

Druiven uit eigen tuin, recepten en meer

Druiven zijn rijk aan vitamine C en E, calcium, antioxidanten, fosfor, flavonoïden en kalium. Ze reinigen het spijsverteringssysteem en de huid.

Donkere druiven bevatten veel antioxidanten. Zowel de witte als de blauwe druiven bevatten een krachtige ontgiftende stof. Druiven zouden ook de symptomen van artritis verlichten.



Druivensap

Maak sap van druiven met of zonder pitten. Dit kan op 2 manieren:

1. Doe de gewassen en losse druiven in een **sapcentrifuge** en bewaar het sap in afgesloten gesteriliseerde flessen (zie de werkwijze voor het maken van druivenjam) voor een lange periode. Buiten de koelkast te bewaren. Je hebt 2,5 kg druiven nodig voor 0,5 lt druivensap.
2. Doe de gewassen en losse druiven in een **pan** met aanhangend water. Kook deze totdat het sap de druivendrap overstijgt. Haal het geheel door een zeef en doe de sap in gesteriliseerde flessen. Op deze wijze hou je van 2,5 kg druiven, veel meer sap over, nl, ruim 2 lt druivensap.

Druiven invriezen

Haal de druiven van de tros en was ze goed. Doe ze in een bak in de vriezer. Gaat lang mee en is altijd lekker.

Variaties:

1. Dien ze een half uur voor de maaltijd op als borrelhap, met of zonder een glas wijn.
2. Gebruik de bevroren druifjes in plaats van ijsblokjes in een drankje. Bevroren druiven zelf zijn erg lekker en verkoelend.
3. Maak een smoothie van bevroren druiven met yoghurt (alleen van toepassing voor druiven zonder pit).