

Claudia Kuyken en **Jean Vanhoof** zijn gebeten door deze milieuvriendelijke en duurzame manier om voedsel te bewaren. In dit handboek leren ze je alles over de technieken van het voedsel drogen. Met meer dan 100 beproefde recepten kan je meteen zelf aan de slag.

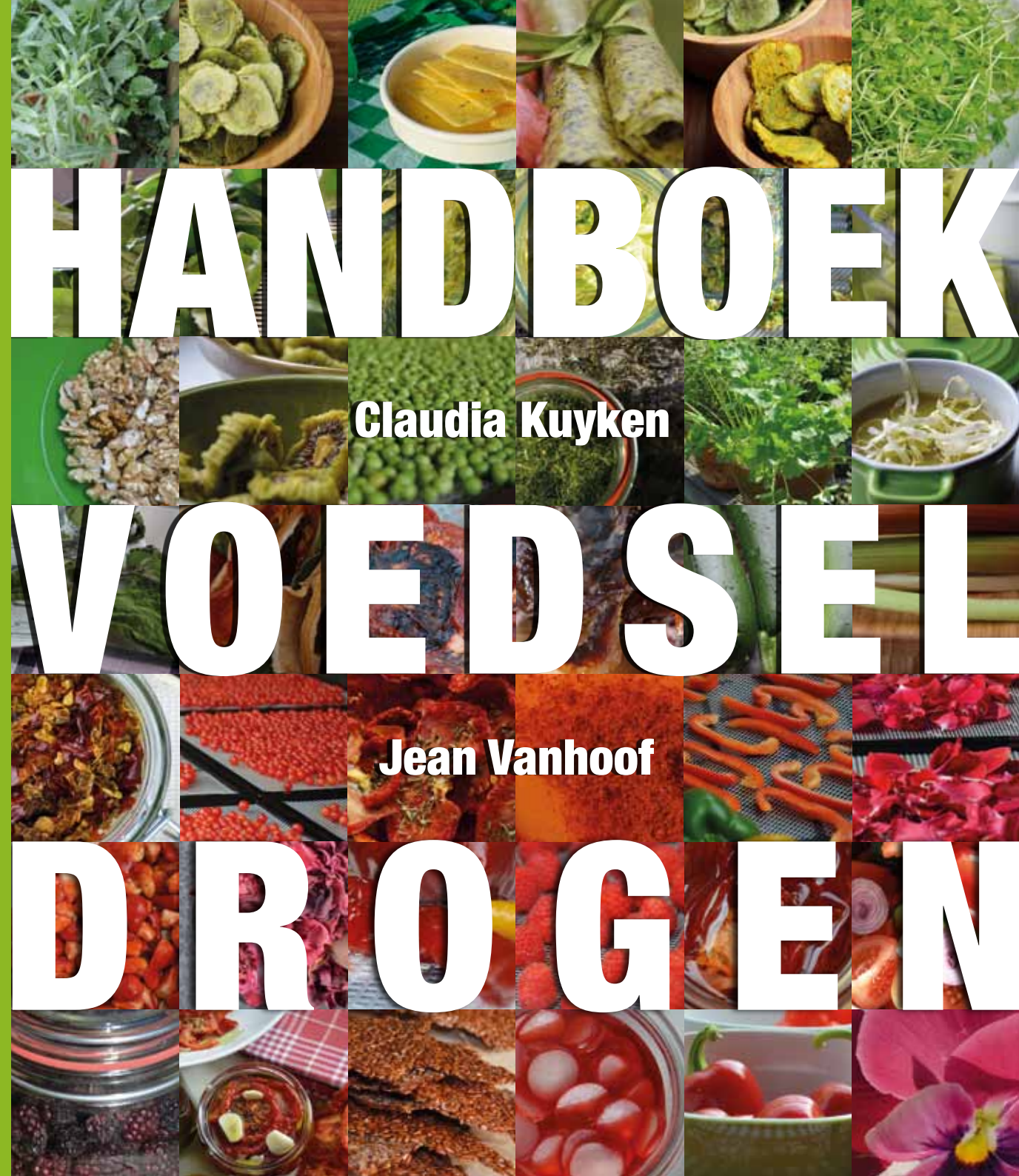
Wil je dat de kinderen alleen nog gezonde snoepjes eten en ze bovendien laten helpen om deze te maken? Heb je altijd gedroomd van gezonde hartige of zoete 'tussendoortjes' op tafel om naar hartelust van te snoepen zonder je zorgen te maken over schadelijke bewaarmiddelen? Heb je een eigen moestuin of koop je graag goedkope biologisch geteelde seizoensgroenten? Ben je gewonnen voor de nieuwe "raw food" trend of eet je vegetarisch? Moet je diabetesvriendelijk koken of wil je glutenvrije maaltijden bereiden? Trek je de bergen in met een lichtgewicht-rugzak of ga je met de kinderen kamperen? Of neem je voor de zomervakantie graag een volledige voedselvoorraad mee in je camper? Ben je een "prepper" en wil je de voorraadkast vullen met het oog op een crisis? Of wil je gewoon besparen op je gezinsuitgaven of op een gezonde manier afslanken? Wil je zelf kruiden kweken en je eigen geneeskrachtige kruiden of keukenkruiden drogen om te gebruiken?

Dan moet je zeker met een voedseldroger aan de slag en is dit HANDBOEK VOEDSEL DROGEN ongetwijfeld iets voor jou.



HANDBOEK VOEDSEL DROGEN

Claudia Kuyken & Jean Vanhoof





Met zijn boek 'De andere groenten' sloeg **Jean Vanhoof**, vroeger al bekend van zijn talrijke tuinboeken (o.a. De Natuurrijke Tuin, Zwemvijvers en Groen in de Hoogte), de brug tussen tuinbeleving en het culinaire aspect.



Claudia Kuyken is bekend van haar succesvolle receptenwebsite: WECKENonline.eu en eigenaar van de webshop: WECKENonline.com.

Ze experimenteerde zelf met tal van droogrecepten en maakte alle foto's in dit handboek, die meteen uitnodigen om zelf aan de slag te gaan.





HANDBOEK VOEDSEL DROGEN

Claudia Kuyken & Jean Vanhoof



INHOUDSOPGAVE

Voorwoord

- 01 Geschiedenis
- 02 De voedseldroger
- 03 De kwaliteit van gedroogd voedsel
- 04 Fruitleer / groenteleer / yoghurtleer
- 05 Fruit van A tot Z
- 06 Groenten van A tot Z
- 07 Kruiden van A tot Z
- 08 Diverse toepassingen
- 09 Hydrateren



AARDBEILEER

RECEPT AARDBEIENFRUITLEER

Was de **aardbeien** en verwijder het steeltje. Doe de aardbeien in een keukenmachine en mix de vruchten totdat er een mooie pulp ontstaat. Vaak is een paar minuten genoeg.

Proef even van de **aardbeienpulp**. Als je vindt dat de pulp niet zoet genoeg is kun je altijd stevia, zoetstof, honing of suiker toevoegen.

Laat, na het toevoegen van zoetstof, de keukenmachine nog even draaien zodat de zoetstof zich goed in uw **aardbeienpulp** kan mengen. Leg het droogvel op het rooster van de lade.

Giet de **aardbeienpulp** in het midden op het droogvel en beweeg de lade heen en weer. Op deze manier zal de pulp zich egaal verspreiden. Blijf altijd een paar centimeter van de rand.

Zet de voedseldroger op 57 graden en droog het **aardbeienfruit-leer** gedurende 4 tot 6 uur. Controleer het fruit-leer tegen het einde van de droogtijd omdat het afhankelijk van de dikte en de variëteit aardbei een langere of kortere droogtijd nodig kan hebben.

Ingrediënten

aardbeien

Temp. voedseldroger

57 °

Droogtijd

4-6 uur

Gebruik

wellen in water en gedroogde vorm

RECEPT ANANASFRUITLEER

Ingrediënten

ananas uit blik

Temp. voedseldroger

57 °

Droogtijd

4-6 uur

Gebruik

wellen in water en gedroogde vorm

Als je **ananas**fruitleer maakt dan kun je beter ananas uit blik gebruiken. **Ananas** uit blik geeft een beter resultaat dan verse **ananas** omdat het een veel zachtere consistentie heeft.

Laat de **ananas** uitlekken in een vergiet en pureer de schijven of stukjes in een keukenmachine.

Giet de pulp op het droogvel en beweeg de lade heen en weer zodat het fruitleer zich egaal verspreidt. Droog het fruitleer gedurende 4 tot 6 uur op 57 graden.

Ananasfruitleer is heerlijk om zo te eten of terug te wellen in wat water.

RECEPT APPEL (MOES) FRUITLEER

Als je ruimte wil besparen in de diepvriezer dan is **appelmoesfruitleer** maken een perfecte oplossing.

Maak **appelmoes** op de manier die je gewend bent en giet de **appelmoes** op het droogvel.

Beweeg het rooster heen en weer om de **appelmoes** zo gelijkmatig mogelijk te verdelen. De dikte van het fruitleer is niet zo belangrijk omdat **appelmoes** gemakkelijk droogt.

Droog het **appelmoesfruitleer** op 57 graden gedurende 4 tot 6 uur.

Ingrediënten

appel(moes)

Temp. voedseldroger

57 °

Droogtijd

4-6 uur

Gebruik

wellen in water en gedroogde vorm



APPEL (MOES) FRUITLEER

KIWIFRUITLEER

RECEPT KIWIFRUITLEER

Schil de **kiwi's** met een dunschiller en snij ze in stukken. Doe de **kiwi's** in een keukenmachine en mix de vruchten totdat er een pulp ontstaat.

Proef even van de **kiwipulp**. Als je vindt dat de pulp niet zoet genoeg is kun je stevia, zoetstof, honing of suiker toevoegen. Laat na het toevoegen van zoetstof de keukenmachinenog even draaien zodat de zoetstof zich goed in de **kiwipulp** kan mengen. Leg de droogvellen op de laden. Giet de **kiwipulp** in het midden op het droogvel. Zet de voedseldroger op 57 graden en droog het **kiwifruit**leer gedurende 4 tot 6 uur.

Controleer het fruitleer tegen het einde van de droogtijd omdat het fruitleer afhankelijk van de dikte en de variëteit **kiwi** een langere of kortere droogtijd nodig heeft.

Ingrediënten

kiwi

Temp. voedseldroger

57 °

Droogtijd

4-6 uur

Gebruik

*wellen in water en
in gedroogde vorm*

RECEPT KERSEN DROGEN

Ingrediënten

kersen

Temp. voedseldroger

68 ° en 57 °

Droogtijd

9-14 uur

Gebruik

*wellen in water en
gedroogde vorm*

Was de **kersen** en ontpit ze. Gebruik daarvoor een **kersenontpitter**.

Leg de ontpitte **kersen** op de roosters van de voedseldroger en droog de **kersen** 2,5 tot 3 uur op 68 graden.

Verlaag de temperatuur van de voedseldroger naar 57 graden en droog de **kersen** nog 6 tot 11 uur totdat de kersen leerachtig, droog en nog een beetje plakkerig aanvoelen.

TIP // Je kunt gedroogde kersen gebruiken als snack of in plaats van rozijnen in je favoriete gebak.

RECEPT KIWI DROGEN

Schil de **kiwi** met een dunschiller of appelschiller. Snij de **kiwi** in schijfjes van 8 a 10 millimeter.

Leg de **kiwischijfjes** op de roosters van de voedseldroger en droog ze op 57 graden gedurende 9 tot 12 uur.

Gedroogde **kiwi** moet nog buigzaam zijn en leerachtig en droog aanvoelen.

Haal de **kiwischijfjes** na de droogtijd uit de voedseldroger, laat ze afkoelen en bewaar ze in droge glazen potten die luchtdicht afgesloten kunnen worden.

Ingrediënten

kiwi

Temp. voedseldroger

57 °

Droogtijd

9-12 uur

Gebruik

*wellen in water en
gedroogde vorm*



KIWI'S DROGEN



PRUIMEN DROGEN

Ingrediënten

mandarijnen

Temp. voedseldroger

57 °

Droogtijd

6-10 uur

Gebruik

wellen in water en gedroogde vorm

RECEPT MANDARIJNEN DROGEN

Je kunt vers gepelde **mandarijnen** drogen maar ook **mandarijnpartjes** uit blik. Als je **mandarijnpartjes** uit blik gebruikt laat deze dan uitlekken. Als je verse **mandarijnen** gebruikt snij de partjes dan in tweeën.

Leg de partjes op de roosters van de voedseldroger en droog ze op 57 graden gedurende 6 tot 10 uur. Gedroogde **mandarijnen** moeten droog en nog een beetje plakkerig aanvoelen.

***TIP //** Laat de gedroogde mandarijnpartjes wellen in suikersiroop. Heerlijk!*

RECEPT MANGO DROGEN

Was en schil de **mango**. Snij het vruchtvlees in blokjes van 2 tot 3 centimeter. Leg de **mangoblokjes** op de roosters van de voedseldroger en droog de **mango** op 57 graden gedurende 12 tot 16 uur.

Gedroogde **mango** moet nog buigzaam zijn en leerchtig en droog aanvoelen.

Ingrediënten

mango

Temp. voedseldroger

57 °

Droogtijd

12-16 uur

Gebruik

wellen in water en gedroogde vorm

RECEPT PRUIMEN DROGEN

Zorg ervoor dat je verse rijpe **pruimen** gebruikt. Dompel ze even onder in kokend water zodat het velletje van de **pruimen** gemakkelijk te verwijderen is. Koel de **pruimen** meteen af in of onder koud water. Het water zal verkleuren, dit doet niets af aan de smaak omdat de kleur afgegeven wordt door het vel van de **pruimen**. Snij de **pruimen** doormidden en verwijder de pit.

Droog de **pruimen** op 57 graden gedurende 12 tot 30 uur. De droogtijd is afhankelijk van het soort **pruim**, de grootte en het vochtgehalte. Gedroogde **pruimen** moeten nog buigzaam zijn en leerchtig aanvoelen.

RECEPT BROCCOLI DROGEN

Ingrediënten
broccoli

Temp. voedseldroger
57 °

Droogtijd
6-10 uur

Blancheren
ja: 3 minuten

Gebruik
*wellen in water
gedroogde vorm*

Gebruik de **broccoliroosjes** en niet de stam van de broccoli. De stam van de **broccoli** blijft taai na het drogen. Je kunt van de stam een heerlijke **broccolisoup** maken. Snij de **broccoliroosjes** in stukken van maximaal 2 centimeter. Blancheer de roosjes en koel ze meteen af.

Leg de roosjes op het rooster van de voedseldroger. Zorg ervoor dat ze elkaar niet overlappen en droog de roosjes op 57 graden gedurende 6 tot 10 uur. Gedroogde **broccoliroosjes** moeten droog en knapperig aanvoelen.

Tip // *Gebruik de broccoliroosjes in soepen of wokgerechten. Gedroogde broccoliroosjes zijn ook heerlijk met een dipsausje.*

RECEPT CHILIPEPERS DROGEN

Was de **pepers**, verwijder de steelaanzet, snij de peppers in de lengte doormidden en verwijder de zaden. Snij de gehalveerde **pepers** in stukjes van 5 millimeter. Leg de stukjes **peper** op de roosters van je voedseldroger waar je een neteldoek op gelegd hebt zodat kleine stukjes niet door het rooster vallen.

Droog de **pepertjes** op 57 graden gedurende 12 tot 18 uur. Zet de voedseldroger buiten of in een ruimte waar je niet veel aanwezig bent. De **rode peppers** zullen een aromatische geur afgeven en als je hete **pepers** droogt kunnen je ogen gaan prikken.

Ingrediënten
chilipepers / rode peppers

Temp. voedseldroger
57 °

Droogtijd
12-18 uur

Blancheren
nee

Gebruik
gedroogde vorm

Tip // *Gebruik bij het bereiden van rode peppers altijd handschoenen en raak je ogen niet aan.*

CHILI PEPERS

RECEPT CHILIPEPERS DROGEN

CHAMPIGNONS

RECEPT CHAMPIGNONS DROGEN

Champignons of andere paddenstoelen kunnen in het geheel, in tweeën gesneden of in schijfjes gedroogd worden. Zorg ervoor dat ze niet te rijp zijn. Als je hele of in tweeën gesneden gedroogde **champignons** wil gebruiken in een bereiding dan week je deze in wat warm water.

Gedroogde **champignons** die in schijfjes gesneden zijn kun je zo toevoegen aan je bereiding. Denk er aan dat de smaak van gedroogde paddenstoelen of **champignons** veel sterker is dan verse, je hoeft ze dan ook zeker niet te kruiden.

Borstel de **champignons** of paddenstoelen schoon. Als je de **champignons** in schijfjes wil snijden, snij dan schijfjes van 3 a 4 millimeter. Zet de voedseldroger op 50 graden en leg de **champignons** op de roosters. De droogtijd bedraagt 6 tot 14 uur bij hele of halve **champignons** en 3-8 uur voor **champignons**schijfjes van 3 a 4 millimeter.

Controleer tegen het einde van de droogtijd de **champignons** omdat ze afhankelijk van de grootte, soort en vochtgehalte een langere of kortere droogtijd nodig hebben. Haal de **champignons** na de droogtijd uit de voedseldroger, laat ze afkoelen en bewaar ze in droge potten, die luchtdicht afgesloten kunnen worden.

Tip // Gebruik het water waar de champignons in geweekt zijn voor een saus of soep, of vries het in, in ijsblokvormpjes, dit water zit boordevol smaak.

Ingrediënten

*champignons
of andere paddenstoelen*

Temp. voedseldroger

50 °

Droogtijd

*6-14 uur voor
hele champignons
3-8 uur voor
champignons in schijfjes*

Blancheren

nee

Gebruik

wellen in water



COURGETTE DROGEN

RECEPT COURGETTE DROGEN

Ingrediënten
courgette

Temp. voedseldroger
57 °

Droogtijd
6-10 uur

Blancheren
nee

Gebruik
*wellen in water
gedroogde vorm*

Was de **courgettes** en snij ze in schijfjes van 5 millimeter dik. Je kunt **courgettes** zowel met de schil als zonder schil drogen.

Leg de **courgettes**schijfjes op het rooster van de voedseldroger en droog ze op 57 graden gedurende 6 tot 10 uur. Laat de schijfjes afkoelen en berg ze op.

Tip // Je kunt ook courgettechips maken door een heel klein beetje zout over de courgetteschijfjes te strooien. Gedroogde courgettes kunnen ook gebruikt worden om soep te maken.

handboek voedsel drogen

RECEPT ERWTEN DROGEN

Ingrediënten
erwten

Temp. voedseldroger
57 °

Droogtijd
6-12 uur

Blancheren
ja: 1 minuut

Gebruik
wellen in water

Verwijder de **erwten** uit de peulen en was ze. Blancheer de **erwten** en koel ze onmiddellijk af. Laat de **erwten** uitlekken in een vergiet en leg ze op het rooster van de voedseldroger. Droog de **erwten** op 57 graden gedurende 6 tot 12 uur.

De tijd kan variëren afhankelijk van de grootte en het vochtgehalte van de **erwten**. Gedroogde **erwten** moeten broos aanvoelen.

Als je gedroogde **erwten** in soep gebruikt is het niet nodig deze te wellen.



ERWTEN DROGEN

COLOFON

HANDBOEK VOEDSEL DROGEN

Tekst: Claudia Kuyken - Jean Vanhoof

Fotografie: Claudia Kuyken

Vormgeving en opmaak: Ecoventions - Marieke Smets // www.ecoventions.be

Eerste druk, juni 2014

© WECKENOnline G.C.V - Claudia Kuyken

ISBN-NUMMER 9789082235401

EAN 9789082235401

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

Claudia Kuyken

WECKENOnline G.C.V - Sint Franciscusstraat 33 - 3920 LOMMEL (BE)

www.WECKENOnline.com, www.WECKENOnline.eu, mail: info@weckenonline.com

Jean Vanhoof

De Vaantjesboom BVBA

www.vaantjesboom.be, mail: info@vaantjesboom.be

Van dezelfde auteurs verschijnt weldra het vervolg op het Handboek voedsel drogen:

Koken met gedroogd voedsel - uitgave verwacht zomer 2015