

Groenten bewaren



Buiten

Groenten van het seizoen uit je eigen regio sluiten het beste aan bij je voedingsbehoefte van dat moment. In de winter groeien er nauwelijks verse groenten er staan hooguit nog wat spruiten, prei, boerenkool, schorse-neer, wortelpeterselie, pastinaak en aardpeer op het land want deze groenten zijn winterhard. Dat wil zeggen dat ze de vorst verdragen, ze kunnen echter niet geoogst worden wanneer het vriest.

De meeste verse seizoensgroenten die je op dit moment in de winkel kunt krijgen zijn in de zomer en in de herfst al geoogst en worden bewaard in een koele berging. Soms gebeurt dit door middel van inkuilen, dit is een geschikte bewaarmethode voor de meeste wortelge-

wassen (wortels, bieten, knolselderij) en voor knolgewassen (aardappels, koolrabi) soms ook voor kolen (rode, witte en groene kool).

Inkuilen gebeurt meestal rond eind oktober, begin november. Het kan zowel in de volle grond als in een kelder of op een andere koele vochtige plaats. Buiten worden de groenten bewaard in een ondiepe kuil die afgedekt wordt met stro en grond. Binnen worden de groenten in een bak gemengd met vochtig zand. Dit is belangrijk om de groenten in leven te houden, zij het op een heel laag pitje.

Een pompoen heeft zichzelf al ingepakt en kan op een droge, koele plaats tot zeker januari bewaard worden.

Andere groenten lenen zich goed voor melkzuurgisting, zoals bijvoorbeeld witte kool die we na melkzuurgisting zuurkool noemen. Hiervoor wordt witte kool fijn gesneden en vermengd met een beetje zout samengeperst in een grote pot of emmer. Dan treedt de melkzuurgisting op en worden de koolhydraten door de inwerking van de melkzuurbacteriën omgezet in melkzuur. Dit proces verhoogt het vitamine C gehalte en de verteerbaarheid van de groenten die zo bovendien langer bewaard kunnen worden.



Binnen

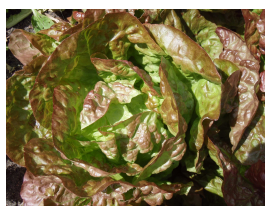
Eenmaal aangekocht moeten groenten en fruit thuis ook optimaal bewaard worden om hun voedingsstoffen en smaak te behouden.



Wortelgroenten

Uien, knoflook, aardappels, knolselderij, winterwortels, pastinaak, bietjes etc. houden van een koele, donkere berging ongeveer 8-10°C.

Stengel / blad



Bladgroenten zoals sla, andijvie, spruiten, peterselie, spinazie, witlof etc. kunnen wel wat kou verdragen. Deze groenten bewaar je het best in de koelkast bij 3-10°C.

Vruchtgroenten

Bijna alle vruchtgroenten (aubergine, avocado, courgette, komkommer, tomaat, paprika etc.) komen

oorspronkelijk uit warme streken en houden niet van lage temperaturen. Wanneer je ze in de koelkast bewaard treedt er koudedood op, de celmembranen veranderen van structuur, daardoor verslapt de celwand en wordt de vrucht melig. De kou vermindert ook het zuurstofgehalte in de vrucht en verhoogt het kooldioxidegehalte, het rijpingsproces stopt volledig. Tegelijkertijd komen er diverse enzymen vrij die de smaak en het aroma nadelig beïnvloeden. Bewaar onaangesneden vruchtgroenten daarom liever bij kamertemperatuur.

Gebakken appels met zuurkool

Ingrediënten voor 4 personen:

4 grote rode appels, 400 gram zuurkool, 1 ui, 2 eetlepels roomboter, 100 ml. appelsap, 2 eetlepels diksap, 50 gram blauwschimmelkaas, 100 gram crème fraîche, zout

Bereiding:

De appels wassen, een klein dekseltje afsnijden en de appel (met een bolletjessteker) uithollen tot er nog een rand van 1 cm. dik overblijft. Het vruchtvlees kleinsnijden.

De zuurkool in een zeef doen, wat afspoelen, klein snijden en uit laten lekken.

De ui snipperen en zachtjes in de boter bakken, zodra de ui glazig is de appel en zuurkool toevoegen en kort mee laten bakken.

Het appelsap vermengen met het diksap en aan de zuurkool toevoegen, goed doorroeren en met het deksel op de pan in 10 minuten zachtjes laten garen.

De oven voorverwarmen op 180-200°C. Een ovenschaal invetten met wat roomboter.

De appels vullen met het zuurkoolmengsel en in de ovenschaal zetten.

De crème fraîche met de blauwschimmelkaas vermengen en over de appels verdelen.

De appels in circa 20 minuten in de oven gaar bakken.



VOEDWEL

Voor al je vragen over voeding

Ineke Fienieg

natuurvoedingskundige

(030) 897 94 51

info@voedwel.nl

www.voedwel.nl

Wortelburgers

Ingrediënten voor 4 stuks:

500 gram wortel, 1 takje rozemarijn, 100 gram magere kwark (magere kwark is in dit recept essentieel, maar dan zonder verhoogd vochtgehalte, anders uit laten lekken in een theedoek in een zeef), 150 gram grove havervlokken, 50 gram geraspte schapenkaas (60% vet), 1 eetlepel gehakte peterselie, wat (kruiden)zout, 4 eetlepels zonnebloempitten, olijfolie.

Bereiding:

De wortels schillen met een dunschiller en in plakjes snijden, de plakjes samen met de rozemarijn in een bodempje water gaarkoken en uit laten lekken.

De rozemarijn verwijderen, de wortels pureren en vermengen met de kwark, havervlokken, kaas en peterselie, op smaak maken met (kruiden)zout.

Met vochtige handen 4 burgers vormen

(zo nodig nog wat havervlokken of wat boekweitmeel toevoegen) en deze door de zonnebloempitten wentelen.

De olijfolie verwarmen in een koekenpan en de burgers aan beide kanten in 3-4 minuten goudbruin bakken.

Samen met een groene bladsalade en brood een voedzame lunch.

Rode kool met kaneel en walnoten

Ingrediënten voor 4 personen:

1 kleine rode kool (600 gram), 2 appels, 1 ui, 1 eetlepel roomboter, 1 volle theelepel kaneel, 200 ml. appelsap, 50 gram gehakte walnoten, nootmuskaat, zout en peper.

Bereiding:

De rode kool wassen, uit laten lekken en flinterdun snijden of schaven. De appel in kleine stukjes snijden, de ui fijnhak-

ken. Een pan met een dikke bodem verwarmen en de ui en de appel zachtjes in de boter braden. Rode kool en kaneel toevoegen, met appelsap afblussen, deksel op de pan leggen. De rodekool op een zacht vuur in 12-15 minuten gaarkoken. De walnoten in een droge koekenpan zachtjes roosteren tot ze lekker beginnen te ruiken. De rode kool op smaak brengen met zout, nootmuskaat en wat peper en bestrooien met de walnoten.

