



Druiven

Er bestaan honderden soorten druiven, met uiteenlopende smaken en kleuren.

In september, oktober zijn er weer volop verse rijpe druiven uit Zuid-Europa te koop. Verse druiven zijn sappig en zoet.

De meeste druiven worden gekweekt voor de productie van wijn, dit zijn echter weer andere rassen dan de teelt voor tafeldruiven, krenten en rozijnen.

Je kunt druiven niet alleen vers maar ook gedroogd eten. Gedroogd zijn ze lang houdbaar en bevatten ze nog veel voedingsstoffen zoals ijzer, kalium en

voedingsvezels.

Uit de pitten wordt olie geperst, dit is een exclusieve olie voor in de keuken maar ook voor lichaamsverzorgende producten. Er bestaan ook druivenrassen die pitloze druiven voortbrengen.

Druiven zijn bedekt met een laagje natuurlijke was, wat een mooie waas geeft en de vrucht beschermt.

Uit jaarlijkse testen van Milieudefensie blijkt dat druiven van gangbare leveranciers in 88% van de gevallen nog resten van bestrijdingsmiddelen bevatten.

Zie www.weetwatjeet.nl

Biologische druiven bevatten geen resten van bestrijdingsmiddelen en kunnen zo gegeten worden.



Krenten en rozijnen

Krenten zijn gedroogde, blauwe, Griekse druiven. Tegenwoordig komen krenten uit alle delen van Griekenland, vroeger vooral uit de streek Korinthe. Hiervoor wordt een speciale druivensoort gebruikt die bijna uitsluitend onbevuchte druiven heeft. Hierdoor zitten er weinig zaadjes in krenten.

Rozijnen zijn de gedroogde vruchten van gele en witte druivensoorten. Wanneer de druiven voor het drogen worden gedipt in een mengsel van water met potas lost de waslaag van de schil op en wordt deze ook een beetje poreus. Hierdoor droogt de druif sneller en behoudt zijn gele kleur. Het drogen duurt dan circa 10 dagen. Wanneer de druiven niet worden gedipt duurt het drogen langer, wel tot 3

weken en drogen de rozijnen donkerblauw op.

Tijdens het drogen blijven de vitamines en mineralen behouden, alleen de gevoelige vitamine C gaat verloren. Daarom kan gedroogd fruit ook nooit vers fruit vervangen.

De smaak en verteerbaarheid van gedroogd fruit komt beter tot zijn recht na het wellen.

Snel wellen: ruim kokend water in 15-45 minuten. **Langzaam** wellen: ruim koud water gedurende de dag of nacht (8 uur).

Het drogen van fruit is een conserveringsmethode, het vochtgehalte neemt met 75-85% af en het zuur in

de vruchten wordt geneutraliseerd door het hoge suikergehalte. Deze conserveringsmethode voorkomt dat bacteriën en schimmels op het fruit overleven. Biologisch gedroogd fruit is altijd ongezwaveld en ongesuikerd. Er wordt geen gif gebruikt voor het vernietigen van insecten, in plaats daarvan wordt het gedroogde fruit met hoge druk behandeld voor hetzelfde effect.

Het komt voor dat biologische rozijnen geolied worden, vooral wanneer ze in grote hoeveelheden verpakt zijn. Dit voorkomt het aan elkaar klonteren. Hiervoor wordt meestal zonnebloemolie gebruikt. Overigens zijn biologische rozijnen in kleinere verpakkingen meestal niet geolied.

Zoete gierst met fruit

Ingrediënten voor 4 personen:

1 kopje gierst, 2,5 kopjes water, (de rozijnen nemen ook water op) mespunt echte vanille, 2 eetlepel rozijnen, snuffje zout, 500 gram vers fruit zoals appels, peren, bananen, druiven, sap van een halve citroen, 2 dl. room, 2 eetlepels, hazelnoten.

Bereiding:

Gierst in een zeef onder de kraan met heet water afspoelen en uit laten lekken. De gierst met het water, vanille en rozijnen opzetten en 5 minuten laten koken (controleer of er voldoende vocht is anders aanvullen met kokend water). Op een warme plaats (hooikist) 30 minuten laten nawellen, daarna pas het zout er doorheen mengen en vervolgens iets af laten koelen.



Het fruit schoonmaken en klein snijden, in een kom vermengen met het citroensap. Druiven kunnen (maar het hoeft niet) geschild worden door ze even on-

In dit gerecht is zowel room van koemelk te gebruiken als een plantaardige variant zoals: sojaroom, haverroom, rijstroom of speltroom.

der te dompelen in kokend water, daarna laat de schil zich gemakkelijk verwijderen. De druiven daarna door midden snijden en de pitten verwijderen.

Wanneer de gierst wat is afgekoeld het fruit en de room er voorzichtig doorheen mengen. Zo nodig nog wat diksap toevoegen voor een zoetere smaak.

Tot slot de hazelnoten grof hakken en in een droge koekenpan zachtjes roosteren tot ze lekker beginnen te ruiken.

Garneer het gerecht met de geroosterde hazelnoten.

Een mooi, lauwwarm nagerecht voor in de herfst, samen met een maaltijdsoep met peulvruchten en groenten en volwaardige maaltijd.

Bloemkool met kerrie

Ingrediënten voor 4 personen:

1 kleine bloemkool, 1 ui, 1 teentje knoflook, 2 theelepels kerrie, 1/2 theelepel paprikapoeder, 6 tomaten, 2 dl. groentebouillon, 1,5 dl. yoghurt, 2 eetlepels rozijnen, 2 eetlepels kokosolie, zout.

Bereiding:

Verwarm een pan met een dikke bodem, laat de kokosolie zachtjes smelten en voeg de klein gehakte ui en knoflook



toe. Zachtjes fruiten, af en toe roeren, kerrie en paprikapoeder even mee laten fruiten.

In de tussentijd de bloemkool in kleine roosjes verdelen en ook even mee fruiten, afblussen met de groentebouillon. De in kleine stukjes gesneden tomaten en de rozijnen toevoegen en alles laten stoven tot de bloemkool gaar is.

Tot slot de yoghurt door het gerecht roeren en op smaak brengen met zout.

Dit gerecht smaakt goed bij zilvervliesrijst.

Georgische pompoensoep

Ingrediënten voor 6 personen:

3 eetlepels pompoenpitten, 2 eetlepels olijfolie, 50 gram krenten, 600 gram prei, fijngesneden, 2 middelgrote wortelen, in stukjes, 600 gram pompoen, in stukjes, 1 liter groentebouillon, 2 theelepels zout, 4 dl. melk, snuffje piment, 1,5 dl. yoghurt.

Bereiding:

Verwarm een pan met een dikke bodem,



voeg de olijfolie toe en fruit de prei en wortelen op een laag vuur gedurende ongeveer 10 minuten. Voeg dan de pompoenblokjes, toe en fruit deze 10

minuten mee. De bouillon toevoegen en de soep 20 minuten koken met het deksel op de pan totdat de pompoen zacht is. Met een staafmixer de soep pureren en daarna melk, piment en krenten toevoegen, laat de soep nog een kwartiertje zachtjes doorkoken en breng op smaak met het zout. Pompoenpitten zachtjes roosteren in een droge pan tot ze lekker ruiken. Serveer de soep warm met een schaalje yoghurt en pompoenpitten apart om de soep mee te garneren.