

4.3.2 Voedsel bewaren: dé overlevingskunst

Om voeding te bewaren moet je er op letten die niet te kwetsen of kneuzen. Bewaren gaat langer in een donkere, droge en koude omgeving (een kelder bijvoorbeeld), en indien mogelijk afgesloten van lucht. Kelder is afgeleid van het Latijnse cellarium: voorraadkast.

Er zullen heel wat andere gegadigden zijn om je voedselvoorraad te consumeren: insecten, muizen, vogels... Probeer die dus maar zo veel mogelijk buiten te houden.

♪ *'Als in de oorlog de vijand rantsoenen instelt, heet dat oorlogsmisdaad. En nu doen ze het vrijwillig en noemen het dieet.'* Jan Cremer

Je kan niet alle voedsel zomaar bewaren. Het bederft. Dat is een natuurlijk proces. Het betekent dat er een vermindering van de kwaliteit van het voedsel optreedt. Het uitstellen of voorkomen van bederf 📖 heet conserveren 📖.

Met een voorraad moet je niet enkel de winter overbruggen, maar ook de periode tot aan het volgende oogstseizoen. Als in het voorjaar gewassen weer beginnen te groeien is er nog niet meteen wat te eten. Hongersnoden 📖 sloegen meestal net het hardst toe in die periode.

Ik heb de indruk dat soorten (fruit, vruchten, gewassen) die later in het jaar rijpen, ook langer en beter bewaren. Maar ik weet niet of dat echt een algemene vuistregel is. Veel knol- en wortelgewassen, ajuinachtigen en komkommerachtigen kan je net als hard fruit lang bewaren als ze koel en donker opgeslagen zijn.

De ananaskers (📖 Kaapse kruisbes of goudbes, *Physalis peruviana*) is het lampionnetje met gele vrucht er in. Zolang het omhulsel niet gescheurd is, kan je de vrucht op een droge plek maandenlang bewaren.

Voedselvoorraden en reserves aanleggen

Veel meerjarige levensvormen hebben mechanismen ontwikkeld om perioden van schaarste (winter, droogte) te overbruggen of hun prille nageslacht een kant-en-klaar pakketje geschikt voedsel mee te geven.

Veel planten leggen voor zichzelf of voor hun nageslacht een voedselvoorraadje 📖 aan in zaden, knollen en wortels.

Bijen leggen winterreserves aan die we graag van hen overnemen.

Spinnen kunnen insecten inpakken en bewaren voor later.


Klauwierien ((Laniidae), zangvogels) spiesen hun prooien vaak als voedselvoorraad levend vast aan een doorn, een unieke methode in het dierenrijk.

Veel knaagdieren leggen al dan niet in combinatie met winterslaap of winterrust voorraadjes aan: eekhoorn, muizen, hamsters! Ook mol, bever, bunzing, eksters en gaaien, doen hieraan mee.

De dooier van een ei is een voedselreservoir. Hij wordt kleiner naarmate het kuiken groter wordt. Het eiwit dient als schokdempende vloeistof en als waterreservoir. Zoogdieren produceren melk en zogen hun soms weerloze jongen tot ze voldoende zelfstandig kunnen leven.

Veel van deze voorraadjes kunnen we ook voor onszelf roven, bewerken en bewaren. Ook ons lichaam kan eigen voorraadjes aanleggen.


Wintervet

In het najaar zijn er veel suikerrijke gewassen en vruchten. In de winter is er voedseltekort. Veel zoogdieren slaan voor de winter flink wat kilo's vet  op om de koude periode te overbruggen, al dan niet in combinatie met winterslaap of winterrust, en winterhaar of pels om beter warm te blijven. Dat is een kwestie van overleven. (...wàs een kwestie van overleven.)



Figuur 36 Vetreserves


Je mag ca 4% lichaamsgewicht aankomen voor en in de winter.

De 'zuinige genotype hypothese' stelt dat we genetisch zijn geprogrammeerd om onze vetreserves  in de herfst te verhogen om ons te helpen overleven. Ons lichaam handhaaft zijn kerntemperatuur zeer strak, zelfs tijdens de winter.

Daarnaast spelen er nog complexe chemische en hormonale processen (insuline, serotonine, melatonine, tryptofaan) mee die, ook onder invloed van licht (en de daglengte) bepalen hoeveel eetlust en hoeveel zin om te bewegen of

te slapen we hebben.

En in het voorjaar rekenen we erop dat de vasten, de 40 dagentijd voor Pasen, ons helpt snel weer een acceptabel bikinimodel te krijgen.

Na experimenteren is in 2015 door Vitaal Nduwimana (oost Burundi) een bewaartechniek  (her)ontdekt. (👉 Zie ook 'Vleesch bewaren'). Hij gebruikt zeer fijn gezeefde houtassen die vanzelf zeer droog en steriel zijn. Hij doet die in een kartonnen doos, en bewaart daarin zijn tomaten, vijf tot zes maanden.

Agronomist Jean Nivyabandi beweert dat ze veilig kunnen geconsumeerd worden, zonder toxische effecten.

♪ *Gisteren 900 calorieën verbrand. De pizza te lang in de oven laten staan.*