



Gaos in de polder
Koken met vuur
Zomerfruit van De Ring

Geen vakantie voor onze bijen

Zomerspecial



Colofon

Deze Zomer Special is een uitgave van Odin.

Odin maakt onderdeel uit van Estafette Odin BV.

Aan deze special werkten mee: Ingrid Kerkvliet, Merle Koomans (eindredactie) en Emmy Driessen.

Met dank aan: Koos Bakker (Odin), Jos Jeuken en Ellen Krul (Gaos), Harald en Margreeth Oltheten (De Ring), Die Beerenbauern en Jos Willemse, onze Odin-imker.

Voor meer info www.odin.nl Telefoon: 0345-575154 Email: consument@odin.nl

Zomer

We trekken er op uit. Genietend van de zomer, op reis verder weg of gewoon in een park of tuin, vlakbij. De natuur vervult de zintuigen.

Landschappen en vergezichten, een polderlandschap, in de bergen of aan het strand. Vogelgezang. Zonnewarmte. Kleurenpracht. Geuren. We dromen erbij weg. Ontspannen lezend in een boek. We gaan zwemmen, maken een lange fiets- of wandeltochttocht. We gaan helemaal op in de wereld.

Warmte

De zomerwarmte vervult ook de plantenwereld. Alles komt tot rijping, draagt vrucht en krijgt smaak. Voor de biologische tuinders en boeren

is dit de kroon op het werk. Eigenlijk kunnen ze zelf niet zoveel meer doen. De zon maakt het werk af. Al het werken van de afgelopen maanden was erop gericht om de bodem en de gewassen die er groeien zo te verzorgen, dat deze nu alle tijd en gelegenheid krijgen om door lichtkracht en zonnewarmte te rijpen en hun karakter en volle smaak te krijgen. Vruchten worden zoet, graan krijgt bakkwaliteit, kruiden krijgen geur en vormen etherische oliën en stoffen. Wortels kleuren van bleekgeel naar donker, diep oranje.

Eigenheid

De plantenwereld ondergaat in de zomertijd de vuurproef. Na een periode van groei en vorming ontvouwt zich als laatste fase de ware hoedanig-

heid van het gewas. Door de onmisbare zonnewarmte en vuurkracht komt het ware karakter, de specifieke eigenschap; de kwaliteit van ieder gewas pas echt aan het licht. Biologische boeren weten dat en werken daaraan. Want planten met karakter vormen stoffen en eigenschappen die de basis zijn voor de rijkste, meest waardevolle, smakvolle, gezonde en levenskrachtige voeding. Odin is steeds op zoek naar deze kwaliteit.

Zodat wij het hele komende jaar weer vooruit kunnen dankzij al het goede dat de zomer ons bracht. Maar daar nu nog even niet aan denken. Eerst nog - hopelijk zorgeloos - genieten en opgaan in de pracht van de zomer.

Koos Bakker
Odin

Vakantie zit er niet in!

de Odin-bijen aan het werk

Zwermen vangen

Mei-juni is de geboortetijd in de bijenwereld; dan zijn de eitjes van de koningin uitgekomen, waardoor het dringen is in

de korf. Hele nieuwe volken splitsen zich af van een bestaand volk en zwermen uit. Een spannende tijd voor onze Odin-imker Jos Willemse, want juist die zwermen wil hij onderbrengen in de elf nog lege Odin bijenkasten.

Maar zwermen vangen is nog een hele kunst. Jos heeft de afgelopen tijd dan ook al een paar keer met lege handen gestaan, als het vangen van een zwerm mislukte. Zelfs een ladderwagen van de snel uitrukkende brandweer werd ingeschakeld om bij de tros bijen te komen. Op het moment dat de brandweerauto de straat in reed, vloog de hele zwerm helaas weg. Doodzonde, want een zwerm bijen heeft in onze natuur weinig tot geen overlevingskansen.

Gelukkig heeft Jos inmiddels wel 7 andere zwermen kunnen vangen en huisvesten in de Odin-kasten. Hij zal ze, net als de vier volken die we al hadden, liefdevol verzorgen en ondersteunen. Zodat het volk sterk en groot genoeg wordt om goed de komende winter te doorstaan. Elk volk heeft daarbij tenminste 15 kilo honing nodig, veilig opgeslagen in de bijenkast, als voer om straks op te overwinteren. Daar moeten de bijen hard voor werken. Van het voorjaar tot de herfst vliegen ze af en aan, van kast naar bloem, om telkens een lading nectar uit de bloemen op te slaan in de raten. Zo groeit de voorraad in de kast gestaag. Door het koude voorjaar liggen ze op dit moment achter op schema. Vakantie vieren is er voor de bijen dus niet bij!

Polderbijen

Naast het vangen van zwermen en het verzorgen van de bijen is de Odin-imker dit voorjaar ook druk met de voorberei-

ding van de plaatsing van 2 bijenkasten op biodynamische boerderij Gaos in Swifterbant. De bijen krijgen hier een mooie stek in de warme en bloemenrijke natuurstrook aan de rand van het bedrijf. Desondanks vindt Jos het een spannende aangelegenheid: "In die winderige en open akkerbouwpolder zal het voor de bijen heel anders zijn dan in een beschut fruitteeltgebied vol 'oude' begroeiing". Na de zomer zullen we u kunnen vertellen of de bijen goed in de Flevopolder geland zijn. Wie zo lang niet wil wachten, kan de belevenissen van de Odin-imker volgen via www.odin-imkerij.nl.

Bijenhotel in de tuin

De Odin-bijen zijn honingbijen. Die leven in volken. Naast de honingbijen zijn er ook wilde bijen ofwel solitair levende

bijen. Ook zij hebben het niet makkelijk. U kunt ze een handje helpen door een zogenoemd 'bijenhotel' in uw tuin te plaatsen. Een bijenhotel klinkt heel chique, maar het kan een bundeltje bamboestokjes zijn of simpel blok hout waarin u gaten van verschillende grootte boort. Kijk voor tips op www.bijenhotels.nl

De nieuwe spoorlijn van Lelystad naar Zwolle, de Hanzelijn, is nog niet in gebruik en toch is het al een drukte van belang langs het forensenspoor. Het biologisch-dynamische (BD) bedrijf GAOS ligt dicht tegen het nieuwe spoor en de snelweg aan dat brengt een hoop geluid met zich mee. De eigenaren Jos Jeuken en Ellen Krul hebben daarom een natuurlijke geluidswal aangelegd.

Gegons en gekwetter

De geluidswal van 25 meter breed en één kilometer lang past helemaal bij het BD-bedrijf. Zo is een vleermuisenbunker gemaakt, een kikkerpoel gemaakt, zijn er struikgewassen en drachtplanten aangelegd en is er heel veel bloemenzaad uitgestrooid. 'Het is nu één grote bloemenzee en dat trekt ontzettend veel bijen, vlinders, zweefvliegen en andere insecten én natuurlijk vogels. Het is een gegons en gekwetter van jewelste. De Hanzelijn, straks goed voor 30.000 forensen per dag, is nog rustig maar de geluidswal is één en al leven met heel veel herrie', vertelt Jos met een brede glimlach. 'Al die insecten hebben ook hun rol op ons bedrijf: zij bestrijden bijvoorbeeld de luizen en daar hebben de gewassen weer baat bij. Over samenwerken gesproken!'

Zaadvasten rassen

Jos en Ellen telen gewassen voor de consumptie, zoals aardappelen, sperziebonen, doperwtten, pompoenen, uien en wortelen. De eigen vleeskoeien zorgen voor de nodige mest. Daarnaast houdt Jos zich intensief bezig met zaadvermeerdering: gewassen telen voor zaadjes voor het nieuwe seizoen. 'Het gaat bij mij om zaadvaste rassen. In de gangbare teelt werkt men vooral met hybride rassen. Deze rassen zijn uniform in hun eigenschappen en dat is 'handig' voor de teler. Nadeel is dat hybride gewassen dikwijls geen zaad leveren voor een nieuw seizoen. Daarmee worden telers afhankelijk van de zaadbedrijven die deze hybride rassen verkopen. En massale teelt van dezelfde rassen gaat ten koste van de biodiversiteit. Juist het behoud van de biodiversiteit is één van de pijlers van de BD-landbouw'.

Robuuste uien

GAOS en Odin werken nauw samen aan projecten met zaadvaste rassen. De eerste resultaten van deze samenwerking was de teelt van de biologisch-dynamisch veredelde Rodelika-wortel voor Odin-abonnees. Na smaaktesten georganiseerd door Odin met enthousiaste reacties van uw kant, heeft Jos een groter stukje grond ingezaaid met dit zaadvaste wortelras. Jos zijn 'nieuwste' project is de teelt van zaadvaste rode en gele uien. 'Deze robuuste, sterke, smaakvolle gewassen groeien nu nog op het land in de warmte van de zon. Eind augustus gaan we ze oogsten en leveren we ze af bij Odin. Dus nog even geduld!'



Gaos in de polder

De bloemenzee van de natuurstrook lokt de bijen

Geef me vuur...

Stel je voor dat we nog niet ontdekt hadden hoe we vuur kunnen maken. Dan zou ons leven er heel anders uit zien. Vuur zorgt immers voor licht en warmte, voor ontspanning en gezelligheid. Vuur voegt ook een andere kwaliteit aan ons eten toe. Een andere smaak, een andere structuur. Dankzij het element vuur kunnen we broden bakken, water koken en aard-appels eetbaar maken. Vuur heeft onze dagen langer gemaakt en zorgt ervoor dat we ons ook in de winter in ons koude kikkerlandje kunnen handhaven.

In de zomer, als het vuur van de zon zorgt voor warmte en licht én groei van gewassen, verplaatst ons leven zich grotendeels naar buiten. Buiten koken is tegenwoordig “hot”. De meest geavanceerde barbecues zijn te koop. Elektrisch of op gas. Wij gaan terug naar de basis: koken op een houtvuurtje. Er zijn heel veel mogelijkheden, van worstjes bakken op een spiesje tot het roosteren van een heerlijke verse vis. We houden het echter eenvoudig met een paar ‘basics’ waar je ook al heel gelukkig van kunt worden. Maar het begint met de aanleg van een goed vuur!

Goed en veilig een vuurtje bouwen

Vuur is een onmisbaar element in ons bestaan, maar het kan ook vernietigend zijn. Als je niet uitkijkt, neemt vuur het van je over. Daarom geven we graag een paar tips voor hoe je goed en veilig een vuurtje kunt bouwen.

Kies om te beginnen een geschikte plek voor uw vuurschaal, tuinkachel of kampvuurplaats. Dat wil zeggen: afgeschermd van harde wind, niet op bos- of heidegrond en niet onder overhangende takken of in de buurt van andere brandbare zaken als tenten en luifels. Maak de grond rondom de vuurplaats vrij van takjes en droog gras. Zorg verder dat u water of zand in de buurt hebt om in geval van nood snel te kunnen blussen.

Verzamel droog en ongeverfd hout in verschillende maten: van houtsnippers en twijgjes tot kleine takjes en aanmaakhoutjes tot wat grotere blokken. Maak een hoopje met licht ontbrandbaar materiaal als houtsnippers en kleine takjes. Eventueel met wat hooi of droog gras erbij. Steek dit aan. Zet er als een mini-wigwam wat grotere takjes of aanmaakhoutjes overheen. Niet te dicht bij elkaar, want vuur heeft ook zuurstof nodig. Begint het vuurtje goed te branden, voeg dan wat grotere blokken hout toe. Belangrijk van koken met open vuur is geduld. Als het vuur fel brandt, is de hitte te groot en kun je er niets op klaarmaken. Even wachten dus tot het vuur rustig brandt.

Koken met vuur en passie



Lekker vurig

Zomer... Dan denk je, ondanks het Nederlandse klimaat, toch meteen aan zon en warmte. Aan de lucht die zindert boven de horizon. Aan lange rozige avonden na een heerlijke dag in de tuin, op de fiets of misschien wel aan het strand. Eten doen de meeste mensen op zulke mooie dagen het liefste buiten. Met de barbecue aan, vers brood en een paar zonnige salades erbij heb je al snel een gezonde en lekkere maaltijd op tafel. We voegen graag nog een 'nieuwe' dimensie aan het buiten eten toe: koken op een kampvuurtje. Niks leukers dan in goed gezelschap onder de blote hemel genieten van een heerlijk warm knapperend houtvuur, terwijl ondertussen iets lekkers hierin of -boven gaar wordt. Het brengt een soort oergevoel naar boven. Omdat je er wel een beetje handigheid in moet krijgen, hebben we een paar eenvoudige klassiekers verzameld. Succes verzekerd!

Vuurgerecht: Kampvuur Camembert

Dit heeft u nodig:
- 1 camembert in een houten doosje
- vers brood om mee te dopen

Pak de camembert uit het doosje en haal het plastic eraf. Doe de kaas vervolgens terug in het doosje en pak dit in aluminiumfolie in. Begraaf het pakketje ca. 15 minuten in de hete as. Daarna voorzichtig uitpakken, want de kaas is heet. Haal het deksel van het doosje en snij de bovenste korst van de kaas. Dompel stukjes brood in de gesmolten kaas. Lekker in combinatie met pruimen, vijgen of komkommer!



Vuurgerecht: Bananenbootjes uit de as

Dit heeft u nodig:
- 1 rijpe banaan p.p.
- eventueel chocolade

Snijd de banaan aan de binnenkant open met een scherp mesje, doe er eventueel wat stukjes chocolade in, wikkel de banaan in aluminiumfolie en leg de pakketjes ca. 20 minuten in de hete as. Haal ze er vervolgens uit en vouw de pakketjes voorzichtig open. Duw de bananenschil open en serveer er een bolletje ijs in. Ook heel lekker met een scheutje pisang ambon of cointreau.

Vuurgerecht: Broodjes op stok boven het vuur

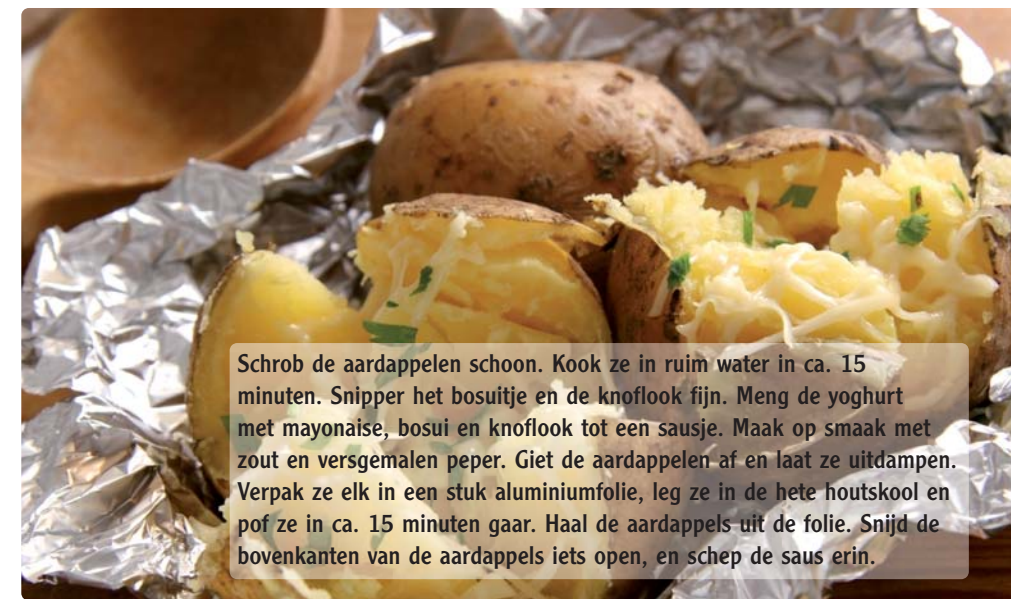
Dit heeft u nodig voor 15 broodjes:
- 1 kilo tarwemeel
- 6 gram gedroogde gist
- 1 eetl. (zonnebloem)olie
- 1 eetl. suiker
- 600 ml lauwwarm water



Doe alle ingrediënten m.u.v. het water in een grote bak en meng alles met je handen. Doe een scheut water erbij, kneed het geheel tot u een vaste massa heeft waarvan u bolletjes kunt maken. Kijk dus uit dat het deeg niet te nat wordt, want dan blijft het aan uw handen plakken. Maak vervolgens 15 bolletjes deeg. Leg deze in de bak of pan, vochtige theedoek erover en dan minimaal 1,5 uur laten rijzen. Neem een bamboestok of tak waaraan u met een zakmes de punt heeft schoon-gemaakt. Neem een bolletje deeg, maak hiervan een sliert die u spiraalsgewijs strak om de punt van de stok draait. Rooster het broodje niet in, maar boven het vuur, terwijl u de stok regelmatig draait. Het brood is gaar als u het zonder moeite van de stok kunt schuiven. Heerlijk met zelfgemaakte jam!

Vuurgerecht: Gepofte piepers uit de kooltjes

Dit heeft u nodig voor 4 personen:
- 4 grote aardappelen
- 1 deciliter yoghurt
- 2 eetlepels mayonaise
- 1 bosuitje
- 1 teentje knoflook
- zout en peper



Schrob de aardappelen schoon. Kook ze in ruim water in ca. 15 minuten. Snipper het bosuitje en de knoflook fijn. Meng de yoghurt met mayonaise, bosui en knoflook tot een sausje. Maak op smaak met zout en versgemalen peper. Giet de aardappelen af en laat ze uitdampen. Verpak ze elk in een stuk aluminiumfolie, leg ze in de hete houtskool en pof ze in ca. 15 minuten gaar. Haal de aardappels uit de folie. Snijd de bovenkanten van de aardappels iets open, en schep de saus erin.

Zacht fruit hoort echt bij de zomer. De eerste bessen zijn geoogst en dat is slechts het begin. Komende weken volgen nog meer rode, witte, zwarte en kruisbessen, bramen, frambozen en pruimen. Met zorg en aandacht is dit heerlijke fruit geteeld door Harald en Margreeth Oltheten op hun biologisch-dynamische bedrijf 'De Ring' in Oud Sabbinge, gelegen in het prachtige Zeeland.

Bessen willen licht

'Vóór we ons tegoed kunnen doen aan het zomerfruit werken we continue aan optimale condities van de struiken zodat het fruit goed kan groeien. Zo zijn we van maart tot en met half juni aan het 'bloemdunnen' en dat betekent dat we veel bloemen weghalen. Doen we dat niet dan komen er teveel bessen op één tak met als gevolg dat de bessen elkaar verdrücken en daardoor gaan rotten. Want de bessen hebben ruimte nodig om lekker groot en dik te groeien en mooie trossen te vormen', zo legt Harald uit.

Ook de bessenstruiken zelf hebben veel licht nodig. 'Dat zie je goed bij de scheuten die onderin beginnen te groeien en snel omhoog schieten om het licht te zoeken. Om te voorkomen dat ze andere scheuten verdringen, halen we die nieuwe scheuten weg.'

Bessen stellen eisen

Zachte fruitsoorten zijn niet de gemakkelijkste gewassen om mee te werken. De bessen reageren sterk op de temperatuur.

Bij zeer warme voorjaarsdagen, zoals dit jaar in mei het geval was, stoppen de struiken met groeien: te warm. Bij een gematigd voorjaar groeit de struik langer door en dat levert lange takken op en dus ruim plek voor het fruit. In de winter verlangen de bessen een rustperiode met temperaturen tussen de drie en acht graden. Harald herinnert ons aan afgelopen winter met haar extremen. 'In november liepen de struiken uit door hoge temperaturen. De strenge vorst die volgde, zorgde voor kapot gevoren knoppen. Ik reken nu op een oogst van 60% in vergelijking met vorig jaar. Dat hoort allemaal bij het werken met de natuur. Margreeth en ik doen ons uiterste best om de struiken optimaal te verzorgen. Alleen het weer hebben we niet in de hand. En ook dat hoort bij ons vak.'

Fruitteler en kunstenaar

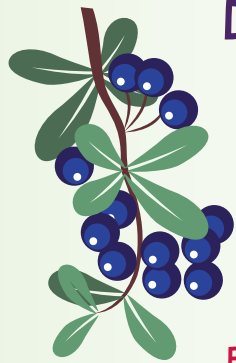
'De komende weken zijn wij druk met de oogst van al dit heerlijke fruit', vertelt Harald. 'De zomer is voor ons een peiktijd:

lange dagen, hard werken én genieten. Want niets is zo mooi als een pallet die klaar staat voor een klant, vol met bakjes verschillende soorten bessen en frambozen. Een waar kunstwerkje. Ik voel me fruitteler en kunstenaar in één.'



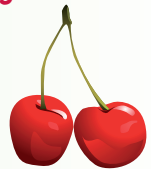
Licht, zon, warmte, geur en veel fruit

op biologisch-dynamisch fruitteeltbedrijf De Ring



De natuur in vol ornaat

Mensen zijn in de zomer een beetje lui, maar de natuur is hyper actief. Eenmaal aan de groei weten de groenten, bloemen en vruchten van geen ophouden meer. Het is wonderbaarlijk hoe snel een spitskool spits en gevuld is, hoe snel de bessen rood en sappig worden, hoeveel pieren de merels uit je gazon weten te trekken. En onze boeren werken van net-licht tot bijna-donker. Alles moet onderhouden worden, voorbereid voor de herfst en winter en geoogst voor de heerlijke zomerdis. Eten in de volle zomer is dus echt genieten van de rijkdom die geteeld en geoogst wordt door onze biologische en biologisch-dynamische boeren.



Zomers wit van Theresa



Tussen Valdepenas en Valencia, in Spanje, ligt de stad Socuéllamos. Net buiten deze stad bevinden zich de wijngaarden van de Delgado-broers. Zij hebben hun biologische wijnbedrijf opgericht in 1998. Ze telen allerlei soorten druiven, waaronder witte Airen, Moscatel en Sauvignon druiven en rode Cabernet Sauvignon, Garnacha, Tempranillo en Merlot druiven. Midden tussen de wijngaarden worden de druiven verwerkt tot wijn. De tijd tussen plukken en verwerken is op deze manier zo kort mogelijk, waardoor de wijn minder sulfiet bevat. De gebroeders Delgado combineren moderne technieken met een natuurlijke aanpak, waardoor een zeer bijzondere wijn ontstaat. De druiven krijgen tijd en ruimte om te groeien en op smaak te komen, voordat ze geplukt en verwerkt worden. Het verwerken gebeurt met respect en dat zorgt voor een smaakvolle en evenwichtige wijn. Neem bijvoorbeeld de Theresa Airén. Deze makkelijk drinkbare droge witte wijn van Airén-druiven heeft een zoet tintje en een vleugje bloemen. Lekker bij kip, vis of een frisse salade. En of de zon nu schijnt of niet, met deze lekkere lichte zomerwijn brengt u zelf een zonnetje in huis.



Tzaziki en aioli van Florentin

Het Nederlandse bedrijf Florentin uit Mijdrecht maakt al meer dan 15 jaar op ambachtelijke wijze allerlei lekkere verse biologische vegetarische mediterrane delicatessen, zoals humus, baba ganoush, falafel, tzaziki en aioli. Tzaziki is een authentiek en traditioneel Grieks gerecht, gemaakt van verse yoghurt met stukjes komkommer en knoflook. Lekker bij de barbecue of andere zomerse gerechten. Aioli is een traditionele Spaanse knoflooksaus, gemaakt van eigeel, verse knoflook en olijfolie. De biologische aioli van Florentin heeft de zachte textuur van een mayonaise en is vol van smaak. Lekker als dip bij vers gesneden groenten, met warm stokbrood of bijvoorbeeld een gepofte aardappel!



Pure zomer in een potje

Zomerfruit is heerlijk om zo van te snoepen... Maar ook heerlijk om zelf jam van te maken. Met de biologische jammakers van Marmello is jam maken zonder suiker, of met suikervervangers, heel eenvoudig. Marmello bevat pectine van limoen, citroen, sinaasappel en grapefruit, waardoor de jam eenvoudig de gewenste dikte krijgt. Marmello Jammers 1 neem je als je geen suiker wilt gebruiken, of een suikervervanger. Dit middel past bij veel diëten en de jam is lekker puur. Jammers 2 bevat al wat suiker. Aan deze variant kun je per kilo fruit naar wens 50 tot 800 gram suiker toevoegen. Handig voor zuurdere fruitsoorten! Marmello is glutenvrij en bevat geen conserveermiddel, wel natuurlijk citroenzuur en fructose gemaakt van aardappel- en maïszetmeel. Jam gemaakt met Marmello kun je 1 à 2 jaar bewaren.



Die Beerenbauern: zomerfruit op je boterham

De 'bessenboeren' van het in Beieren (Duitsland) gevestigde bedrijf Die Beerenbauern startten zo'n 15 jaar geleden met z'n tweeën op 0,5 ha een biodynamische aardbeienkwekerij. De aardbeien vonden direct gretig aftrek. Daarnaast maakten Birgit en Tom Bertelshofer voor vrienden en familie jam, die zo succesvol was, dat ze in eigen keukens niet meer aan de vraag konden voldoen. Ze besloten uit te breiden met meer bessensoorten, ook om de Demeterkwaliteiten binnen het bedrijf te vergroten. Inmiddels groeien op de huidige 10 ha niet alleen heerlijke aardbeien, maar ook frambozen, bramen, rode en zwarte bessen, kruisbessen, druiven en kweeperen, die met de hand worden geoogst en verwerkt. De bessenstruiken worden (net als druivenranken) langs draden opgespannen, om het oogsten gemakkelijker te maken en de zonnekracht optimaal te benutten. Het is een prachtig gezicht: de glooiende akkers vol felgekleurd fruit, met daarbij veel vlinders, vogels en zoemende insecten. Een deel van de oogst gaat nog steeds naar de natuurvoedingswinkels in de regio of de groothandel. De jamproductie en fruitbereiding voor verwerking in yoghurt en kwark is inmiddels verplaatst naar een professionele keuken, met 5 speciale 'jamkoks', die met veel vakmanschap de ambachtelijke receptuur volgen. Dankzij een samenwerking met coöperatie Salamita maakt Die Beerenbauern tegenwoordig ook citrusfruitbeleg, zoals mandarijnenconfiture. Welke jam je ook kiest, de basis is goed: lekker veel fruit, weinig suiker en geen smaakversterkers of andere onnodige toevoegingen, kortom: zomers lekker(s).



Salades met pit dankzij Horizon

Wat zijn ze toch lekker, de biologische pijnboompitten en pompoenpitten van het Nederlandse bedrijf Horizon. Vooral als je ze even roostert in een droge koekenpan! Voor net dat beetje extra smaak, 'bite' en waardevolle voedingsstoffen in je (maaltijd)salade. Pijnboompitten worden geoogst uit de dennen-appels van de hoge parasolden en hebben een nootachtige, licht harsachtige smaak.



Pompoenpitten, de gepelde zaden van de pompoen, smaken heerlijk zacht nootachtig. Als je ze na het roosteren even omschudt in een lege jampot met wat zout of tamari zijn ze nog lekkerder. Wel wat overlaten voor in de salade!



Kwestie van inmaken

Zelf jam maken is niet moeilijk.

Een paar belangrijke tips:

- Gebruik schoon fruit, dus ook zonder beurse of (beginnende) schimmelplekjes.
- Schone potjes zijn cruciaal! Kook potjes én deksels daarom nog even uit en laat ze op een schone theedoek uitlekken
- Het deksel moet de pot goed afsluiten.

Zomerse fruitjam zonder suiker

- 1 kilo zomerfruit (bijv. 500 gram aardbeien, 300 gram rode bessen, 200 gram frambozen)
- 1 zakje Marmello jammaker nr 1
- 0,25 ltr appeldiksap

Maak het fruit schoon en doe dit in een grote pan met een bodempje water en breng het langzaam aan de kook. Af en toe roeren.

Meng het zakje jammaker door de appeldiksap. Voeg dit al roerend door de warme vruchtenmassa en breng het geheel opnieuw aan de kook. Laat de jam één minuut borrelend doorkoken en haal de pan van het vuur. Vul de potten voorzichtig (want het is heel heet!) tot de rand met de hete jam, draai de deksel stevig vast en keer de potten om. Na 20 minuten kunt u het etiket met datum en inhoud op de pot plakken en de potjes wegzetten op een koele en donkere plek. Deze jam is natuurlijk ook heerlijk in combinatie met roomijs en slagroom... of een vers gebakken broodje...

