

Tekst: Janine Bruinooge | Fotografie: Janine Bruinooge, Claudia Kuyken

DE KUNST VAN HET BEWAREN DROGEN

Wat doe je met al je oogst? Bewaren natuurlijk! Inmaken, wecken, fermenteren, roken, drogen: conserveren is leuk, lekker en – als je het eenmaal onder de knie hebt –, zo gedaan. Deze keer aandacht voor drogen. Claudia Kuyken van WECKENonline legt uit hoe je groenten, fruit, kruiden, bloemen – oftewel alles wat eetbaar is – lang bewaart door het simpelweg te ontdoen van vocht.

Als je begint met drogen, vraag je je al snel af waarom je dat niet eerder hebt gedaan. Drogen is makkelijk en goedkoop: je hebt nauwelijks specifieke kookkennis en materialen nodig. Je keukenkast kun je eenvoudig vullen met grote voorraden omdat gedroogd voedsel weinig ruimte inneemt. Ander voordeel: gedroogd voedsel is gezond en lekker. Omdat drogen gebeurt bij lage temperaturen blijven vitamines grotendeels behouden. Tegelijkertijd worden smaken intenser. “Een flauwe soep kun je eenvoudig oppeppen met bijvoorbeeld wat gedroogd selderijblad, dat heeft een heerlijke lavas-smaak”, vertelt Claudia Kuyken, die een groot liefhebber is van voedsel conserveren en vooral het drogen ervan. In haar Handboek Voedsel Drogen en op haar website WECKENonline deelt ze haar passie, kennis en recepten.

Bij het drogen van voedsel draait alles om vocht. Als je voldoende vocht (minimaal tachtig procent) aan voedsel onttrekt, verwijder je de bron van bacteriën en stop je de groei ervan. Bederf houdt je daardoor tegen waardoor je etenswaren minimaal één jaar kunt bewaren. Drogen kun je op verschillende manieren. Buiten in het zonlicht, eventueel met een (zelfgebouwde) zonnedroger. Binnen, hangend boven de verwarming of in een droge, warme ruimte: de zolder bijvoorbeeld. In de oven of in een voedseldroger. Voor het beste resultaat raadt Claudia die laatste methode aan. “Hoe langer (gesneden) voedsel aan de buitenlucht wordt blootgesteld,

'Welke manier je ook kiest, zorg ervoor dat je groenten en fruit in schijfjes van gelijke dikte snijdt'

hoe groter het verlies is aan geur, smaak en vitamines. Het beste is om het droogproces zo kort mogelijk te houden. Dit doe je door op een constante en lage temperatuur te drogen. Met een voedseldroger kan dat. Een gewone oven daarentegen wordt snel te warm waardoor producten te droog en hard worden. Bovendien kost het drogen in een standaardoven veel energie”, aldus Claudia. Als je regelmatig wilt drogen, kun je volgens haar daarom het beste een voedseldroger kopen. Die betaalt zich bij intensief gebruik binnen twee tot drie zomers terug.

Welke manier je ook kiest, zorg ervoor dat je groenten en fruit in schijfjes van gelijke dikte snijdt. Spreid de schijfjes altijd goed uit. Zo drogen ze gelijkmatig en zijn ze tegelijkertijd klaar. Voordat je ze opbergt, moet je nagaan of alle schijfjes droog genoeg zijn. Anders bederven ze alsnog; schimmel verspreidt zich snel. Fruit is klaar als het wat plakkerig aanvoelt en soepel blijft wanneer je er een stuk afsnijdt. Groenten en kruiden daarentegen moeten volledig droog zijn. Twijfel je? Verleng

DROGEN IN DE VOEDSELDROGER

Heb je de smaak te pakken, droog dan eens 'nattere' fruit- en groentesoorten in een voedseldroger. Van rabarber kun je bijvoorbeeld – gemengd met aardbeien – rolletjes groente- en fruitleer maken. Heerlijk snoepgoed!



CLAUDIA KUYKEN

wil gezond leven, lekker eten en tegelijkertijd geen voedsel verspillen. Alles wat eetbaar is, stopt ze daarom in een weckpot. Inmaken en drogen doet ze het liefst. Haar kennis en recepten hierover deelt ze op WECKENonline.eu. In de bijbehorende shop (WECKENonline.com) vind je haar favoriete kookproducten en –materialen en haar Handboek Voedsel Drogen.



BINNENSHUIS DROGEN:



- 1 Kijk voordat je plukt of er eitjes en insecten op de stelen, bladeren en schermen van de vlier zitten. Pluk de bloemschermen als ze helemaal open staan en nog niet uitvallen.
- 2 Schud de geoogste schermen uit en leg ze neer op een doek. Wacht een paar uur. Insecten kruipen er meestal vanzelf uit. Verwijder daarna de groene stengels.
- 3 Zoek een warme, droge kamer in huis en kies een plek waar geen direct zonlicht valt. Spreid de schermen uit op een droograam. Of gebruik een witte luierdoek of theedoek of stukken keukenpapier. Wacht enkele dagen. De vlierbloesem is droog genoeg als die knispert bij het vastpakken. Doe de vlierbloesem in weckpotten en bewaar de potten op een droge en donkere plek.



VLIERBLOESEM

Met een beetje geduld kun je vlierbloesem prima drogen zonder oven. Op een warme, droge plek in huis zijn de bloemschermen binnen enkele dagen droog en kun je ze gebruiken voor zelfgemaakte vlierbloesemlimonade, -thee of -likeur.

- DIT HEB JE NODIG:**
- VLIERBLOESEM (ZEKER 4 HANDEN VOL)
 - WITTE LUIERDOEK, THEEDOEK OF STUK KEUKENPAPIER
 - DROOGRAAM (EVENTUEEL)
 - SCHONE EN DROGE WECKPOTTEN

IN DE OVEN DROGEN: APPELSCHIJFJES

Zin in een gezonde en lekkere snack? Maak appelschijfjes. In een gewone oven zijn die in een middag klaar. Lekker om zo te eten of maal de schijfjes fijn tot poeder en mix dat met vers fruit tot een smoothie.

- DIT HEB JE NODIG:**
- 3 À 4 APPELS
 - 1 EETLEPEL CITROENSAP VERMENGD MET WATER
 - APPELBOOR
 - KOKSMES OF MANDOLINE
 - SATÉPRIKKERS
 - HETELUCHTOVEN
 - HOUTEN LEPEL
 - SCHONE EN DROGE WECKPOTTEN

dan de droogtijd. Claudia: “Je kunt beter één uur te lang drogen dan vijf minuten te kort. Te droge etenswaren worden vanzelf zachter als je ze onafgedekt in een kamer laat liggen. Ze nemen het vocht op uit de omgeving. Daarna kun je ze prima opeten.” Het lekkerste is om groenten en fruit te drogen die oogstrijp zijn. Schillen en bladeren kun je vaak ook gebruiken. Voeg bijvoorbeeld gedroogde appelschillen toe aan water en je hebt een glas heerlijke fruitlimonade. Of maal gedroogde uienchillen fijn tot poeder en meng dat met andere kruiden tot een kruidenmix. Het kan allemaal en dat is misschien wel het leukste van drogen. Claudia: “Drogen prikkelt je nieuwsgierigheid en creativiteit. Eenmaal begonnen, stel je jezelf steeds vaker de vraag: kan ik dit ook drogen?” ‘Ja!’ is daarop meestal het antwoord.

‘Eenmaal begonnen, stel je jezelf steeds vaker de vraag: kan ik dit ook drogen?’ ‘Ja!’ is daarop meestal het antwoord’



- 1 Was de appels. Verwijder het klokhuis met een appelboor. Je kunt de appels eventueel schillen. Snijd de appels in gelijke, dunne schijfjes (4 à 5 mm). Met een mandoline gaat dat het makkelijkst.
- 2 Besprenkel de gesneden appelschijfjes met citroensap om verkleuring tegen te gaan.
- 3 Rijg de schijfjes aan de satéprikkers en verdeel ze over het rooster van de oven. Hangend drogen de appelschijfjes beter omdat ze niet in hun eigen vocht liggen.
- 4 Zet de oven op de heteluchtstand en verwarm tot 50 graden Celsius. Klem een houten lepel tussen de ovendeur zodat vocht kan ontsnappen. Laat de appels 3 tot 5 uur in de oven drogen.
- 5 Doe de schijfjes in weckpotten en bewaar de potten op een droge en donkere plek.