

# Eikelbrood

In het Frankrijk van de zestiende eeuw werd eikelbrood geserveerd, terwijl Dodoens destijds nochtans opmerkte dat *eekelen gegeten en kunnen niet wel oft lichtelijck verdouwt ende verteert worden*. Daarmee doelde onze Rembert natuurlijk op de mens. Het gebruik van eikels om varkens vet te mesten voor de winter is immers van oudsher bekend. Dergelijke taferelen zijn dan ook te zien op vele miniaturen en oude prenten. Vandaag zorgt het 'eikelen' van varkens nog steeds voor een bron van inkomen in bijvoorbeeld Spanje en Portugal.

Maar hoe zit dat nu bij de mens? Kunnen eikels ook iets betekenen voor vegetariërs?

Onze verteringsenzymen kunnen alleszins moeilijk overweg met de looistoffen in eikels. Looistoffen of tanninen zijn één van de belangrijkste beschermende stoffen in het plantenrijk. Ze binden zich aan dierlijke eiwitten en werden daarom gebruikt om leer te looien. Dat klinkt alvast niet appetijtelijk.

Het feit dat de concentratie aan looistoffen en bijgevolg de bitterheid van eikels sterk kan verschillen van eik tot eik, wordt benut door de Amerikaanse Jackie Clay: *When you find a grove with relatively mild acorns, note this for next year and harvest*. Er moeten eikels zonder wormgaten en met een mooi geelachtig 'vlees' worden verzameld. Deze met zwarte en stoffige sporen van insecten deugen niet. Door

deze selectie te vermalen en meerdere keren te spoelen met kokend water worden de looistoffen onschadelijk gemaakt. Het bruinachtige spoelwater wordt telkens weggegooid.

Het resultaat droogt men tot eikelmeel, bv. op een laken in de zon. Als men niet snel genoeg droogt, kan het meel beschimmelen.

Some Native Peoples called acorns 'grain from the tree,' beweert Clay. Om van eikelmeel een meergranenbrood te maken dat niet teveel afwijkt van wat we gewend zijn, maakt men eerst een beslag van eikelmeel met kokend heet water,

HANS BAETÉ, met dank aan Timothy Johns en Paul Van den Bremt



geplette haver en maismeel. Zet dit opzij terwijl je de gist oplost in lauw water. Meng het beslag met maisolie, een beetje zout, wat esdoornsiroop en tarwebloem tot een beslag van 'middelmatige' dikte. Voeg de gistoplossing toe wanneer het geheel lauw is. Meng goed en voeg gelijkmatig bloem toe tot je een sponzig, niet te plakkerig deeg bekomt. Kneed en voeg bloem toe indien het te plakkerig wordt. Plaats het deeg in een ingevette kom, vet ook het bovenste deel van het deeg in en dek af met een warme, vochtige handdoek. Plaats de kom in een warme ruimte tot het deegvolume verdubbeld is. Duw het deeg in, kneed het verschillende keren en laat het terug rijzen. Bak het op ingevet bakpapier in een voorverwarmde oven, tot het bovenste deel goudbruin is (bijvoorbeeld een half uur in 200 graden hete lucht). Ervaring helpt!

Wie dit te moeilijk lijkt, kan eikelpap maken op een kampeervuurtje in een bos. Dat leerden de eerste 'cowboys' van de 'indianen'...

Van mondelinge bronnen uit Sardinië en Noord-Amerika is bekend dat ze eikelmeel mengen met klei om daarmee brood bakken. Bepaalde kleimineralen verzekeren dit dieet ook van voldoende natrium en calcium. Het principe achter de ontgiftende werking van klei wordt door scheikundigen kationenuitwisseling genoemd. Klei bestaat uit kleine, negatief geladen deeltjes die giftige, positief geladen deeltjes kunnen neutraliseren door ze te binden. Maar er waren geen scheikundigen nodig om dit proces in de praktijk te brengen. In een documentaire van David Attenborough is te zien hoe papegaaien zich te goed doen aan een ontbijt van rivierklei om niet vergiftigd te worden door zaden in fruit. Dus mogelijk hebben dieren reeds lang geleden de mens geïnspireerd om zorgeloos te kunnen genieten van overvloedig aanwezige en verrassend lekkere voedselbronnen zoals eikels en ander giftig of moeilijk verteerbaar bosfruit. Wel vreemd dat mevrouw Clay daar niet aan gedacht heeft.



Het 'eikelen' omstreeks 1410