

Pressure-Canning-tabel		
Gewas	Kleine potten tot halve liter	Grote potten tot een liter
Aardappelen	35	40
Vorgegaarde bietjes	30	35
Champignons	45	-
Doperwten	40	40
Gedroogde bonen (na 12-24 uur wellen)	75	90
Mais	45	85
Pepers	35	-
Pompoen	55	90
Sperziebonen	20	25
Spinazie (geslonken)	70	90
Wortels	25	30
Chili con Carne	75	90
Soep met groente en vlees	60	75
Soep met vis of schaaldieren	100	100
Spaghettisous met vlees	60	70
Spaghettisous zonder vlees	20	25

Ook vlees en vis kunnen in de Pressure-Canner geconserveerd worden, maar omdat ik als vegetariër daar geen ervaring mee heb kan ik daar ook geen aanbevelingen over doen. Meer info hierover op www.pressurecanning.nl