



import
export

keuken | **keramiek**

Groothandel
ook voor particulieren

www.keukenkeramiek.nl

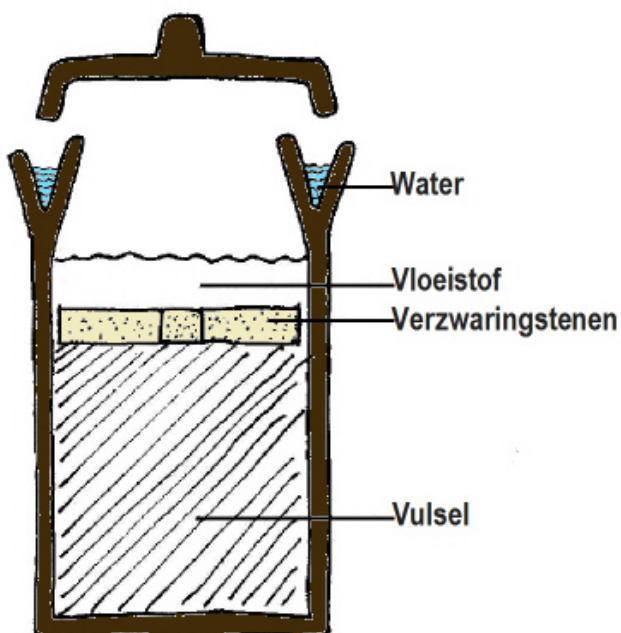
Recepten: (snij) bonen inmaken

Zelf inmaken, ouderwets lekker!

Wist u dat door melkzuurgisting bewerkte groenten tegelijkertijd voeding en een geneesmiddel is?

De meeste groenten kun je fermenteren waardoor ze beter houdbaar worden en een andere, interessante smaak verkrijgen.

De fermentatie wordt verzorgd door melkzuurbacteriën die, in een omgeving zonder zuurstof, suikers uit de groenten omzetten in melkzuur (lactaat). Hierdoor worden de groenten zuur waardoor bederf door andere bacteriën geremd wordt. Voor een goede fermentatie zijn een aantal voorwaarden nodig: een relatief hoog zoutgehalte (5% op gewichtsbasis), niet al te hoge temperatuur (tot 18 graden), druk op de te zuren voedingsmiddelen en een goede afsluiting (zuurvrij milieu) zodat er geen zuurstof bij kan komen (waterslot - zie tekening hieronder).



Ingrediënten:

- Ingrediënten voor 1 pot van 8 liter
- 6 kg schoongemaakte bonen
- bonenkruid
- dille bloesem
- 2-3 eetlepels gele mosterd
- 200 gram zout
- een beetje mierikswortel
- een beetje knoflook

Bonen zijn de enige groente die voor het inmaken moeten worden gekookt. Zij bevatten namelijk een giftige stof, phaseine, dat bij verhitting afbreekt.

Serveert u dus nooit rauwe bonen op een koude schotel.

Alle soorten snij- en sperciebonen zijn geschikt om in te maken. Hoe zachter de groente des te beter wordt het resultaat.

Bereiding

Schrob de pot en deksel goed schoon met warm (geen kokend heet water gebruiken bij keramiek potten i.v.m. haarscheurtjes in de glazuur – bij stenen potten kunt u wel gerust kokend water gebruiken) soda water en spoel ze uit.

De bonen worden 5-10 minuten in lichtgezouten water gekookt. Daarna worden zij op een doek uitgespreid om af te koelen.

Een grotere hoeveelheid kookt u na elkaar in hetzelfde water.

Samen met de kruiden worden dan de bonen laag voor laag in de inmaakpot gelegd. Met water aanvullen. Gebruik hiervoor het kooknat. U heeft zoveel nodig tot de verzwarengstenen bedekt zijn. Giet water in de waterrand en doe de deksel op de pot. Deze is hiermee luchtdicht afgesloten.

Laat deze 1 week bij kamertemperatuur staan tot de melkzuurgisting op gang gekomen is. Daarna de pot koud zetten.

De bonen zijn na 3 weken klaar voor gebruik.

!!!! Houd de waterrand goed in de gaten en vul de waterrand zonodig bij.

!!!! Zet een stenen pot nooit op een koude betonnen keldervloer. Zet er bv een plankje onder!

Smakelijk eten toegewenst.

Voor meer en uitgebreide informatie bezoek onze website: [HTTPS://WWW.KEUKENKERAMIEK.NL](https://www.keukenkeramiek.nl)

TEAM KEUKENKERAMIEK