



## Garten TIPP

alt – bewährt und wieder IN  
haltbar machen durch DÖRREN

### Dörrobst ist besser als Süßigkeiten

Wer Äpfel als Frischobst lagert, muss vor allem deren langsames Austrocknen verhindern. Man kann nun den Spieß umdrehen und durch ganz bewussten, schnellen Wasserentzug Obst haltbar machen. Beim Trocknen oder Dörren wird der Wassergehalt in der Frucht von über 80 Prozent auf unter 20 Prozent gesenkt, damit sich Schimmelpilze und Bakterien nicht mehr vermehren. Auch Pilze kann man so haltbar machen.

Wer Trockenobst gerne mag und selbst herstellen möchte, sollte sich einen Dörrapparat zulegen. Damit kann in mehreren Lagen getrocknet werden, außerdem ist eine gleichmäßige Trocknung über einen Ventilator gewährleistet.

Helle Obstarten wie Äpfel und Birnen vorher in Zitronen- oder Salzwasser eintauchen, damit sie nicht braun werden.

#### Was ist mit dem Vitamin C?

Der Vitamin-C-Gehalt wird beim Trocknen um etwa die Hälfte sinken, die Mineralstoffe bleiben jedoch in konzentrierter Form erhalten. Das Aroma des Obstes wird beim Trocknen sogar intensiver. Dörrobst schmeckt besonders dann gut, wenn nur gesunde, einwandfreie und vor allem erntereife Früchte verwendet werden.

#### Äpfel

Nur gut gereifte Äpfel ohne größere Schadstellen verwenden. Früchte waschen und mit einem Tuch abreiben. Nur sehr harte Schalen abschälen, ansonsten wird der Apfel mit Schale getrocknet. Nun wird das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernt. Den Apfel in 5 bis 10 Millimeter dicke Ringe schneiden. Um das Braunwerden zu verhindern, werden die Apfelringe vor dem Trocknen kurz in Zitronen- oder Salzwasser eintauchen. Getrocknet wird im Backofen bei 50 - 60 Grad. Die Apfelringe sollen noch etwas elastisch sein, also auf Fingerdruck nachgeben, dürfen aber keine feuchten Stellen mehr haben. Die getrockneten Früchte können als Tee oder in Kompott oder für Müsli verwendet werden.

#### Aprikosen

Die Früchte halbieren, entsteinen, mit der Öffnung nach oben auf das Trockengitter legen. Optimale Dörretemperatur: 70°C

#### Birnen

Schälen, Vierteln und vom Kernhaus befreien. Um das Braunwerden zu verhindern werden die Birnen vor dem Trocknen kurz in Zitronen- oder Salzwasser eintauchen. Mit den Schnittflächen nach oben trocknen. Getrocknet wird erst 1 Stunde bei 50 Grad, dann bei 65 Grad.

#### Kirschen

Auch süße Wildkirschen sind geeignet. Die Steine werden nicht entfernt. Optimale Dörretemperatur: 70°C

## **Pfirsiche**

Die Früchte halbieren, entsteinen, mit der Öffnung nach oben auf das Trockengitter legen. Optimale Dörretemperatur: 70°C

## **Weintrauben**

Abbeeren, auf das Trockengitter legen und in der Sonne oder im Dörrapparat dörren. Kernlose Arten sind am besten geeignet. Optimale Dörretemperatur: 65°C

## **Zwetschken**

Gut reife Früchte von den Steinen entfernen, mit dem Stielansatz nach oben auf den Gitterrahmen setzen und möglichst erst in der Sonne vor-, dann im Backofen oder Dörrapparat fertigtrocknen. Alufolie unterlegen, um abtropfenden Saft aufzufangen. Im allgemeinen werden Zwetschken mit Stein getrocknet. Man kann sie aber auch vortrocknen, dann entsteinen und auf dem Gitter fertigtrocknen. Falls sich die Haut leicht entfernen lässt, zieht man sie ab. Optimale Dörretemperatur: 70°C

## **Kräuter**

Würz- und Teekräuter sind ein lohnendes Objekt für die Haustrocknung. Würzig-aromatische Kräuter bei Temperaturen bis maximal 35°C trocknen, bei höheren Temperaturen gehen die in ihnen enthaltenen ätherischen Öle verloren. Alle anderen Kräuter können bei 60°C getrocknet werden. Die Trocknung ist beendet, wenn die Blätter rascheln und die Stängel leicht brechen und die Früchte sich hart anfühlen.

## **Küchenkräuter**

Kurz vor der Blüte sind sie am aromatischsten. Zum Dörren die Triebspitzen (allgemein: die vordersten 10 cm des Krautstängels mit den eventuellen Seitentrieben) verwenden. Sie sollten möglichst an einem sehr sonnigen Tag vor der Mittagszeit gepflückt werden. Sie werden mit Garn gebündelt (ca. 5 Stiele pro Bund) und freihängend im Schatten aufgehängt, bis die Blätter ganz spröde sind. Man kann sie auch ungebündelt im Dörrapparat trocknen. Der Backofen eignet sich dazu nicht (auch auf unterster Stufe ist die Hitze zu groß). Die getrockneten Blätter von den Stielen abstreifen, eventuell noch feiner zerbröseln, in Gläsern aufbewahren. Für Gewürzsalz zerreibt man sie fein, indem man sie durch ein Sieb streicht oder mit dem Mixer zerkleinert. Am besten eignen sich zum Dörren: Thymian, Majoran, Oregano, Estragon, Rosmarin, Salbei.

## **Paprika**

werden mitsamt dem Stiel entweder im Umluft-Backofen (50 Grad) bei leicht geöffneter Backofentüre, im Dörrapparat oder, auf einem Faden aufgereiht (pralle Sonne erlaubt) getrocknet, bis sie ganz dürr sind.

## **Pilze**

Gut geeignet sind Pilze mit flachen Hüten. Die Stängel schneidet man am besten ab und verwendet sie anderweitig. Von den Hüten werden die Lamellen entfernt. Das Fruchtfleisch schneidet man in dünne Scheiben, die auf den Gitterrahmen gelegt werden oder in etwas dickere, die aufgefädelt und aufgehängt werden. Getrocknet wird an der Luft oder im Backofen.

## **Tomaten**

Reife, aber nicht überreife Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, quer durchschneiden, mit der Schnittfläche nach oben dicht an dicht auf ein Gitter legen. Tomaten dürfen an der prallen Sonne getrocknet werden. Der Trocknungsvorgang dauert einige Tage. Man muss aber daran denken, die Tomaten über Nacht ins Haus zu nehmen. Natürlich kann man den Trocknungsvorgang auch im Backofen vornehmen (50 Grad während 12 bis 18 Stunden, aber wieso soll man Strom vergeuden). Die

Tomaten müssen noch etwas elastisch sein. So sind sie, in einem Stoffsack aufbewahrt, mindestens 1 Jahr haltbar. Für den Verzehr werden sie nach und nach portionenweise über Nacht in eine Salzlösung gelegt (2 TL Salz auf 1 l Wasser).

### **Zucchini**

Die Zucchini lassen sich dörren, so lange die Kerne noch weich sind. Bei älteren Exemplaren muss man das Kerngehäuse und die Schale entfernen. Das Gemüse waschen, in 5 mm dicke Scheiben schneiden, dicht an dicht auf ein Kuchenblech legen und einige Tage an der prallen Sonne trocknen lassen. Über Nacht ins Haus nehmen. Natürlich lassen sie sich auch im Umluft-Backofen (Türe etwas offen lassen) bei 50 Grad oder im Dörrapparat trocknen. Vor dem Gebrauch über Nacht in viel kaltem Wasser einweichen.

### **Zwiebel**

Zwiebel schälen und in fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden, in Ringe teilen und diese blanchieren, abtrocknen und auf dem Gitter im Backofen trocknen.