

Drogen van Groenten - Fruit - Bloemen

Inleiding

Drogen is een simpel en oeroud proces om water aan producten te onttrekken. In het droge milieu dat ontstaat krijgen schimmels en bacteriën geen kans en wordt het product geconserveerd.

De oudste manier van drogen is gewoon buiten, aan de lucht. In alle geschikte klimaatzones over de hele wereld wordt dit toegepast. Zowel Noorse stokvis als Surinaamse bakkeljauw is buiten gedroogde en gezouten vis. Ook groenten, granen en zelfs vlees kunnen gedroogd worden en zijn vervolgens zeer lang houdbaar.

Het ene blad droogt veel makkelijker dan het andere. Sommige planten beschermen zichzelf tegen uitdroging, bijvoorbeeld door een waslaag op het blad (rododendron) of door dikke vlezige bladen met veel vocht erin (muurpeper). Dergelijke planten lenen zich uiteraard slecht voor het drogen, maar de meeste moestuinplanten hebben daar geen last van.

Waarom drogen?

Natuurlijk is de vriezer gemakkelijk om het overschot van de moestuin in kwijt te raken. Het drogen van groenten en fruit is dan ook uit de mode geraakt. Toch is het leuk om nog eens zelf te doen. Voor kruiden is het ronduit handig, maar het is ook leuk om zelf gedroogde groente te eten als je wel eens kampeert. Bij het drogen verliest het product een groot deel van z'n gewicht. Dat hoeft je niet mee te slepen. Niet alleen het gewicht, maar ook het volume vermindert. Gedroogde dingen nemen daardoor veel minder ruimte in dan ingevroren: ruimtebesparing dus.

Droogtechnieken

De eenvoudigste manier van drogen is buiten aan een lijn of op horren, liefst onder een afdak in de schaduw maar wel in de wind. Juist de wind zorgt ervoor dat het verdampende vocht makkelijk weg kan. Hoe sneller het droogproces, hoe beter de kwaliteit. Ventilatie is daarom van cruciaal belang. Keer alles wat je droogt regelmatig om, ook bij het in de oven drogen. Losse bladeren kunnen goed op een hor gedroogd worden. Spreid de bladeren losjes uit en keer ze regelmatig om.

Boven een kachel, centrale verwarming of bij de c.v.-ketel kan er ook goed gedroogd worden, zorg weer voor voldoende ventilatie.

Ook de oven is heel geschikt. De temperatuur wordt betrekkelijk laag ingesteld, niet hoger dan 50° C. De ovendeur blijft open en op roosters wordt er enkele uren gedroogd. Keer regelmatig de te drogen artikelen om.

Sommige groente wordt voor het drogen eerst geblancheerd: kort onderdompelen in gezouten, kokend water. Doordat de celstructuur aangetast wordt, verkort het de droogtijd. Ook wordt, na blancheren, de smaak bij een aantal gewassen beter.

Gedroogde groente moet eerst wellen (water opnemen), voordat het gebruikt wordt. Gooi het welwater weg en vervang het door vers water tijdens het koken.

Bekijk, voor het gebruik, de gedroogde artikelen kritisch. Zit er schimmel op? Ruikt het muff? Helaas, mislukt, gooi het dan weg, volgende keer beter.

Kruiden drogen

Voor alle kruiden geldt dat het belangrijk is om op het juiste moment, als het kruid op z'n krachtigst is, te plukken en te drogen. Veel bladkruiden zijn op hun best net voor de bloei. Pluk ze 's ochtends, zodra de dauw verdampt is, op een droge dag. Plukken op een natte dag geeft veel extra vocht, daardoor duurt het veel langer voordat een plant droog is. De kans op schimmelvorming is dan groter, bovendien neemt de kwaliteit af.

Planten waarbij het juist om de bloemen gaat, zoals lavendel, pluk je uiteraard pas als de plant bloeit. Liefst op het moment dat de plant volop bloeit, als er nog geen uitgebloeide bloemen zijn maar nog wel knoppen. Soms draait het niet om de plant maar om de wortels, zoals bij valeriana. Die oogst je het best in de herfst, als de plant de voedingstoffen weer terugtrekt in de wortels.

Kruiden kun je op verschillende manieren drogen: in bosjes of op een droograam. Bij een bosje worden de onderste bladeren afgeritst, elastiekje eromheen en omgekeerd aan een lijn laten drogen. Een droograam kan gemaakt worden van een paar latten met horrengaas, of desnoods

van een oude schilderijlijst. Leg de kruiden losjes uitgespreid op het raam te drogen. Rits eventueel de bladeren van de stengels. Keer de bladeren regelmatig om en haal de heren 's nachts binnen. De kruiden zijn goed als ze helemaal droog en knisperend aanvoelen. Vervolgens worden de kruiden verkruideld en in afgesloten potten bewaard. Vergeet niet om een etiketje met de inhoud en datum erop te plakken.

Zaden drogen

Van diverse kruiden zoals koriander, anijs, venkel en komijn worden de zaden gebruikt. Het beste kun je ze aan de plant laten zitten tot ze vrijwel rijp zijn. Net voordat ze spontaan van de plant vallen kunnen de stelen met zaad afgeknipt worden en op z'n kop in een papieren zak nagedroogd worden. De zaden zullen vanzelf vallen. Met een zeef kan het zaad geschoond worden. Na een paar dagen drogen, bijvoorbeeld op de verwarming, kunnen de zaden in z'n geheel in potten bewaard worden. Fijnmalen vlak voor het gebruik geeft het beste resultaat.

Drogen van fruit

Van oudsher werden appels vaak gedroogd. Hiervoor werden de gave appels geschild, het klokhuis verwijderd en in plakken gesneden. Deze plakken werden aan een touw of stok geregen en te drogen gehangen. Boven de verwarming kan ook, reken op tenminste 24 uur. De appel is goed als hij buigzaam is en van binnen niet donkerder dan van buiten. In de oven moeten de plakjes 5-7 uur drogen bij 50 °C. Bessen, vooral bosbessen, kunnen goed in twee etappes gedroogd worden: eerst een

dag of drie aan de lucht, dan warm nadrogen in de oven. De bessen zijn goed als er bij knijpen geen sap meer uitkomt. Voor het gebruik de bessen weken en er bijvoorbeeld saus of gelei van koken.

Groente

Soorten die prima op een andere manier te bewaren zijn, zoals wortelen, of die veel vocht bevatten, kunnen beter niet gedroogd worden. Komkommer en sla smaken nu eenmaal vers het lekkerst.

In Italië worden tomaten en paprika's vaak opengesneden in de zon te drogen gelegd. Hier leent het klimaat zich daar minder voor, hoewel het in een goede zomer te proberen is. Om te drogen zijn de vlezige, weinig vocht bevattende rassen het meest geschikt. Paprika's worden ontpit en in smalle repen gesneden. Dit vergroot de oppervlakte en vergemakkelijkt het drogen. Bij onvoldoende zon 6-8 uur drogen in de oven, bij 40 °C. Het drogen versterkt de smaak. Ook gesneden stukken tomaat kunnen gedroogd worden, vooral de drogere, vlezige soorten (bijvoorbeeld tomaten van het Roma type), maar ze beschimmelen snel.

Uien zijn goed te drogen door er ringen van te snijden of ze te versnipperen. 4-6 uur drogen bij 40 °C. Gedroogde uien zijn een lekker pittig knabbelhapje.

Voor het drogen van boerenkool worden de bladeren van de koolstronk geritst. Vaak zit er witte vlieg op boerenkool. Goed wassen en dat probleem is verholpen. Hierna wordt het geblancheerd in gezouten, kokend water. Dompel de kool kort (1 à 2 minuten) in het kokende water onder. Daarna goed uit laten lekken of drogen in een slacentrifuge. Vervolgens

kan het 4 tot 5 uur in de oven drogen, bij 40 °C. Het blancheren verkort de droogtijd, verbetert de smaak en verkort het wellen achteraf.

Droogbonen

Droogbonen worden niet geteeld om de malse peul, maar om de zaden aan de binnenzijde. De bekendste droogbonen zijn bruine bonen, witte bonen en kapucijners (eigenlijk een erwt). Minder bekend zijn kievitsboon, citroenboon en allerlei streekboontjes zoals de Friese Gele Woudboon of Groninger Strogele. De teelt is makkelijk, droogbonen zijn beter tegen kou bestand dan sperziebonen. De bonen kunnen dan ook eerder gelegd worden. De peulen worden niet groen geplukt maar blijven aan de struik zitten. Op het moment dat zowel bonen als struik vergelen is het tijd om te oogsten. De hele struik wordt uit de grond getrokken en op z'n kop gedroogd. Vroeger gebeurde dat op ruiters, maar ophangen voldoet ook prima. Als de peulen dor en knapperig zijn kunnen de bonen gedopt worden. Nog even nadrogen en klaar. Om aantasting door de bonenkever te voorkomen kunnen de bonen, in een plastic zak, 24 uur in de vriezer. Eventuele larfjes vriezen dood. Hierna zijn de bonen, mits droog bewaard, lang houdbaar. Wel neemt de kooktijd toe naarmate ze ouder worden.

Paddestoelen

Het drogen van paddestoelen zal niet vaak voorkomen. Het hele jaar door zijn ze vers te koop en de enkeling die in het wild een maaltje plukt zal bij voorkeur van de verse paddestoelen willen genieten. Wie toch een zeer rijke plukplaats heeft gevonden kan eens proberen om het overschot te drogen. Dat kan om te beginnen alleen met mooie, verse en onbeschadigde paddestoelen. Behandel ze direct na het plukken als volgt: veeg vuil af met papier of een borsteltje. Controleer goed op ongedierte. Snijd de paddestoelen overlangs in dunne plakken (± 5 mm). Leg ze uitgespreid in de oven en laat ze bij 40°C 4-6 uur drogen met de deur open. Eventueel kunnen ze ook aan een draad geregen bij de verwarming drogen. Bewaar de gedroogde paddestoelen in een gesloten bus en laat ze voor gebruik minstens 8 uur weken.

Droogbloemen

Sommige bloemen hebben de eigenschap dat ze heel stug, papierachtig aanvoelen. Denk maar aan de ouderwetse strobloem (*Helichrysum*). Ook papierbloem (*Xeranthemum annuum*) met viltig blad en veel roze of lila bloemen voelt al droog aan, net als *Statice sinuata*. Deze klassiekers onder de droogbloemen drogen makkelijk en de kleuren blijven lang goed. Pluk ze op een droge dag aan het begin van de bloei, haal het onderste blad eraf en hang ze ondersteboven te drogen. Papierbloem kan ook met wortel en al uitgetrokken en opgehangen worden.

Andere fraaie drogers zijn Juffertje in 't groen (*Nigella damascena*), vlas (*Linum usitatissimum*) en groot akkerscherm (*Amni majus*). Hierbij gaat het niet om de bloemen maar om de zaaddozen en het bloeischerm. Van de grassen zijn hazenpootje (*Lagurus ovata*) en bevertjes (*Briza media*) leuk. Ook de granen (tarwe, rogge, gerst, haver) zijn fraai om te drogen.

Uitzonderingen die niet ondersteboven moeten drogen zijn bevertjes en haver. Die kunnen het beste in een droge vaas of fles staan, om de hangende vorm te houden.

Hortensia's worden ook veel gedroogd, vooral de bolronde vormen. De bloemen worden gedroogd als ze aan de plant al wat droog aan gaan voelen. Dan worden ze afgeknipt en naar keuze zonder steel op een droogrek gelegd, in kleine bosjes opgehangen of in een vaas met een bodempje water gezet. De bloemen drogen dan geleidelijk.

Tekst: Machteld Klees, Bureau Zonneklaar