



Wat een eikels in Twente

Nieuwsbrief 1 – november 2018

Eikeldag 13 oktober

Met een kleine 20 mensen hebben we ons op deze zonnige zaterdag verdiept in eikels en de verwerking daarvan voor menselijke consumptie. We hebben genoten van deze mooie dag. Naast de vele tips en informatie die we van jullie hebben gekregen is het ook goed om te merken dat onze plannen zoveel weerklank vinden. Enorm bedankt dus nogmaals voor jullie bijdrage.

Eikels eten: niet alleen een radicaal plan maar ook realistisch en realiseerbaar. We hadden heerlijk eikelbrood, lekkere eikelpepernoten en eetbare eikelsoep. Als daar nog eens een paar professionele koks mee aan de slag gaan dan zijn eikels zeker veelbelovend als koolhydraatbron voor velen.

Opvallend is ook hoe meerdere mensen de eik zien als kans en aanjager voor landschaps- en biodiversiteitsherstel: Twentenaren zijn trots op hun streek en de eik heeft daarin een prominente plek. De eik blijkt zelfs voor te komen in het Twentse volkslied “Waar Twickel zijn torens uit 't eikenloof heft”.

Met de groep zochten we naar eikels op Woldhoes, constateerden dat dat te doen is op open plekken en langs paden, maar minder in het bos. De notenraper bleek een handig instrument en de nieuwe molen werkte prima om de eikels te vermalen. Het pellen deden we gezellig met z'n allen, wat leidde tot allerlei creatieve aanpakken om dat te versnellen.

Verder hebben we gefilosofeerd over het spanningsveld tussen ‘veel oogsten om voedsel te optimaliseren’ en ‘biodiversiteit en binnen de kringlopen blijven’. Belangrijk inzicht hierin is: je moet niet in opbrengsten per hectare denken, maar in opbrengst of waarde per eik. Een eik heeft immers een multifunctionele rol in het geheel: voeding, biodiversiteit, landschap, CO2-opslag, waterretentie, verhogen organische stof en schaduw voor dieren. Ook was het belangrijk om te constateren dat wij nog veel in ‘schaarste’ denken terwijl de natuur juist gebaseerd is op overvloed.





Hoe ver zijn we nu na de eikeldag?

1. **Techniek:** we hebben geleerd dat er in Polen, Griekenland, Turkije en Korea eikels gegeten worden en dus tot meel verwerkt. We zijn met sommige van deze verwerkers in contact over het gebruik van machines, bewaarmethode en de mate waarin ze de tannines eruit halen. Een onderzoeksvraag hierover hebben we samen met het onderzoekloket van de WUR geformuleerd, we hopen dus dat een student met onze vraag aan de slag gaat.
2. **Producten:** Wat gaan we voor producten maken en langs welke lijnen brengen we dat de wereld in? Basis om mensen te bereiken is dat we merken dat het idee aanslaat dat 'eikels eten goed voor de biodiversiteit en het landschap' is. We gaan verder met food-design, productontwikkeling en marketeers om te komen tot een eikel-streekproduct, samenwerking met restaurants uit de streek.
3. In overleg met de provincie Overijssel willen we in gesprek gaan met verschillende partijen die zich bezig houden met landschapsherstel om bestaande eiken te benutten, nieuwe te plaatsen als onderdeel van landschapsherstel en het eikelverhaal te toetsen, versterken en verspreiden (bv. eiken als onderdeel biodiversiteit, in waterwingebieden, langs wegen, etc).
4. In december hebben we een gesprek met onze directe boeren-buren in de hoop hen te betrekken bij de eikelplannen. Op logische momenten in het jaar (bijvoorbeeld NL Doet, Fête de la Nature, Burendag en Natuurwerkdag kunnen activiteiten op Woldhoes plaatsvinden waar mensen eikelproducten kunnen proeven, mee kunnen planten en oogsten. Zo bouwen we een gemeenschap rond eikelmeel op.
5. Deze winter zullen we ook werken aan onze website 'wat een eikels.nl' met als doel om hier eikelkennis te delen en verdere bekendheid aan het project te geven.

Verder kan je ons volgen op de pagina van de [prijsvraag Brood en Spelen](#). En stonden we op ... met een interview op [NU.nl](#)

Onze eerste experimenten smaken naar meer: **Denk en doe je mee?**

Hierna nog zoals beloofd het Koreaanse eikelrecept, we zijn heel benieuwd naar jullie ervaringen en recepten.

NB het Poolse eikelmeel 'maką z żołądźi' lijkt wat bitterder dan wat wij tot nu toe hebben gemaakt. Het is een goed idee om dit nog een dag in water te weken om het verder te ontlooiën.



Dotorimuk muchim (eikelgelei in salade)

Dotorimuk is een Koreaans eikelrecept voor eikelgelei dat als bijgerecht gegeten wordt. Een Koreaanse kennis in Den Haag heeft bevestigd dat onze Nederlandse versie gelukt is, dus delen we het recept. Je kan zelf eikelmeel maken en daarvan de Dotorimuk maken of gebruik maken van het Poolse eikelmeel dat we jullie hebben meegegeven. Tot nu toe is dit het enige recept dat van 100% eikels is gemaakt. Bij de andere recepten zoals eikelbrood, eikelpepernoten en eikelsoep hebben we tarwemeel bijgemengd.

Zelf eikelmeel maken: pel zo'n 50 eikels en hak/snij ze in kleine stukjes. Maal ze vervolgens zo fijn als meel (kan eventueel in een vijzel voor kleine hoeveelheden). Doe dit meel in een grote pot met water en zet het koel weg. Het looizuur uit de eikels lost op in het water en kleurt het water bruin, het meel bezinkt. Het water giet je af en je doet er nieuw water bij. Dit doe je zo'n 5 keer over een periode van enkele dagen. Het af te gieten water wordt steeds lichter.

Als je dit vaker probeert kan je zelf tot een ideale smaak komen. Met het looizuur verdwijnt ook steeds meer van deze typische bittere maar ook notige eikelsmaak. Wij hebben de indruk dat er in het Poolse meel nog vrij veel van deze bittere smaakstoffen zitten, dus ontlooiën zelf vaak wat verder. Als je heel ver ontlooit, dan wordt het zo smakeloos dat onze Koreaanse kennis het niet meer vond smaken naar Dotorimuk.

Voor het 'officiële recept' zie: <https://www.maangchi.com/recipe/dotorimuk-muchim>

Wij hebben dit recept overgenomen en aangepast aan de Nederlandse situatie.

Ingrediënten:

- half kopje eikelmeel,
- 3 kopjes water
- halve theelepel zout

Voor de garnering met groenten:

- 2 kopjes sla, in eetbare stukjes gescheurd
- ¼ kopje fijngesneden uien
- 2 eetlepels geraspte wortel
- ½ kopje dun gesneden komkommer

Voor de dressing:

- ½ kopje soja-saus
- 2 theelepels honing of suiker
- 3 teentjes knoflook (gehakt)
- 1 eetlepel en 1 theelepel goede sesamololie
- 1 eetlepel geroosterd sesamzaad (vlak voor het opdienen toevoegen anders zijn ze niet meer knapperig)
- Versier met gehakte rode peper

1. Doe de ingrediënten voor dotorimuk samen in een pan met een dikke bodem en roer tot er geen klontjes in zitten. Zet de pan op het vuur en verwarm al roerend op gemiddelde temperatuur tot het kookt. Zet het vuur zacht en roer nog 5 minuten.
2. Giet de inhoud van de pan in een rechthoekige vorm en laat het afkoelen
3. Zet het daarna zo'n 4 tot 7 uur in de koelkast tot het gestold is.
4. Maak nu de dressing door alle ingrediënten (behalve de sesamzaadjes en de gesneden paprika) door elkaar te roeren en zet weg om in te trekken.
5. Kiep de gelei uit de vorm op een snijplank en snij het in plakken van zo'n halve centimeter dik
6. Doe alle groenten in een grote kom en schud het door elkaar met de dressing. Volgens onze Koreaanse kennis is het op smaak brengen van Dotorimuk met soja-saus en sesamololie het belangrijkste deel – de 'groenten zijn voor de sier'. Je kan het dus ook eenvoudig houden en je daartoe beperken.
7. Voeg de dotorimuk toe en roer het voorzichtig door elkaar.
8. Doe de sesamzaadjes en de gehakte rode peper er bovenop als versiering.

Onze ervaring met de kinderen is dat ze Dotorimuk op zich lekker vinden, alleen moeite hebben met de manier waarop de Koreanen het serveren – met lente-uitjes en peper. Het eten van een koud geserveerde gelei als appetizer is niet iets waar we als Nederlanders gewend aan zijn, dus vraagt nog wat creativiteit? Gasten aan wie we dit lieten proeven vonden het zeer interessant en soms zelfs ronduit lekker – ook met eikels geldt: smaken verschillen! Een bijzonder geslaagd experiment was toen we blokjes Dotorimuk serveerden op een borrel/snackmoment. Kennelijk combineert de gelei goed met de tannines in wijn.

Kortom: we zijn heel benieuwd naar jullie ervaringen en verdere experimenten met toevoegingen. We hebben bijvoorbeeld het vermoeden dat de gelei met zoete toevoegingen of een beetje cacao wel eens richting een soort kastanjepuree kan gaan, bijvoorbeeld als toetje?

