




#### 4.3.5 BEPERK LUCHT Steriliseren of inmaken

##### Pasteuriseren

 Pasteuriseren  is het verhitten van een product (melk...) op 62,8 °C gedurende een half uur, of 15 seconden op 72,8 °C. Hierbij worden bacteriën grotendeels gedood, maar de sporen van bacteriën niet. Door de korte duur en lage temperatuur blijven structuur en smaak grotendeels behouden.

##### Steriliseren

berust op het doden van bacteriën  door sterke verhitting meestal tussen de 90 en 120 °C. Je moet dus de voedingsmiddelen blootstellen aan een hoge temperatuur gevolgd door een luchtdichte afsluiting. Daardoor belet je dat nieuwe bacteriën toetreden. Steriliseren gebeurt meestal in inmaakpotten of potten met een schroefdeksel. Droog de randen van het glas goed af, sluit de bokaal en plaats de veer erop. Raak daarbij de gummiringen zo weinig mogelijk aan. In een ketel of een oven breng je de voedingsmiddelen in de gesloten pot boven het kookpunt. Daarna zijn ze bijna onbeperkt houdbaar.



*Figuur 38  
Bokalenklem*

Voor **groenten** volstaat meestal 1 uur op 100 graden. Bonen en wortelen moet je eerst enkele minuten blancheren. Ook tomaten, courgettes en pompoenen kunnen zo verwerkt worden als puree.

##### Fruit


zoals frambozen, aardbeien en peren dek je eerst af met een suikersiroop. Fruit wordt gepasteuriseerd in plaats van gesteriliseerd. Dat wil zeggen dat je het fruit, uitgezonderd peren, nooit hoger verhit dan 75 tot 80°C. Fruit kun je pasteuriseren in eigen sap, met suiker of met suikersiroop. De hoeveelheid suiker varieert van 300 tot 500 gram suiker voor 1 liter water voor zoet fruit, tot 1 kg suiker voor 1 liter water voor zuur fruit.



*Figuur 39 Inmaakketel*

Reinig de vruchten en breng ze in zuivere bokalen. Overgiet met het afgekoelde suikerwater en ga op dezelfde manier tewerk als voor het steriliseren van groenten. Laat 20 tot 30 minuten pasteuriseren op 75 tot 80°C. Het is voldoende dat de suiker in het water doorkookt en daarna afkoelt.

Je kan ook **vlees** inmaken. Voor vlees en harde knollen kan je de tijd van het steriliseren aftrekken van de bereidingstijd vooraf: dus aanbraden of voorkoken, licht kruiden, en ongaar in de bokalen inmaken.

Er bestaan tangen om weerspannige schroefdeksels  los te krijgen. Geen idee waarom die krenge zo duur verkocht worden. Ik vond in de autoshop een grijper om oliefilters los te draaien, voor 1/3<sup>de</sup> van de prijs. Werkt even goed, of beter.

Je kan **gebakdeeg** (yoghurtcake, moelleux, cake, peperkoek... ) in plaats van in een ovenvorm ook in jampotten ‘bakken’. Kies bokalen die vanboven breder zijn. Vul de potten half (het deeg rijst nog). Als het overloopt, snijd je na het bakken de top af. Schroef de deksel er heet op. Je kan het baksel enkele weken bewaren.

Verhitten kan ook in een (weck)ketel met water. Bekleed de binnenkant van de weckpot met boter en daarna bloem, paneermeel of geraspte nootjes in. Vul nu de pot tot de helft. Zorg dat de rand schoon blijft en sluit de deksel.

*♪ My friend David had his ID stolen. Now he's just Dav.*



#### De 1 minuut-regel

Ieder heeft zijn TO-DO lijst. Lijsten. Die soms vervelend en lang dreigen te worden. Doe alles wat minder dan één minuut tijd kost gewoon meteen. Geen geschrijf en geschrapp meer nodig. Het zijn vaak opruimklusjes: kleding weghangen, papieren klasseren, vaat in de vaatwasser, enz. Alles op zijn plaats betekent dat ook je hoofd meer opgeruimd is, minder ergernis en afleiding, en meer concentratie op grotere taken. Iets gepresteerd en afgewerkt hebben geeft je een positief gevoel en energie. En eigenlijk werkt het ook met 5- of 10 minuutjes...