

Elisabeth Engler

DÖRREN UND TROCKNEN

für Einsteiger

Über 100 herzhaft und süße Rezepte,
um Lebensmittel haltbar zu machen

riva

© 2020 des Titels »Dörren und Trocknen für Einsteiger« (ISBN 978-3-7423-1520-5) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Die Welt des Dörrens und Trocknens

Dörren ist eine Konservierungsmethode, die bereits seit Jahrtausenden zur Verlängerung der Haltbarkeit von Lebensmitteln verwendet wird. Schon die Urvölker hatten diese Methode für sich entdeckt und trockneten essbare Wurzeln, Gräser, Früchte und Beeren auf Steinen ausgebreitet in der prallen Sonne. Auch das lebensnotwendige Fleisch, das nicht sofort verzehrt wurde, machten sie auf dieselbe Weise lange haltbar und konnten so in mageren Zeiten, in denen sie nichts Frisches fanden oder jagen konnten, überleben. Heute noch bedienen sich Naturvölker dieser Methoden. Fischer trockneten ihren Fang an der Luft, wie es in Skandinavien immer noch mit dem berühmten stark gesalzenen Stockfisch gemacht wird. Er ist nicht nur in seinem Herstellungsland sehr beliebt, sondern international, ganz besonders in Italien.

Früher konnte man sich ja nicht der heutigen Kühl- und Gefriergeräte bedienen und musste sich anders behelfen. Kühlung, also die Lagerung auf Eis, war besonders in wärmeren Gegenden oder in den warmen Jahreszeiten ein Luxus: Nur reiche Leute konnten sich das leisten. Doch auch dem waren schließlich Grenzen gesetzt, und so erfreute sich das Trocknen großer Beliebtheit.





Beim Tiefkühlen wird nicht nur für das Gefrieren selbst Energie in Form von elektrischem Strom benötigt, sondern vor allem auch für die monatelange Lagerung, was in der heutigen Zeit von umweltbewussten Menschen nicht besonders geschätzt wird. Daher kehrt das Bewusstsein für das Einlagern und die natürliche Behandlung von Lebensmitteln bei einigen Menschen wieder zurück. Die Entwicklung der Dörrapparate und deren steigende Beliebtheit beweisen das. Doch auch ohne entsprechende Apparaturen können Lebensmittel getrocknet werden, es dauert allerdings länger, und gerade Früchte oder Fleisch, also leicht verderbliche Waren, erfordert dann besondere Aufmerksamkeit. Im Dörrgerät oder Backofen geht das wesentlich leichter.

Was bewirkt das Dörren?

Die Methode Trocknen oder Dörren an sich ist simpel: Wasser bzw. Feuchtigkeit ist zumeist derjenige Anteil in Lebensmitteln, der für den Verderb verantwortlich ist. Bei zu langer Lagerung entsteht Schimmel, und Fäulnisbakterien siedeln sich an. Ein weiterer Verbrauch kann dann lebensgefährlich sein. Durch Entzug von möglichst viel Wasser, der im entsprechenden Stoff enthalten ist, kann die Haltbarkeit wesentlich verlängert werden. Doch dafür bedarf es eines recht hohen Wasserentzugs: Denn Fäulnisbakterien bzw. die dafür verantwortlichen Mikroorganismen halten sich ab etwa 35 Prozent Wasseranteil, Schimmelpilze tummeln sich bereits ab 15 Prozent gerne in unseren Lebensmitteln.

In der Regel werden Lebensmittel beim Trocknungsverfahren wenig oder gar nicht (Lufttrocknen oder an der Sonne) zusätzlich erhitzt, beim Dörren im Automaten nur leicht mit warmer Luft »geföhnt«. Dadurch bleiben fast alle Mineralstoffe und viele der Vitamine erhalten (ab gut 40 °C schwinden diese allerdings). Sauerstoff-, licht- und wärmeempfindliche Vitamine wie Vitamin C und manche B-Vitamine gehen beim Trocknen etwa zur Hälfte verloren, bei B-Vitaminen sind es zwischen 10 und 40 Prozent. Fettlösliche Vitamine wie Vitamin A sind relativ temperaturunempfindlich.

Die niedrige Temperatur bedingt allerdings, dass es einige Zeit in Anspruch nimmt, um Früchten und Gemüse die enthaltene Feuchtigkeit zu entziehen. Gut Ding braucht eben Weile!

Und so funktioniert das Dörren: Das Trockengut wird vorab zerkleinert, dadurch werden die Oberfläche und der Querschnitt verringert. In den Geräten wie Backofen oder Dörrautomat oder an einem luftigen Ort wird dann viel warme Luft darüber verwirbelt. Das in den äußeren Schichten enthaltene Wasser trocknet ab, in den unteren Schichten liegendes wird nachtransportiert und verdunstet ebenfalls. Dieser Vorgang wiederholt sich so lange, bis idealerweise alle Feuchtigkeit verdunstet ist oder der Wassergehalt zumindest auf unter 15 Prozent sinkt. Je trockener das Dörrgut wird, desto spröder wird es auch, das heißt, es bricht schnell. Wir empfinden das gerade bei



Snacks als knackig und mögen es meist sehr gerne. Wer eher gummiartigen getrocknete Früchte bevorzugt, verkürzt die Trocknungszeit etwas.

Vor allem Obst hat bekanntlich einen hohen Zuckeranteil. Die Trocknung reduziert den Gehalt von Wasser, aber nicht von Zucker, weshalb getrocknete Früchte besonders süß schmecken und durch den konzentrierten Zuckergehalt auch gut haltbar sind. Sogar besser, als es Gemüse mit demselben Feuchteanteil wäre, allerdings nimmt das Aroma mit zunehmender Lagerung ab.

Daher wird Gemüse immer komplett durchgetrocknet, bis es nicht mehr biegsam ist, sondern richtig hart. Vor dem Kochen wird es dann in Wasser eingeweicht, sodass es sich damit vollsaugen und dann weiterverarbeitet werden kann. Oder es wird etwas länger in einer Suppe oder Sauce mitgekocht, bis es weich ist.

Gerade bei Früchten und Gemüse mit sehr hohem Wassergehalt (z. B. Melone, Tomaten) dauert es sehr lange, wenn man versucht, sie an der Luft zu trocknen. Daher wird der Trocknungsvorgang in der Regel durch Nutzung einer Wärmequelle beschleunigt. Das kann die Sonne, der Backofen, die unmittelbare Umgebung eines Kachelofens (Umgebungswärme) sein, aber auch moderne Hilfsmittel wie Umluftbacköfen und Dörrgeräte.



Was eignet sich gut zum Dörren?

Durch das Dörren wird zusätzlich zum Konservierungseffekt noch eine Veredelung erzielt. Jeder, der bereits einmal getrocknete Früchte gekostet hat, wird feststellen, dass sich Aromen und Zuckergehalt verstärken. Das Gleiche gilt auch für Gemüse, das zwar weniger Zucker aufweist, aber ebenfalls viel Wasser (deshalb ist es besonders kalorienarm). Getrocknet schmeckt es bedeutend intensiver, was gerade bei getrockneten Gemüsechips, die mit keinem oder nur sehr wenig Öl zubereitet werden, zur Geltung kommt.

Die meisten Trockenfrüchte aus dem Handel werden für eine verlängerte Haltbarkeit und zum besseren Erhalt der Farbe geschwefelt, was nicht gerade gesund ist. Selbst gedörrtes Obst ist dagegen unbehandelt, was allerdings dazu führt, dass es seine Farbe verändert. Besonders offensichtlich wird das bei Bananen, die braun werden können, oder bei Aprikosen, die ihre schöne orange Färbung verlieren.

Nicht nur Früchte und Gemüse lassen sich wunderbar trocknen und zu Frucht- oder Gemüseleder verarbeiten, altbekannt sind die oft auf Schnüren in langwieriger Arbeit aufgehängten Pilze. Im Dörrautomaten oder Backofen geht das viel einfacher und schneller. Ein kulinarisches Highlight sind auch sogenannte Beef Jerkys, vereinfacht gesagt Trockenfleisch. Wurde früher nur meist stark gesalzenes Fleisch (sowie auch



Fisch) für den Vorrat gedörrt, sind heute viele Firmen gerade im Mittelmeerraum damit beschäftigt, allerlei verschiedene Schinken kontrolliert an der Luft zu trocknen. Die nach den folgenden Rezepten zubereiteten Fleischstreifen können da geschmackmäßig durchaus mithalten. Das Fleisch und auch Fisch werden vorab mit unterschiedlichen Kräutern und Gewürzen mariniert und dann einige Stunden getrocknet, bis es schön knusprig und geschmackvoll ist. Das ergibt einen großartigen Snack zum Beispiel für Wanderungen oder einen kalorienarmen Begleiter zu Bier und Wein beim Fernsehabend.



Neben Rezepten für das Trocknen von Früchten, Gemüse, Fisch und Fleisch finden Sie in diesem Buch einige Vorschläge für geschmackvolle Teemischungen und gesunde Müsliriegel. Diese werden nicht gebacken, sondern nur schonend getrocknet, und sind somit echte Energiebringer, die gleichzeitig der Verdauung guttun. Auch zumeist glutenfreie »Brote« und Cracker aus Samen, Nüssen und Kräutern als Brotersatz oder zur Ergänzung des Speiseplans werden vorgestellt. Darüber hinaus Würzpulver und Kräutersalze, die Ihnen beim Kochen gute Dienste leisten und in einer gesunden und leckeren Küche nicht fehlen dürfen.

Ob als Geschmacksverstärkung für Saucen und Gerichte oder schnelle Mahlzeit, mit den Würzmitteln und Instantsuppen aus eigener Herstellung haben sie aromatische Basishilfsmittel zur Hand, die ganz ohne synthetische Zusätze und Haltbarmacher auskommen.

Und natürlich kommen die Haustiere ebenfalls nicht zu kurz: Denn auch für Ihre Lieblingstierchen sind einige Rezepte enthalten.

Und ganz zum Schluss gibt es noch einige Extratipps für den Einsatz des Dörrautomaten.



Vor- und Nachteile der Dörrmethode

Vorteile:

- Mineralstoffe und Vitamine bleiben größtenteils erhalten (abhängig von der Trocknungsdauer und Temperatur).
- Die Lebensmittel verlieren stark an Gewicht und Volumen, wodurch sie platzsparend gelagert werden können.
- Auch große Mengen – zum Beispiel aus der Ernte im eigenen Garten – können gut verarbeitet und bevorratet werden.
- Der veränderte und konzentrierte Geschmack sorgt für mehr Vielseitigkeit.
- Getrocknete Lebensmittel können Sie (je nach Trocknungsgut) ohne großen Qualitätsverlust bis zu einem Jahr im Vorrat aufbewahren.



Nachteile:

- Das Trocknen dauert relativ lange.
- Ohne Dörrapparat oder Backofen brauchen Sie viel Platz zum Trocknen der Lebensmittel, und es funktioniert nur bei niedriger Luftfeuchtigkeit.
- Je nach Dörrgut und Trocknungsgrad wird viel Strom verbraucht (vor allem im Backofen).
- Der Konservierungseffekt ist nicht von Dauer. Bakterien und Mikroorganismen wird die Lebensgrundlage durch die Trocknung zwar entzogen, sie werden an sich aber nicht zerstört, wie es zum Beispiel beim Einkochen der Fall ist.

Kleine Gerätekunde oder: Brauche ich einen Dörrautomaten?

Warum sollte man sich schon wieder ein neues Gerät anschaffen, das Platz in der Küche beansprucht? Eigentlich geht es mit dem Backofen oder an einem sonnigen und luftigen Plätzchen im Garten oder auf dem Balkon doch ebenso gut. Wer oft und viel dörft, merkt allerdings schnell, dass man sich um das Trocknungsgut gut kümmern muss, wenn es außerhalb eines Automaten dörren soll. Und die meisten Dörrgeräte arbeiten recht stromsparend (besonders beim Trocknen im unteren oder mittleren Temperatursegment), gerade im Vergleich zu anderen Geräten wie Gefrierschränken, Gefrierkombinationen und Einkochgeräten. Außerdem kann man Lebensmittel durchaus noch an der Luft nachtrocknen lassen, sofern es draußen nicht gerade feucht ist oder regnet.

Dörrautomaten

Bei den Dörrgeräten unterscheidet man das Einschub- und das Stapelprinzip. In beiden Fällen darf das Dörrgut nicht aufeinanderliegen und sich am besten nicht berühren.

Beim Stapelprinzip werden in den runden oder eckigen sowie ovalen Geräten mehrere Lagen fester (oft durchsichtiger) Dörerschalen oder Dörrgitter, je nach Modell, aufeinandergestapelt. Sie sind meist aus Kunststoff (am besten BPA-frei), aber auch in Edelstahl oder Teil-Edelstahl erhältlich. Die Luft wird von einem unten sitzenden Motor erhitzt und mittels Ventilator von unten nach oben zirkuliert. Gerade bei preiswerten Geräten kommt es dabei dazu, dass die unteren Luftschichten wesentlich wärmer als die oberen sind und daher das Dörrgut bzw. die Schalen öfters umgeschichtet (gewechselt) werden müssen, um gleichmäßig durchzutrocknen zu können. Der Temperaturunterschied zwischen den einzelnen Lagen ist oft enorm. Gute Geräte müssen also über einen leistungsstarken Ventilator verfügen sowie über stabile und möglichst spülmaschinenfeste Schalen. Edelstahl (bzw. zumindest die Gitter aus Edelstahl) hat sich hier als besonders geeignet und langlebig herausgestellt und lässt sich gut und gründlich säubern. Zusatzfunktionen wie eine integrierte Zeitschaltuhr, ein stufenlos oder höchstens in Fünf-Grad-Schritten einstellbarer Temperaturregler, ein Temperaturbereich von mindestens 35, besser 30 °C (z. B. für das Gehenlassen von Sauerteig oder die Herstellung von Joghurt) bis 70–75 °C (besonders für Fleisch), außerdem genügend Dörrfläche, eine ausreichend kräftige Wattzahl und ein gutes Handling dürften neben dem Preis und der Qualität die wichtigsten Anhaltspunkte für die Auswahl eines eigenen Gerätes sein.



Die meisten eher preiswerten Geräte sind aus Kunststoff und arbeiten nach diesem Prinzip. Bei manchen Geräten kann man zusätzliche Ebenen nachkaufen und sie damit höher stapeln, was aber in der Regel hinsichtlich des Wärmeaustausches, der nicht gleichzeitig gesteigert wird, sondern derselbe bleibt, wenig sinnvoll ist.

Geräte mit dem Einschubprinzip sind meistens professioneller – und auch teurer. Die Ventilatoren (bei größeren Geräten sind das oftmals zwei oder sogar drei) sitzen zumeist seitlich oder hinter den Dörrerebenen. Am angenehmsten ist es, wenn man das Dörrgut während der Trocknung durch eine Glastür sehen und kontrollieren kann. Die Einschubebenen sind meist aus Edelstahl und sollten mindestens fünf oder sechs Gitter haben. Hier können keine zusätzlichen Dörrerebenen gekauft bzw. benutzt werden, dafür ist die Warmluftzirkulation bei einem guten Gerät sehr viel besser und gleichmäßiger als bei den Stapelgeräten.

Tipp:

Mithilfe eines Infrarotthermometers lassen sich übrigens Temperaturunterschiede der einzelnen Ebenen sehr gut nachmessen und die Dörnzeiten bzw. Temperaturen ggf. anpassen.

Backöfen

In jedem Haushalt gibt es normalerweise einen Backofen, den man ebenso zum Trocknen einsetzen kann. Eine Voraussetzung für schonendes Dörren sind dafür vor allem niedrige Temperaturen und möglichst eine Umluftfunktion. Die neueren Modelle haben meist beides und können daher gerade bei selteneren Einsätzen oder zum Ausprobieren gut genutzt werden. Die Backbleche fassen ja sogar relativ viel Dörrgut, und wenn man einen Kochlöffel in die Ofentür klemmt, kann man gerade größere Mengen gut trocknen. Voll beladene Backbleche dabei oft durchmischen!

Die Rezepte sind alle für den Dörrautomaten beschrieben, lassen sich aber genauso gut auch im Backofen zubereiten. Dazu die gleiche Temperatur wählen, einen Kochlöffel in die Ofentür klemmen und das Dörrgut trocknen lassen.

Ein nicht unerheblicher Nachteil ist allerdings der relativ hohe Stromverbrauch, schließlich muss der Ofen meistens viele Stunden, manchmal sogar die ganze Nacht (oder den Tag) durchlaufen. Dafür ist keine Neuanschaffung nötig, und man braucht keinen zusätzlichen Stauraum für ein Gerät.



Trocknen an Luft und Sonne

Die Sonne wurde wie bereits erwähnt schon in Urzeiten als »Trockner« für Lebensmittel genutzt. Sie kostet gar kein Geld und verbraucht keinen Strom, daher ist sie ökologisch betrachtet natürlich die schonendste Trocknungsmethode. Die Sonne spendet die nötige Wärme, und die über die Lebensmittel streichende Luft sorgt zusätzlich für Wasserentzug. Dafür ist jedoch nicht nur die entsprechend starke Sonneneinstrahlung nötig und auch genug Platz im Freien (am besten überdacht und luftig), sondern das, was in unseren

Breiten eher selten ist, nämlich die gleichmäßige und lang andauernde Bestrahlung bzw. Wirkung des Sonnenlichts. Sobald es regnet, wird die Luftfeuchtigkeit wieder hoch, und es kann zu Schimmelbildung kommen. Die Luft- bzw. Sonnentrocknung bedarf daher einer besonderen Aufmerksamkeit und Pflege. Nicht jedes Lebensmittel verträgt direkte Sonne, gerade zarte Blüten und Kräuter mögen es lieber schattig

und luftig. Die Sonne verbrennt sie sogar, sie werden braun, unansehnlich, die Inhaltsstoffe werden großteils zerstört, und der Geschmack leidet.

Eine Alternative stellt daher die Trocknung im Innenbereich dar, gerade im Herbst oft in der Nähe einer Wärmequelle wie der Heizung oder eines Holzofens. Hier gilt: viel Luft, oft wenden, Staubablagerungen durch Abdecken verhindern und Geduld mitbringen, denn es dauert wesentlich länger als im Dörrautomaten oder Backofen. Das Dörrgut auf jeden Fall gut verteilen und niemals aufeinanderlegen.



Basics zum Dörren

Sie haben sich ein Dörrgerät besorgt oder möchten es einfach einmal mit Ihrem Backofen ausprobieren? Dann kann es ja losgehen. Dörren ist ja wirklich ganz einfach, im Grunde werden nur Lebensmittel entfeuchtet.

Was eignet sich? Natürlich Gemüse, Kräuter und Früchte, aber auch Fleisch, Fisch, Krabben, Käse, Salat, Gurken, Tofu und selbst Joghurt lassen sich dörren und so konservieren bzw. herstellen.

Am besten besorgen Sie sich unbehandelte Früchte und Gemüse aus biologischem oder natürlich eigenem Anbau. Denn in und unter den Schalen stecken oft die meisten Mineralstoffe und Vitamine. Ist Schäl

Dörren und Trocknen für Einsteiger

nötig, um Reste von Spritzmitteln oder Dünger zu entfernen, verringert sich auch der Anteil an guten Inhaltsstoffen. Wer selbst anbaut, ist hier im Vorteil. Doch auch beim Discounter kann man mittlerweile viele Bio-Sorten kaufen, in Bioläden sowieso. Denken Sie auch an Wochenmärkte und Bauernhofläden, in denen man frische und qualitativ hochwertige Waren bekommt.

Unreifes Obst und Gemüse eignen sich im Übrigen nicht, um gute Ergebnisse zu erzielen. Doch auch überreife, matschige Früchte sind nicht optimal.



Merke:

Je besser eine Frucht schmeckt und je aromatischer das Gemüse ist, desto besser wird auch das Trockengut.

Vorbereitung von Trocknungsgut

Zunächst einmal sollten Sie überlegen, welche Lebensmittel Sie zusammen dörren oder ob Sie nur eine Sorte in größerer Menge trocknen wollen. Wer einen Dörrapparat oder einen Backofen benutzt, sollte ihn immer vollständig befüllt laufen lassen, das schont Umwelt und Geldbeutel (Energiekosten).

Werden sehr unterschiedliche Sorten zusammen getrocknet, ist das im Prinzip zwar kein Problem, Sie müssen nur immer wieder prüfen, was bereits fertig

ist, was gedreht werden sollte und ob die Etagen durchgewechselt werden müssen (je nach Geräteart). Das ist allerdings nicht besonders sinnvoll, weil jedes Mal beim Öffnen der Tür oder der Dörretagen warme Luft entweicht und danach erst einmal wieder aufgeheizt werden muss. Deshalb ist es besser, Dörrgut zu kombinieren, das einen ähnlichen Wassergehalt aufweist, aber auch in Größe oder Dicke der Stücke ähnlich vorbereitet werden kann.

Je nachdem, ob Sie Bio-Lebensmittel verwenden oder nicht, muss das Trockengut erst gewaschen und anschließend geschält werden. Wenn

das Obst oder Gemüse mit Schale verarbeitet werden kann, sollte es nach dem Waschen mit einem Tuch trocken getupft werden. Danach schneiden Sie alles in wunschgemäße Stücke: Äpfel, Birnen oder Orangen werden zum Beispiel meistens in Scheiben geschnitten, Ingwer, Karotten oder Knollensellerie vorab im Mixer nicht zu fein zerkleinert, Fleisch und Fisch in dünne Streifen geschnitten. Für besonders dünne Scheiben



eignet sich ein Küchenhobel mit verschiedenen Einstellmöglichkeiten (Mandoline), er sollte gut zu säubern sein. Gerade für Chips braucht es möglichst dünne Scheiben, auch wenn selbst dickere Scheiben nach dem Trocknen überraschend knusprig werden können.

Vor allem der Feuchtigkeitsgehalt nach dem Dörren bestimmt die Knackigkeit des fertigen Trockenguts.

Tipp:

Zerkleinerte oder in Scheiben geschnittene Früchte wie Äpfel, Birnen, Bananen, Nashi-Birnen verfärben sich nicht so schnell, wenn Sie sie gleich nach dem Schneiden für ein paar Minuten in etwas Essigwasser oder Zitronenwasser (2 Esslöffel auf 1 Liter Wasser) einlegen. Sie können aber auch die Oberseite der Scheiben mit frischem Zitronensaft einpinseln.

Grundsätzlich können Sie Gemüse und Obst auch im Ganzen trocknen. Im süddeutschen Raum wird das zum Beispiel bei den sogenannten Kletzn, getrockneten Birnen, gemacht. Die werden ganz oder halbiert getrocknet, später zerkleinert und dann in weihnachtlichen Früchtebrotten mit gedörrten Feigen, Äpfeln und Nüssen oder auch Köstlichkeiten weiterverarbeitet.



Nüsse und Samen können Sie vor dem Trocknen einige Stunden in Wasser einweichen. Das macht sie für Magenempfindliche besser verdaulich und bewirkt gerade für Müslischnitten oder »Brote« einen besseren Zusammenhalt der Zutaten (Leinsamen oder Chiasamen entwickeln durch das Einweichen zum Beispiel ein schleimiges Gel).

Dörren und Trocknen für Einsteiger

Einweichdauer von Nüssen und Samen

- 2–3 Stunden: Cashewkerne, Chiasamen, Leinsamen, Sonnenblumenkerne
- 4–6 Stunden: Pecannüsse, Walnüsse
- 8–10 Stunden: Haselnüsse, Kürbiskerne, Mandeln

Auf das Einweichen verzichtet man bei Macadamia, Pinienkernen und Pistazien.

Gemahlene Nüsse werden wie auch Nussmus nicht eingeweicht.

Um das Fleischschneiden zu erleichtern, können Sie es zuvor etwa zwei Stunden lang anfrieren. So wird es fester und lässt sich besser dünn aufschneiden.

Auch mit der Brotschneidemaschine können Sie Trocknungsgut wunderbar in dünne Scheiben zerteilen (z. B. für Chips, Fleisch, Brotchips und alles, was sehr dünn und gleichmäßig sein soll).

So wird gedörrt

Nach dem Schneiden, Häckseln bzw. Pürieren wird das vorbereitete Trocknungsgut in Dörerschalen, auf Dörrgitter oder auf Backbleche verteilt.

Damit nichts hängen bleibt oder antrocknet, sollten Sie die Gitter oder Backbleche grundsätzlich mit Backpapier oder Dörrfolie aus Silikon auslegen. Bleche niemals einfetten! Auch Mehl ist ungeeignet, es würde am Dörrgut haften bleiben und zu einem schnelleren Verderben beitragen. Gerade Fleisch, Fisch und Leber, die gedörrt werden sollen, bleiben schnell an den Gittereinsätzen kleben, daher unbedingt Folie oder Papier zum Unterlegen verwenden.

Kleinere oder gehäckselte Teile können bei der Verwendung von Dörrgittern leicht hindurchfallen, zumal sie durch Trocknung ja noch mal an Volumen verlieren. Auch hierfür empfiehlt sich ein Auslegen der Gitter mit Backpapier oder Dörrfolie. Die Gitter sollten optimalerweise etwa 1 cm vom Rand entfernt frei von Bedeckung bleiben, damit die Luft gut zirkulieren kann. Eventuell stechen Sie dafür mit einer Gabel noch ein paar Löcher in das Papier.



Für Fruchtleider oder zum Dörren von Flüssigem benötigen Sie wasserfeste und -dichte Auflagen für die Gitter oder Schalen, damit nichts hindurchtropfen kann.

Wenn Sie alle Schalen oder Gitter mit Dörrgut belegt haben, um den Raum des Gerätes völlig auszunutzen, kann es mit dem Dörren losgehen. Je nach Art des Gerätes müssen Sie gelegentlich die Position der Schalen verändern, damit die Wärme und die Luft alle Stücke gleichmäßig erreichen.

Tipps:

Kombinieren Sie niemals Fisch oder Fleisch im selben Dörrdurchgang mit Früchten oder Gemüse!

Zwiebeln, Knoblauch, Bärlauch, Meerrettich oder anderes stark aromatisches Gemüse oder Gewürze sollten Sie ebenfalls lieber solo dörren und den Apparat damit füllen, sonst überträgt sich der Geschmack womöglich ungewollt auf weitere Zutaten. Gerade bei Früchten ist das eher ungünstig.

Dörrdauer und Temperatur

Grundsätzlich wird zum Trocknen warme und vor allen Dingen wasserarme Luft benötigt, weshalb im Freien nur im Sommer an regenfreien Tagen getrocknet werden kann. Für höhere Temperaturen und Dörrvorgänge rund um das ganze Jahr sind dann Dörrgeräte und der Backofen oder eben auch die Umgebung von Heizung oder einer anderen Wärmequelle ideal. Generell sprechen wir von Temperaturen zwischen 30 und 75 °C. So niedrige Temperaturen bieten allerdings nur Backöfen der neueren Generation und mit Umluftfunktion an sowie Dörrgeräte. Wer sein Wohnzimmer nicht komplett mit Trocknungsgut füllen möchte und gerne trocknet, wird wohl sehr bald auf eines dieser Geräte zurückgreifen.



Die Raumtrocknung eignet sich in der Regel also vor allem für kleinere Mengen oder gelegentliche Experimente. Alles, was sehr wasserhaltig ist, ist normalerweise aber in einem der Apparate besser aufgehoben. Eine Ausnahme bilden zum Beispiel sonnengetrocknete Tomaten, aber auch für sie wird die konstante Hitze der Sommersonne benötigt. Ganz allgemein sind Trocknungsvorgänge an der Sonne aufgrund der schnell auftretenden Fruchtfliegen und Fleischfliegen nur eingeschränkt zu empfehlen.

Dagegen werden Kräuter für Gewürze oder Tee sehr gerne an einem luftigen und auch schattigen Platz (niemals in der Sonne, da werden die Chlorophylle zerstört) entweder gebündelt aufgehängt oder ausgebreitet und getrocknet.

Dörren und Trocknen für Einsteiger

Früchte trocknen Sie am besten bei schonenden Temperaturen von 40–50 °C. Möchten Sie sie jedoch besonders knusprig und chipsähnlich haben und geht es nicht in erster Linie um den Erhalt der Vitamine, dann können Sie eine Temperatur von 60–65 °C wählen, so geht es schneller.

Rhabarber sollte ebenso wie Kohl und auch Kürbis vor dem Dörren blanchiert und gut abgetrocknet werden. Er enthält roh die giftige Oxalsäure, die in großen Mengen genossen zum Beispiel die Nieren schädigen kann und durch den Erhitzungsvorgang reduziert wird. Kürbis beispielsweise wird durch das Dörren so hart, dass man ihn getrocknet kaum kauen kann. Auch Kohlblätter sind unblanchiert getrocknet eher zäh und damit kein rechter Genuss.

Gemüse, das später sowieso zum Kochen verwendet und erhitzt wird, kann dementsprechend auch mit mehr Wärme (zwischen 60 und 65 °C) getrocknet werden.



Tip:

Wichtig für ein gutes Dörresultat sind möglichst gleichmäßig dicke Stücke. Nur so erreichen Sie eine einheitliche Trocknungszeit. Wer unterschiedliche Zutaten in einer Charge trocknen will, sollte auf einen ähnlichen Zeit- und Temperaturbedarf achten.

Als Rohkostqualität wird in Europa bezeichnet, was nicht höher als 37–40 °C erwärmt wird (maximal Körpertemperatur). Das bedeutet, dass sich die Trocknungszeiten wesentlich verlängern. Das ist auch die schonendste Temperatur, die man wählen kann, um möglichst

viele Inhaltsstoffe zu erhalten. Allerdings muss man dafür etwa die doppelte bis dreifache Trocknungsdauer im Vergleich zu den in den Rezepten aufgeführten Zeiten ansetzen.

Grundsätzlich kann fast jedes Obst und Gemüse in Rohkostqualität getrocknet werden, wobei sich aufgrund der enthaltenen Oxalsäuren bestimmte Gemüsesorten nicht gut für den Rohverzehr eignen oder nur in sehr geringen Mengen verzehrt werden sollten (z.B. Spargel, Spinat oder Rhabarber). Wegen der Gefahr von Salmonellen ist es ratsam, Fleisch und

