

Zelf appelstroop maken

basisrecept, tips & achtergronden

Wat te doen met valappels of een overschot aan appels? Appeltaart en appelmoes zijn natuurlijk heerlijke oplossingen. Een alternatief is appelstroop, een manier om je overschot aan appels te verwerken tot iets dat heel goed houdbaar is, maar vooral ook heel erg lekker. Het basisrecept, wat praktische tips en achtergronden.



Wat heb je nodig?

Appels natuurlijk, en liefst veel! Gebruik je valappels dan moet je die van de rotte plekken en insectenvraat ontdoen alvorens ze tot sap te verwerken. Dat laatste kan natuurlijk met een sap-pers of -centrifuge.

Verder heb je een grote pan nodig om het sap in te koken. Gebruik een brede pan of wok, dan kookt je stroop wat sneller in.

Natuurlijk een paar (zie tip 1) schone glazen potjes met deksels die je tevoren goed hebt uitgespoeld met kokend water.

Basisrecept

- 1 liter appelsap
- 100 gram bruine basterdsuiker (of gewone kristalsuiker)
- 50 ml citroensap (en naar keuze ook een paar citroenschilletjes)

- doe het sap en de suiker in de pan, en breng aan de kook
- laat het gedurende ongeveer 2 uur inkoken tot een stroop
- als de stroop donker gekleurd is en je fijne belletjes ziet ontstaan is de stroop ver genoeg ingekookt
- vul de stroop in de potjes af en laat afkoelen

Praktische tips

1. **Hoeveel stroop hou je over:** niet schrikken, maar van het bovenstaande recept hou je ongeveer 250 gram stroop over. Je verdampt dus ongeveer 75% water vanuit je appelsap.
2. **Appels en/of peren:** je kunt naast appels ook peren gebruiken als basis voor je stroop. Maar wil je een beetje smeerbare stroop krijgen, dan moet je niet te veel peren gebruiken. In peren zit weinig pectine, nodig om een mooie smeerbare stroop te krijgen (zie hieronder toelichting pectine).
3. **Smaakvariaties:** je kunt wat spelen met citroen- of wat sinaasappelsap en een -schilletje, probeer eens wat steranijs of kaneel. Er zijn ook wel recepten te vinden met wat verse gember. Leef je uit!
4. **Liever geen (basterd-)suiker toevoegen:** je kunt ook ahornsiroop of dadels gebruiken of helemaal geen suiker toevoegen. Je zult dan misschien wel wat langer moeten inkoken en wat extra pectine en citroensap moeten toevoegen, afhankelijk van de rijpheid van je fruit. Met gewone kristalsuiker wordt je stroop iets lichter van kleur. Bruine basterdsuiker versterkt de diepe kleur van de stroop.
5. **Je stroop wordt niet dik na afkoelen:** misschien moet je nog wat verder inkoken. Of heb je fruit gebruikt dat nog niet goed rijp was, of juist te rijp, dan krijg je een siroop in plaats van een stroop. Ook lekker, maar niet de bedoeling. Hoe op te lossen? Kook de siroop nog verder in of kook het met een lepeltje pectine (online en in de winkel te koop) en een scheutje citroensap nogmaals op.

Achtergronden

Pectine

Fruit bevat van nature pectine dat bijvoorbeeld in geleisuiker wordt toegepast om jam te maken. Pectine heeft een E-nummer E440(a) en kun je dus op het etiket van product zo herkennen. In appelstroop heeft pectine dezelfde gelerende functie als in jam. Het pectine uit de appels vormt met de suiker tijdens het koken een soort netwerk waardoor je een stevige stroop krijgt. Tijdens het afkoelen zul je zien dat je stroop van dik vloeibaar naar smeerbaar overgaat.

Niet al het fruit bevat evenveel pectine. Bovendien is het gehalte pectine in fruit afhankelijk van de rijping. Fruit dat nog niet rijp of overrijp is bevat wat minder pectine. Rijp fruit bevat het meeste pectine.

Fruit met veel pectine: aalbessen, appels, bramen, citroen, sinaasappel, limoenen en pruimen.

Fruit met gemiddeld gehalte pectine: abrikozen, bosbessen, druiven, frambozen en mandarijnen.

Fruit met weinig pectine: aardbeien, ananas, bananen, kersen, kiwi, mango, meloen, nectarine, peren, perziken, rabarber en vijgen.



Rinse appelstroop

De typisch frizure smaak van appelstroop wordt ook wel omschreven als 'rins'. Deze aanduiding schijnt afgeleid te zijn van het oud-Hollandse woord 'Rijnse', doelend op de frizure, prikkelende smaak van Rijnwijn.

Suikerbieten- of appelstroop, that's the question

In nogal wat (goedkopere) appelstroepen wordt sap van suikerbieten gebruikt als basis. Het aandeel bietensap is dan soms wel 70%. De Warenwet stelt dat het aandeel appelsap minimaal 30% moet zijn om dit 'appelstroop' te mogen noemen. Best raar toch?! Kijk dus goed op het etiket naar de ingrediënten.

En naar de prijs. Een stroop op basis van suikerbieten kan natuurlijk goedkoper worden gemaakt. Een potje appelstroop op basis van suikerbieten kost bij de supermarkt omgerekend ca. €1,50 per kg. Een echte appelstroop van 100% appels kost rond de €6,00 per kg.

Hoog ijzergehalte?

Een hardnekkig misverstand. Het ijzer in appelstroop komt niet uit de appels, maar uit de suikerbieten. Een appelstroop op basis van suikerbieten levert ongeveer 10 mg ijzer per 100 gram. Een echte appelstroop op basis van 100% appels ongeveer 3 mg ijzer.

Ter verduidelijking: een boterham met (20 gram) echte appelstroop levert je dus 0,6 mg ijzer. Een volwassen man heeft een dagelijkse behoefte van 9 mg [Voedingscentrum]. Als ik dat omreken moet ik dus 15 boterhammen met appelstroop per dag eten.....

Boxtel, 1 augustus 2020

Lex van Moorsel
Herenboer nummer 17

