



Jam maken

Jam maken van aardbeien, bramen of ander fruit

Eerst fruit plukken om er daarna overheerlijke jam van te maken. Leuk om te doen en daarna heerlijk van te smullen. Of als kadootje te geven!

Duratie	: 60 minuten
Vorbereidingstijd	: 5 minuten
Ontwikkelingsgebied	: Cognitieve ontwikkeling, Motorische ontwikkeling
Doelgroep	: 8-12 jaar
Soort activiteit	: Eten en drinken
Groepsgrootte	: Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



Voor je begint

Jam is een ideaal seizoensproduct. Niets is zo fijn als jam maken van fruit dat vers van het land komt. Bovendien kun je dat fruit dan meestal in grote hoeveelheden kopen voor een fijn prijsje. Let er bij het kopen van fruit op dat de vruchten vers en gaaf zijn. Hoe beter de kwaliteit van het fruit, hoe lekkerder je jam.

In juni en juli zijn de kersen in Nederland rijp. Op veel plekken kun je dan zelf kersen plukken.

Aardbeien kun je natuurlijk het hele jaar door kopen, maar het buitenseizoen is van juni tot en met september.

Bramen vind je van eind augustus tot oktober. Bramen groeien op heel veel plaatsen: onder meer langs wegen en weilanden, in bossen en duinen.

Zelfgemaakte jam kun je zeker een jaar bewaren als het goed is afgesloten en opgeborgen.

Ingrediënten voor aardbeienjam

Genoeg voor 900 ml jam

- 900 gram aardbeien (gewassen en schoongemaakt)
- 1000 gram geleisuiker
- 1 el citroensap
- lege schone potten met deksel
- grote pan
- tang
- theedoek
- evt. aardappelstamper
- schilmesje
- lepel om mee te roeren
- schorten i.v.m. spatten en vlekken
- soeplepel
- etiketten en pen





Hoe maak je aardbeienjam?

Als je weet welke potten je gaat gebruiken doe je die in een grote pan met water. Breng het water aan de kook en laat het een paar minuten doorkoken. Haal de potten daarna met een tang uit het water en zet ze op een schone theedoek. Droog ze niet af, ze zijn zo heet dat het vocht verdampt. Je hebt nu je potten gesteriliseerd en zo kun je de jam lang bewaren.

Was eerst alle aardbeien en dep ze goed droog. Verwijder de kroontjes en snij de aardbeien in stukjes. Wil je niet allemaal stukken in de jam dan kun je ze eerst even met een aardappelstamper iets fijner maken.

Voeg de geleisuiker en het citroensap toe aan de aardbeien en draai het vuur op een middelhoge stand. Breng het mengsel aan de kook zodat het flink borrelt, roer ondertussen in de pan. Als het goed door blijft koken terwijl je roert moet je het ongeveer nog 4 minuten laten koken. Let op! De massa zal even flink schuimen, zorg dus dat je pan hoog genoeg is. Het spettert ook behoorlijk dus pas op! Zet na 4 minuten het vuur uit en laat de massa tot rust komen.

Schep de jam met een soeplepel in de potten en draai de deksel er gelijk op, zet de potten dan op hun kop. De lucht wordt zo uit de pot gedrukt en zo kun je het dus ook beter en langer bewaren. Laat de potten ongeveer 5 minuten op hun kop staan voordat je ze weer overeind zet. Laat de jam nu goed afkoelen.

Eenmaal afgekoeld maak je de potten schoon en plak je er een etiket op met de bereidingsdatum. Bewaar de potten op een droge en koele plek, ongebroken potten bewaar je in de koelkast. De potten jam kun je, zolang de pot gesloten blijft, wel tot een jaar bewaren!



Ingrediënten bramenjam

- 1 kg bramen
- 1 kg geleisuiker
- 2 el citroensap
- lege schone potten met deksel
- grote pan
- tang
- theedoek
- staafmixer
- schilmesje
- lepel om mee te roeren
- schorten i.v.m. spatten en vlekken
- soeplepel
- etiketten en pen
- evt. een zeef





Hoe maak je bramenjam?

Als je weet welke potten je gaat gebruiken doe je die in een grote pan met water. Breng het water aan de kook en laat het een paar minuten doorkoken. Haal de potten daarna met een tang uit het water en zet ze op een schone theedoek. Droog ze niet af, ze zijn zo heet dat het vocht verdampt. Je hebt nu je potten gesteriliseerd en zo kun je de jam lang bewaren.

Was de bramen en pureer deze, bijvoorbeeld met een staafmixer. Als je geen pitjes in je jam wilt, kun je de bramenpuree nog even zeven.

Doe de bramenpuree met suiker en citroensap in een pan. Breng het mengsel aan de kook terwijl je voortdurend blijft roeren. Als het eenmaal kookt laat je het ongeveer 2 minuten doorkoken, ook nu blijven roeren.

Giet de bramenjam in de schone potjes, draai de deksel er op en zet ze op hun kop. Laat ze in ieder geval 5 minuten zo staan voordat je ze weer rechtop zet. Je hoort een klik van de deksel als je dit doet, nu zijn ze vacuüm gezogen.



Ingrediënten suikervrije aardbeienjam

- 500 gram aardbeien
- 1/4 theelepel Agar agar (bindmiddel)
- stevia
- lege schone potten met deksel
- grote pan
- tang
- theedoek
- staafmixer
- schilmesje
- lepel om mee te roeren
- schorten i.v.m. spatten en vlekken
- soeplepel
- etiketten en pen





Hoe maak je suikervrije aardbeienjam?

Was en droog de aardbeien, verwijder de kroontjes en snijd al te grote exemplaren in kleinere stukken. Doe ze in een pan met dikke bodem en breng de aardbeien al roerend aan de kook, ze beginnen vrij snel wat vocht af te geven zodat de stukken aardbei in eigen vocht aan de kook komen. Zodra de aardbeien koken zet je het vuur laag en laat alles 3-5 minuten zachtjes pruttelen terwijl je voorzichtig roert. Voeg agar-agar toe aan de aardbeienmoes en kook 2 minuten zachtjes door, voeg een paar druppel stevia toe. Giet de jam als het nog warm is in een schone pot. Laat afkoelen en zet in de koelkast tot gebruik.

Let op: normaal gesproken heeft de toegevoegde suiker in jam een enorm conserverende werking. Deze suikervrije varianten zijn minder lang houdbaar, maak niet teveel in één keer. Als je goed schoon werkt en schone potten gebruikt dan is alles afgedekt in de koelkast prima een week goed te houden.

Variaties

Om kersenjam te maken gebruik je in plaats van 1 kg bramen, 1 kg kersen. Zorg dat je de kersen eerst ontpit. Volg verder dezelfde werkwijze als hierboven staat beschreven bij de bramenjam.



Tips

Maak mooie etiketten om op de potten te plakken. Zet daar ook de datum op wanneer de jam gemaakt is. Je kunt natuurlijk ook de etiketten uit de bijlage gebruiken.

- <https://www.youtube.com/watch?v=Ua400TggbjU&feature=youtu.be>



Jam maken

