



Natuur & Milieu  
Educatie Zeeland



ivn natuur  
educatie



# Moestuinieren én koken uit de schooltuin

Echt leren met je hoofd, hart en handen!



Les 6: Oogsten en verwerken

# WELKOM!

De organisatoren zijn:



ivn natuur  
educatie



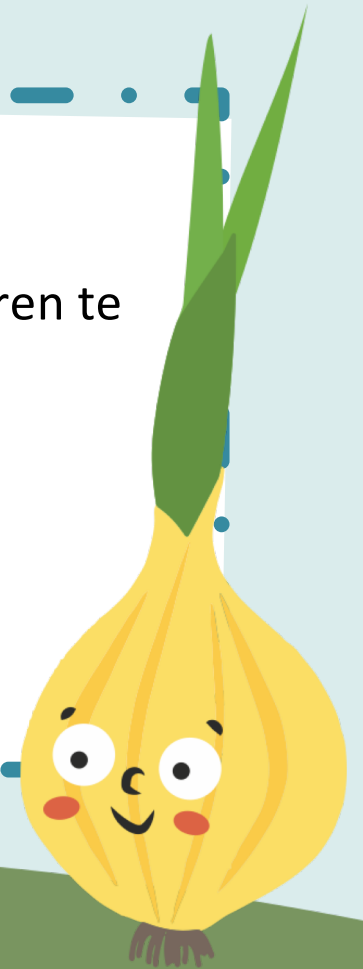
# AfSPRAKEN

- Mute en camera aan.
- Chat is voor uitwisseling, en vragen (aan elkaar)
- De les wordt opgenomen.



# AGENDA: les 6

Oogsten is heerlijk maar helaas ook beperkt houdbaar. Om niks verloren te laten gaan bekijken we een tal van leuke en milieuvriendelijke bewaarmethodes die verspilling voorkomen.  
Aan de slag!



Er zijn vele technieken die ervoor zorgen dat je oogst lekker bewaard blijft.  
We behandelen een paar technieken die je perfect met **Kindere**n kan doen.

Denk aan inmaken:

- Siropen maken, sap persen
- Jam of chutney
- Met azijn
- Zout/zuur
- Bewaren in olie
- Drogen
- Fruitleer maken
- Fermenteren
- Tsukemono (korte fermentatie)

Natuurlijk zijn er nog manieren zoals wecken of conserveren in alcohol, pasteuriseren, inkuilen, wijn maken, steriliseren, invriezen...

# Lekker LANG Genieten van FRUIT

De lekkerste traktaties en gezonde snacks gemaakt van fruit: Siropen, jam, ijs, drogen en fruitleer.



# Basisrecept siroop

- 1 citroen (biologisch)
- 400 g suiker
- 400ml water
- schone fles
- 800 gr fruit naar keuze



Breng het water met het citroensap en de suiker aan de kook en laat dit een minuutje doorkoken. Laat afkoelen. Bewaar de siroop in een glazen pot of fles in je koelkast tot gebruik.

Pureer fruit naar keuze met de siroop in een blender of met de staafmixer. Zeef de fruitsiroop en doe deze in een kan of fles. Voeg ijskoud water toe.

# Basisrecept JAM

Helpt fruit naar keuze + helpt geleisuiker

• **Tip!** vervang geleisuiker of pectine door chiazaad , honing + citroen

Was en/of schil het fruit.

• Verwarm het fruit tot het moes is en roer de geleisuiker in een pan.

Breng het geheel aan de kook en roer af en toe.

• Laat het fruit 5 min. doorkoken.

Giet de jam in goed uitgekookte potten.

• Draai het deksel erop als de jam nog erg heet is en zet de pot 10 min. op de kop.





# KETCHUP maken

Bereiden in de oven 40 min op 180°C!

**1 kg rijpe tomaten**

**1 teen knoflook**

**25 ml balsamicoazijn** + extra om over de tomaten te druppelen

Alles samen blenden met:

scheutje zachte azijn bijvoorbeeld witte wijn of rijstazijn

1 theelepel **paprikapoeder**

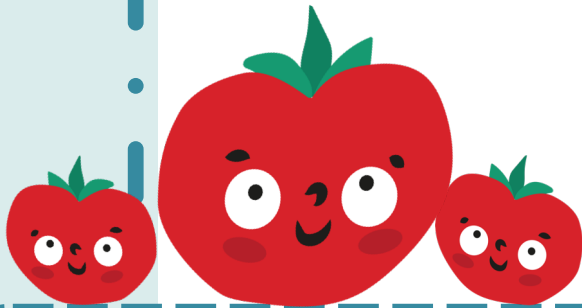
**Olijfolie**

**Zout en peper**

Doe alles in een schone pot en laat afkoelen met kruiden

**1 laurierblad**

**paar takjes tijm**



# Drogen

Bij droog en warm weer **drogen fruit, groenten** en kruiden prima zo aan de lucht op een rekje. Snijd de plakjes **fruit** en **groente** wel heel dun. Is het weer vochtig, droog dan in een oven op een heel lage stand (40-60 °C) en zet de oven op een kiertje zodat het vocht kan ontsnappen. Of gebruik een speciale dehydrator.

Maak hier je eigen [droogoven](https://www.landleven.nl/inspiratie/tuin-erf/2016/oktober/zelfgemaakte-droogoven/)

<https://www.landleven.nl/inspiratie/tuin-erf/2016/oktober/zelfgemaakte-droogoven/>



# Fruitleer maken

Pureer het rijpe fruit tot moes. Door het indrogen zal het zoeter worden dus wees zuinig met suiker of honing.

Verdeel de vruchtenpuree in een laag van ongeveer 5mm dik over de met droogvellen (bv: siliconen matje) beklede roosters.

Droog de fruitpuree in 6-10 uren op 50°C tot fruitleer.

Het is klaar wanneer het droog aanvoelt.

Rol het op en knip in kleine stukjes.

En geniet van je fruitmatjes!

TIP: gebruik altijd een banaan of vijgen als zoetstof en om het leer soepel te houden.



# Fermenteren = Verrot Lekker!



Fermenteren is het veranderen van voeding met behulp van bacterien, schimmels en gisten. Hierdoor veranderd niet alleen de smaak maar ook de houdbaarheid. Denk aan: zuurkool, kazen, bier, yoghurt, brood, chocolade, tabasco, kambucha, kimchi, etc... In dit proces worden de koolhydraten omgezet in melkzuur, waarbij een frizure smaak ontstaat.

# Voor- en nadelen van fermenteren.

- Gefermenteerde producten bevatten heel veel goede bacteriën en die zijn een zegen voor onze darmflora. Deze producten zijn vaak voedzamer dan het oorspronkelijke product, doordat de voedingsstoffen makkelijker te verteren zijn en dus beter opneembaar zijn in ons lichaam.  
Gefermenteerde groenten zijn rijk aan vitamine C
- Goedkope, energieloze manier van voedsel bewaren.
- Rijk en complex smaak pallet.
- Makkelijk, veilig en leuk
  
- Nadeel: veel zout



# Principe van fermenteren.

Bij het fermenteren gebruiken we micro-organismen – bacteriën, schimmels en gisten, die al op de groenten aanwezig zijn– om moleculen af te breken, en zo ontstaan er allerlei nieuwe stoffen en smaken. Het zijn de goede bacteriën die we gaan benutten. We gaan een omgeving creëren waarbij die bacteriën helemaal in hun nopjes zijn. Dit doen we door ze onder te dompelen in water zodat alle zuurstof verdwijnt. Daar voegen we zout aan toe. Hierdoor wordt de houdbaarheid vergroot.

Het proces gedijt het best tussen 18 en 23°C.

De suikers in de groenten worden omgezet in zuren en koolzuurgas.

Onze pathogene (ziekteverwekkende) bacteriën sterven af want deze hebben zuurstof nodig.

Hierdoor is fermenteren perfect veilig, leuk en lekker!



# WAT & HOE

**Twee methodes:**

## **1. Droog zouten: groenten+zout**

- Snijd of rasp de groenten fijn.
- Weeg.
- Voeg 2% zout toe op het gewicht van de groenten.
- Masseer de groenten met het zout > er ontstaat pekkel uit het groentevocht.
- Druk goed aan in een pot zodat alles ondergedompeld is.
- Dek af met een eerste laagje + gewicht.
- Sluit de pot en zet hem 1 tot 3 weken in 18-23graden

# Methode 2

## 2. Nat zouten: groenten+water+zout

- Zet de pot op de weegschaal en zet de weegschaal op nul.
- Snijd de groenten in stukken en doe ze in de pot.
- Giet er water bij tot alles onderstaat.
- Bereken 2% zout op dit gewicht (=groenten + water).
- Giet het water weer uit de pot (houd de groenten tegen met je hand) en vang het op.
- Meng het zout door het water tot het is opgelost.
- Giet de pekel over de groenten.
- Dek af met een eerste laagje + gewicht.
- Sluit de pot en zet hem 1 tot 3 weken in 18 tot 23 graden.

Laat 4 cm ruimte tussen groenten en deksel voor de druk (CO<sub>2</sub>). Welk zout?  
Ongeraffineerd, jodiumvrij, zeezout!



# Wat heb je nodig?

**Groenten uit de moestuin:**

**b.v.: Wortel, komkommer, kolen, bieten, aardpeer, etc**

**Glazen pot**

**Gewicht (borrelglasje, zakje water)**

**Weegschaal**

**Ongeraffineerd zout.**



# Hoe Bewaren?



**Wanneer je tevreden bent over de smaak stop je het proces door ze koel te zetten.**

**Zodra je begint te consumeren in koelkast of kelderbewaren (<13°C).**

**Maanden- tot jarenlang houdbaar.**

# Tsukemono

Tsukemono betekent letterlijk “ingemaakte dingen” en is van toepassing op groente en fruit die worden ingemaakt in een bepaald zuur of zoutoplossing. Door hier druk op toe te passen en dit een paar uur te laten trekken ontstaat er een (licht) fermentatie of pekeffect. Hierdoor veranderen de groente wat van smaak en structuur, en ontstaan er talloze gezonde bacteriën en enzymen die goed zijn voor de spijsvertering. De groenten blijven knapperig.

In principe kun je van alle soorten groenten (en het meeste fruit) tsukemono maken. Ik gebruik het liefst restjes groenten hiervoor.

Daarna wordt er een keuze gemaakt met welk ingrediënt er ingemaakt en gefermenteerd gaat worden. Denk aan zout, rijstazijn, suiker, miso, sojasaus, sake, mosterd, enz...

Door het korte proces is het tafelzuur ook maar beperkte houdbaar.



# Tsukemono recept

Komkommer

1tl zout

40gram suiker of mirin

50ml azijn

3cm gember



# Meer weten? KLIK OP ONDERSTAANDE LINKS

- Moestuiniëren Jong leren eten
- Handleiding schoolmoestuin VELT
- Moestuin IVN



# Einde!

De organisatoren zijn:



Natuur & Milieu  
Educatie Zeeland



ivn natuur  
educatie

