

---

# Obst und Gemüse trocknen

## Schonend trocknen und Vitamine erhalten

Licht- und sauerstoffempfindliche Vitamine gehen beim Trocknen verloren. Die Vitamin-C-Verluste können bis zu 50 % betragen. Stabiler sind die B-Vitamine, die Verluste betragen hier nur ca. 10-40 %. Mineralstoffe gehen nicht verloren.

Die Nährstoffe bleiben am besten erhalten, wenn Sie Obst, Gemüse und Kräuter schonend trocknen. Die ideale Temperatur liegt zwischen 30 und 50 °C. Je höher die Dörretemperatur, desto mehr Inhaltsstoffe werden zerstört.

## Luft trocknen ist am energiesparendsten

Am einfachsten funktioniert dies im Hochsommer mit Pilzen, Pfefferoni und Kräutern. Zum Trocknen benötigen Sie eine konstante Temperatur von 40 °C und eine gute Belüftung. Ideal ist ein warmer, trockener und gut belüfteter Ort wie z.B. Balkon, Terrasse, Dachboden.

Starke Sonneneinstrahlung sollten Sie vermeiden, da sich z.B. Obst im direkten Sonnenlicht verfärbt und die Nährstoffe verloren gehen. Die Sonne dörft die Pflanzen aus, statt diese zu trocknen.

Gemüse und Pfefferoni bündeln, zusammenbinden und aufhängen oder auf Gitter, Roste oder Siebe auflegen. Decken Sie die Lebensmittel zum Schutz vor Staub und Insekten mit einem Tuch ab.

## Trockenrahmen oder Solartrockner selber bauen

Für den Trockenrahmen einen oder mehrere Holzrahmen oder alte Bilderrahmen mit Fliegengitter bespannen. Wenn Sie mehrere Gitter verwenden, dann diese mit Abstand stapeln, dass die Luft zwischen den Rahmen durchströmen kann. Mit einem dünnen Moskitonetz, Mull oder Gaze vor Staub und Insekten schützen.

Nutzen Sie die Kraft der Sonne. Ökologisch und gut lassen sich Lebensmittel mit einem Solartrockner dörren.

## Im Backofen trocknen ist sehr energieintensiv

Beim Trocknen im Ofen lassen Sie immer die Backrohtür einen Spalt offen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Je nach Trockengut dauert das Trocknen im Backofen 6-15 Stunden. Bei dieser Methode haben Sie einen sehr hohen Energieverbrauch.

## Große Mengen im Dörrapparat trocknen

---

Dörrapparate sind optimale Trocknungsgeräte. Sie haben einen mäßigen Stromverbrauch und sind gut für große Mengen geeignet. Während des Trocknungsvorganges die oberen Roste (Siebe) mit den darunter liegenden vertauschen, um eine gleichmäßige Trocknung zu gewährleisten.

Die Trockenzeiten richten sich nach der Größe und Stärke des Trocknungsgutes, dem Wassergehalt der Lebensmittel und der Anzahl der verwendeten Siebe. Trockenzeiten sind meist in der Bedienungsanleitung des Gerätes angegeben.

## **Manche Gemüsesorten vor dem Trocknen blanchieren**

Verwenden Sie nur einwandfreies, erntefrisches Gemüse. Zum Trocknen gut geeignet sind:

Zucchini, Sellerie, Fisolen, Karotten, Zwiebeln, Kohlrabi, Paradeiser und Paprika.

Gemüsesorten wie Fisolen, Karotten, Sellerie, Rote Rüben vor dem Trocknen ca. 3 min blanchieren. Danach nicht kalt abschrecken, sondern nur vorsichtig abtrocknen.

Nicht blanchiertes Gemüse verändert nach kurzer Lagerzeit Geschmack, Farbe und Konsistenz. Ursache für diese Veränderung ist die Enzymaktivität, die durch die niedrige Temperatur nur verlangsamt, aber nicht gestoppt wird. Durch das Blanchieren wird der Großteil der Enzyme inaktiviert und somit bleibt die Qualität erhalten.

## **Obst trocknen braucht Zeit**

Äpfel: in 1 cm dicke Spalten oder Scheiben schneiden. Die Stücke mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.

Marillen: Haben eine lange Trocknungszeit. Daher ist die Trocknung im Dörrapparat empfehlenswert und Sie sollten die Früchte vierteln oder achteln.

Erdbeeren: Saubere, entstieltete Früchte können Sie je nach Größe im Ganzen, halbiert oder geviertelt trocknen. Erdbeeren sind sehr wasserreich, dadurch ist eine relativ lange Trocknungszeit notwendig. Schneller und einfacher geht es mit einem Dörrapparat.

Himbeeren und Brombeeren: Sind aufgrund der vielen Kerne weniger geeignet.

## **Pilze langsam trocknen**

Steinpilze und Maronenröhrling entfalten auch im getrockneten Zustand ihr volles Aroma. Kleine Pilze können Sie im Ganzen trocknen und große Pilze besser halbieren, vierteln oder in Scheiben schneiden. Pilze sollten sie langsam trocknen und nicht bei direkter Sonneneinstrahlung oder hohen Temperaturen. Zum Rohrocknen eignen sich gut Champignons und Steinpilze. Eierschwammerl sind zum Trocknen nicht geeignet, da sie zäh werden.

Nur frische, wurmfreie Pilze trocknen. Dann lassen sich diese gut lagern.

---

## Nicht zu lange trocknen

Die Dauer des Trockenvorgangs hängt sehr stark von Witterungsverhältnissen, Temperaturen und von der verwendeten Gemüsesorte ab. Beim Lufttrocknen besteht die Gefahr des Eintrocknens, deshalb sollte das Dörrgut nicht länger als nötig getrocknet werden.

Getrocknetes Gemüse sollte knackig fest getrocknet (knusprig) sein. Einige Gemüsearten bleiben jedoch etwas ledrig (Paprika, Paradeiser) und biegsam. Erbsen, Mais und Bohnen sind hart.

Früchte sollten keinen Saft mehr abgeben, wenn man sie zusammendrückt. Beim Durchschneiden des Lebensmittels sollten sich an der Schnittfläche keine Wassertropfchen bilden.

## Richtig lagern

Das Trockengut muss vor dem Einfüllen vollständig ausgekühlt sein. Die getrockneten Lebensmittel luftdicht, trocken und vor Licht geschützt, lagern. Trockenprodukte werden gerne von Motten und Würmern befallen. Eine luftdichte Verpackung (dicht schließende Schraubgläser) und ein trockener Lagerraum minimieren das Risiko eines Schädlingsbefalls.

Die getrockneten Lebensmittel in den ersten Wochen regelmäßig kontrollieren. Bilden sich Wassertropfen an den Gläsern (Kondenswasser in der Innenwand), müssen Sie nochmals nach trocknen, damit es nicht zu Fäulnis oder Schimmelbildung kommt.

Die Richtwerte für die Lagerdauer liegen bei einer Lagertemperatur von 5 und 18 °C zwischen 6 und 12 Monaten.

## Rezeptidee: Getrocknete Paradeiser in Olivenöl

**Zutaten:** 1 kg Paradeiser, 2-3 EL Salz nach Geschmack, Getrocknete Kräuter wie Basilikum, Oregano, Rosmarin, Olivenöl, Knoblauch oder Chili nach Geschmack

**Zubereitung:** Paradeiser waschen, abtrocknen und im Dörrapparat trocknen. Getrocknete Paradeiser mit den getrockneten Kräutern in saubere Einmachgläser geben und mit Olivenöl auffüllen, mit einer Schicht bedecken (Luftabschluss!). Je nach Geschmack mit Knoblauch oder Chili verfeinern. Dunkel und kühl lagern.

## Im Ganzen trocknen oder vor dem Trocknen klein schneiden

Kleines Gemüse wie Pfefferoni bündeln, zusammenbinden und aufhängen oder auf Gitter, Roste oder Siebe auflegen. Schneiden Sie größeres Gemüse wie Frühlingszwiebeln, Karotten und Pastinaken vor dem Trocknen in Scheiben oder Streifen. In gleichmäßige Stücke schneiden, damit alle Teile gleich lang brauchen, um zu trocknen.

## Erntefrisches Gemüse trocknen

---

Verwenden Sie nur einwandfreies, erntefrisches Gemüse.

Zum Trocknen gut geeignet sind:

- Zucchini,
- Sellerie,
- Fiolen,
- Karotten,
- Zwiebeln,
- Kohlrabi,
- Paradeiser und
- Paprika.

## Im Fröhsommer trocken

Zu dieser Jahreszeit eignen sich Fröhlingszwiebeln und Karotten zum Trocknen. Fein geschnitten bilden diese in den Wintermonaten eine Basis für Gemüsesuppen und schmecken auch in Reisgerichten.

## Im Sommer trocken

Im Hochsommer ergeben Paprika, Pfefferoni und Kräuter pikante Mischungen für Risotto, gefülltes Gemüse und Gulaschsuppen.

## Rezeptidee: Risotto mit Fröhsommergemüse

Zutaten: 250 g Rundkornreis, 4 Esslöffel Trockengemüse (Fröhsommer-Mischung: Karotten und Fröhlingszwiebeln), 1 Zweig Rosmarin, 2 Esslöffel Sonnenblumenöl, Salz

Zubereitung:

Das Sonnenblumenöl in einem Topf erwärmen und den Rosmarin darin rösten. Den Reis und das Gemüse begeben und mit Wasser bedecken. Nach und nach Wasser dazu gießen, bis ca. 1 Liter Wasser verbraucht und der Reis cremig gekocht ist. Mit Salz würzen.

In tiefen Tellern anrichten und nach Belieben mit Bergkäse bestreuen.