Dörren und Trocknen von Obst, Gemüse und Kräutern

Trocknen ist eine der ältesten Methoden um Lebensmittel haltbar zu machen. Mikroorganismen wie Bakterien, Hefen und Schimmelpilze brauchen Feuchtigkeit um sich zu entwickeln. Durch die Trocknung wird ihnen die Lebensgrundlage entzogen.

Prinzip des natürlichen Trocknens: Bei trockenem, warmem Wetter, die Luft sollte ständig zirkulieren können.
Auf einen Holzrahmen wird Fliegengitter aus Kunststoff gespannt. Die Trockenhorde wird mit ausreichend Abstand zum Boden in einem trockenen Raum mit guter Belüftung und ohne direkte Sonneneinstrahlung aufgestellt.

Auf was wir bei der natürlichen Trocknung achten müssen:
- das Trockengut darf nicht wieder feucht werden (nachts, bei Regen)
- wir müssen im Schatten trocknen (Sonne vermindert Farbe und Qualität)
- bei zu langsamer Trocknung kann es zu Schimmel und Farbveränderungen kommen
- es sollte vor Insekten geschützt sein (Motten legen Eier hinein)

Dörren = künstliche Trocknung
Trocknen mit Dörrgerät, Solartrockner, Brotbackofen oder Trockenschrank
Die Luft wird erwärmt und damit dem Trocknungsgut die Feuchtigkeit entzogen.

Kräuter und Blüten werden bei mittlerer Temperatur (bis ca 40°C) getrocknet bis sie rascheln und leicht brechen.
Obst und Gemüse schneiden wir gleichmäßig dick auf. Eine große Oberfläche kann viel Feuchtigkeit abgeben.

Abschnitte des Trocknungsvorganges:

- Vortrocknung:
hohe Temperatur möglich (60-80 °C), wenden, damit nichts an- oder zusammenklebt

- Haupttrocknung:
  Die Oberfläche fühlt sich trocken an. Temperatur muß gesenkt werden.

- Nachtrocknung:
  Soll das Obst oder Gemüse knusprig werden, muß es noch weiter getrocknet werden, bis es hart ist und gebrochen werden kann.

- Abkühlphase:
  Das fertig Getrocknete sollte vor dem Verpacken in einem trockenen Raum einige Stunden auskühlen und lagern.

Rezepte:

Kräuterschwarztee

Es eignen sich Blätter von Himbeere, Brombeere, Erdbeere, Johannisbeere, Rosen- oder Haselnuss-Strauch. Wir lassen die Blätter einige Stunden anwelken. Dann legen wir sie auf ein sauberes Baumwolltuch und besprühen sie mit einem Zerstäuber mit etwas warmem Wasser. Mit einem Nudelholz walken wir die feuchten Blätter, damit die Pflanzenzellen aufbrechen. Danach rollen wir das Tuch mitsamt den Pflanzen fest zusammen, geben es in ein dichtes Gefäß (oder Plastiktüte) und stellen es 3-4 Tage an einen warmen Platz. Jetzt findet die Fermentierung statt. Anschließend sollten die fein duftenden, dunklen Blätter rasch getrocknet und in einem dichten Gefäß aufbewahrt werden. Dieser Tee erinnert optisch und geschmacklich an Schwarztee.

Kräuterteemischungen

Kräutertee kann als Heiltee oder auch als wohlschmeckende Alternative zu Schwarztee oder Kaffee getrunken werden. Mischungen bestehen oft aus 1-2 Pflanzen mit einer gewünschten Heilwirkung, einer Pflanze, die das Aroma abrundet, Blättern, die das Volumen auffüllen und Blüten für die Schönheit.

z.B. Frühstückstee: Brennesseln - sehr herber Geschmack
Pfefferminze - starker Geschmack (Ätherische Öle)
Goldmelisse - milder Geschmack, leuchtend rote Blütenblätter
Calendula - goldgelbe Blütenblätter

Würzsalze:

Suppenwürze
Zutaten
10g getrocknete Sellerieknolle
20g getrocknetes Selleriekraut und Liebstöckel
70g Salz
Alle Zutaten werden gleichzeitig in der Küchenmaschine zerkleinert und gemischt.

Wildkräutersalz

Brennessel, Bärlauch, Beifuß, Gundermann und andere aromatische Wildkräuter werden getrocknet (20%) und mit 80% Salz zerkleinert und gemischt.

Süße Rote Rüben – Chips
Zutaten:
0,5 kg Rote Rüben
300 g Zucker
1 l Wasser

Wasser und Zucker aufkochen, Rote Rüben in 3 mm dicke Scheiben schneiden (Gemüsehobel). Rübenscheiben in leicht siedenden Zuckerwasser ziehen lassen. Herausheben und 60 min in einem Sieb abtropfen lassen. Anschließend bei 70°C trocknen, bis die Chips hart und leuchtend rot sind. Dieses Rezept kann bei vielen verschiedenen Gemüsearten angewendet werden.

Beate Kauer