



Olie, azijn, zout & zuur

Inhoud

Voorwoord	04
Ingrediënten	06
Potten en flessen	08
TECHNIEKEN	11
DROGEN	12
OLIE	32
AZIJN	41
INMAKEN	48
ZOUT	79
MELKZUURGISTING & FERMENTEREN	89
ANDERE TECHNIEKEN	112
AAN DE SLAG	131
Snacks	134
Complete maaltijden	146
Register	172
Gerechtenregister	174



- 1 el gedroogd korianderzaad
- 2 el hele komijnzaadjes
- 2 el gedroogde oregano
- 1 el gedroogde peper
- 1 el gedroogde paprika
- 1 el zout

Tacokruiden

Het is maar al te gemakkelijk om een zakje kant-en-klare tacokruiden in de supermarkt te kopen. Maar heb je liever een (veel) lekkerder kruidenmengsel zonder suiker, gistextract en anti-klontermiddel, probeer dan het volgende recept:

Rooster de koriander- en de komijnzaadjes in een droge koekenpan op halfhoog vuur tot de kruiden gaan geuren.

Maal ze fijn en meng ze met de overige ingrediënten. En voilà, een heerlijk mengsel voor je taco's, en bovendien zonder ongewenste toevoegingen.

Bewaar het mengsel op een koele, donkere plaats in potten met een goed afsluitbaar deksel. Het blijft minstens zes maanden goed.

Za'atar

Za'atar is een kruidenmengsel dat veel in het Midden-Oosten en Noord-Afrika gebruikt wordt. Meestal bestaat het uit sumak en sesamzaad en wordt het gemengd met kruiden en wat olijfolie. Ik heb een variant gemaakt die perfect past bij gebakken aubergine met knoflook en yoghurt of op een gegrild pitabroodje.

Wrijf alle droge ingrediënten fijn in een vijzel en voeg wat olijfolie toe tot je een smeùige massa hebt. Laat minstens 2 uur intrekken of liever nog tot de volgende dag.

Wil je liever een droog mengsel hebben voor in yoghurtsaus, laat dan de olijfolie weg.

Bewaar het mengsel zónder olijfolie op een koele, donkere plaats in een pot met een goed afsluitbaar deksel. De variant mét olijfolie bewaar je in de koelkast. Beide varianten blijven minstens zes maanden goed.

OLIE



[Warmgemengde olie]

Daslookolie

Olie met daslook is diep donkergroen en smaakt sterk naar knoflook. Als je daslookolie gebruikt voor mayonaise, moet je misschien ook wat neutrale koolzaadolie toevoegen, anders kan de knoflookmaak gaan overheersen. Maar als enige smaakmaker is daslookolie heerlijk bij pasta, gegrilde vis of gebakken paddenstoelen.

Blancheer de daslook 1 minuut in kokend water en dompel hem vervolgens onder in ijswater. Giet af en dep de blaadjes zo goed mogelijk droog.

Weeg de daslook en neem het dubbele gewicht aan neutrale olie. Meng olie en daslook 6 minuten op 60 °C in een hogesnelheidsblender of in een gewone blender tot de olie een temperatuur van 60 °C heeft bereikt. Laat de olie 12 uur staan om de smaak op te nemen.

Zeef de olie en giet hem in een schoongemaakte fles. In de koelkast blijft de olie maanden goed.

[Infusie van olie]

Olie van gebrand hooi

Deze olie gebruiken we thuis om tomatensalade een verrassend smaakje te geven, of we sprenkelen hem over brood als we tosti's of toast willen maken. Zo kunnen we bij stromende regen toch van een lekkere barbecuesmaak genieten.

Neem een oude metalen pan of pot met deksel met een inhoud van 3 liter. Vul die met hooi en steek dat aan.

Als al het hooi vlam heeft gevat, moet je het proberen te blussen met de neutrale olie. Lukt dat niet goed, leg dan het deksel op de pan. Laat de gesloten pan tot de volgende dag staan.

Giet het gebrande hooi af met behulp van een koffiefilter en schenk de olie in goed schoongemaakte flessen. Bewaar de flessen op een koele, donkere plek. De olie blijft minstens zes maanden goed.

500 g daslook (natuurwinkel of online)
neutrale olie

een paar plukken hooi
1 l neutrale olie



AZIJN



BBQ

ULTRAZIJN

HIBISCUS AZIJN

RHABARBER

BOSPADENST
AZIJN

BRAMEN

CANTHAREL

FRAMBOZEN



Sparrenscheutenkappertjes, zie pagina 59
 Sparrenscheutenazijn
 Sparrenscheutenolie, zie pagina 38

500 ml sherryazijn
 250 g gemengde
 bospaddenstoelen,
 zoals eekhoorntjes-
 brood, cantharellen of
 stekelzwammen

Bospaddenstoelenazijn

Net als bij trechtercantharellenazijn (zie pag. 43) zijn de paddenstoelen die na het maken van de azijn overblijven erg geschikt voor een salade of als bijgerecht. En ook bij deze azijn is het verstandig om de smaak bij gebruik wat te temperen door hem te mengen met olie, zoals eekhoorntjesbroodolie of sparrenscheutenolie. Tip: stop in het plukseizoen de restjes van je paddenstoelen in een zakje in de vriezer en vul dat elke keer aan als je bent wezen plukken.

Breng de sherryazijn aan de kook en giet hem over de paddenstoelen. Laat een etmaal op kamertemperatuur staan.

Zeef de azijn en giet hem in schone, goed afsluitbare flessen. In de koelkast blijft de bospaddenstoelenazijn goed tot het volgende paddenstoelenseizoen, zodat de cyclus zich kan herhalen.

Sparrenscheutenazijn

100 g sparrenscheuten
 (natuurwinkel of
 online)
 500 ml wittewijnazijn

Perfect bij groene en witte asperges als het aspergetijd is. Misschien wel omdat sparrenscheuten en asperges rond dezelfde tijd rijpen. Deze azijn is ook lekker over een herfstige of winterse stoofschotel of bij vette gerookte vis, zoals zalm en makreel.

Meng de sparrenscheuten met de wittewijnazijn in een goed afsluitbare pot of in een vacumeerzak. Laat een etmaal op kamertemperatuur staan.

Zeef de azijn en giet hem in schone, goed afsluitbare flessen. In de koelkast blijft de sparrenscheutenazijn tot de volgende zomer goed.

Bosvruchtenazijn

500 ml wittewijnazijn
 500 g bosvruchten,
 bijvoorbeeld
 frambozen, bramen of
 zwarte bessen

Superlekkere azijn als oppepper voor een saaie herfstmaaltijd. Ik gebruik bosvruchtenazijn zelfs in desserts en als smaakmaker in drankjes.

Meng de bosvruchten met de wittewijnazijn in een goed afsluitbare pot en laat 12 uur op kamertemperatuur staan. Schud de pot een paar keer om.

Zeef de azijn en giet hem in schone, goed afsluitbare flessen. In de koelkast blijft de bosvruchtenazijn tot het volgende seizoen goed, maar de kleur kan na een paar maanden wat minder mooi worden.



IN MAKEN

Tafelzuur van wortel met vlier
Ingemaakte bieten op klassieke wijze



500 g wortels

Azijnmarinade

250 ml vlierbloesem-
azijn (zie pag. 43)
250 ml water
½ tl zout

Oliemarinade

50 ml ingemaakte vlier-
bessen (natuurwinkel
of online)
250 ml neutrale
koolzaadolie

[Hartig zuur]

Tafelzuur van wortel met vlier

Deze wortels ben ik gaan maken toen we zochten naar een wat zachtere, mildere smaak. Ik ging uit van de methode die ze rond de Middellandse Zee gebruiken om vis en schaaldieren in te maken. Je begint met het zuur en voegt later olie toe. Dit tafelzuur smaakt goed bij schaaldieren, rauwe vis of zelfgemaakte paté.

Borstel de wortels schoon en snijd ze met een mandoline in dunne plakjes.

Breng de vlierbloesemazijn aan de kook met het water en het zout. Laat even afkoelen en schenk het vocht over de wortels. Laat ze 12 uur afgedekt in de koelkast staan.

Giet de wortels af. Gebruik de overblijvende azijnmarinade eventueel voor een saladedressing of een hollandaisesaus. Pas wel op met zout!

Leg de wortels samen met de ingemaakte vlierbessen in een goed afsluitbare, brandschone pot. Schenk de koolzaadolie eroverheen.

Zet de potten 10 minuten in een pan met kokend water of in een stoomoven als je die hebt. In de koelkast blijven de wortels minstens zes maanden goed.

[Zoetzuur]

Bieten op klassieke wijze ingemaakt

Bieten kun je op talloze manieren inmaken, maar deze variant is onze favoriet. Het is voor mij een verplicht nummer, anders maakt mijn vrouw Diana met Kerstmis geen rodebietensalade.

Kook de rode bieten in 20 tot 60 minuten gaar. Laat ze afkoelen in het kookvocht of spoel ze af met koud water.

Wrijf de schil er met je vingers af of gebruik een dunschiller. Je kunt de bieten heel laten, halveren of in plakjes of blokjes snijden. Meng ze samen met de mierikswortel in een goed afsluitbare, schone pot.

Breng de ingrediënten voor het inmaakvocht in een pan aan de kook. Schenk het vocht over de bieten als de suiker is gesmolten. Wil je de bieten tot Kerstmis goed houden, dan kun je de potten nu het beste 15 minuten in een pan kokend water zetten. Na een week zijn ze goed. Koel bewaren.

1 kg rode biet
3 cm mierikswortel,
geschild en gehal-
veerd

Inmaakvocht

200 ml azijnessence
12%
340 g kristalsuiker
600 ml water
4 kruidnagels
1 laurierblad

Olie, azijn, zout & zuur

Inmaken



[Ander tafelzuur]

Gepekelde citroenen

8 onbespoten citroenen
100 g zeezout

Dunne reepjes van deze gepekelde citroenen smaken heerlijk als garnituur bij van alles en nog wat, van yoghurtsaus tot gegrilde vis of lamsvlees. Gedurende de periode dat de smaken intrekken moet je de potten regelmatig omschudden, maar echt, het is de moeite waard!

Borstel de citroenen schoon en snijd ze in 4 parten, maar zorg ervoor dat je ze niet helemaal doorsnijdt. Bestrooi de snijvlakken met wat van het zeezout en stop ze in laagjes in een goed afsluitbare, brand-schone pot.

Bestrooi ze met de rest van het zeezout en druk de citroenen aan zodat het vocht eruit loopt. Als het vocht niet al het vruchtvlees bedekt, kun je extra citroensap toevoegen.

Sluit de pot en laat de citroenen een maand op kamertemperatuur of iets koeler intrekken (16 tot 20 °C). Schud de pot elke dag even om, zodat het zout oplost.

Na een maand zijn de citroenen klaar voor gebruik. Bewaar ze dan in de koelkast. Als je ze wilt gebruiken, moet je het vruchtvlees wegsnijden, de citroenen onder stromend water afspoelen en in dunne reepjes snijden. Ze blijven in de koelkast een jaar goed.



Zout

Van groenten en kruiden kun je fantastisch lekker zout maken. Het basisidee is simpel: je maalt gelijke delen groente en zout fijn en zeeft er vervolgens eventuele dikke stukken uit. Het is handig om het zout eerst een paar uur in de koelkast te zetten, zodat het goed koud is als je gaat malen, dan kun je langer doorgaan zonder dat het te warm wordt. Want als de temperatuur hoger wordt, verandert de smaak, en wordt het té warm, dan verandert ook de kleur.

Zout met een smaakje kan ofwel vochtig worden gebruikt, ofwel in gedroogde vorm als tafelzout. In vochtige vorm moet het gevacumeerd worden bewaard of in een goed afgesloten pot in de koelkast. Dan blijven structuur, smaak en vorm één tot twee maanden behouden, daarna gaat de kwaliteit achteruit. Heb je liever de felgroene kleur, bewaar het dan in de vriezer. Dan blijft het wel een jaar goed.

Ik gebruik bij voorkeur zeezout zonder jodium, maar natuurlijk kun je ook andere soorten zout gebruiken. Denk eraan dat jodium bacteriën doodt, en dus ook de goede bacteriën, wat niet handig is als je het zout wilt gebruiken om te fermenteren.

Middellandse Zeezout is vaak wat grover van structuur, wat ik erg lekker vind.

FAVORIETE COMBINATIES

Kruiden: brandnetel, rozemarijn, lavas, peterselie, spinazie, daslook, tijm, oregano en dragon.

Zaden: koriander, dille, karwij en venkel.

Bloemen: vlier, kamille, lavendel, hibiscus en rimpelrozen.

Groente: bleekselderij, ui, rode biet, paddenstoelen, pepers, citroen en limoen.

Geroosterde smaken: gele ui, prei, knolselderij, wortel, knoflook en pastinaak.

Gerookte smaken: paddenstoelen en knoflook.



Gefermenteerde wittekool met karwijzaad
Gefermenteerde venkel met venkelzaad, zie pagina 97
Gefermenteerde wittekool met bieslook
Gefermenteerde wortels met korianderzaad, zie pagina 96



Gefermenteerde wittekool

- 1 kg biologische wittekool
- 100 g geraspte biologische appel
- 15 g (1 el) zeezout zonder jodium
- ½ tl karwijzaad of 40 g fijngehakt bieslook

Wittekool is misschien wel de meest gefermenteerde groente. De kool is goedkoop, gemakkelijk te bereiden en overal geschikt voor. Bovendien is gefermenteerde kool heel gezond omdat er veel goede bacteriën en vitamine C in zitten. Je kunt wittekool heel goed in de braadpan laten sudderen met gerookt spek en ui, en dan als een klassieke zuurkool opdienen, maar gefermenteerde kool rechtstreeks uit de pot is ook lekker in de salade. Hier heb ik twee recepten samengevoegd. Kies zelf of je karwijzaad of bieslook wilt gebruiken. De bereidingswijze is dezelfde, maar het eindresultaat verschilt behoorlijk. Probeer beide varianten en beslis zelf.

Was de wittekool en snijd hem in vier delen. Verwijder de stronk en snijd de bladen zo fijn mogelijk. Dat kan met een keukenmachine, mandoline, groenteschaaf of mes.

Meng de kool met de andere ingrediënten en hussel ze met je handen stevig door elkaar tot er flink veel vocht uit het koolmengsel sijpelt. Laat de kool 30 tot 60 minuten op kamertemperatuur staan voordat je begint, dan komt er door het zout vocht uit de kool vrij.

Stop de kool vervolgens in goed afsluitbare, brandschone glazen potten of in potten met een waterslot. Druk de kool laag voor laag stevig aan zodat het vocht vrijkomt. Laat boven in de potten 4 tot 5 cm vrij.

Als alle kool erin zit, kun je er een gewicht of een diepvrieszakje met een zoutoplossing van 1,5 procent op leggen, zodat de kool onder het oppervlak blijft. Laat de pot veertien dagen op kamertemperatuur staan. Laat bij gebruik van een gewoon schroefdeksel af en toe wat gas ontsnappen.

Na veertien dagen is de kool klaar om te eten, maar je kunt hem beter nog één tot twee maanden in de koelkast laten rijpen. De kool blijft tot de volgende zomer goed.