



In deze rubriek beantwoorden we telkens 1 lezersvraag die van dicht of ver met water te maken heeft. Ook een watervraag? Stuur ze naar karlien.promersur@dewatergroep.be

Steriliseren hoe doe je dat?

Wat heb je nodig?

Weckpotten of inmaakpotten van een ander merk. Voorts: een fornuis, een kookpot of steriliseerketel, groenten of fruit. En natuurlijk kraantjeswater!

Wat kan je steriliseren of inmaken?

Vrijwel alle groenten en fruit, van peren in eigen nat tot tomatenpassaat. Literair kan je de techniek ook toepassen op gerechten en sauzen. Vegetarische pastasaus met paprika, aubergine en courgette, om maar iets te noemen.

Mag alles rechtstreeks in de pot?

Neen. Alle groenten en fruit moeten van goede kwaliteit zijn, vers geoogst en goed gewassen. Zo voorkom je dat ze gisten. Groenten moet je eerst blancheren vooraleer je ze verwerkt en je voegt het best wat gezouten kraantjeswater toe in de pot. Je kan ze ook zonder water steriliseren, maar dan verschrompelen ze makkelijker. Afhankelijk van de groente kan je er ook azijn of kruiden aan toevoegen. Fruit inmaken doe je door er suikersiroop aan toe te voegen. Dat maak je door 4 delen suiker op te lossen in 6 delen gekookt kraantjeswater. Inmaken kan ook zonder suiker. In het laatste geval is de inhoud minder lang houdbaar.

Hoe ga je aan de slag?

Kook de potten, deksels en rubberen ringen 5 minuten in water met een schepje soda. Spoel alles af met kokend water en plaats de potten en deksels op een pro-

perie keukenhanddoek om uit te lekken. Bewaar de ringen in een bakje met gekookt water tot gebruik. Vul de potten met de groenten of het fruit. De potten moeten goed vol zijn. Sluit de potten af met de juiste deksels, klemmen en de juiste ringen (controleer nauwkeurig de afmetingen van de ringen). Raak de ringen zo min mogelijk met de vingers aan.

Zet de potten onder water en laat tot twee uur koken, afhankelijk van de inhoud (gedetailleerde tijdtabelen voor alle groenten en fruit vind je o.a. op www.weckanonline.eu). De temperatuur van het water in de kookpot moet bij aanvang dezelfde zijn als die van de inhoud van de potten. Plaats dus geen koude potjes in warm water. Eermaal je ze uit de kookpot hebt gevist - makkelijk met een glastang -, wacht je het best een dag om de klemmen te verwijderen.

Zijn alle voedingsstoffen dan niet doodgekookt?

Groenten of fruit uit je tuin halen en direct bereiden blijft de beste manier om de voedingswaarde maximaal te behouden. Bij steriliseren of inmaken gaat een stuk voedingswaarde verloren, maar dat blijft net als bij diepvriesgroenten ruim binnen de normen.

Hoe lang bewaart het?

De bewaartijd van gesteriliseerde groenten en ingemaakt fruit bedraagt enkele jaren. Bewaar de potten het liefst in een frisse, donkere voorraadkamer of kelder. Gesteriliseerde groenten worden bereid als verse. Hou er wel rekening mee dat ze al gaar zijn.



win

3 starterssets

Surf voor 15 juni naar www.dewatergroep.be/waterwereld en vul het wedstrijdformulier in of stuur een briefkaart met je naam, adres en 'startersset' naar De Watergroep,

Redactie Waterwereld, Vooruitgangstraat 189, 1030 Brussel. Prijs geschonken door www.weckanonline.eu (inmaakreceptenwebsite) - www.weckanonline.com (webshop)

WEDSTRIJD