



Mmmm!



Augurkbloemetjes



Die krijgen een zuur badje!



Van ons mag het nog wat zomeren

## POTJES EN DEKSELTJES

Ik kan er geen enkel weggoeien: potjes. Zeker als ze van glas zijn en een deksel hebben, en ik er het etiket makkelijk af krijg, bewaar ik ze. Je weet maar nooit wat je erin kan stoppen. Groenten in het zuur bijvoorbeeld! Een echte verslaving heb ik er al aan overgehouden: zo heerlijk! Ik zou bij alles groenten in het zuur eten, het pept een gerecht echt op. En wist je dat je echt heel veel in azijn kan inmaken? Je mengt naar smaak bijvoorbeeld 1 l azijn met 300 ml water of witte wijn, twee grote eetlepels rietsuiker en een theelepel zout. Alles wat sjalot- of uiachtig is, schil en halveer je. Knollen en wortels hoef je niet te schillen, die kunnen gewoon in blokjes of schijfjes. Broccoli en bloemkool kunnen gewoon in roosjes, rode- of witte-kool in fijne schijfjes. Augurken kunnen zelfs in hun geheel in de pot, al geef ik ze graag eerst een scrubbad met zout. Bekijk hiervoor het boomerangclipje op mijn Instagrampagina eens.

Wel een tip: kook je potten vijf minuten in water voor je ze begint te vullen. Kook ze, giet ze uit - pas op, want dus warm! - zet ze omgekeerd op een propere doek en laat ze uitdrogen. Zodra je potten afgekoeld zijn - een beetje lauw mag - kan je ze dan vullen met groenten naar keuze.

Aan elke pot kan je ook wat kruiden toevoegen. Mosterdzaad vind ik persoonlijk een must. Niet alleen omdat je het in iedere pot opgelegde augurken ziet rond-dartelen, maar ook omdat mijn grootmoeder het zo deed. Nog wat dragon en citroenmelisse erbij, of ook steranijs, venkelzaad, tijm, citroengras en gember kunnen zeker. Er is maar één regel: gewoon niet te veel, want je wil natuurlijk de smaak van je groenten nog proeven.

Ondertussen laat je je azijnmengsel opkoken, lang hoeft dat niet te zijn. Gewoon even laten koken. Als je potten gevuld zijn, giet je de azijn voorzichtig in de boka-len. Zorg dat die laatste niet ijskoud zijn, want dan krijg je barstgevaar! Het hand-igst is als je met een pollepel een maatbeker vult en daarmee dan elk potje vult tot alles onderstaat met azijn. Dan deksel toe, en na 24 uur kan je beginnen te smullen!

De augurken op de foto komen uit Poperinge. Ik mocht bij biobedrijf Hebben & Van Driessche even meekijken hoe een augurkenplant geteeld wordt. Op een van de foto's hiernaast zie je ook hoe een augurkbloemetje eruitziet: knalgeel. Groenten in het zuur hebben bij ons thuis trouwens nog een fan. Grace kan er zo van genieten. Ik geef haar soms gewoon een bakje mee naar school. Met nog wat stukjes kaas en een tomaatje erbij kan het als lunch. Als ze in de speeltijd 's ochtends nog een sappig stuk fruit kan eten, en in de namiddag nog wat noten en rozijntjes, dan is ze helemaal happy.

Yep, het is weer bijna zover: weer op tijd opstaan om naar school te gaan. Ontbij-ten, de lunchbox maken, aankleden - het liefst de keuze niet aan haar overlaten, of het duurt eeuwen! Weer een hele aanpassing dus, want ik denk dat bijna alle kindjes tijdens de zomervakantie net iets langer de sloeber mogen uithangen dan anders. Nog tips nodig voor de brooddoos van je kind? Check zeker mijn boeken 'Op de groei 2 en 3' en online #metliefdegemaakt. Succes, allemaal, en hopelijk kunnen we genieten van een zalig lange *été indien!*

Sofie Dumont

Chef-kok Sofie Dumont, [www.sofiedumont.be](http://www.sofiedumont.be),  
Instagram/Twitter: [sofiechefdumont](https://www.instagram.com/sofiechefdumont), Facebook: [sofie dumont](https://www.facebook.com/sofie.dumont).