

Thuis drogen van voedsel



Stokvis aan de waslijn. Lerwick – Shetlands (Don't do this at home)

Het drogen van voedsel door het onttrekken van vocht is een zeer oude methode (stokvis, vruchten) die nog steeds wordt toegepast. De ontwikkeling van het droogproces heeft echter niet stilgestaan. Er zijn nieuwe technologieën ontwikkeld, waardoor het droogproces op meer producten kan worden toegepast. Bovendien gaat het nu sneller, efficiënter en hygiënischer dan in de tijd dat de vissen nog aan de waslijn gedroogd werden.

Voordelen van drogen zijn:

- Behoud van voedingsstoffen;**
- Geen toevoeging van onnatuurlijke stoffen nodig;**
- Nauwelijks smaakverandering;**
- Extreem lang houdbaar;**
- Het gedroogde product is eenvoudig en licht te verpakken;**
- Het gewicht van het product wordt sterk gereduceerd**

Wanneer er veel aanbod is van vers fruit of verse groente, zijn over het algemeen de prijzen laag. Misschien heb je zelf wel een overdadige oogst van appels of wortelen uit eigen tuin. Het aanleggen van een voorraadjie is dan verleidelijk. Zeker wanneer je gedroogde groente en fruit goed kunt gebruiken op je actieve of avontuurlijke tochten. Het zelf drogen van voedsel is dan wellicht iets voor jou!

Er zijn een paar dingen waar je als thuisdroger op moet letten. Een paar tips en handigheidjes. Thuis drogen is leuk om te doen.

Mogelijkheden en onmogelijkheden: Allereerst moet je onderscheid maken naar producten die wel en producten die niet thuis te drogen zijn. Het procédé van sproeidrogen zal voor de thuisdroger niet tot de mogelijkheden behoren. Het drogen van vloeistoffen (melk) en semi-vaste

stoffen (kaas, yoghurt) kun je daarom beter aan de professionals overlaten. Groente, vlees, fruit en vis zijn, mits je een aantal zaken goed uitvoert, wel geschikt om thuis te drogen. Niet met behulp van vriesdroogmethodes natuurlijk maar het kan.

Sommige producten uit deze productgroepen lenen zich niet zo goed voor droogprocédés; spruitjes, sla en andijvie bijvoorbeeld. Deze komen namelijk na het weer wellen nogal 'snotterig' terug. Niet lekker dus. Vlees kan het best voorbereid zijn; zouten en marinieren en vervolgens roken en drogen. Ook daarvoor is de thuissituatie niet de meest geschikte, al kan het, met wat moeite, natuurlijk wel. Kortom, het kan, maar er zijn wat dingen waar we op moeten letten.

Drogen met behulp van warme lucht (luchtdrogen) behoort tot de mogelijkheden van de thuisdroger. In ons natte en koude kikkerlandje is het buiten, in de zon, drogen echter niet mogelijk. We moeten een eigen droogoven gebruiken. Dit kan door de oven te gebruiken, door het gebruik van de magnetron of door het gebruik van de zogenaamde 'consumenten droogapparaten'.

Voorbereiding: voor we daar verder op ingaan moeten we eerst zorgen dat datgene wat wij gaan drogen voorbereid wordt. Groente en fruit worden goed gewassen (het moet zoveel mogelijk gereinigd zijn van besmettingen). Dan wordt het in kleine stukjes of schijfjes gesneden. Hoe kleiner de stukjes, hoe meer oppervlak je krijgt. Dit is belangrijk om het product goed te laten drogen maar ook om het weer goed terug te laten komen na het weer toevoegen van water. Vis en vlees moeten eveneens gereinigd worden en je gebruikt het best alleen visfilets. Aangeraden wordt vis en vlees altijd even kort te koken (blancheren) om besmettingen te bestrijden of in zout water leggen en daarna weer afspoelen om mogelijke besmettingen te doden. Ook vlees en vis worden in kleine stukjes gesneden om veel oppervlakte te verkrijgen. Voor Beef Djerky wordt vlees in dunne reepjes gesneden en gezouten en/of gekruid.

Het Drogen: Het drogen gebeurt op een rooster. De bedoeling is nu dat warme, droge lucht rondom het product kan stromen en daardoor water, via verdamping, afvoert. De warme lucht moet dus goed rondom het product kunnen komen. En het water moet kunnen ontsnappen. Je kunt dit bereiken door de producten op een rooster in de oven of magnetron te doen en vervolgens, terwijl de deur van de oven open staat om de waterdamp te kunnen afvoeren, gedurende een bepaalde tijd de producten te drogen. Beef Djerky maak je door de reepjes hangend te drogen. Drapeer de reepjes over het rooster van de oven, zodat de lucht er goed om heen kan komen. Zet de oven op 80 graden en de magnetron op 500 Watt. Dit is natuurlijk, economisch gezien, niet zo'n handige methode. Het kost namelijk nogal wat gas en het droogproces duurt al snel wat uurtjes, maar het werkt wel.

Een efficiëntere manier van drogen is het gebruik van een elektrisch droogapparaat. Speciaal voor de consument zijn er diverse merken droogapparaten ontwikkeld. Dit zijn meestal cilindervormige apparaten, waar onderin het verwarmingselement en de ventilator geplaatst zijn. Meerdere roosters worden daarboven gestapeld. Het principe is simpel: het verwarmingselement verwarmt de lucht. De warme lucht wordt door de ventilator rondom en door de roosters gestuwd. Op de roosters liggen de te drogen producten. Er zijn apparaten waar meerdere roosters boven elkaar geplaatst kunnen worden. Het is wel zaak regelmatig de volgorde van de roosters te wijzigen zodat elk rooster even veel profiteert van de warme lucht. Daarnaast geldt voor de diverse producten ook afwijkende droogtijden. Dit is afhankelijk van het soort product. Te lang drogen en /of te snel (te heet) drogen geeft het product een taaie, te harde of verbrandde smaak. Te kort drogen laat het product te nat waardoor alsnog bederf optreedt. Deze droogapparaten kunnen in één keer een redelijke hoeveelheid producten tegelijk drogen waardoor het proces wat efficiënter en voordeliger wordt. Wij gebruiken zelf zo'n droogapparaat en drogen daar bijvoorbeeld vis en diverse fruitsoorten mee voor eigen gebruik (daarmee

wordt de fruitoogst uit eigen tuin nuttig gebruikt). Wij zijn daar zeer tevreden over.

Tips bij het drogen: bij het drogen zelf is vooral de gelijkmatigheid van de temperatuur en tijdsduur van de behandeling belangrijk. Als de temperatuur te hoog is zal het product 'verbranden'; de cellen worden beschadigd (waardoor het minder goed weer water opneemt) en de smaak en voedingswaarde veranderd. (vitamines worden afgebroken, er ontstaat een lichte brandsmaak). Als de temperatuur te laag is wordt het product niet voldoende gedroogd of duurt het veel te lang. Geduld is sowieso een belangrijke eigenschap voor een succesvol thuisdroger. Sommige producten vergen wel 12 tot 72 uur voor ze droog genoeg zijn. Wanneer je niet voldoende tijd gunt zullen de producten teveel water blijven bevatten en alsnog bederven. Vis mag zeker niet met te hoge temperaturen gedroogd worden, vis bestaat voor een belangrijk deel uit eiwit en eiwit reageert niet goed op te snelle, sterke verhitting. De vis zal dan, na het wellen, erg taai zijn.

Wanneer de producten goed gedroogd zijn (controleer dit door één of twee stukjes te breken en de taaiheid te testen), laat je ze even afkoelen en berg je ze daarna in een goed afgesloten verpakking, op een donkere plaats, weg. Laat het niet te lang op de zeven liggen. Wanneer je de producten een dag lang laat liggen is er weer besmettingspotentie aanwezig. Ondanks het feit dat micro-organismen in een droge omgeving niet goed kunnen gedijen krijg je in een thuisdroogproces het product nooit helemaal goed droog en voorkom je problemen door de producten direct weg te bergen en goed afgesloten te bewaren.

Experimenteer zelf eens met producten die je lekker vindt en beoordeel op basis van die ervaring of thuis drogen iets voor jou is. Het is een proces waar veel tijd en energie in gaat zitten, maar het kan heel bevredigend zijn.