

Claudia Lorenz-Ladener

DÖRREN

Aroma pur

Alle Basics und viele einfache Rezepte für
Chips, Fruchtleder, Dörrobrot und Cracker,
Gemüsepulver, Jerky und mehr



Claudia Lorenz-Ladener

Dörren

Aroma pur

Alle Basics und viele einfache Rezepte
für Chips, Fruchtleder, Dörrobrot
und Cracker, Gemüsepulver,
Jerky und mehr

ökobuch
Staufen bei Freiburg
www.oekobuch.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-936896-99-2

1. Auflage 2018

© ökobuch Verlag, Staufen bei Freiburg 2018

Internet: www.oekobuch.de

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Einspeicherung in EDV-Anlagen, Tonträger jeder Art und auszugsweisen Nachdruck, sowie die Rechte der Übersetzung sind vorbehalten.

Druck: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

Fotonachweis:

Alle Abbildungen, wenn nicht anders bezeichnet, stammen von der Autorin.

Inhalt

1 Trocknen und Dörren	5	7 Kräuter, Blüten, Wurzeln	75
Sanfte Wärme.....	5	Tee	76
Trocknen ohne Technik	6	Würzkräuter	77
Holzbefeuerte Dörrhütten und kleine Kombitrockner	7	Beliebte Würzkräutermischungen	79
Trocknen im Solartrockner	8	Exkurs: Gutes aus heimischen Wildkräutern	82
Dörren im Backofen	8	8 Dörrobrote und Cracker	87
Trocknen im Dörrapparat.....	9	Zutaten für Dörrobrote	88
10 häufige Fragen und die Antworten dazu ..	11	Bindemittel	89
2 Obst trocknen	15	Süße Teilchen	97
Trockenobst in der Küche.....	21	Urbrot - Fladen aus Keimseen	100
3 Fruchtleider (Obstgummi, Fruchttrollen)	25	Exkurs: Keimen	102
Tipps zur Herstellung	25	Exkurs: Superfoods	103
Tipps.....	27	9 Jerky	105
Fruchtleider-Rezepte	30	Beef Jerky.....	107
Buntes Fruchtleider	35	Jerky fleischlos	117
Fruchtleider: Snacks und Wraps	35	Tofu Jerky	117
Exkurs: Über das Süßen	36	Seitan-Jerky	119
4 Gemüse von A bis Z	39	Stichwortverzeichnis	123
Kochen mit Trockengemüse?	44		
Gemüseleder: Sncks und Wraps	47		
Pilze	48		
Special: Rhabarber.....	49		
5 Gemüse- und Fruchtpulver	53		
Gemüsepulver.....	53		
Würzpulver.....	55		
Fruchtpulver	58		
Aromatisierte Salze	61		
Gemüsesalze	62		
6 Gemüsechips	65		
Knusprige Chips in Rohkostqualität	67		
Fast knusprige Chips in Rohkostqualität	68		
Knusper-Chips	70		
Kartoffelchips	71		

1 Trocknen und Dörren

Trocknen und Dörren gehören zu den ältesten Methoden, Lebensmittel zu konservieren. Das Prinzip ist einfach: Durch Wärme und Luftzirkulation wird frischen Lebensmitteln so viel Feuchtigkeit entzogen, dass sich Mikroorganismen, die zum Verderben führen, nicht mehr schnell vermehren können. Dadurch bleiben die Lebensmittel länger haltbar.

Trocknen bzw. Dörren ist ein wenig aufwendiger Vorgang. Anders als beim Einkochen brauchen keine Behälter sterilisiert und die Lebensmittel nicht gekocht zu werden und anders als beim Tiefrieren wird nicht für die Lagerung eine lange Zeit elektrischer Strom benötigt. Nicht nur Hobbygärtner, die ihre Ernte konservieren möchten, sondern auch ernährungsbewusste Menschen, die hohe Ansprüche an die Qualität ihrer Lebensmittel stellen, haben das Trocknen und Dörren in den vergangenen Jahren neu für sich entdeckt. Denn neben dem traditionellen Haltbarmachen von Obst, Gemüse und Kräutern können auch Brot, Fladen, Cracker, Pizzaböden, gehaltvolle Fruchtriegel, knackige Gemüsechips, Fruchtpulver, aromatisches Obstleder und dgl. mehr in Rohkostqualität (siehe S. 13) hergestellt werden. Auch Trockenfleisch in Form von Jerkys, wird heute nicht mehr nur bei Trekkingtouren geschätzt, sondern ist als eiweißreicher, fettarmer Snack auch im Büro oder vor dem Fernseher eine feine Knabberei. Wer pflanzliche Eiweißquellen bevorzugt, findet vielleicht an Jerkys aus Tofu oder Gluten (Seitan) seinen Gefallen. Und nicht zu vergessen: Trocknen und Dörren macht Spaß, ist nicht schwierig und kann tolle Geschmacksergebnisse bringen!

Sanfte Wärme

Was passiert beim Trocknen und Dörren? Werden frische Lebensmittel warmer Luft ausgesetzt, wird Feuchtigkeit aus ihren äußeren Schichten an die Luft abgegeben. Die Feuchtigkeit aus dem Inneren wandert nach, bis im Getrockneten nur noch so wenig Zellwasser verbleibt, dass den Bakterien und Pilzen dort die Lebensgrundlage entzogen wird.

Beim Trocknen bleiben alle Mineralstoffe erhalten, licht-, wärme- und sauerstoffempfindliche Vitamine gehen jedoch teilweise verloren, vor allem Vitamin C (bis 50%), weniger die B-Vitamine (10-40%). Der Vitaminverlust

- 1.1 Gekaufte Trockenfrüchte haben ihren Preis.
- 1.2 Getrocknete Zitronen und Chilischoten auf einem Markt im Oman.





1.3
Tomaten und Mais trocknen auf El Hierro/
Kanarische Inseln.

1.4
Kräuter trocknen unter einem Scheunendach.
Foto: Peter Himmelhuber

1.5
Kaffeebohnen trocknen auf Kuba – einfach auf
Beton.

1.6
Getrocknete Chilischoten an einem Marktstand auf
Madeira.

ist hauptsächlich von der Temperatur abhängig, bei der getrocknet wird. Je höher die Temperatur ist, desto mehr Inhaltsstoffe werden zerstört.

Trocknen ohne Technik

Am energiesparensten ist natürlich das Trocknen an der Luft. Dies kann bei sommerlichen Temperaturen und niedriger Luftfeuchtigkeit mit Kräutern, Obst und Pilzen an einem trockenen, belüfteten Ort gut funktionieren. Je nach Lebensmittel und dessen Feuchtigkeitsgehalt kann das Trocknen 3 bis 4 Tage dauern. Am besten sollte im Schatten getrocknet werden, durch starke Sonneneinstrahlung, d.h. hohe Temperaturen, gehen Nährstoffe verloren.

Am einfachsten ist es, Kräuter und Gemüse zu bündeln oder auf Fäden aufzuziehen und luftumspült aufzuhängen bzw. auf Siebe, Trockenrahmen, Backofenroste oder Gitter zu legen und warmer Luft auszusetzen.

Trockenrahmen: Sie sind aus Holzlatten schnell gebaut und werden mit einer Auflage aus dünnem Netz oder Fliegengitter bespannt. Trocknen im Freien zieht allerdings nicht nur Staub, sondern bei süßen Früchten gern auch Unmengen von Fruchtfliegen an. Deshalb empfiehlt sich, zum Schutz das in dünnen Schichten ausgelegte Trockengut mit einer Gaze o.ä. abzudecken. Bei stapelbaren Holzrahmen ist zwischen den einzelnen Ebenen ein Abstand von 10 bis 15 cm wichtig, damit die Luft gut zirkulieren kann. Wird im Freien getrocknet, sollte das Trockengut wegen der Nachtfeuchtigkeit abends ins Haus geholt werden.



1.4



1.5



1.6

10 häufige Fragen und die Antworten dazu

1 Was kann getrocknet und gedörrt werden?

Im Prinzip alles, was Wasser und nicht viel Fett enthält.

2 Was ist der Unterschied zwischen Trocknen und Dörren?

Das Konservieren mit strom- bzw. gasabhängigen Energiequellen wird oftmals Dörren genannt, während der Wasserentzug mittels natürlicher Wärme und Luftzirkulation als Trocknen bezeichnet wird. In der Literatur wird manchmal der nährstoffschonende Wasserentzug bei Temperaturen unter 42°C „trocknen“ genannt und der Wasserentzug bei höheren Temperaturen „dörren“. Prinzipiell sind aber beide Bezeichnungen richtig und so wird in diesem Buch mal die eine oder andere Bezeichnung verwendet, unabhängig vom Wärmeträger oder der Temperatur.

3 Wie lang sind die Dörrzeiten für Obst, Gemüse, Fleisch...?

Unter einer Restfeuchte von 15-20% können sich Mikroorganismen kaum entwickeln, es gilt also, den Nahrungsmitteln nach und nach das Wasser zu entziehen, am besten schonend, um ihre wertvollen Inhaltsstoffe bestmöglich zu erhalten. Der Wassergehalt von Früchten liegt zwischen ca. 75% (Bananen) und etwa 90% (Erdbeeren), der von Gemüse zwischen ca. 72% (Meerrettich) und etwa 95% (Zucchini).

Es ist nicht sinnvoll, sich nach exakt angegebenen Trockenzeiten zu richten, denn die Trocken- und Dörrzeiten sind von vielen Faktoren abhängig. Nicht nur davon, auf welche Art und bei welcher Temperatur die Feuchtigkeit entzogen wird, sondern auch vom Wassergehalt des jeweiligen Lebensmittels, der Luftzirkulation und natürlich auch von der Größe, Menge und Stärke des Dörrgutes, der Anzahl der belegten Etagen, sowie einigen weiteren Faktoren. Auch das Außenklima, d.h. die Temperatur und Luftfeuchte des Raumes, in dem getrocknet wird, hat einen Einfluss.

Generell gilt: *Sanft Getrocknetes/Gedörrtes ist immer Slow Food!* Die Angaben zu Dörrzeiten, egal, woher sie stammen, sollten immer nur als

ungefähre Richtwerte verstanden werden. Einfacher anzugeben sind die vorzugsweise einzuhaltenen Dörrtemperaturen: Kräuter werden nicht höher als bei 35°C getrocknet, damit deren ätherische Öle bestmöglich erhalten bleiben. Wird bei Obst und Gemüse Rohkostqualität angestrebt, so sollte die Dörrtemperatur 42°C nicht übersteigen, Gemüse und Obst, die zum Kochen oder Backen bestimmt sind, können auch bei 60°C bis 70°C konserviert werden. Wird das Dörrgut allerdings zu heiß, kann es passieren, dass die Außenhaut schon fest wird, bevor die Feuchtigkeit innen verdunstet. Das führt zu Ergebnissen, die nicht lange haltbar sind. Um knackige Chips aus Gemüse oder Früchten herzustellen, beträgt die Bandbreite der Dörrtemperaturen 42°C bis 140°C (siehe S. 65 ff.). Entsprechend sind die Dörrzeiten, sie können von etwa 45 Minuten (im Backofen bei 140°C Umluft) bis weit über 10 Stunden (Dörrgerät bei max. 42°C) reichen. Fleisch wiederum ist ein Sonderfall. Es sollte immer bei mindestens 68°C gedörrt werden, siehe S. 105 ff.

4 Wie erkenne ich, wann das zu Trocknende wirklich trocken ist?

Wer schon ab und zu Lebensmittel gedörrt hat, entwickelt ein Gefühl dafür, wann die verbleibende Feuchtigkeit gering genug und das Lebensmittel richtig durchgetrocknet ist. Farbe, Konsistenz etc. sind eher ein Gradmesser als angegebene Dörrzeiten. Ein ausreichender Wasserentzug ist für die Länge der Haltbarkeit des Gedörrten ein wichtiges Kriterium.

Die Konsistenz sollte lederartig und biegsam sein, das gilt für viele Dörrprodukte. *Kirschen, Beeren und Quittenleder* z.B. bleiben aber, obwohl lang genug getrocknet, dennoch oft ein bisschen klebrig. Gut getrocknete Kräuter lassen sich zwischen den Fingern zerreiben, Gemüse wird zäh bis spröde bzw. brüchig nach dem Dörren. Dörrbrot ist ausreichend trocken, wenn es biegsam ist und beim Biegen knackt, Fleisch wird zudem noch dunkelfarben, fast schwarz.

Was die Farbe betrifft, so deutet eine etwas dunklere Farbe bei einem in der Mitte aufgeschnitte-

2 Obst trocknen

Ob im Müsli, als Snack zwischendrin oder als energiereiche, leichte Nahrung bei sportlichen Aktivitäten und Wanderungen: Trockenobst ist bei vielen Menschen beliebt.

Obst enthält – bei niedrigen Temperaturen getrocknet – sehr viele Nährstoffe der frischen Früchte. Die verdauungsfördernden Ballaststoffe sowie Mineralien wie Eisen, Calcium, Kalium und Phosphor bleiben konzentriert erhalten, dazu viele sekundäre Pflanzenstoffe, nur die Vitamine B und C sind vermindert. Durch den Wasserentzug beim Trocknen haben 100 g getrocknete Äpfel einen ähnlich hohen Anteil an Mineralstoffen wie 700 bis 1000 g frische Äpfel!

Obst hat einen Wassergehalt von 75% (Bananen) bis 90% (Erdbeeren). Durch den Wasserentzug beim Trocknen werden aber nicht nur die Mineralstoffe konzentriert, sondern auch der Zuckergehalt bleibt erhalten. So bestehen Trockenfrüchte zu 50 bis 70% aus Fruchtzucker. Die Früchte haben deshalb getrocknet etwa 250-300 kcal/100 g

(frisch, je nach Frucht zwischen 30-100 kcal/100 g). Der recht hohe Zuckergehalt wirkt auch konservierend, d.h. er trägt mit zur längeren Haltbarkeit der Trockenfrüchte bei.

Gekauftem Trockenobst sind oftmals Schwefeldioxid oder andere Konservierungsmittel zugesetzt, aus Haltbarkeitsgründen und um die Farbe zu erhalten. Diese Zusätze können bei empfindlichen Menschen gesundheitliche Probleme hervorrufen. Wer Nierenbeschwerden hat, sollte wegen des hohen Kaliumgehaltes generell keine Trockenfrüchte zu sich nehmen, ebenso wer unter einer Fruktoseintoleranz leidet.

Für alle anderen gilt: Trockenfrüchte sind zwar recht kalorienhaltig, aber gesunde und ballaststoffreiche, sehr aromatische Süßigkeiten, die schnell und anhaltend Energie liefern. Da Trockenfrüchte viel Wasser im Darm binden, ist es wichtig, bei häufigem Verzehr die Flüssigkeitsaufnahme nicht zu vernachlässigen.

2.1 Wunderbare Dörrobstfrüchte, selbst getrocknet: aromatisch, süß und sättigend.



Was gilt es beim Trocknen und Dörren von Obst zu beachten?

- Nur vollreife und gesunde Früchte ohne Schädstellen auswählen, unreife Früchte haben wenig Aroma.
- Unbehandeltes Obst mit essbaren Schalen braucht nicht geschält zu werden, die Schalen enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe. Da die Schalen die Wasserverdunstung der Früchte verlangsamen, dauert das Durchtrocknen etwas länger
- Kernobst wie Kirschen, Zwetschgen, Aprikosen, Pfirsiche und Mirabellen vor dem Trocknen entsteinen.
- Früchte möglichst gleichmäßig zerkleinern und einlagig auf den Sieben verteilen. Üblicherweise schrumpfen die Früchte recht schnell, so dass sie nach ein paar Stunden zur gleichmäßigeren Trocknung mit mehr Abstand voneinander auf den Sieben/Blechen/Gittern angeordnet werden können.



2.2 und 2.3: Feine Knabbereien für unterwegs: Durch das Dörren bleibt von 1 kg frischen Äpfeln nur noch ein (Leicht-)Gewicht von etwa 100 g.



- Die Fruchtstücke immer mit der Schnittseite nach oben auflegen, damit so viel Feuchtigkeit wie möglich entweichen kann. Wenn die Stücke halbtrocken sind, auch mal drehen, um zu verhindern, dass sie auf ihrer Unterlage festkleben.
- Trockenobst, das roh verzehrt wird, am besten bei Temperaturen unter 42°C dörren, so bleibt die Rohkostqualität erhalten. Trockenobst, das zum Kochen oder Backen bestimmt ist, kann auch bei 50°- 65°C getrocknet werden, das verkürzt die Trockenzeit. Doch keine Illusionen: Auch bei einer Temperatur zwischen 60 und 65°C sind die Dörnzeiten recht lang. Anhaltswerte zu Trockenzeiten, je nach Art der Trocknung: Apfelschnitze 12 bis 24 Stunden, Apfeling 8 bis 10 Stunden, Birnenschnitze und Aprikosen 10 bis 15 Stunden. Kirschen brauchen bei einer Dörretemperatur von 50 bis 60°C zwischen 18 und 24 Stunden und halbierte Zwetschgen bei einer Dörretemperatur von 45 bis 60°C zwischen 15 und 18 Stunden, bis sie ausreichend getrocknet sind.

(Quelle: Schweizerische Zentralstelle für Obst- und Kartoffelverwertung: Dörren von Obst, Gemüse und Kräuter. 1. Aufl. Affoltern am Albis, 1989)

- Dörngerät: Ab und zu die Trockensiebe von oben nach unten tauschen, damit die Früchte gleichmäßig trocknen. Frische Obststücke immer auf die oberen Siebe geben, damit schon Angetrocknetes nicht vermehrt in Kontakt mit deren Feuchtigkeit kommt.
- Stark riechende Kräuter getrennt von Obst trocknen, da sonst ihr Aroma auf die Obststücke übergeht.

Äpfel

Wann ist ein Apfel reif? Reife Äpfel lassen sich durch leichtes Drehen und Anheben vom Ast lösen. Zum Trocknen sind besonders aromatische und säurereiche Sorten wie 'Rubinette', 'Berlepsch', 'Elstar' und 'Boskoop' geeignet. Das Kernhaus entfernen und in 0,5 bis 1 cm dicke Ringe oder Schnitze schneiden. Wer das Braunwerden an den Schnittstellen vermeiden möchte, taucht die Apfelstücke vor dem Trocknen kurz in Salzwasser (10 g Salz auf 1 l Wasser) oder in verdünnten Zit-

Trockenobst in der Küche

- Trockenobst ist ein gesunder, kalorienhaltiger süßer Snack, beliebt auch im Müsli oder in Fruchtschnitten.
- Trockenobst, z.B. Pflaumen, Apfelfringen, Birnen, Aprikosen, Pfirsichen usw. kann in den frischobstärmeren Wintermonaten gut als Kompott oder als Beigabe zu Mehl- und Süßspeisen verwendet werden. Anders als bei der Verwendung von Trockengemüse empfiehlt es sich, Trockenobst vor dem Kochen oder Backen einzuweichen. Das Trockenobst wird mit Wasser oder Fruchtsaft übergossen und 4 bis 6 Stunden (kleinere Stücke) oder über Nacht (große Stücke) eingeweicht, damit es quellen kann. Die Einweichflüssigkeit mitbenutzen, sie enthält die wasserlöslichen Vitamine.
- Trockenobst wird traditionell für Fruchtbrot verwendet. Besonders eignen sich dazu getrocknete Zwetschgen, Birnen und natürlich Rosinen. Fruchtbrot kann aber auch mit allen möglichen anderen Trockenfrüchten hergestellt werden.
- Trockenobst, in Fruchtsaft oder Alkohol, z.B. Weißwein oder in Grappa, eingeweicht (Rezept S. 22) schmeckt sehr gut als Beigabe zu trockenem Kuchen, z.B. Panettone oder zu Eiscreme.
- Trockenobst gibt als fruchtige Füllung Gänse- oder Rollbraten aller Art eine besondere Note und eignet sich auch kleingehackt zum Verfeinern von Saucen.
- Trockenobst wird, mit Schokolade überzogen, zum feinen Konfekt (Rezept siehe S. 22).

Abkürzungen:

1 TL = 1 Teelöffel = 15 ml

1 EL = 1 Esslöffel = 3 Teelöffel = 15 ml

Schnelle Marmelade

Trockenfrüchte pürieren und mit der gleichen Menge warmes Wasser verrühren. 5 Minuten ziehen lassen, dann ist die Marmelade streichfähig. Alternativ 100 g Dörrfrüchte mit 250 g frischem Obst pürieren und gegebenenfalls süßen.



2.12

Was wäre Weihnachten ohne Fruchtekuchen mit Dörrobst?

Fruchtriegel für unterwegs

250 g Trockenfrüchte

100 g Nüsse

50 g Haferflocken

30 g Sesam

30 g Sonnenblumenkerne

Oblaten

etwas Apfelsaft

Zimt

Trockenfrüchte, z.B. Äpfel, Bananen, Zwetschgen, Aprikosen und Nüsse (Cashews, Haselnüsse, Walnüsse oder Mandeln), mit den Haferflocken, den Sesamkörnern und Sonnenblumenkernen mischen. In der Küchenmaschine mit ein wenig Apfelsaft zerkleinern, bis die Masse formbar und etwas klebrig ist. Bei zu weicher Fruchtmasse etwas mehr von den festen Bestandteilen (Haferflocken, Nüsse, Kerne) zugeben. Oblaten auf einem Blech oder Brett verteilen, Fruchtmasse etwa 1 cm dick aufstreichen, mit Oblaten oben abdecken. Alles mit einem Brett o.ä. beschweren, etwas andrücken und etwa 2 Stunden ruhen lassen.

Feinschmecker-Zwetschgen Kompott

250 g getrocknete Zwetschen

0,1 l Zwetschgenschmups o.ä.

0,2 l gekochter Schwarztee

50 g Honig

2 Zimtstangen

1 TL getrocknete Orangenschale (S. 59)

Alle Zutaten im Topf bei mittlerer Hitze vermengen, zudecken und 20 Minuten simmern lassen. Dann den Deckel entfernen und weiter etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Zwetschgen sehr weich sind. Mit Vanilleeis und Krokantstreusel servieren.

Schoko-Früchte

Trockenfrüchte

Zartbitter- und Vollmilchkuvertüre

Schokokuvertüre im Wasserbad schmelzen, Trockenobststücke ganz oder teilweise eintauchen und auf einem Gitter oder Backpapier trocknen lassen.

Beschwipste Trockenfrüchte: Die Trockenfrüchte über Nacht in so viel Obstwasser oder Rum einlegen, dass sie sich vollsaugen können. Dann auf ein Gitter legen und einen Tag lang offen trocknen lassen. Wenn ihre Oberfläche gut abgetrocknet ist (in die Kuvertüre darf keine Feuchtigkeit gelangen), in die geschmolzene Vollmilch- oder Zartbittermasse eintauchen. Damit die Kuvertüre keine grauen Schlieren auf dem Trockenobst bildet, sollte die Temperatur des Wasserbades 45°C nicht übersteigen und die Temperatur der Zartbitterkuvertüre nicht über 32°C bzw. die der Vollmilchkuvertüre nicht über 34°C liegen. (Quelle: Staatliche Lehr- und Versuchsanstalt für Wein- und Obstbau, Weinsberg).

Schnelles Backpflaumenkompott

Getrocknete Pflaumen gut mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Im Einmachwasser mit etwas Zucker und einer Prise Zimt kochen. Schmeckt köstlich z.B. zu Dampfudeln.

Rum-Rosinen

500 g getrocknete Weintrauben (kernlos)

1 Vanilleschote

2 Gewürznelken

0,7 l Rum (54%)

In 2 sterilisierten Schraubgläsern je 250 Rosinen und 1 Gewürznelke geben. Die Vanilleschote längs aufschlitzen, halbieren und je eine Hälfte in ein Glas füllen. Mit Rum aufgießen, alles muss gut bedeckt sein. Die Gläser schließen und mehr als 4 Wochen lang kühl und dunkel ziehen lassen. Die Rum-Rosinen sind mindestens 1 Jahr haltbar und passen gut zu Eis, in Kuchen und Desserts, aber auch in Ostfriesentee.

Trockenfrüchte in Grappa

500 g Trockenfrüchte

0,2 l Wasser

200 g Zucker

0,25 l Grappa

Wasser und Zucker aufkochen, die Trockenfrüchte hineingeben und 10 Minuten köcheln lassen. Wenn die Trockenfrüchte abgekühlt sind, mit dem Grappa vermischen und etwa einen Tag stehen lassen, dabei öfters umrühren. Trockenfrüchte bis fast zum Rand in Gläser mit Schraubverschluss füllen, mit der Grappaflüssigkeit bedecken und mindestens 3 Wochen ruhen lassen. Hält etwa 1 Jahr. Meist aber nicht, denn die Grappafrüchte schmecken köstlich mit Eis oder trockenem Kuchen.

Rechts: Rohstoff für eine Köstlichkeit: Hier fehlt nur noch der Grappa.

3 Fruchtleder (Obstgummi, Fruchttrollen)

Wie lassen sich schnell verderbliche reife Früchte wie Birnen, Erdbeeren, Pflaumen und Co. lecker und lange haltbar machen? Fruchtleder entsteht, wenn rohe Früchte püriert und getrocknet werden, ist also ein konzentriertes, sehr aromatisches Mus und damit eine gesunde, rein pflanzliche Nascherei und ein guter Ersatz zu den bunten käuflichen Fruchtgummi-Süßigkeiten mit Industriezucker, Farbstoffen und Konservierungsmitteln. Bei der Herstellung des Fruchtleaders sind viele Varianten möglich, nicht nur können verschiedene Früchte gemischt werden, sie lassen sich auch mit allerlei Zutaten wie Nüssen, Kernen, Samen anreichern und bestreuen. In kleinere Stücke geschnitten oder aufgerollt (Fruchtschnecken), ist das getrocknete Mus nicht nur bei Kinder beliebt, sondern sorgt auch als Rucksackverpflegung bei Wanderungen für einen schnellen Energieschub. Die süßen Stückchen haben Rohkostqualität, wenn sie bei nicht mehr als 42°C getrocknet werden. Bei dieser niedrigen Temperatur ist die Trockenzeit allerdings lang – auch Fruchtleder ist Slow-Food! Der Markt hat die Lücke entdeckt, und so gibt es inzwischen auch kommerziell hergestelltes Fruchtleder zu kaufen, allerdings zu stolzen Preisen. Fruchtleder kann, wenn es die Temperaturen erlauben, luftgetrocknet werden, alternativ im Backofen oder im Dörrgerät. Die Trockenzeit ist nicht nur von der Temperatur beim Trocknen abhängig, sondern u.a. auch von der Feuchtigkeit im Fruchtmus, der Dicke des aufgestrichenen Pürees und natürlich auch von der Art der Trocknung.

Es ist nicht sinnvoll, Obst aus biologischem Anbau mit essbarer Schale vor dem Pürieren zu schälen, da die Schalen ja gewöhnlich viele wertvolle Stoffe enthalten.

Tipps zur Herstellung

- Früchte einer oder mehrerer Arten pürieren und mit oder ohne weitere Zutaten auf mit Antihaftholie oder Backpapier ausgelegten Sieben oder Gittern so lange im Dörrgerät trocknen (alternativ an der Luft oder im Backofen), bis sich das Fruchtmus an der Ecke anheben und von der Folie/dem Backpapier abziehen lässt. Dann wenden und das Mus ohne Folie/Papier weiter trocknen, bis es nicht mehr klebrig, sondern lederartig ist und bei Fingerdruck keine Feuchtigkeit mehr entweicht.
- Zur Herstellung von Obstleder ist Backpapier oder Dörrfolie nicht nur deshalb wichtig, damit das Fruchtmus nicht durch die Gittersiebe tropft, sondern auch, weil sich das getrocknete Leder recht leicht von der Folie/dem Backpapier ablösen lässt. Netter Nebeneffekt von Backpapier: Es wellt sich während des Trocknens und hinterlässt am fertigen Leder interessante „Adern“ (Abb. 3.4).
- Je mehr Wasser eine Frucht enthält, desto länger ist die Trocknungszeit und desto eher gibt es Risse im Fruchtleder, besonders, wenn das Püree nicht dick genug aufgestrichen wurde (Abb. 3.5).
- Es empfiehlt sich, das Püree etwa 3 bis 5 mm dick aufzustreichen, nicht dicker, das verlängert die Trocknungszeit erheblich. Zu dünn auf-



3.1: Zwetschenleder herstellen.



3.2



3.3

3.2: Quittenplätzchen, hell und dunkel.

3.3: Verzierte Fruchtschnüre. Schönes Zitat: „Auf der Zunge tanzen die Geschmacksnerven Tango. Und die Gummibärchen werden blass.“ (aus „Stern“, Ausgabe 18/2012)

3.4: Fruchtleder, auf Backpapier gedörrt, bekommt „Adern“.

3.5: Je dünner Fruchtleder ist, desto vorsichtiger sollte es vom Backpapier abgezogen werden, sonst ist Reißen vorprogrammiert.



3.4

tragenes Püree wiederum lässt sich oftmals nur mit viel Geschick heil von der Folie abzuziehen.

- Etwa 400 g Fruchtmasse ergibt eine runde Fruchtledermatte mit einem Durchmesser von 33 cm.
- Anhaltspunkt: Im Dörrgerät dauert die Trocknung bei 42°C gewöhnlich zwischen 10 und 15 Stunden. Nach etwa Zweidrittel der Zeit ist das Püree meist so weit getrocknet, dass es sich vorsichtig von der Dörrfolie oder dem Backpapier abziehen und umgedreht mit der feuchteren Seite direkt auf dem Sieb fertig trocknen lässt. Ausreichend getrocknet ist das Fruchtleder, wenn es sich nicht mehr klebrig anfühlt (Fingertest). Auch die Verfärbung kann einen Hinweis auf den Feuchtegehalt geben: Am Rand der Obstmatte ist oft schon nach ein paar Stunden zu erkennen, welche Farbe das Obstleder nach dem Trocknen haben wird.
- Wer Obstleder länger aufbewahren möchte, sollte sicher sein, dass es ausreichend lange getrocknet wurde. Je trockener das Leder ist, desto besser (allerdings wird es dann ziemlich hart). Nicht ganz durchgetrocknet ist es naturgemäß weicher und hat eher die Konsistenz von Weingummi. Zu lange getrocknet, wird das Leder zu hart, evtl. sogar brüchig und lässt sich nicht mehr gut aufrollen.
- Haltbarkeit: Da den Früchten beim Trocknen ein Großteil ihrer Feuchtigkeit entzogen wird und der Zuckeranteil steigt, ist Fruchtleder wie Trockenobst – und das ist es ja – recht lange haltbar, vorausgesetzt, es ist wirklich ausreichend getrocknet. Werden die Fruchtmatte nicht bald verzehrt, empfiehlt es sich, sie am Stück zu lassen und, falls sie auf Backpapier getrocknet wurden, dieses mit dem Fruchtleder aufzurollen (sonst auf Butterbrotpapier legen und einrollen) und in gut schließenden Gläsern oder Kunststoffbehältern aufzubewahren. So kann das Leder nicht miteinander



3.5

4 Gemüse von A bis Z

Wohin mit der üppigen Gemüseernte aus dem Garten? Die meisten Gemüse können gut getrocknet werden und bereichern in dieser Form auf unkomplizierte Weise Suppen, Saucen, Brotaufstriche, Eintopfgerichte und Aufläufe. Pulverisiert sind einige auch ein wunderbares Würzmittel, das schnell bei der Hand ist, Flüssigkeiten sämiger werden lässt und dabei erstaunliche Aromen schafft. Ein weiterer Vorteil von Trockengemüse besteht darin, dass das Gemüse vor der Zubereitung von Mahlzeiten nicht erst geputzt werden muss und die benötigte Menge einfach zu portionieren ist. Sommergemüse wie Tomaten, Zucchini, Paprika, Auberginen nehmen getrocknet wenig Platz im Vorratsschrank ein (aus 1 kg tafelfertigem Gemüse wird wenig mehr als 100 g Trockengemüse). Lagerfähige Gemüse wie Karotten, Kohl, Rote Bete, Speiserüben etc. werden gewöhnlich nicht in größeren Mengen getrocknet, sondern eher zur Herstellung für Chips (siehe S. 65 ff) verwendet oder sind Bestandteil von gedörrtem Suppengemüse (S. 43).

Blanchieren: Gemüse, das länger als 6 Monate aufbewahrt werden soll, wird am besten vor dem Trocknen blanchiert. Durch das Blanchieren behält das Gemüse beim Dörren nicht nur eher seine Farbe, es erreicht beim Zubereiten wieder eine ähnliche Konsistenz wie im frischen Zustand und der Geschmack bleibt intensiver. Außerdem verlängert Blanchieren die Haltbarkeit von Trockengemüse.

Wie wird blanchiert? Wasser aufkochen, am besten auch 2 Kaffeelöffel Salz pro Liter zugeben und das Gemüse für 2 - 4 Minuten in das sprudelnd kochende Salzwasser geben, mit der Siebkelle entnehmen und dann sofort mit kaltem Wasser ebenso lang abschrecken, um den Kochprozess zu beenden.

Gemüse wird gewöhnlich bei höheren Temperaturen als Obst getrocknet, da es in der Regel gekocht wird; Rohkostqualität bringt hier keine Vorteile (außer bei der Herstellung von Gemüsechips,

siehe S. 65 ff). Es sollte nicht zu lange gedörrt werden, denn unter ca. 10% Feuchtigkeit verändert sich die Zellstruktur, das Gemüse bleibt dann auch nach dem Kochen hart und ist im Vergleich zu Frischgemüse weniger aromatisch.

- **So wird's gemacht:** Frisches und junges Gemüse putzen, waschen, zerkleinern, blanchieren, auf einem sauberen Tuch abtrocknen und bei ca. 50 bis 60°C so lange trocknen, bis das Dörrgut zäh und biegsam, aber nicht hart und brüchig ist. Wer Wert auf Rohkostqualität legt und das Gemüse roh genießen möchte, sollte es unblanchiert bei maximal 42°C trocknen, was die Trockenzeit natürlich entsprechend verlängert. Je kürzer die Zeit zwischen Ernte und Verarbeitung ist, desto besser.
- **Aufbewahrung:** Gemüse ist aufgrund seines im Vergleich zu Obst geringeren Säuregehaltes für Schimmel anfälliger, weshalb die gelagerten Gemüse in den ersten Wochen ab und zu auf Schimmelbefall untersucht werden sollten. Unangenehm riechendes Trockengemüse auch ohne sichtbaren Schimmelbefall nicht mehr verwenden! Ein einziges schimmeliges Gemüsestückchen kann den gesamten Inhalt einer Vorratspackung unbrauchbar machen, deshalb am besten nur jeweils kleine Mengen portionieren. Dunkel und kühl aufbewahrt in sauberen, dicht schließenden Gläsern oder Kunststoffbehältern bzw. -tüten, die zum Tiefrieren geeignet sind, sind Trockengemüse bis zur folgenden Ernte haltbar.



4.1

4.1: Pastinaken, Karotten, Brokkoli – auch Gemüse schrumpft beim Dörren erheblich.



4.5: Wird seit 1889 hergestellt: Gepresste Fertigsuppe aus Erbsmehl, u.a. mit Speck und Geschmacksverstärkern.

heute noch ist das früher sehr beliebte Suppenprodukt „Erbwurst“ in Form gepresster Tabs im Supermarkt erhältlich, eines der frühesten industriell hergestellten Fertiggerichte, bestehend aus Erbsmehl und anderen Zutaten (Abb. 4.5).

Gemüseblätter

z.B. Spinat, Melde, Mangoldblätter, aber auch Blätter von Wildgemüsen wie Brennnesselspitzen, Wegerich und Gänsefuß können nicht nur Wintersuppen bereichern, sondern geben auch Saucen und Aufläufen mehr Substanz. Nur zarte Blätter verwenden. Nicht blanchieren, da die Blätter sonst matschig werden! Die sauberen Blätter (dicke Mittelrippen entfernen und getrennt trocknen) in 2-3 cm breite Streifen schneiden, um den Wasserentzug zu beschleunigen und bei etwa 40°C dörren. So lange trocknen, bis sie rascheln und sich leicht zerbrechen lassen. Dunkel und kühl aufbewahren.

Spinatchips siehe S. 67.



4.6: Getrocknete Kürbisschnitze und Kürbisdörrbrot.

Gurken

380 g frische Landgurkenscheiben hatten bei der Autorin nach dem Dörren (ca. 20 Stunden bei 50°C) ein Gewicht von 16 g. Gurkenchips siehe S. 70.

Karotten (Möhren, Gelbe Rübe)

Karotten nicht blanchieren. Für Trockengemüse in Scheiben oder Streifen schneiden bzw. grob raspeln, bei nicht mehr als 50°C trocknen. Bei der Autorin ergaben 200 g Karotten, gestiftelt, nach einer Dörrzeit von etwa 20 Stunden bei 50°C knapp 25 g Trockengemüse. Tröstlich, dass die Dörrkarottenscheiben in Wasser/Brühe wieder stark aufquellen.

Kohl

Grünkohlchips siehe S. 67, Wirsingchips siehe S. 67.

Kohlrabi

Blattansatz und Schale entfernen, in Scheiben oder fingerdicke Stücke schneiden bzw. grob raspeln und für Trockengemüse bei 50 bis 60°C dörren. Vor dem Trocknen blanchieren. Kohlrabichips siehe S. 70

Kürbis

Je nach Kürbissorte Schale entfernen, Kürbis auftrennen, Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden oder grob raspeln. Gibt getrocknet Suppen, Saucen und Aufläufen eine

4.7: Karotten.

Kochen mit Trockengemüse

Mit einem Vorrat an getrocknetem Gemüse aus dem sommerlichen Ernteüberschuss lassen sich unabhängig von der Saison Saucen und Salate, Nudel- und Reisgerichte verfeinern und leckere Suppen und Eintopfgerichte herstellen.

Generell ist die Koch- und Backzeit von Trockengemüse etwas länger als die von Frischgemüse. Gemüse, das vor dem Trocknen blanchiert wurde, hat eine etwas kürzere Kochzeit als unblanchiertes Gemüse. Die Flüssigkeit, die dem Gemüse durch das Trocknen entzogen wurde, muss natürlich bei der Zubereitung durch Einweichen in kaltes oder kochendes Wasser bzw. in Brühe wieder zugeführt werden.

4.13: Der Stoff, aus dem gute Gemüsesuppen entstehen.



- Das geraspelte oder in feine Streifen geschnittene Trockengemüse in kochendes Wasser oder kochende Gemüsebrühe geben und so lange köcheln, bis es weich ist. Im Allgemeinen genügen 15 bis 30 Minuten. Bei größeren Trockengemüsestücken empfiehlt es sich, sie vorher ein paar Stunden in kaltem Wasser quellen zu lassen, dabei sollte das Gemüse stets mit Wasser bedeckt sein. Das Einweichwasser immer mitverwenden, es enthält die im Wasser gelösten Nährstoffe. Bei einigen Gemüsen dauert es etwas länger als bei anderen, bis sie wiederhergestellt sind, so brauchen Karotten und Bohnen z.B. länger als getrocknete Erbsen. Faustregel: Gemüse, die eine lange Dörrzeit haben, brauchen auch länger, bis sie genussfertig gegart sind.
- Richtwert für die Portionierung: Pro Person sind bei Gemüsegerichten je nach Vorliebe ca. 30 - 40 g Trockengemüse ausreichend. Das entspricht einer Portion von etwa 300 bis 400 g Frischgemüse. Für leichte Suppen genügen 20 bis 25 g Trockengemüse.
- Zum Garkochen werden pro 100 g Trockengemüse etwa 1,5 Liter Flüssigkeit empfohlen. Gekocht wird Trockengemüse etwas länger als Frischgemüse.
- Um fehlende Frischkost zu ersetzen und den Geschmack noch zu verbessern, empfiehlt sich, den Gerichten frische Küchenkräuter, gehackte Zwiebeln, geraspelte rohe Karotten u.dgl. zuzusetzen.
- Wichtig: Erst gegen Ende der Kochzeit salzen, dann bleibt das Gemüse zarter

Leichte Gemüsesuppe (für 2 Personen)

50 g Trockengemüse (Tomaten, Zwiebeln, Karotten, Sellerie etc.)

2 EL Suppennudeln

1 TL getrocknetes Basilikum (S. 78)

1 TL Petersilie

1 EL Zwiebeln

1 kleine Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

0,75 l kochende Gemüsebrühe

5 Gemüse- und Fruchtpulver

Gemüsepulver

Pulverisiertes Gemüse verfeinert Brühen, Suppen, Salate und Saucen. Nichts geht über eine selbstgemachte Gemüsebrühe aus Suppenpulver! Im Vergleich zu gekauftem Suppenpulver enthält das selbstgemachte weder Geschmacksverstärker noch Konservierungsstoffe oder künstliche Aromen. Ein weiteres Plus: Es können für das Pulver nicht nur Reste von Gemüse, sondern auch essbare Blätter, Strünke und Schalen mitverwendet werden.

- Gemüse wie Lauch, Zwiebeln, Möhren, Pastinaken, Sellerie etc. in kleine Teile schneiden, pürieren und im Backofen oder Dörrapparat bei ca. 60°C in etwa 10 Stunden trocknen. Dann vorsichtig vom Backpapier/von der Folie abziehen und umgedreht gut fertig trocknen. Im Hochsommer kann der Gemüsebrei auch energiesparend an der Sonne gedörrt werden (das Püree ab und zu wenden, damit es gleichmäßig durchtrocknet). Alternativ die Gemüse in sehr schmale Stücke schneiden und, wie eine Girlande aufgefädelt, an einem warmen und trockenen Ort mehrere Tage dörren lassen, dann pürieren.
- Nach Belieben mit getrockneten Kräutern wie Liebstöckel, Bärlauch, Thymian etc. (siehe S. 78/79) mischen. Auch getrocknete Selleriestückchen sind eine feine Zutat. Salz kann, muss aber nicht unbedingt zugegeben werden, ge-

5.1: Gemüsepotpourri: Damit getrocknetes Gemüse länger aromatisch bleibt, immer nur kleine Mengen pulverisieren.



würzt werden kann mit Salz auch noch bei der Zubereitung der Speise. Nun alles im Mixer flockig oder fein mahlen und in einem Schraubglas dunkel und kühl aufbewahren. Nicht nur für Gemüsebouillon (siehe S. 54), Saucen und Salatdressings lässt sich Gemüsepulver verwenden, es kann Gerichte sehr gut aromatisieren, in Hackbällchenteig und anderen zu würzenden Teigen eingeknetet werden und bereichert Aufstriche aller Art sowie Dips.

- Pulverisiertes Trockengemüse, ob von einer Gemüseart oder gemischt, verliert bei langer Aufbewahrung schnell an Qualität und ist sehr feuchtigkeitsempfindlich. Deshalb sollte das getrocknete Gemüsepulver gut durchgetrocknet sein, d.h. eine knackige Konsistenz haben, bevor es, in Stücke gebrochen und gemahlen wird. Nur jeweils kleine Mengen im Mixer pulverisieren, sonst lässt sich das Püree nicht gleichmäßig zerkleinern.
- **Gemüseflocken:** Für Suppen und Saucen ist es nicht unbedingt nötig, das getrocknete Gemüse fein zu mahlen. Zu Flocken zerkleinert, gibt es Salaten und Suppen mehr Bissfestigkeit und Aroma.
- Anhaltswert für die Dosierung: 1 EL Gemüsepulver bzw. 1-1,5 EL Gemüseflocken oder 2 EL Trockengemüse entsprechen etwa 4 EL kleingeschnittenem Frischgemüse.

5.2: Gemüseflocken ohne Zusätze, selbstgemacht.



Körnige Gemüsebrühe

300 g Karotten
200 g Zwiebel
200 g Petersilienwurzel
100 g Lauch
100 g Sellerieknolle
100 g naturbelassenes Salz (optional)
3 Knoblauchzehen

Die Gemüse säubern, wenn nötig schälen und grob raspeln, den Lauch längs halbieren und in feine Ringe schneiden. Zusammen trocknen und, wenn alles rascheldürr ist, eventuell mit Salz im Mixer körnig pürieren. Kühl und dunkel in Gläsern aufbewahren. Haltbarkeit: ca. 12 Monate

Tomatensaucenpulver

2 kg Tomaten
3 grüne Paprika
3 große Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
3 große Karotten
Salz und Pfeffer

Die Gemüse waschen, zerkleinern und im Stabmixer pürieren. Im Topf ohne Deckel so lange kochen, bis genügend Wasser verdampft und die Mischung dickflüssig ist. Dann im Dörrgerät auf mit Backpapier/Antihaftfolie ausgelegte Siebe streichen und bei etwa 60°C so lange dörren, bis die Masse sehr trocken und leicht bröselig ist. Im Stabmixer zu Pulver zerkleinern und trocken und dunkel aufbewahren. Gut für Instantuppen, für Pasta und Saucen. Haltbar etwa 6 Monate.



5.3

Gemüsepulver

150 g Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
50 g naturbelassenes Salz, optional
150 g Tomaten
100 g Karotten
70 g Sellerie
40 g Selleriegrün
40 g Liebstöckel

Alle Zutaten zerkleinern und im Mixer pürieren. Den Gemüsebrei auf ein mit Backpapier/Antihaftfolie ausgelegtes Sieb streichen und gut trocknen. Die getrocknete Gemüseplatte grob zerkleinern, alles fein zerstampfen und das Pulver lichtgeschützt im gut verschließbaren Glas aufbewahren.

Anhaltswert: 400 bis 500 g Frischgemüse ergeben ca. 100 g Gemüsepulver. Dosierung: Etwa 1 Teelöffel Pulver pro Tasse Wasser.

Mischungsvariante: 100 g Paprika, 200 g Zwiebeln, 200 g Möhren, 100 g Lauch, 200 g Staudensellerie, 300 g Tomaten, 20 g Petersilie, 70 g Salz (oder nach Belieben etwas mehr).

Cashew-Karotten-Aufstrich

20 g Karottenpulver
50 g Cashews
0,1 l Wasser
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung)

Das Wasser erwärmen, das Karottenpulver einrühren und 15 Minuten quellen lassen. Zusammen mit den Cashews und den Gewürzen im Mixer pürieren und als Dip oder Aufstrich servieren.



5.4

Basiswürzpulver aus 6 Gemüsen

Je 1 EL Zwiebel-, Sellerie-, Tomaten-, Spinat-, Paprika- und Karottenpulver mit 1 TL getrockneter Petersilie, 1 TL Cayennepfeffer und 1 TL getrocknetem Knoblauchpulver mischen und als sehr aromatisches, salzfreies Basisgewürz für Suppen oder Saucen verwenden. Gemüsebrühe: 1 gehäufter EL für 0,5 l kochendes Wasser, salzen nach Geschmack.

Zwiebelpulver

Gut getrocknete, pulverisierte Zwiebeln sind lecker in Aufstrichen. Auch zu empfehlen: Zwiebelsalz (100 g Salz, 10 – 20 g Zwiebelpulver).

Blattgrünpulver

Die Blätter von Kohlrabi, Karotten und Sellerieknollen u.ä. sind viel zu schade zum Wegwerfen. Frisch werden sie gerne für Smoothies verwendet. Getrocknet und pulverisiert sind sie nicht nur eine schnelle und wertvolle Zutat in Gemüsesäften und als Topping auf Salaten, sondern auch feiner Bestandteil von Kräutersalzen. Blattgemüse wie Mangold und Spinat können ebenfalls samt Stielen (am besten getrennt trocknen) pulverisiert werden. Die Abb. 5.5 - 5.8 zeigen die pulverisierte „Ernte“ von Kohlrabi-, Karotten-, Mangold-, Sellerie- und Spinatblättern. Nach dem Pulverisieren empfiehlt es sich, noch etwas zu warten, bis der Deckel der Küchenmaschine geöffnet wird, damit sich das Pulver etwas setzen kann. Für das feine Karottengrün reichen ca. 4 Stunden Dörrzeit bei 30°C, Kohlrabi, Sellerie, Spinat und Mangold brauchen etwa 2 Stunden länger, bis sie durchgetrocknet sind. Alternativ können auch die Stiele zusammengebunden und kopfüber an einem warmen und trockenen Ort so lange (mehrere Tage) luftgetrocknet werden, bis sich die Blätter leicht zwischen den Fingern zerreiben lassen.

5.10: Reste von milchsauer eingelegtem Sauerkraut, am Ende des Winters getrocknet und pulverisiert, eignen sich als vitalstoffreiches Ferment, z.B. in Smoothies oder als Topping auf Salaten.

Milchsaures (fermentiertes) Pulver

Aus milchsauer eingelegtem Gemüse lässt sich durch Trocknen ein Gewürzpulver der ganz besonderen Art herstellen. Reste von milchsauer eingelegtem Gemüse, z.B. Sauerkraut, mit der Schere zerkleinern und ca. 24 Stunden bei nicht mehr als 42°C trocknen. Dann im Mixer pulverisieren. Der intensiv-aromatisch herbe Geschmack veredelt Suppen, Salate, Smoothies, Saucen und Marinaden. Vorsicht bei der Dosierung: Ein Teelöffel fermentiertes Gemüsepulver entspricht etwa 4 EL des ursprünglichen Gemüsefermentes. Abb. 5.10: 250 g rohes Sauerkraut, mit der Schere zerkleinert und der Saft mit der Hand gut ausgepresst (ein köstliches und supergesundes Getränk!), ergeben, etwa 16 Stunden getrocknet, 20 g knackige Sauerkrautbrösel, die zu vitalstoffreichem Pulver gemahlen werden können. Der Sauerkrautgeschmack ist noch gut vorhanden.

Gemüsepulver als Farbstoff

Wer gerne selbstgemachte Pasta, herzhaftes Kleingebäck und Brot farbenfroh gestalten oder auch Fruchtsäfte einfärben möchte, kann dem Teig oder dem Saft Tomaten-, Spinat-, Karotten- oder Rote-Bete-Pulver beifügen. Auf 1 kg Teig etwa 4 TL Pulver geben. Spinat-, Karotten- und Rote-Bete-Pulver sind fast geschmacksneutral und deshalb auch für Kuchen und Kekse geeignet, bei Tomatenpulver ist der Eigengeschmack etwas stärker ausgeprägt.



Bärlauchsalz

150 g Bärlauchblätter, frisch
300 g naturbelassenes Salz

Bärlauch waschen, gut trockentupfen, Stängel entfernen und in kleine Stücke schneiden. Im Mixer pürieren und mit dem Salz vermengen, bis sich das Salz grün färbt. Auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Backblech ausbreiten und ein bis zwei Tage im Freien trocknen (nicht in der prallen Sonne). Ab und zu lockern und wenden, damit das Kräutersalz gleichmäßig trocknet.

Alternativ die Blätter kleinschneiden und auf Sieben im Dörrgerät bei ca. 30 - 35°C trocknen. Dann grob mahlen und mit dem Salz vermischen (Mischungsverhältnis siehe S. 61). Kühl und dunkel aufbewahren.

Basilikumsalz

100 g Basilikum, frisch
200 g naturbelassenes Salz
3 Knoblauchzehen

Basilikumblätter und Knoblauchzehen im Mixer pürieren, mit dem Salz vermischen und trocknen wie Bärlauchsalz, siehe oben.

Gemüsesalze

Selleriesalz

1 kleinere Sellerieknolle (ca. 500 g) mit Blättern
200 - 250 g naturbelassenes Salz

Die Sellerie schälen, zerkleinern und die Knolle pürieren, das Selleriegrün in kleine Stücke schneiden. Das Knollenpüree und die Blätter 12 bis 14 Stunden (Blätter weniger lang) im Dörrgerät bei 42°C trocknen, dabei mehrmals wenden, bis der Brei völlig durchgetrocknet ist. Das Grün ist gut durchgetrocknet, wenn die Blätter rascheldürr sind und bröseln. Im Blitzhacker nacheinander das Blattgrün und das Knollenpüree zu Pulver zermahlen, dann mit dem Salz vermischen. Passt sehr gut zu Suppen und Eintöpfen, zu Ragouts und in Kartoffelpüree.

Italienisches Tomatensalz

80 g Tomaten, getrocknet
5 g Rosmarin, getrocknet
5 g Basilikum, getrocknet
5 g Bohnenkraut, getrocknet
5 g Thymian, getrocknet
400 g naturbelassenes Salz

Kräuter und Salz gut vermischen und pulverisieren.

Pilzsatz

50 g getrocknete Pilze
100 g naturbelassenes Salz

Pilze und Salz im Mixer oder in einer Kaffeemühle fein mahlen, im Glas trocken und lichtgeschützt aufbewahren. Es bietet sich an, dafür die zähen, sehr aromatischen Pilzstiele zu verwenden. Pilzsatz passt sehr gut zu Gemüse-, Kartoffel- oder Kürbissuppe, verfeinert auch Saucen und schmeckt lecker zu Rührei.

„Wir mischen ungefähr drei bis fünf verschiedene getrocknete Kräuter pro Kräutersatz zusammen, bereiten kleinere Mengen im Mörser zu und wechseln ständig die Kräutermischungen. Einige Mischungen beinhalten auch Baumblätterpulver oder pulverisierte Wurzeln. Diese Kräutersatzmischungen können nach therapeutischen Gesichtspunkten zusammengestellt werden, wie z.B. für Entschlackungskuren oder aufbauende Therapien usf.

Die Palette ist beliebig ausweitbar. Eine Mölltaler Kräuterfrau verwendete alle im Garten anfallenden Wildpflanzen des „Jätguts“ für das Kräutersatz. Insgesamt handelt es sich um ca. 30 Wildpflanzen, welche sie getrocknet gemeinsam mit dem Salz zu einem grauen Pulver zermörsert und nach dem Absieben der gröberen Anteile in Gläsern lagert. Dieses unvergleichlich gehaltvolle Kräutersatz wird weitum von Feinschmeckern bezogen.“

Aus: „Speisekammer aus der Natur“ von Michael Machatschek und Elisabeth Mauthner, Wien 2015, S. 281. Ein sehr interessantes Werk!

6 Gemüsechips

Knusprige Chips aus dem Laden sind verführerisch und können suchtbildend wirken, sind aber im Hinblick auf ihre Inhaltsstoffe nicht wirklich empfehlenswert, da sie meist mit viel künstlichen Geschmacksverstärkern und anderen ungesunden Zutaten angereichert sind. Die gute Botschaft: Gesunde Chips können leicht selbst gemacht werden! Und selbst Kinder werden die fettigen Kartoffel- oder Gemüsechips aus käuflicher Tütenware kaum mehr vermissen, wenn sie mal in den Genuss von knusprigen selbstgemachten Chips aus Möhren, Grünkohl, Rote Bete und Co. gekommen sind. Deren Vorteil: Sie schmecken gut und machen nicht dick, auch wenn regelmäßig kräftig zugelangt wird. In gut verschlossenen Gläsern, Kunststoffdosen oder -beuteln behalten getrocknete Gemüsechips ihre Konsistenz ein paar Tage lang.

Wie knusprig die selbstgemachten Gemüsechips durch das Dörren letztlich werden, hängt im wesentlichen nicht nur von der Art des Gemüses und der Dicke der Scheiben ab - je dünner, desto besser-, sondern ganz wesentlich auch von der Temperatur, bei der sie gedörrt werden. Je nach Wassergehalt verlieren die Gemüse durch das Dörren 70 bis 90% ihres Gewichtes.

Bei der eigenen Herstellung von Gemüsechips kann sehr kreativ mit Gewürzen und anderen Zutaten experimentiert werden, bis die ultimative Geschmacksrichtung gefunden ist. Generell empfiehlt sich aber - nicht nur um das Aroma des Gemüses zu erhalten - eher sparsam zu würzen

und zu bedenken, dass die Gemüsestücke stark schrumpfen, der Gewürzanteil aber gleich bleibt! Besser ist, lasch schmeckende Chips einfach mit etwas Salz und Pfeffer oder scharfem Paprikapulver nachzuwürzen.

Fett ist zwar nicht unbedingt nötig, die Zugabe von etwas gutem Öl als Geschmacksträger schadet aber sicherlich nicht. Außerdem lassen sich trockene Gewürze mit Öl gut zu einer Marinade vermischen.

Marinaden für Gemüsechips z.B.:

- Olivenöl, Mandelmus, Kreuzkümmel, Meersalz
- Olivenöl, Hefeflocken, Meersalz
- Olivenöl, Zitronensaft, Sesammus, Meersalz
- Olivenöl, Sojasauce, Knoblauchpulver
- Honig, Senf, Essig
- Mandelmus, Kreuzkümmel



6.1: Guter Rohstoff für die eigene Chipsherstellung.

6.2 und 6.3: Grünkohl vor und nach dem Dörren.



6.1



6.3

Fast knusprige Chips in Rohkostqualität

Von der Konsistenz her etwas fester als die käuflichen Gemüsechips, aber nicht ganz so knusprig werden hauchdünn geschnittene Kohlrabi, Süßkartoffeln, Pastinaken, Rote Beten, weiße und rote Rüben und Karotten. Werden diese Gemüse etwa 10 bis 12 Stunden bei einer Temperatur bis 42°C getrocknet, bleiben sie ein klein wenig ledrig, das jeweilige Gemüsearoma ist dafür aber noch gut vorhanden. Sie länger zu trocknen bei dieser niedrigen Temperatur macht nicht viel Sinn, die Gemüse werden auch dann nicht knuspriger, sondern nur härter und geschmackloser.

Nicht wirklich überzeugend im Geschmack sind Chips aus Brokkoli und Blumenkohl in Rohkostqualität, d.h. Dörrtemperatur bei 42°C, im Internet auch gern als „Blumenkohl-Popcorn“ bezeichnet. Mehrere Versuche der Autorin bei 10 Stunden Trocknung brachten nur ledrige Ergebnisse. Bei einer Dörrtemperatur von 70°C und einer Dörrzeit von 8 Stunden wurden die Gemüse dagegen zwar knusprig, der Eigengeschmack ging aber weitgehend verloren, bei Blumenkohl noch mehr als bei Brokkoli (siehe. S. 72/73).

6.10: Für den Chips-Abend (von oben links bis unten rechts): Kartoffeln, Rote Rüben, Wirsing, Kürbis, Weiße Rüben, Pastinake und Möhre, Kohlrabi, Rote Bete.



Rote Bete

300 g Rote Bete (2 mittelgroße Knollen)

2 gehäufte TL Feigensenf

1 gestr. TL schwarzer Pfeffer

½ TL Salz

Die Rote Bete-Knollen schälen und in dünne Scheiben hobeln. Vorsicht: Saftspritzer auf Stoff bringen üble Flecken! Am besten während des Zubereitens Handschuhe tragen, die Rotfärbung der Hände ist nur durch sehr kräftiges Schrubben der Hände zu entfernen. Senf, Salz und Pfeffer verrühren und mit den Rote Bete-Scheiben gut vermischen. Die Marinade ergänzt den erdigen Rote-Bete-Geschmack sehr vorteilhaft und schafft zudem ein etwas pfeffriges Aroma. Nach 12 Stunden Trocknung bei 42°C sind die Gemüsestücke fast knusprig (längeres Trocknen nützt nichts!). Ergibt ca. 40 g Chips.

Alternative Marinade, einfach aber gut: Meerrettichsenf mit Pinsel dünn aufstreichen.

Weißer Rettich

150 g weißer Rettich

1 TL mildes Kräutersalz,

1 TL Paprika, süß

Rettich schälen und fein hobeln. Kräutersalz und Paprika vermischen und mit dem Pinsel auf die auf dem Dörrgerät ausgelegten Rettichscheiben streichen. 6 Stunden dörren (nach 3 Stunden wenden) bei 42°C. Ergibt ca. 20 g Chips. Fein als Croutons (Topping) auf Salat. Fast knusprig, ein leichter Rettichgeschmack bleibt erhalten.

Roter Rettich

150 g roter Rettich

½ TL Curry

1 TL mildes Kräutersalz

Rettich schälen und fein hobeln. Gewürze mischen und in einer Schüssel mit dem Rettich gut vermengen. 6 Stunden dörren (nach 3 Stunden wenden). Ergibt ca. 20 g Rettichchips. Fein als Croutons auf Salat oder als Dekoration auf herzhaften Speisen.

Wer bei Gemüsechips bereit ist, auch eine mehr oder weniger ledrige Konsistenz hinzunehmen, dafür aber auf Rohkostqualität nicht verzichten mag, dem sagen vielleicht die folgendermaßen hergestellten Chips zu:

Butterrübenchips

150 g Butterrübe

2 TL Paprika edelsüß

1 TL schwarzer Pfeffer

½ TL Salz

3 TL Olivenöl

Die Butterrübe schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Gewürze mit dem Olivenöl verrühren und die Marinade mit Pinsel auf die Rübenscheiben aufstreichen. Bei 42°C etwa 10 Stunden dörren. Ergibt 25 g sehr würzige Chips.

6.11: Ein Dreamteam:

Wirsing- und Grünkohlchips in Rohkostqualität.

6.12: Getrocknete Butterrüben.

6.13: Spinat dörren.

6.14: Kürbis und Rote Bete.



nen geeignet. Er kann als dekorative Zimmerpflanze gezogen werden, er ist nicht winterhart.

Majoran

Das Aroma von Majoran ist getrocknet intensiver als das der frischen Pflanze. Sparsam einsetzen. Passt gut zu Kartoffelgerichten, aber auch zu Fleisch, Pilzen, Käse und Eiern.

Minze

Pfefferminze dient hauptsächlich für Teeaufgüsse, wird aber, vor allem in England, auch gern zum Würzen von Saucen zu Hammel- oder Schweinefleisch benutzt. Die getrockneten Blätter sind sehr aromatisch und geben als Dekoration auch Süßspeisen eine frische Note.

Oregano

Oregano ist in der mediterranen Küche eines der wichtigsten Würzkräuter. Sein Aroma ist getrocknet intensiver als das der frischen Pflanze.

Petersilie

Ist zum Trocknen nur mäßig geeignet, passt zu fast allen Gerichten, besonders zu Suppen, Joghurt- und Quarkspeisen, auch zu Salatsaucen.

Rosmarin

Passt gut in Schmorgerichte, sehr gut zu Fleisch-Wild- und Fischgerichten und in Bratkartoffeln. Gut zum Trocknen geeignet, verliert kaum an Aroma.

Beliebte Würzkräutermischungen

Zum Würzen gibt es eine ganze Reihe von getrockneten Kräutermischungen. Die 5 im Folgenden aufgeführten gängigen Mischungen passen zu einer Vielzahl von Speisen.

Salatkräutermischung

2 EL getr. Kerbel
2 EL getr. Schnittlauch
2 EL getr. Petersilie
2 EL getr. Dill
2 EL getr. Borretsch

Salbei

Salbei ist ein sehr kräftiges Gewürz und hat einen leicht bitteren Geschmack. Schmeckt sehr gut zu Schweinefleisch und in Eintopfgerichten. Gut zum Trocknen geeignet, verliert kaum an Aroma.

Schnittlauch

Schnittlauch ist zum Trocknen nur mäßig geeignet, verliert einiges an Aroma.

Süßkraut

Auch Stevia genannt, wird in Südamerika seit alters her zum Süßen verwendet (Abb. 7.14). Die Blätter lassen sich gut trocknen und behalten ihre Süßkraft. Die zu feinem Pulver zerkleinerten getrockneten Blätter verursachen weder Karies, noch machen sie dick und eignen sich zum Süßen von Speisen und Getränken aller Art. Vorsicht bei der Dosierung des Ersatzzuckers: 1 TL Pulver entspricht der Süßkraft von etwa 50 g Haushaltszucker!

Thymian

Thymian ist für Speisen mit Lamm ein sehr gutes Gewürz und verliert getrocknet kaum an Aroma.

Ysop (Eisenkraut)

Gut zum Trocknen geeignet, verliert wenig an Aroma. Im Mittelmeerraum ein sehr beliebtes, leicht bitteres Würzkräut für Grillfleisch, aber auch für Fischgerichte und Eintöpfe geeignet.

2 EL getr. Zitronenmelisse
1 EL getr. Liebstöckel
1 EL getr. Estragon

Die getrockneten Kräuter in einer Schüssel gut miteinander vermischen und in ein dichtschließendes Glas füllen. Auch getrocknete Wildkräuter sind in Salatkräutermischungen schmackhaft, z.B. Giersch, Löwenzahn, Brennessel, Spitzwegerich, Gundermann und dergleichen.

Suppenwürze

2 EL getr. Oregano
2 EL getr. Majoran
2 EL getr. Basilikum
1 EL getr. Bohnenkraut
½ EL getr. Rosmarin
½ EL getr. Salbei

Die getrockneten Kräuter in einer Schüssel gut miteinander vermischen und in ein dichtschließendes Glas füllen. Möglichst lichtgeschützt aufbewahren. Gute Würzmischung für Suppen und Eintöpfe.

Kräuter der Provence

2 EL getr. Thymian
2 EL getr. Rosmarin
1 EL getr. Oregano
1 TL getr. Fenchelsamen
1 TL getr. Lavendelblüten

Alle Trockenkräuter in einer Schüssel gut miteinander vermischen und in ein dichtschließendes Glas füllen. Die Kräutermischung passt gut zu vegetarischen Eintöpfen, aber auch zu gegrilltem Fisch und Fleisch.

Für Kräutermischungen à la „Kräuter der Provence“ werden meist Trockenkräuter benutzt, die in der Provence wild zu finden sind (aber auch bei uns im Garten gedeihen): Thymian, Majoran und

Lorbeer. Varianten sind z.B. Lavendelblüten, Oregano, Salbei, Estragon und Liebstöckel

Fines Herbes

2 EL getr. Estragon
2 EL getr. Petersilie
2 EL getr. Schnittlauch
2 EL getr. Kerbel
2 EL getr. Majoran

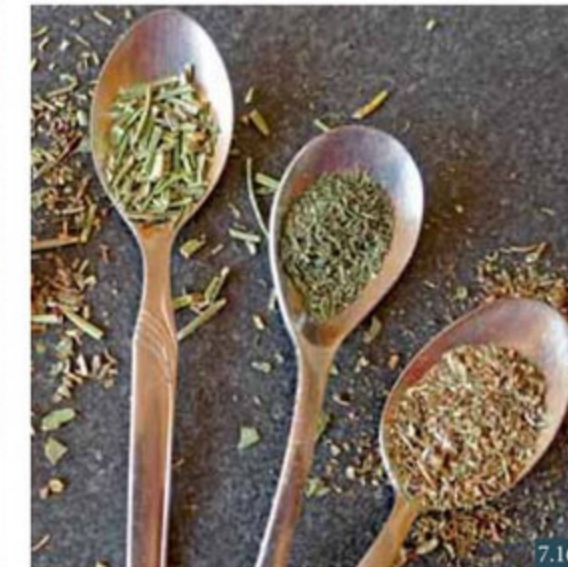
Diese aromatische Trockenkräutermischung, ursprünglich nur aus gleichen Teilen von Kerbel, Petersilie, Schnittlauch und Estragon hergestellt, eignet sich zum Würzen von Saucen, Eierspeisen, Gemüse, Suppen, Salat, Fisch und Fleisch – also für fast alles. Variationen: Basilikum, Rosmarin, Thymian, Knoblauchpulver ...

Italienische Gewürzmischung

Eine einfache Mischung von Kräutern besteht aus

2 EL getr. Basilikum
2 EL getr. Oregano
1 EL getr. Rosmarin
1 EL getr. Thymian

Für eine eigene Gewürzmischung können, je nach Vorliebe, auch getrocknete und zerkleinerte Tomaten zugegeben werden, aber auch Kreationen mit Knoblauch, Estragon, Petersilie, Zwiebeln, Majoran, Salbei, Minze etc. sind schmackhaft.



8 Dörrbrote und Cracker

Seit geraumer Zeit ist häusliches Brotbacken wieder sehr beliebt. Selbst in Rohkostqualität können Fladen, Brote und Cracker einfach und schnell selbst gemacht werden (nur der Dörrapparat braucht seine Zeit). Ganz ohne Hefe, Backtriebmittel, zu viel Salz oder künstlichen Geschmacksverstärker und mit dem beruhigenden Vorteil, dass genau bekannt ist, welche Zutaten im Teig enthalten sind. Bestandteile wie Samen, Früchte/Gemüse, Nüsse oder gekeimte Körner halten zudem gut satt. Je nachdem, wie lange der Teig getrocknet wird, können im Dörrgerät zubereitete Brote saftig und weich sein wie Pumpnickel oder bei längerer Trocknungszeit knusprig wie Knäckebrot. Stammen alle Zutaten aus biologischem Anbau, dürfte zudem gewährleistet sein, dass bei der Herstellung keine Pestizide und chemische Dünger eingesetzt wurden.

Für die Herstellung von Dörrbrot, Wraps und Crackern gibt es eigentlich nur 2 Regeln: Im Teig muss ein Bindemittel enthalten sein, damit die einzelnen Bestandteile zusammenhalten, und die Dörrtemperatur sollte 42°C nicht übersteigen, damit so wenig Vitalstoffe wie möglich verloren gehen.

Der Brotteig darf nicht zu flüssig und nicht zu fest sein. Der Teig ist richtig, wenn er einigermaßen homogen und gerade noch so geschmeidig ist, dass er sich auf mit Backpapier oder Antihaftefolie ausgelegten Sieben des Dörrgerätes gleichmäßig mit Hilfe der Rückseite eines Esslöffels oder mit

einer Teigkarte dünn verstreichen lässt. Je dünner der Teig aufgestrichen wird (0,2 bis 0,5 cm), desto kürzer ist die Dörrzeit.

Der Teig sollte so lange getrocknet werden, bis er biegsam ist, aber nicht bricht, und eine ledrige Konsistenz hat. Wer das Dörrbrot aber gerne richtig knackig hat, lässt es einfach länger dörren. Um Cracker in mundgerechte Stücke zu schneiden, wird die angetrocknete Teigplatte mit einem Messer oder Pizzaroller in Rechtecke, Rauten, Dreiecke etc. zerteilt. Für weiche Wraps zum Befüllen



8.2

8.1: Hier entsteht Bärlauchdörrbrot, rechtes Sieb mit getrockneten Tomaten, siehe auch S. 83 und 94.

8.2: Links weiches, noch etwas feuchtes Brot mit Buchweizen und Flohsamenschalen (Typ Pumpnickel), rechts knusprige Leinsamencracker (Typ Knäckebrot).

8.3: Dörrbrot pur als sättigender Snack.



8.3

- **Gemüse:** Tomaten (auch getrocknet), Paprika, Zucchini, Kürbis, Rote Bete, Karotten, Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Kohl, Sauerkraut, Knollensellerie, Fenchel, Süßkartoffeln, Pastinaken, getrocknete Pilze etc.
- **Früchte:** Äpfel, Bananen, Birnen, gedörnte Früchte (Rosinen, Datteln, Feigen, Pflaumen, Aprikosen), Oliven
- **Trester:** Auch die gepressten Gemüse- und Obstteile, die bei der Herstellung von Säften übrig bleiben, können als gesunde Zutat (Ballaststoffe) zum Teig gegeben werden.
- **Nüsse:** Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashews
- **Samen:** Brennesselsamen, Sesam, Hanfsamen
- **Kerne:** Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
- **Kräuter:** Gewürzkräuter, frisch und getrocknet; Wildkräuter, z.B. Süßgras, Giersch, Bärlauch, Brennessel
- **Würzmittel:** Sojasauce, Tamari (glutenfrei), Gewürzmischungen wie z.B. Brotgewürz, „Kräuter der Provence“ etc.
- **Süßungsmittel:** (Dörr-)Obst, Honig, Ahornsirup, Agavensirup, Kokosblütenzucker, Stevia etc., siehe S. 36.
- **Öl:** nach Vorliebe, z.B. Olivenöl

Bindemittel

Um brotähnliche Fladen herzustellen, wird ein Bindemittel benötigt, das die einzelnen Bestandteile zusammenhält. Hier bieten sich in erster Linie Leinsamen und Flohsamenschalen an (nicht zu verwechseln mit Flohsamen, die als Bindemittel nicht geeignet sind). Leinsamen und/oder



8.6

Flohsamenschalen finden sich sehr häufig in den Rezeptvorschlägen für Brot und Cracker in Rohkostqualität, wobei die Zugabe von etwas Flohsamenschalen Dörrbrote etwas weniger kompakt macht, während Leinsamen aufgrund ihres Fettgehaltes (fast 400 kcal/100 g) einen sehr guten Sättigungseffekt haben.

Leinsamen

Leinsamen sind die Samen des Leins, auch Flachs genannt. Die Samen enthalten wertvolle Inhaltsstoffe, u.a. einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren und viele Ballaststoffe. Leinsamen sind dank ihrer Schleimstoffe ein gutes Bindemittel. Sie dicken den Teig durch Aufquellen ein und geben ihm Festigkeit. Für Dörrbrote sind gemahlene/geschrotete Leinsamen üblich, sie haben eine größere Oberfläche und bessere Quellfähigkeit als die



8.7

8.6: Rhabarberfladen, siehe auch S. 99

8.7: Brennesseldörrbrot siehe auch S. 84.

8.8: Rhabarberfladen mit Crème fraîche und Aprikosenaufstrich.



8.8



8.1

Olivenfladen

100 g Walnüsse
75 g Goldleinsamen
0,15 l Wasser
1 EL gehäufte Flohsamenschalen
2 getrocknete Tomaten
25 g schwarze Oliven ohne Stein
2 TL Olivenöl
1 gestr. TL Oregano
1 Prise Thymian
1 Prise frischer schwarzer Pfeffer

Leinsamen im Sieb mit Wasser durchspülen, in eine Schüssel geben, mit 0,15 l Wasser übergießen und eine Stunde oder länger einweichen. Oliven und Tomaten in kleine Stücke schneiden, Walnüsse im Mixer zerkleinern. Die aufgequollenen Leinsamen mit den anderen Zutaten im Mixer zu einem leicht stückigen, aber formbaren Teig verarbeiten. Den Teig mit der Rückseite eines Esslöffels etwa 5 mm dick auf ein mit Backpapier/Dörrfolie ausgelegtes Sieb streichen. Im Dörrgerät 4 bis 5 Stunden bei 42°C trocknen, dann vorsichtig vom Backpapier/der Folie ablösen und umdrehen. Mit einem Messer Sollbruchstellen einritzen (oder später einfach Stücke mit der Schere abtrennen) und weitere 6 bis 10 Stunden trocknen, bis der Teig die gewünschte Konsistenz hat. Ergibt ca. 250 g feinwürziges und gehaltvolles Dörrbrot. Kein Salz nötig. Wegen der Walnüsse sollte das Brot innerhalb von wenigen Tagen verzehrt werden.

8.13: Dieses Walnuss-Olivenbrot (siehe oben) wurde leider nicht lange genug getrocknet und dann luftdicht verpackt. Ergebnis nach 5 Tagen: Schimmel.



8.14: Kleine feine Vorspeise.



8.15: Oh, das schmeckt!

8.16: Das mögen (fast) alle: Selbst gebeizter Lachs mit Meerrettichsahne auf Leinsamencrackern.



Nuss-Rosmarin-Fladen

50 g Leinsamen
0,1 l Wasser
100 g Mandeln
50 g Sonnenblumenkerne
2 EL Olivenöl
½ EL frische Rosmarinnadeln
½ TL naturbelassenes Salz

Leinsamen im Sieb mit Wasser abspülen, in eine Schüssel geben, mit 0,1 l Wasser übergießen und eine Stunde oder länger einweichen. Mandeln und Sonnenblumenkerne im Mixer zerkleinern, die Rosmarinnadeln klein hacken. Die aufgequollenen Leinsamen mit den anderen Zutaten im Mixer zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig mit einer Teigkarte oder der Rückseite eines Esslöffels etwa 5 mm dick auf ein mit Backpapier/Dörrfolie ausgelegtes Sieb streichen. Im Dörrgerät 4 bis 5 Stunden bei 42°C trocknen, dann vorsichtig vom Backpapier/der Folie ablösen, umdrehen, mit einem Messer Sollbruchstellen einritzen und weitere 6 bis 9 Stunden trocknen, oder so lange, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sehr feiner Geschmack, ergibt etwa 200 g Dörrbrot.

8.17: Bärlauchbrot, hergestellt mit frischem Bärlauch und Chiasamen (siehe auch S. 83)



Asiatische Fladen

100 g Leinsamen Gold
0,2 l Wasser
50 g Cashewnüsse
50 g Sonnenblumenkerne
100 g Karotten
70 g Schalotten
1 TL Garam masala (indische Gewürzmischung)
1 TL Kümmel, fein
¼ TL Salz
1 TL Currypulver
1 TL Cayennepeffer

Leinsamen im Sieb mit Wasser abspülen, in eine Schüssel geben, mit 0,2 l Wasser übergießen und eine Stunde oder länger einweichen. Karotten und Schalotten schälen und in Scheiben schneiden. Cashewnüsse und Sonnenblumenkerne im Mixer zerkleinern, das Gemüse dazugeben. Die aufgequollenen Leinsamen mit den anderen Zutaten und den Gewürzen im Mixer gut durchmischen. Den Teig mit der Rückseite eines Esslöffels etwa 5 mm dick auf ein mit Backpapier/Dörrfolie ausgelegtes Sieb streichen. Im Dörrgerät 4 bis 5 Stunden bei 42°C trocknen, dann vorsichtig vom Backpapier/der Folie ablösen, wenden, mit einem Messer Sollbruchstellen einritzen und weitere 6 bis 8 Stunden trocknen. Ergibt etwa 250 g Dörrbrot und passt als Beilage sehr gut zu Curry- und Linsengerichten

8.18: Ein Hauch von Süden: Rosmarin-Dörrbrot mit Käse und Oliven.



9 Jerky

Fleisch wird seit Urzeiten durch Dörren haltbar gemacht. Ursprünglich stellten Menschen Trockenfleisch aus Tieren her, die zu groß waren, um sie auf einmal aufzuessen. Die nordamerikanischen Indianer mixten getrocknetes Bisonfleisch mit Trockenfrüchten und Talg/Knochenmarkfett als sättigende Nahrung für unterwegs und nannten dies „Pemmikan“. Für das in Südafrika hergestellte Trockenfleisch, dort als „Biltong“ (siehe auch S. 108) bezeichnet, wurde das Fleisch von Wildtieren wie Kudu, Strauß, Krokodil usw. luftgetrocknet und war typischerweise mit Koriander und Essig gewürzt. Luftgetrocknetes Fleisch war nicht nur einst Grundnahrungsmittel europäischer Bergbauern, sondern diente in vielen Ländern der Erde in den langen und harten Wintermonaten schlichtweg zum Überleben, hergestellt aus Tieren, die in der jeweiligen Gegend vorkamen.

Heute findet Trockenfleisch aller Art, meist in fingerdicke Streifen geschnitten, unter dem englischen Wort „Jerky“ bei uns zunehmende Beliebtheit. Wer Pech hat, wird finden, Jerky schmecke wie alte Schuhsohle, sei nur noch zäher. Richtig zubereitet ist es aber ein Genuss für kaufreudige Menschen. Jerky wird nicht nur von Sportlern und Wanderern als leichtgewichtige „Aufbaunahrung“ geschätzt, sondern ist auch im Büro, bei der Autofahrt oder vor dem Fernsehgerät eine aromatische Knabberei. Jerky ist eiweißreich, dabei fett- und kohlenhydratarm sowie einfach und vergleichsweise preiswert herzustellen. Von einem Kilo Frischfleisch – am besten natürlich aus artgerechter Tierhaltung – bleibt nach dem Trocknen durch den Wasserverlust noch etwa 300 bis 350 g Trockenfleisch übrig.

Industriell gefertigtes Jerky ist in gutsortierten Supermärkten erhältlich, meist zu stolzen Preisen und nicht selten mit künstlichen Geschmacksstoffen und chemischen Zusätzen zur Haltbarmachung versetzt. Wer die Herstellung selbst in die Hand nimmt, kann darauf verzichten. Und das ist gar nicht schwierig, wie im Folgenden gezeigt

wird. Auch hier gilt wieder: Gut Ding braucht Weil, auch Jerky ist Slowfood. Prinzipiell sind für Jerky alle mageren Fleischsorten geeignet, die nur geringe Fettanteile haben, wie z.B. Reh- oder Hirsch, Wildschwein, Lamm usw. Gewöhnlich wird bei uns Jerky aber aus Rindfleisch („Beef Jerky“, siehe unten) hergestellt. Anders als bei rohem Schweine- und Geflügelfleisch, das vor oder nach dem Marinieren und Dörren noch gekocht oder gebraten werden sollte, ist dies bei Rindfleisch nicht nötig. Bei rohem Schweine- und Geflügelfleisch wird dies empfohlen, da hier eine potenzielle Gesundheitsgefährdung höher ist als bei Rindfleisch, denn die Temperaturen im Dörrgerät sind womöglich nicht hoch genug, um schädliche Mikroorganismen sicher abzutöten (siehe S. 108/109). Ursprünglich wurde das Fleisch einfach an der Luft oder in der Sonne getrocknet. Das dauerte seine Zeit und das Problem mit den Fliegen oder sonstigen unliebsamen Gästen war schlecht in Griff zu bekommen. Außerdem war die Qualität des Ergebnisses nicht unbedingt voraussehbar und entsprach kaum den heutigen Gesundheitsstandards. Bei ungünstiger Witterung konnte es zudem sein, dass die kostbare Nahrung nicht trocknete, sondern schimmelte.

Im Backofen lässt sich Jerky bei Umluft und etwas geöffneter Tür hängend über den Stangen eines Gitterrostes oder auf Blechen ausgebreitet trocknen. Nachteilig ist allerdings der hohe Stromverbrauch und dass sich bei vielen Backöfen selbst eine Temperatur von 70°C nicht zuverlässig einstellen lässt.

Besser und energieeffizienter als im Backofen bewährt sich auch hier wieder ein Dörrgerät nach Wahl. Wer den Geruch nicht so recht mag, der sich während des Dörrvorgangs einstellt, sollte das Dörrgerät einfach in einen Nebenraum oder nach draußen verbannen.

Beef Jerky

Bekannterweise ist Fett zwar ein guter Geschmacksträger, doch wird es leicht ranzig. Trockenfleisch sollte ja eine Weile haltbar sein, deshalb ist nur mageres, zartes Fleisch geeignet. Am besten gelingt Beef Jerky mit dünnem Rouladenfleisch, mit Filets oder Hüftsteaks. Es macht einen kleinen Unterschied, ob das Fleisch quer oder längs zur Faserrichtung geschnitten wird. Das getrocknete Fleisch, quer zur Faserrichtung geschnitten, ist etwas weicher, d.h. leichter zu kauen als beim Schnitt längs zur Faser. Angefrorenes Fleisch lässt sich einfacher schneiden (am besten und gleichmäßigsten in einer Brotschneidemaschine). Je billiger das Fleisch ist, desto mehr Wasser enthält es in der Regel. So können aus 1500 g Fleisch gerne auch mal nur rund 400 g Trockenfleisch werden, wobei die Marinade nur unerheblich zum Endgewicht beiträgt. Beim Umgang mit Fleisch ist gute Hygiene sehr wichtig, damit sich keine gesundheitsgefährdenden Mikroorganismen wie Salmonellen, Campylobacter oder Colibakterien und dgl. im Fleisch selbst oder in der Marinade vermehren können.

Tipps zur Herstellung:

1. Hände gut waschen, ebenso sollten alle benötigten Utensilien absolut sauber sein.
2. Das Fleisch mit einem scharfen Messer in 2-5 mm dicke Scheiben beliebiger Länge schneiden, dabei alles sichtbare Fett und Bindegewebe entfernen. Wie oben erwähnt, sollte das Fleisch am besten quer zur Faser geschnitten werden (keine langen Fleischfasern), entlang der Faser geschnitten, wird das Fleisch zäher. Die Fleischstreifen sollten etwa gleich groß sein, damit die Trocknungszeit nicht zu sehr differiert. Wer kein Rouladenfleisch nimmt, kann sich viel Arbeit ersparen, wenn der Metzger seines Vertrauens das gewählte Stück Fleisch in dünne Scheiben schneidet. Er hat sicherlich das schärfere Messer bzw. eine gute Schneidemaschine!
3. Die schmalen Fleischstücke werden in einer Marinade (siehe S. 110 ff) 6 bis 24 Stunden lang eingelegt und im Kühlschrank aufbewahrt. Wer mag, kann das Fleisch ab und zu etwas durchkneten, um allseitig die Marinade bestmöglich einzumassieren.

4. Die marinierten Fleischstreifen auf einer doppelten Lage Küchenpapier auslegen, flach drücken, geradeziehen und mit Küchenpapier gut trockentupfen. Die überschüssige Marinade nicht mehr weiterbenutzen! Wer kräftige Aromen liebt, kann nun noch mit trockenen Gewürzen sparsam nachwürzen, z.B. mit Salz (was den Feuchtigkeitsentzug weiter fördert), Paprikapulver, Chili, Kräutern aller Art usw.
5. Die Fleischstreifen im Backofen oder besser im Dörrgerät bei 70°C auf Dörrsieben mit etwas Abstand zueinander bzw. über den Stangen eines Gitterrostes hängend oder liegend im Backofen mit Umluft so lange dörren, bis sie eine trockene Konsistenz haben. Die Fleischstreifen sind ausreichend getrocknet, wenn sie beim Biegen etwas knacken, sich aber nicht brechen lassen. Je nach Fleischdicke, Dörrgerät und dessen Beladung sowie den Vorlieben des Kochs/der Köchin, was die Konsistenz des Trockenfleisches betrifft (gummiartig oder eher knusprig), betragen die Dörrzeiten bei einer Temperatur von 70°C zwischen 6 und 10 Stunden. Nach etwa der Hälfte der Dörrzeit empfiehlt es sich, die Siebe im Wechsel umzuschichten, damit die Fleischstücke gleichmäßig trocknen. Ausreichend gedörrte kleinere Stücke können herausgenommen werden, ansonsten alle 20 bis 30 Minuten prüfen. Sind die Jerkystücke für den alsbaldigen Verbrauch be-

9.1: Rouladenfleisch, vorgeschnitten in dünne Scheiben und mariniert.



Teryaki Beef Jerky Marinade

4 EL Teryaki Sauce (siehe S. 116)
2 TL Zwiebelpulver
2 TL Knoblauchpulver
2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
½ TL Ingwer, fein gehackt
½ TL brauner Rohrzucker

Pfeffermarinade

4 EL Sojasauce
4 EL Worcester(shire)sauce
½ TL Rauchsatz
2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 TL Zwiebelpulver
½ TL Knoblauchpulver

Rotwein-Marinade

8 EL Rotwein
2 EL Sojasauce
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
2 TL Honig
½ TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
½ TL Rauchpaprika
½ TL Rauchsatz

Süß-pfeffrige Marinade

2 EL brauner Rohrzucker
1 TL naturbelassenes Salz
½ TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
3 EL Rotweinessig
½ TL Cayennepfeffer
1 TL Senfpulver
½ TL Zwiebelpulver

Nachfolgend 2 Marinaden für Jerkys aus Rinderhacktem. Das Hackfleisch sollte mit wenigen flüssigen Zutaten gewürzt werden, 2 EL Flüssigewürz gerechnet auf 500 g Fleisch sind ausreichend. Bei zu viel Flüssigkeit können die gedörrten Hackfleisch-Jerkys krümeln und auseinanderfallen.

Marinade I für Rinderhack-Jerky

2 EL gehackte Zwiebeln
1 EL Sojasauce oder Tamari
1 EL Worcester(shire)sauce
1 EL brauner Rohrzucker
2 TL Paprika süß
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 TL Rauchsatz
1 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
1 Prise Cayennepfeffer

Alle Zutaten, außer dem Hackfleisch, gut vermischen und 20 Minuten ziehen lassen. Dann die Gewürze sorgfältig in das Hackfleisch einarbeiten. Je länger die Gewürze mit dem Hackfleisch gemischt werden, desto weniger wird das Jerky beim Dörren reißen. Das gewürzte Hackfleisch eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Zutaten gut verbinden. Jeweils einen Teil der Mischung auf Backpapier/Antihaftfolie geben und mit der Rückseite eines Esslöffels oder einer Teigkarte etwa 0,5 cm dick aufstreichen. Alternativ das Hackfleisch zwischen 2 Lagen Backpapier mit einem Teigroller 0,5 cm dick ausrollen,

9.5 und 9.6: Gedörrtes Rouladenfleisch trainiert die Kau-muskeln erheblich ...



Ungekühlt soll Pemmikan mindestens ein bis zwei Monate haltbar sein, im Kühlschrank bis zu einem Jahr. Es ist als Belag auf Brot, gekocht in Wasser als Brühe für unterwegs, als Zugabe in Kartoffel-

Jerky fleischlos

Tofu Jerky

Tofu, aus Sojabohnen hergestellt, ist eine gute Alternative zu tierischen Eiweißquellen, denn es hat ebenfalls einen hohen Eiweißgehalt. Um Jerkys daraus herzustellen, sollte der Tofu eine so feste Konsistenz wie möglich haben. Im Supermarkt/Bioladen sind gewöhnlich mehrere Sorten erhältlich, darunter auch Räuchertofu, der ziemlich fest ist und ein deutliches Räucheraroma hat. Für den Einstieg kann dieser Tofu ohne weitere Zutaten gedörrt werden. Seidentofu dagegen ist für Jerkys nicht gut geeignet, er ist zu weich, fast cremig, aus ihm lassen sich gut Desserts herstellen. Naturtofu ist die beste Wahl, er ist geschmacksneutral und ziemlich fest.

Ist der Tofu doch recht flüssig, sollte er noch weitere Flüssigkeit verlieren, das verkürzt die Dörrzeit und er kann Gewürze besser aufnehmen. Dazu wird der Tofublock mit einigen Lagen Küchenpapier umwickelt und mit einem Gewicht (z.B. wassergefüllter kleiner Topf o.ä.) für etwa 30 Minuten beschwert, um möglichst viel Feuchtigkeit aus ihm herauszupressen. Ist seine Konsistenz fester geworden, wird er gewürzt. Die einfachsten Würzen sind Sojasauce oder Tamari (glutenfrei), aber auch Trockengewürze jeglicher Art wie Chili-, Knoblauch-, Zwiebelpulver, etwas Honig oder brauner Zucker sind möglich. Im Prinzip können alle Marinaden übernommen werden, die auch bei Jerkys aus Fleisch Verwendung finden.

Auch die Herstellung der Jerkys ist entsprechend:

- In einem Behälter mit Deckel alle Zutaten außer dem Tofu mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Den in dünne Streifen geschnittenen Tofu dazugeben und gut mit der Marinade umgeben, die Tofustreifen sollten von allen Seiten damit bedeckt sein. Die Marinade im Kühlschrank 6 bis 12 Stunden lang in den Tofu

brei, zu Nudeln und in Reisgerichten schnell bei der Hand. Das Verhältnis getrocknetes Fleisch zu Talg/Schmalz/Erdnussbutter beträgt immer 4:1.

einziehen lassen. Ab und zu den Behälter schütteln. Mancher Tofu bricht leicht und würde das Einmassieren der Marinade durch Schütteln des Behälters nicht unbeschädigt überstehen. Dann ist es besser, die Marinade mit einem Kochpinsel auf die Tofustreifen allseitig gut aufzutragen und einwirken zu lassen.

9.8: Tofu hat kaum Eigengeschmack, eine würzige Marinade ist deshalb wichtig.



Seitan-Jerky

Seitan wird seit Jahrhunderten von asiatischen Mönchen als Fleischersatz bzw. Proteinquelle genutzt. Er ist eine gute Alternative für Menschen, die Tofu nicht mögen, zumal er recht bissfest ist und dadurch eine fleischähnliche Konsistenz hat. Seitan wird aus Weizenmehl hergestellt, aus dem die Stärke mit Wasser herausgewaschen wurde. Übrig bleibt fast nur Weizeneiweiß, auch bekannt unter dem Namen Gluten. Die gute Botschaft: Weit über 90% der Menschen haben keine Gluten-Unverträglichkeit und für diese können Jerkys aus Seitan eine wohlschmeckende vegetarische Eiweißquelle sein. Der Basisbestandteil von Seitan, das Glutenmehl (auch Seitanmehl genannt) kann fertig gekauft werden. In Freiburg war es allerdings im Februar 2018 weder in größeren Bio- oder Asialäden, noch im Reformhaus erhältlich. Da die Autorin keine Lust hatte, ein Kilo Glutenpulver im Internet zu bestellen, stellte sie das Gluten aus Weizenmehl selbst her, was einfach ist, aber reichlich Zeit sowie Kraft in den Händen braucht. Wer sich ebenfalls entschließt, Seitan aus Mehl und Wasser selbst herzustellen, tut gut daran, sich einige der vielen netten Filmchen darüber im Internet anzuschauen und zu hoffen, dass es schnell gelingen möge, Seitan ebenso fingerfertig und geschickt herzustellen wie es die Darsteller vorführen...

*1 kg Weizenmehl (Typ 405) oder
Dinkelmehl (Typ 630)*

0,75 l Wasser

Das Mehl sollte, wenn möglich, aus biologischem Anbau stammen. Vollkornmehl hat hier keine Vorteile, da alle Mehlbestandteile herausgewaschen werden und nur das Klebereiweiß übrig bleibt. Im Gegenteil, da Vollkornmehl noch Kleie enthält, die Feuchtigkeit bindet, ist das Auswaschen der Stärke eher mühsamer.

9.11: So beginnt die Herstellung von Seitan aus Mehl und Wasser. Und dann heißt es, einen schön glatten Teig herzustellen, der laaange geknetet werden muss.

9.12: Der erste Versuch der Autorin: Anfängerfehler, viel zu viel Wasser benutzt! Das ziemlich flüssige Mehl-Wasser-Gemisch wird hier durch ein mit einem Küchentuch ausgekleidetes Sieb gegossen, in der Hoffnung, noch mehr Seitan zu bekommen als das kleine Häuflein unten im Bild. Der Säuberungsaufwand für Spüle und Gerätschaften danach war beim ersten Versuch enorm, da Weizenkleberspritzer hartnäckig überall festhaften ...

9.13: Happy End: Die nach Methode 2 im Einweckglas mit Marinade gekochten Seitanstreifen schmecken mariniert und gedörrt sehr lecker. Sie sind durch ihre feste Konsistenz ähnlich wie Jerkys aus Fleisch.



9.11



9.12



9.13



Dipl.-Ing. Claudia Ladener studierte Architektur und Industrie-Design. Sie ist heute Geschäftsführerin in einem Verlag und Autorin mehrerer Sachbücher zum Thema Bauen. In ihrer Freizeit beschäftigt sie sich auch mit dem Konservieren von Lebensmitteln. Nach „Milchsauer eingelegt – Gemüse gesund und schnell haltbarmachen“ gilt ihr Interesse nun dem Trocknen und Dörren. Daraus entstand dieses Buch.

Dörren – Aroma pur

Eines der natürlichsten und ältesten Verfahren, um Nahrungsmittel länger haltbar zu machen, wird hier für unsere heutige Lebensweise neu interpretiert:

Wie kann die Ernte aus dem Hausgarten so schonend gedörrt werden, dass ihre wertvollen Inhaltsstoffe bestmöglich erhalten bleiben? Und auch Menschen, die keinen Garten haben, legen zunehmend Wert darauf, ihre Nahrung frei von künstlichen Geschmacksverstärkern und anderen ungesunden Zutaten zu halten. Sie alle schätzen die aromatische Vielfalt und den unverfälschte Genuss sanft getrockneter naturbelassener Lebensmittel.

Neben dem traditionellen Trocknen und Dörren von Obst, Gemüse und Kräutern können in Rohkostqualität auch Brote, Fladen und Cracker, Pizzaböden, gehaltvolle Energieriegel, knackige Gemüsechips, aromatisches Obstleder und Fruchtpulver hergestellt werden, im Dörrgerät, im Backofen und manchmal sogar einfach an der Luft. Auch Trockenfleisch wird in Form von fein gewürzten Jerkys immer beliebter, nicht nur für Trekkingtouren, sondern als eiweißreicher, fett- und kohlenhydratarmer Snack im Büro, vor dem Fernseher oder beim Fitnesstraining. Wohlschmeckende Jerkys aus pflanzlichen Zutaten selbst zu machen, ist übrigens auch kein Problem!

Die Autorin beschreibt in diesem Buch detailliert und anhand vieler Fotos, was es beim Dörren von Lebensmitteln zu beachten gilt, um die Qualität zu erhalten, das Aroma zu konzentrieren und das Getrocknete zum feinen Geschmackserlebnis werden zu lassen. Ihre Hinweise und Tipps aus eigener Erfahrung lassen sich nicht nur einfach und preiswert umsetzen, die vielen Rezepte sind auch so gehalten, dass mit wenigen Zutaten Köstliches und Gesundes leicht gelingt.

ISBN 978-3-936896-99-2



9783936 896992