

4.3.4 BEPERK VOCHT Voeding drogen, de oudste techniek

Om voeding te bewaren kunnen we het milieu waarin we dit opslaan veranderen. We kunnen het quasi onleefbaar maken voor micro-organismen door er elementen > uit weg te nemen:

vocht (drogen), warmte (koelen, vriezen) of lucht (of zuurstof) (inmaken)

> of toe te voegen:

zout (pekelen), zuur (inkuilen, fermenteren), alcohol (opleggen, advocaat), olie, zoet (konfijten). Combinaties kunnen ook.

Bedoeling van drogen is dat het water zoveel mogelijk uit het voedsel verdreven wordt. Micro-organismen gedijen er dan niet meer, en het voedsel zal niet (vlug) bederven. Drogen 📖 kan lang duren. Veel producten veranderen daardoor ook heel erg van vorm, kleur en smaak.

Je kan eventueel vooraf marineren, kruiden, zouten of zoeten.

Het is de oudste, en zeer betrouwbare methode om voedsel voor lange tijd te conserveren. Bij de opgravingen op Medel bij Tiel (Betuwe 2017) werden (zure) wilde appeltjes gevonden van bijna zesduizend jaar oud. Ze werden doorgesneden (!) en in de herfst bij een vuur gedroogd.

De Romeinen bewaarden appels door ze te halveren en in de zon te drogen; door ze in grote aardewerkkruiken op te slaan of in goed gesloten vaten onder water.


Sterappels vallen voor ze plukrijp en mooi rood zijn. Ze werden dus vroeg geplukt en op een strobed in te zon gelegd om op kleur te komen.

Court pendu peren werd 's winters in de haverkist bewaard. Het vruchtvlees droogde tot het een zeemvel leek. Kinderen waren verzot op die zoete lekkernij.

Ongekneusde kersen (met steeltje) bewaren in een glazen bokaal, afsluiten met kurk, en afdichten met hars, gesmolten met terpentijn en was. Hang de bokalen op de bodem in een regenton of put. De kersen blijven goed tot Kerstmis. (J.H. Knoop, 'Pomologia, Fructologia, Dendrologia' 1758)

Dit kan ook met olijven, pruimen, druiven. De vruchten worden in een Kangeena 📖 gedaan: 2 aardewerk schalen die gevuld, snel tegen elkaar worden geklapt en met klei worden verzegeld en begraven.

Voor zacht fruit duurt dit te lang (kers, aardbei), die kan je enkel drogen mits toevoeging van veel suiker (📖 konfijten).

 **Rozijnen** 📖 zijn gedroogde druiven. Door ze vooraf te drenken in potas, blijven ze licht van kleur en drogen ze door de veroorzaakte barstjes op zeven tot veertien dagen i.p.v. 20 dagen. De meest gebruikte en grote druivensoort voor rozijnen is de Sultana 📖. Rozijnen hebben een hoog suikergehalte 📖 van 64 gr. per 100 gr.

De **krent** 📖 is een gedroogde, pitloze, kleine druif (*Vitis vinifera* 'Korinthiaka'). De naam is afkomstig van de havenplaats Korinthe in Griekenland. Krenten zijn bruinachtig tot diep donkerblauw. Hoe donkerder de kleur des te zoeter de krent is. Het suikergehalte is 60%.

Ook de roodachtige (eventueel gedroogde) vruchten van het krentenboompje 📖 (Amelanchier. -Laevis: Drents -, -Ovalis: Europees -) zijn eetbaar. Er zijn 25 soorten heesters in deze rozenfamilie.

♪ *Ik maakte wijn uit rozijnen, dus ik moet niet meer wachten tot hij rijpt. Steven Wright*

Bladgroenten als sla zijn niet geschikt om te drogen, helemaal niet om achteraf terug te hydrateren. Basilicum lijdt veel kleur en smaakverlies bij het drogen (behalve bij vriesdrogen). Je kan het beter vers mixen met olijfolie en als ijsblokjes invriezen.

Sommige fruitsoorten zoals pruimen, druiven, kersen, bessen en vijgen hebben een beschermende schil (met een wasachtig laagje). Om ze te drogen moet je de schil breken. Dit kan door ze te **blancheren** 📖: dompel het fruit met een zeef kort (30-60 sec.) in kokendheet water, koel het dadelijk daarna af in zeer koud water. Goed afdrogen voor je gaat drogen. De blancheer tijd is te kort om het fruit helemaal op te warmen, dus het blijft rauw en vers. Alleen de schil wordt heet en die barst daarna in het koude water. Ook harde groenten (wortelen) kan je beter vooraf blancheren.

Om **pruimen** (algemener: steenvruchten) goed te kunnen bewaren moet je ongeveer 95 % van het er in aanwezige vocht verdampen, waardoor ze sterk krimpen. In de restwarmte van een broodoven duurt het tussen 8 uur en 1 ½ dag. In de zon makkelijk 5 tot 8 dagen. Het kan ook op de kachel of op een radiator. In een gasoven produceert de verbranding van (aard-)gas ook waterdamp. Fijn voor warmteoverdracht als je brood bakt, maar om te drogen moet de deur dus zeker voldoende open blijven. Als de temperatuur niet hoger dan ongeveer 50 °C (tot max. 70°C) wordt, blijven veel van de voedingswaarden en vitamines in de vruchten bewaard.

Behandelen met een vitamine C oplossing, citroenzuur 📖 of citroensap zorgt er voor dat het gedroogde fruit minder verkleurt.

Je kan zowel hele pruimen met pit, als ontpitte pruimen of halve vruchten drogen. Gedroogde vruchten wegen vijf tot tien maal minder dan verse vruchten.

Brood kan lang bewaard worden als je het in schijfjes snijdt en die nog eens bakt: je krijgt dan beschuit (📖 rond), zwieback (vierkant) of Knäckebröd (📖 zeer dun). Voorwaarde is natuurlijk dat het droog bewaard wordt. Zorg dus voor een zeer droge bewaarplaats, anders gaat het goedje toch nog schimmelen.

Om **vis** te drogen verwijder je kop, staart, ingewanden, bloedsporen en graat. Was de buitenkant, daar zitten de meeste bacteriën. Vis bevat van nature minder zout dan vlees.

Pekelen 📖 (1 á 2 uur) bevordert de smaak en onttrekt water. Bij het zout kan je ook andere kruiden gebruiken: citroen, look, ui, suiker, peper,... Vetarme vis als kabeljauw, schelvis, heek en koolvis is geschikt om te drogen en verliest daarbij tot 80% gewicht. Gedroogd aan stokken heet hij stokvis 📖. Je moet hem enkele dagen weken voor consumptie.

Om **vlees** te drogen kan je best zoveel mogelijk vet (en bloed) verwijderen en de reepjes vlees zouten. Zout onttrekt vocht aan het vlees. Let op voor kapers op de kust. In Zuid-Afrika heet gedroogd vlees biltong, in Amerika heet de snack beef jerky 📖. De Cree-indianen gebruikten het als reis- en noodvoorziening: pemmican 📖. Deze gedroogde sneetjes wegen slechts een vijfde van vers vlees. De Iroquois voegden er gedroogde bessen aan toe en noemden het Mokakin.

De witte schimmel 📖 op gedroogde worst (bv. de lange, dunne, Catalaanse Fuet) is de *Penicillium candidum* 📖 die ook op Brie 📖 en Camembert te vinden is. Die wordt vooraf aangebracht om te voorkomen dat het product te snel uitdroogt. Als de buitenkant te snel droogt (Case hardening) kan het vocht uit de kern niet meer weg.

Sommige schimmellaagjes ontstaan pas tijdens het drogen (en fermenteren). Het zorgt voor een typische smaak. De schimmel kan je, net als bij kaas, gewoon opeten. Je kan het er ook afvegen.

Industriële producenten rollen de worst door (rijst)meel omdat het er ambachtelijk uitziet.

Voor je het gebruikt kan je gedroogd voedsel (een half tot anderhalf uur) in (koud of lauw) water weken.

Voeding drogen is vergelijkbaar met de was drogen 📖. Spreid het luchtig uit. Gebruik dunne schijven, geen brokken. Snijdt ze even dik, dan drogen ze gelijkmatig. Het droogt beter bij veel wind dan bij veel zon. De combinatie is best. Volle zon is minder goed. Ultraviolet licht breekt ook veel waardevolle stoffen af.

In ons klimaat zijn vaak hulpmiddelen nodig: oven, zonedroger,...

Leg een (eventueel zwart gemaakte) doos op zijn kant in de zon, met de opening van de zon af, zodat kruiden in de schaduw, maar wel lekker warm kunnen drogen.

In de Andes liet men de kleine knollen van de 'papas' (📖 aardappelen, maar de term wordt ook andere knollen gebruikt) een nacht bevroren. Daarna werden ze geschild en (met de voeten) fijngestampt om vocht er uit te drijven. Dit beurtelings vriesdrogen werd een dag of 3 herhaald. De massa werd dan verder in de zon gedroogd tot 'chuño' en bewaard. Het kon dan tot bloem gemalen, of als pap gekookt worden.

Als gedroogd voedsel terug vochtig wordt bederft het wel!

♪ *Die voortdurend in de puree zitten, hebben altijd wat te eten. Willem Van Os*