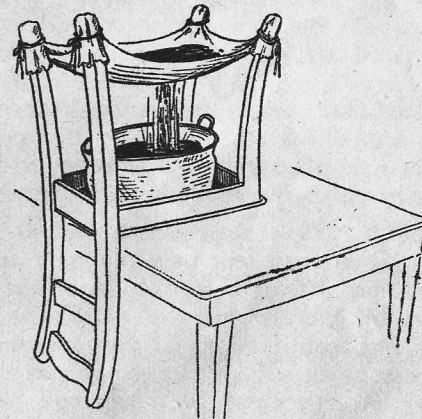
waren in bokalen van de lucht afgesloten, suikeren bij het gebruik.

Stekelbessen

Rauw. — De stekelbessen wasschen, in zeer zuivere flesschen doen, afgekoeld gekookt water overgieten, omgekeerd bewaren. Ofwel rauw goed wrijven op een zuiveren handdoek, in zuivere flesschen doen en omgekeerd bewaren. — Men kan ze ook in een Keulsch potje bewaren, mits er laag om laag wat suiker tusschen te strooien. Afgesloten houden van de lucht.

Onrijpe stekelbessen. — Wasschen en kuischen, 2 minuten in kokend water werpen, heet in warme zuivere flesschen doen en er gekookt water op gieten tot 4 cm onder den rand. Stoppen, afkoelen, lakken.

In suikersiroop. — Flesschen vullen, suikersiroop (100 gr suiker per liter water) overgieten; steriliseeren



Eenvoudige wijze om het sap op te vangen.

gedurende 20 minuten op 80 graden. Kan later nog tot confituur verwerkt worden.

Gedroogd. — In de zon laten verschrompelen en verder in den oven drogen. Kan later nog als confituur verwerkt worden.

Aalbessen

Zoet aalbessensap (siroop). — Het sap koken met 500 gr suiker per liter sap. Zoo warm mogelijk in flesschen gieten. Verkoelen, stoppen.

Men kan ook 200 gr suiker per liter sap nemen één half uur laten koken en er 1 gr salicylzuur bijvoegen. Is te dun en te zuur, maar kan 's winters verzoet worden met den nieuwen voorraad suiker. Men kan het sap dikker maken door er sap van zwarte bessen (cassis) bij te voegen, maar dan is het niet zoo schoon rood meer.

In suikersiroop. — Steriliseeren zooals stekelbessen. Men kan ook steriliseeren in zuiver gekookt water, zonder suiker.

Krieken

Krieken, ontdaan van de stelen, kan men bewaren in *verdunden azijn* (1/5).

Het vocht kan goed gebruikt worden in de keuken, b. v. bij het bereiden van roode kool. De krieken bereidt men met suiker.

Men kan de krieken ook bewaren mits ze te koken als *confituur* met 200 gr suiker en 1 gr salicylzuur per kg vruchten. Bij gebruik suiker of saccharine bijvoegen.

Wanneer men confituur maakt van noordkrieken kan men deze beter doen stijven met er sap van zwarte bessen (cassis) bij te voegen. Men kan ook, wanneer de confituur gemaakt is, het sap afzonderlijk in flesschen scheppen; die gebruikt men dan als aalbessensap. Voor

deze confituur gebruikt men ten minste 500 gr suiker op 1 kg vruchten.

Om te *steriliseeren* in suikersiroop: zie pruimen.

Pruimen

Wanneer men overvloed van pruimen heeft en over een bakoven beschikt zal men ze *drogen*. Om te drogen neemt men alleen de soorten met vast vleesch. Pruimen moeten zeer langzaam drogen: eerst een tijdje in de zon, de oven mag niet te heet zijn en men droogt in twee, drie keeren. Zie verderen uitleg bij het drogen van groenten.

Bij overvloed van pruimen, is ook *pruimenmoes* zeer practisch. De steenen verwijderen. Voor 5 kg pruimen, 1 kg suiker tot siroop laten koken, er de pruimen onder mengen en 3 min. laten koken. Na afkoeling 1 gr salicylzuur per kg onder roeren. In goed afgedekte potten bewaren.

Pruimen kan men bewaren in *verdunden azijn*, zooals krieken: — men kan ze *steriliseeren* in suikersiroop: 100 gr of 200 gr suiker per liter water — 15 à 20 min. op 80°, kleine pruimen in hun geheel, groote pruimen doorgesneden — of de vruchten eenvoudig bestrooien met suiker. 3 à 4 lepels suiker per bokaal van 1 kg en zoo steriliseeren, of verwerken tot *confituur*.

Confituur met minder suiker toebereid

Wanneer men minder suiker gebruikt, moet de confituur langzaam en wat langer koken.

Men kan zelfs confituur maken met 250 à 300 gr suiker per kg vruchten, maar dan is het noodig er een ander bewaarmiddel bij te voegen, b. v. 1 gr salicylzuur per kg vruchten.

Sommige confituur zal dan niet stijf genoeg worden. Men kan de confituur stijver maken met er opgeloste

gelatine onder te roeren. 15 gr gelatine per liter, of, nog beter, met er sap van aalbessen bij te voegen. Zwarte aalbessen (cassis) stijven het meest.

Vliersiroop tegen verkoudheid

Nu we over geen andere zoetigheden beschikken om kleine verkoudheden te verzachten, zullen we vliersiroop maken. We kunnen met deze siroop een warmen drank of lekkere suikerbollen gereedmaken. Vliersiroop kan ook genomen worden met 'n koffielepeltje.

Bereiding. — De rijpe trossen één voor één in 't water dompelen om te spoelen. Dan bij middel van een vork de beziën afdoen. Op het vuur zetten en stilaan aan de kook brengen tot de beziën openspringen. Het sap door een zeef gieten. Het terug op 't vuur brengen met 750 g suiker per liter sap; $\frac{1}{4}$ uur laten koken; als er meer sap is dan 1 liter, het wat langer laten koken. Zoo heet mogelijk in flesschen doen.

Het sap is heel klaar en bewaart uitstekend.

Van kweeperen en groene druiven kan men gelei maken op dezelfde manier als van appelen.

EENIGE WETENSWAARDIGHEDEN

— Paraffine is het gemakkelijkste middel om bokaalen, flesschen of glazen af te sluiten, omdat ze, jaar na jaar, opnieuw kan gebruikt worden.

Beschikt men echter over geen paraffine dan dompelt men een perkamentpapiertje in een oplossing van salicylzuur (1 g salicylzuur voor 1 tas water) en draagt er zorg voor het papiertje goed aan te duwen. Indien echter salicylzuur in de confituur gemengd is, volstaat een bedekking met cellophaan of perkamentpapier.

— Salicylzuur zal men altijd eerst oplossen in een beetje water, alvorens het in de gelei of confituur te doen, anders vermengt het niet goed. Salicylzuur slechts op 't laatste bijvoegen.

— Om bij het maken van confituur niet gedurig te moeten roeren en beter den smaak van de vruchten te bewaren, zal men de vruchten na een t'jdje uitschep-
pen en het sap alleen tot geleidikte laten koken; op 't laatste de vruchten er terug in doen.

— Dunne confituur kan men verdikken met sap van zwarte bessen (cassis) of braambessen te laten meekoken.

— Saccharine voegt men bij de bereidingen als ze gereed zijn. Niet laten meekoken. Saccharine is geen bewaarmiddel; het dient enkel om te zoeten.

— Confituur bewaart men in een droge plaats, niet in een vochtige.

— Om het even welke confituren van vorig jaar kan men nu eens opkoken, als 't noodig blijkt, en er wat fijngesneden rabarberstokken onder mengen. De confituren smaken weer als versche.

EENIGE NIEUWE RECEPTEN

1. — Platte kaas bewaren en tot een lekker smeersel verwerken

Platte kaas van 5 tot 8 liter afgeroomde melk, of botermelk goed laten uitlekken en er een platten ronden bol van maken. De kaas met een soeplepel zout inwrijven en ze op een telloor of plankje in een droge plaats zetten; 's anderdaags keeren en zouten, alsook den daaropvolgenden dag. De kaas in een wit papier wikkelen en gedurende 10 à 14 dagen laten drogen, soms keeren en het papier vernieuwen.

Leg de kaas (steeds in het papier gewikkeld) in een houten bak en dek dezen goed dicht (opgepast voor de vliegen). Van tijd tot tijd de kaas afwasschen met licht zout gekookt water en het papier ververschen.

Heeft men geen houten bak dan ontdoet men de kaas van het papier en bewaart ze in een aarden pot, dien men met papier afsluit.

Telkens men kaas noodig heeft, neemt men er de rijpste deelen van. Op deze manier kan men de kaas lang bewaren, vooral in den winter.

Om op den boterham te gebruiken, gaat men te werk als volgt.

De kaas in een kastrol doen en tot op de helft overgieten met melk. Bezijden het vuur stilaan verwarmen (niet koken) tot ze gesmolten is, daarna in een steenen kom gieten en afkoelen.

2. — Stampot met rabarber zonder suiker

Aardappelen opzetten met een bodem water en zout. Voor 1 kg aardappelen een middelmatigen steel rabarber, in stukken gesneden, bijvoegen en samen laten koken. Fijn stampen als de aardappelen gaar zijn en vóór het opdienen er wat melk onder roeren.

Verlangt men den stampot minder zuur, dan kan men met meer water koken en vóór het stampen afgieten.

3. — Stampot met radijzen

Radijsjes gebruikt men liefst rauw, doch wanneer ze gauw opschieten, kan men ze ook als groente klaarmaken: de radijzen wasschen en met het loof samen laten koken of dampen zooals savooien, fijn hakken en mengen met aardappelen.

4. — Stampot met rauwe groenten

We gebruiken zooveel mogelijk de groenten rauw, omdat er door 't koken heel wat verloren gaat in hoeveelheid en in voedingswaarde en men daarbij nutteloos vuur verbruikt. Maar niet iedereen eet graag rauwkost! En toch is het de moeite waard het eens te beproeven met stampot van rauwe groenten. Dit wordt warm gegeten, maar de groenten zijn er rauw in verwerkt. Ze worden even vóór het gebruik fijngehakt of gesneden en onmiddellijk vóór het opdienen met de gestampte aardappelen vermengd. De groenten worden dus niet gekookt, ze zijn rijker aan vitaminen en behouden hun frisschen smaak. Men kan aldus lekkeren stampot maken met **spinazie**, **wortelen**, **prei**. Is er overschot van den stampot, dan laat men het even doorkoken.

5. — Konijnenpastei

Het konijn zeer malsch stoven met ajuin en de gewone kruiden; ontbeenen, malen; er $\frac{1}{4}$ van het gewicht gemalen vet vleesch (spek) aan toevoegen met een beetje van de jeugd; dit alles samen even laten stoven; daarna in een vuurvasten schotel doen en met vet in den oven laten bakken. Deze konijnenpastei bewaart lang.

6. — Suikerbollen (spekken) die niet plakken

6 lepels suiker — 5 lepels guldensiroop — een nootje boter — vanielje-essence.

De boter smelten, suiker en siroop bijvoegen en 4 min. laten doorkoken. Op een ingevetten steen gieten; een weinig afkoelen, doch vooraleer de massa vast is moet men ze goed bewerken, trekken en rekken. Een rolletje vormen, snijden en laten opdrogen.

7. — Lekkere knappende koekjes

250 gr bloem — 150 gr cassonade (bruine suiker) — een koffielepel bakpoeder — een koffielepel kaneel — een weinig boter — een ei — een soeplepel melk.

Het deeg van daags te voren maken. Bloem, suiker, bakpoeder en kaneel mengen, er een putje in maken, er het ei in doen, alsook de boter gesmolten in een soeplepel lauwe melk. Bewerken zooals brood. Er 'n rol van maken en een nacht in den kelder laten rusten. Er schijfjes van snijden, zoodat men ronde koekjes bekomt. De plaat invetten en bestrooien met bloem. De koekjes lichtbruin laten bakken. Ze in een blikken doos doen. Na enkele dagen worden ze knappend.

8. — Fijne malsche koekjes

150 gr aardappelen — 100 gr geraspte suiker — 30 gr griesmeel (semoule) — een ei — enkele druppels amandel-essence of 'n andere smaak naar believen. De

aardappelen koken, door de teems doen en aanstonds de suiker bijvoegen. Laten koud worden, er het griesmeel bijvoegen (of de bloem) en den eidooier, dan het wit in sneeuw geklopt; in kleine vormpjes laten bakken.

In de plaats van griesmeel kan men gewone bloem gebruiken, maar dan vallen de koekjes na het bakken 'n beetje ineen.

9. — Rauwe geraspte aardappelen als bindmiddel.

Aan bindmiddelen bestaat er tegenwoordig geen overvloed; een rauwe geraspte aardappel kan ons daarvoor helpen. Men kan er soep en saus alsook pap mee binden. Men raspt eenvoudig den rauwen aardappel en mengt hem met de soep, de saus of de pap en laat hem even mee koken. Na eenige minuten is het vocht gebonden. Voor grootere hoeveelheden is er natuurlijk meer dan één aardappel nodig.

10. — Aardappelen bakken zonder vet

Goed gewasschen en geborstelde aardappelen worden in dunne schijven gesneden en op een ingevet bakblik gelegd. Men strooit er wat zout over en laat ze in den oven bakken (zonder vet, of ten minste met heel weinig vet!) Deze manier van aardappelen bakken is bijzonder aan te raden voor groote hoeveelheden.

11. — Boonengehakt

250 gr boonen — 150 gr aardappelen — 150 gr groenten (prei-ajuin-peterselie) — $\pm$ 50 gr boter of vet — 5 gr zout.

Men kookt de boonen en de aardappelen (afzonderlijk), maalt ze samen met prei, peterselie en ajuin. Voegt er een of twee soeplepels kooknat van de boonen bij (mag ook weggelaten worden, dan is het gehakt

meer samenhangend). Van het mengsel ballen maken of een groote rol. Laten braden met het vet of de boter in een warmen oven of boven op het vuur. Warm of koud opdienen.

Hoe het rabarberblad toch benuttigen.

Het rabarberblad is noch voor menschen- noch voor dierenvoeding geschikt. Het al te groot gehalte aan oxaalzuur (klaverzuur) leidt tot ernstige ziekten. Maar uit dit te veel voor de voeding kunnen we nut trekken voor het gebruik in het huishouden :

1) Veel-gebruikte aluminiumketels, die van binnen zwart zijn, doen wij vol water waarin 2 tot 3 rabarberbladeren. Na eenigen tijd koken is de ketel zonder moeite helder en zuiver.

2) Het vervelende aanzetten van ketelsteen in mooren en waterketels, wordt opgelost bij het uitkoken met rabarberbladeren, evengoed als met azijn.

3) Ook voor het reinigen van vuile handen is rabarber goed. Het zuur lost de meest weg te krijgen vervlekken — die bij 't schilderen onvermijdelijk zijn — op. Ook vuile handen, bekomen door groentenschoonmaak of tuinarbeid, maakt men proper door ze af te wrijven met een tot een bolletje gerold rabarberblad.

4) Als omhulsel dient het groote blad voor het verpakken van bessen en ooft.

Groenten en fruit blijven langer versch wanneer men in de korven een rabarberblad op den bodem en tegen de kanten legt.

5) In den hof kan men ze ook best aanwenden voor het beschaduwten van jonge plantjes in de heete zonnedagen. Groenten en bloemen kan men er best mee dekken.

Boeken bezorgd door den Boerinnenbond

	Leden	Niet-leden
Ons Kookboek (Nieuwe uitgave 1942)	10 fr.	12 fr.
Oorlogskookboekje	5 fr.	5 fr.
Ons Patronenboekje voor vrouwen- kleeding	9 fr.	12 fr.
Ziekenverpleging	5,5 fr.	7 fr.
Ons Ereiwerkboekje	7 fr.	11 fr.
Ons Breialbum 1939	10 fr.	15 fr.
Ons Boekje over Beleefdheid	6 fr.	8 fr.
Onderhoudjes over het Huwelijk	2,5 fr.	

De leden bestellen langs de schrijfster van de boerinnengilde.

Niet-leden bij de Uitgeverij Van Huyck, Leuven.
Postcheckrekening nr 44.89.73.

