

# /Droog je eigen voeding!

Sprekers: Debbie Sanders en Veerle Maes



**Drogen is al eeuwenlang een manier om voeding te bewaren. Door het water in het voedsel te verdampen, verdwijnt het risico dat bacteriën en schimmels zich nestelen. Na het droogproces, houd je een product over dat lichter en compacter is dan een vers exemplaar. In de buitensport worden gevriesdroogde trekkersmaaltijden verkocht met lonkende namen als 'chili con carne' en 'goulash'. Helaas staan in de werkelijkheid deze maaltijden soms ver af van hun verse bereiding... Door je voeding zelf te drogen, heb je een smakelijker – en zelfs goedkoper! – alternatief.**

In dit artikel, hebben we het over luchtdrogen. Dat betekent: door de hoge temperatuur van de lucht (tot 70 °C) verdampt het vocht dat in de voeding aanwezig is. Het gaat dus niet over vriesdrogen. Vriesdrogen is een industriële toepassing waarbij de lage temperatuur ervoor zorgt dat het vocht in de voeding verandert in ijskristallen die vervolgens in zeer droge lucht verdampen of sublimeren. Deze methode wordt gebruikt bij de maaltijden en soepen die je in allerlei buitensportzaken en supermarkten vindt.

## Waarom zelf luchtdrogen?

Het is natuurlijk eenvoudig om kant-en-klare gerechten in de winkel te kopen. Waarom zou je de moeite nemen om zelf je maaltijden te drogen? De voordelen op een rijtje:

- Je past de porties aan je eigen behoeften aan.
- Je kiest zelf je ingrediënten en eet dus veel smakelijker. Je kunt meer groenten, fruit of een betere kwaliteit vlees, vis en kip toevoegen.
- Hikers met een allergie kunnen 'veilige' maaltijden samenstellen.
- Het is goedkoper. Er bestaat goedkope vriesdroogvoeding maar die biedt meestal heel wat minder calorieën dan de varianten in de buitensportzaak.
- Het is milieuvriendelijker. Vriesdrogen is veel energie-intensiever dan luchtdrogen en de aluminiumzakjes zorgen voor meer afval.

Enkele nadelen bij het zelf luchtdrogen:

- Je moet uiteraard een droogmachine aankopen en opbergen.
- Het is tijdsintensief (al kun je wat extra groenten versnijden bij het dagelijkse koken).
- De voeding heeft een beperktere houdbaarheid: enkele maanden tot een jaar, afhankelijk van het product en de mate van drogen.
- Meer kooktijd en brandstof nodig dan een kant-en-klare gerecht. Dit gaat echter niet meer op als je bijvoorbeeld couscous gebruikt.

## Heeft luchtdrogen impact op de voedingswaarde?

De impact van luchtdrogen op de voedingswaarde is beperkt. Sommige vitamines, die in water oplosbaar zijn, gaan verloren bij het drogen. Er zijn namelijk dertien vitamines: vier vetoplosbare (A, D, E en K) en negen wateroplosbare (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B11, B12 en vitamine C).

## Een droogmachine aankopen

De aankoop van een droogmachine kan een goede investering zijn. Je kunt voedsel ook in de oven drogen, maar dat heeft enkele nadelen. Zo ontsnapt de damp niet in een oven en moet de deur op een kier, met veel energieverlies als gevolg. De temperatuur in de oven kan ook te hoog oplopen waardoor het product gebakken wordt in plaats van gedroogd. Een droogmachine is een cilindervormig apparaat met onderaan, bovenaan of achteraan een verwarmingselement en ventilator. Het apparaat heeft verschillende schalen waarop het voedsel wordt gelegd en een deksel of deur. De lucht wordt verhit tot maximaal 70°C en door de schalen gestuwd. Deze droge lucht neemt het vocht op en de vochtige lucht ontsnapt door bijvoorbeeld een deksel met enkele ventilatiegaten. Er bestaan zowel simpele modellen met enkel een aan/uit knop, goed voor de 'beginnende droger' (vanaf 50 euro) en duurere modellen waarbij je de temperatuur kan regelen en de tijd kan instellen (van 150 tot 400 euro). Voedseldrogers zijn weer in opmars. Je vindt verschillende merken en types online.



## "Droog je eigen voeding" op Mount Expo

Heb je zin om zelf aan de slag te gaan? Op zaterdag 5 maart geeft de auteur, Debbie Sanders, samen met fervente hiker, Veerle Maes, een workshop "droog je eigen voeding". Deze hikers geven je een berg praktische tips en verklappen je hun beste recepten.

Deze workshop is gratis, maar vooraf aanmelden is noodzakelijk via [www.mount-expo.be](http://www.mount-expo.be). Breng alvast je spork mee!

## HET DROOGPROCES

### Algemene principes

Zowat alle voedsel kun je drogen. De volgende blijven gelden:

- Hoe kleiner je de stukken maakt, hoe sneller ze drogen en opnieuw water opnemen.
- De droogtijd hangt ook af van het suiker- en vetgehalte. Fruit heeft meer tijd nodig dan groenten.
- Leg het voedsel voldoende verspreid op de schotels, zo kan de lucht goed circuleren.
- Afhankelijk van je droogapparaat, is het nuttig om na enkele uren de volgorde van de schalen aan te passen. Zo verloopt het drogen meer gelijkmatig.
- Goede hygiëne is belangrijk in de keuken. Was geregeld je handen en de schotels.

### Losse ingrediënten of volledige maaltijden?

Beide opties zijn mogelijk. Ofwel droog je de ingrediënten apart en stel je achteraf een maaltijd samen, ofwel droog je volledige maaltijden. In het laatste geval zal je iets op de zeven moeten leggen, zodat het product niet door de gaatjes sijpelt, maar waardoor de lucht wel nog kan circuleren. Het meest voor de hand liggende is bakpapier maar je kunt ook neteldoek (zeefdoek) gebruiken. Voor sommige droogmachines kun je ook herbruikbare droogvellen kopen. Maak de lagen niet te dik, zodat het droogproces niet te lang duurt. Achteraf maak je het gerecht opnieuw klaar door warm water toe te voegen en te laten wellen.

### Tips voor groenten en fruit

Je kunt zowat alle groenten drogen: aardappelen, paprika's, ajuinen, spruiten, prei, ... Sla en andijvie zijn minder evident, tenzij je ze achteraf verwerkt. Ook groenten en fruit uit blik kunnen gedroogd worden: bijvoorbeeld erwten, bonen en ananas. Sommige zijn gedroogd héél lekker zoals appels, ananas, banaan. Je kunt ook een soort leer maken van groenten of fruit door ze eerste te mixen en dan te drogen op bakpapier of droogvellen in de droogmachine. Ook yoghurtleer is op die manier mogelijk.

Hardere groenten blancheer of stoom je best vooraf zodat ze sneller vocht kunnen afgeven en terug opnemen. De groenten die wij eerst stomen zijn: wortelen, broccoli, bloemkool, spruiten, prei, peulvruchten (indien vers), knolselder, venkel... Fruit en de zachtere groenten hoef je niet voor te koken. Als je ze achteraf klaarmaakt in kokend water, worden ze gemakkelijk gaar. Tomaat kan je met wat zout en kruiden bestrooien om wat meer smaak te geven.

Het is mogelijk dat fruit, zoals appel, en sommige groenten, zoals prei en ajuin, wat van hun oorspronkelijke kleur verliezen maar dit heeft geen enkele invloed op de kwaliteit. Vooraf even laten weken in citroensap kan dat voorkomen, maar is niet nodig.

### Tips voor vlees, vis en kip

Mager vlees, vis en kip zijn naar verluid het meest geschikt om te drogen. Onze eigen ervaring is dat ook vette vis en vlees gedroogd kunnen worden, maar minder lang bewaren. Enkele tips:

- Hak het vlees, vis en kip in kleine stukken. Spek, garnalen en dergelijke kun je in kleine stukken kopen.
- Marineer gedurende minstens 24 uur. Bij kip doen we dit met kippenkruiden en zo de koelkast in. Vis marinieren we met zout. Vlees met zout en basilicum zijn. Het hoofddoel is dat het vlees, de vis of de kip zout opneemt: dit versnelt het droogproces en verlengt de houdbaarheid. Gebruik ook niet té veel zout want dat smaakt serieus door.
- Dep de marinade af en je kunt vlees en vis meteen drogen. Kip moet je eerst blancheren of stomen.
- De droogtijd kies je in functie van de weersomstandigheden. In de zomer droog je best zo goed mogelijk tot je een droge en vezelige structuur bekomt. In de winter kun je wat minder drogen, het vlees blijft dan nog eetbaar in droge vorm. Als het vlees echt door en door droog is, is het moeilijk om het weer helemaal gerehydrateerd te krijgen.
- Vooral bij de start van het droogproces is het belangrijk om de temperatuur voldoende hoog te houden om contaminatie te vermijden.

## BEWAREN

Sluit het voedsel zo droog mogelijk af en bewaar op een koele en donkere plaats. Eenmaal op tocht volstaan plastic (diepvries-)zakjes. Bij erg warme omstandigheden is het aan te raden om vlees, vis en kip vacuüm te trekken. Er bestaan machines voor particuleren, of loop eens langs bij een bevriende beenhouwer.

### Gedroogd voedsel kopen

Sommige gedroogde producten zijn ook in de handel verkrijgbaar. In de gewone supermarkt vind je bananen, rozijnen, paddenstoelen en kruiden. In Aziatische en Turkse winkels is het gamma vaak uitgebreider. In de meeste buitensportzaken kun je ook beef jerky kopen, ingevoerd vanuit de V.S. Ook losse ingrediënten kun je aankopen zoals kaaspoeder, ei- en melkpoeder en palmvet.

### Gedroogde voeding bereiden

Om de ingrediënten opnieuw eetbaar te maken, moet het voedsel opnieuw water opnemen. Sommige voedingswaren kun je ook zo eten, maar de smaak is dan zeer geconcentreerd. Bij het bereidingsproces gebruik je slechts die hoeveelheid water die nodig is. Door niet te moeten afgieten, gaat geen extra voedingswaarde verloren. Reken op ongeveer een halve liter per persoon, maar zorg ervoor dat je zo nodig wat water kan toevoegen.

Het is nuttig om meteen de gedroogde ingrediënten in het koude water doen, zodat ze al vocht opnemen terwijl het water aan het opwarmen is. Wie brandstof wil besparen, kiest beter voor couscous of bulgur. Eenmaal het water kookt, laat je alles wellen. Wat de hoeveelheden van de maaltijd betreft moet iedere hiker voor zichzelf experimenteren en uitzoeken. Wij rekenen op ongeveer driehonderd gram couscous of bulgur voor twee personen – de meeste hikkers eten wellicht wat minder.

**Deze tekst is gebaseerd op het blogartikel "Drogen van voeding" op [hikingadvisor.be](http://hikingadvisor.be).**