



Dörren: „DIE ÄLTESTE KONSERVIERUNGSMETHODE“

Allgemeines

Dörren ist die natürlichste und älteste Methode, Lebensmittel zu konservieren und sie längerfristig lagerfähig zu machen. Das Dörrgut behält seinen Geschmack, seine Vitamine, mineralischen Substanzen und damit seinen Nährwert, indem ihm das Wasser entzogen wird. Zu den jeweiligen Erntezeiten kann Dörrobst und -gemüse preisgünstig eingekauft werden und das ganze Jahr über den Menuplan bereichern. Besonders über die Wintermonate ist Dörrobst ein bekömmlicher und natürlicher Vitaminspender und Pilzesammler wissen die Vorteile dieser Konservierungsmethode schon lange zu schätzen. Voraussetzung für eine einwandfreie Qualität des Dörrguts ist die Verwendung frischer Ware! Mangelhafte Qualität kann auch durch das Dörren nicht kompensiert werden.

Methode

Mit Geräte mit Umluft-Ventilation ist das Dörren zu Hause äusserst einfach. Die durch einen leistungsfähigen Elektromotor angetriebene Umluft-Ventilation sorgt für gleichbleibende Temperatur vom untersten bis obersten Sieb; dadurch erübrigt sich – im Gegensatz zu nur thermisch betriebenen Geräten – das ständige Umschichten der Siebe. Das Dörrgut wird schonend getrocknet – kein verbrennen, sieden und keine Bildung von Kondenswasser! Und zudem werden die Dorrzeiten im Vergleich mit rein thermischen Geräten um bis zu 80% reduziert! Gleichzeitig sorgt die optimale Abstimmung der Konstruktion für einen äusserst geringen Energieverbrauch.

Grundregeln

Verdorbene Teile herausschneiden, das Dörrgut säubern und mit einem Tuch oder Küchentuch gut trocknen. Bitte kein nasses oder stark saftendes Dörrgut verwenden. Das Dörrgut möglichst gleich grosse und dicke Stücke schneiden. Jedes Gitter gleichmässig mit Dörrgut belegen. Die Stücke nicht übereinander, sondern eng zusammen legen. Es können bis zu 12 Siebe gleichzeitig verwendet werden. Deckel auflegen und das Gerät an die Steckdose anschliessen und die gewünschte Temperaturstufe mit dem Drehschalter einstellen. Die Temperatur auf **Stufe 1 beträgt max. 55°C** und ist für das schonende Dörren von empfindlichen Produkten (z.B. Kräuter und wenig wasserhaltiges Dörrgut) geeignet. Auf **Stufe 2** wird eine Temperatur von max. **75°C** erreicht und empfiehlt sich für stark wasserhaltiges Dörrgut. Durch die Luftzirkulation wird – nach kurzer Betriebsdauer – vom untersten bis obersten Sieb eine gleichmässige Temperaturverteilung erzielt und die mit Feuchtigkeit angereicherte Luft durch die Entlüftungsschlitze im Deckel ausgeblasen. Ein Umschichten der Siebe ist somit nicht erforderlich. Durch die aktive Umluft wird das

Dörrgut gleichzeitig von beiden Seiten getrocknet, was das Wenden des Dörrguts erübrigt und zugleich die Dörrzeiten erheblich reduziert.

Tipp: Damit die Früchte und Gemüse ihre natürliche Farbe behalten und sich beim Dörren nicht verfärben, bestreichen sie diese vorher mit etwas Zitronensaft.

Angesichts des z.T. äusserst unterschiedlichen Feuchtigkeitsgehalts von Dörrfrüchten und -gemüsen wird auf die Angabe von Richtwerten oder gar verbindlichen Dörrzeiten verzichtet. Nach einiger Praxis im Umgang mit dem Gerät werden Sie die zu erwartenden Dörrzeiten selbst beurteilen können. So kann die Dörrdauer eines saftigen Apfels bis zu 10 Std. bei 75 Grad betragen.

Aufbewahrung

Zur Lagerung von Dörrgut eignen sich luftdicht verschliessbare Gläser, Vorratsdosen, Vacuumbeutel und dgl. besonders gut, da das Dörrgut keine Feuchtigkeit mehr aufnehmen kann. In Stoffsäckchen sollte daher nur zum baldigen Verzehr bestimmtes Dörrgut aufbewahrt werden. Voraussetzung für eine einwandfreie Haltbarkeit ist jedoch, dass das Dörrgut wirklich trocken und ausgekühlt ist.

Tipp: Prüfen Sie nach ca. 1 Woche die Feuchtigkeit des aufbewahrten Dörrguts, indem Sie ein Stück zerschneiden. Bilden sich an der Schnittkante noch kleinste Wassertröpfchen, wurde nicht ausreichend gedörrt. Verteilen Sie das Dörrgut nochmals auf die Siebe, bis die erneute Schnittprobe zufriedenstellend ausfällt. Noch ein Tipp: Gedörrte Bohnen und Kefen sollten vor der Verwendung über Nacht in lauwarmem Wasser eingeweicht werden.

Tipp für Pilzesammler: Röhrenpilze (Steinpilze, Maronenröhrlinge etc.) nur mit dem Messer säubern und keinesfalls waschen. Bei sehr nassen Pilzen die Röhren unter dem Hut entfernen. Anschliessend in Scheiben schneiden und eventuell mit etwas Zitronensaft beidseitig sparsam bestreichen, um die Farbe zu erhalten. Morcheln, Totentrompeten und kleinere Lamellenpilze können ganz gedörrt werden. Aber Achtung: Eierschwämme (in gewissen Regionen auch Pfifferlinge genannt) eignen sich weder zum Dörren noch Tiefgefrieren, da sie dadurch sehr zäh werden.

FRÜCHTE DÖRREN

Die Früchte gründlich waschen und mit einem Tuch trocken reiben. Stiele, Steine, Kerne und Kerngehäuse entfernen. Um die vollen Vitamine zu erhalten, die Früchte möglichst nicht schälen. Alle Früchte sollten auf Stufe 2 gedörrt werden.

Dörrgut	Zubereitung	Dörrprobe	Menge pro Gitter ca.
Äpfel	Schnitze ca. 15mm dick Scheiben ca 8 mm dick	gut biegsam	600 Gramm
Aprikosen	halbieren, Schnittfläche nach oben	biegsam	500 Gramm
Birnen	halbieren, Schnittfläche nach oben Scheiben ca. 8 mm dick	biegsam	600 Gramm
Ananas	schälen, Scheiben ca. 8 mm dick	gut biegsam	500 Gramm

Bananen	schälen, halbieren, vierteln	längs biegsam	600 Gramm
Zwetschgen/ Pflaumen	halbieren, Schnittfläche nach oben	biegsam	500 Gramm
Kirschen	nicht entkernen	lederartig	500 Gramm
Trauben	halbieren, Schnittfläche nach oben	gut biegsam	500 Gramm
Beeren	je nach Grösse; halbieren oder ganz	d.h. biegsam	500 Gramm

GEMÜSE DÖRREN

Feste Gemüsesorten sollten vor dem Dörren halbweich blanchiert werden. Dies verkürzt die Dörrzeit und verhindert den Verlust von wertvollen Vitaminen.

Wichtig: das Gemüse vor dem Dörren gut abtrocknen. Alle Gemüsesorten sollten auf Stufe 2 gedörrt werden.

Dörrgut	Zubereitung	Dörrprobe	Menge pro Gitter ca.
Bohnen	ganz, blanchieren	zerbrechlich	400 Gramm
Erbsen	aushülsen, blanchieren	kurz hart	400 Gramm
Karotten	ungeschält, ca. 8mm dick	Scheiben hart	400 Gramm
Lauch	halbieren, ca. 7 cm lange Stücke schneiden blanchieren	zerbrechlich	500 Gramm
Gurken/ Zucchini	ungeschält Scheiben	hart ca. 1 cm dick	400 Gramm 400 Gramm
Tomaten	schälen, halbieren, Schnittfläche nach oben Scheiben	biegsam ca. 7 mm dick hart	300 Gramm
Suppen- gemüse	in feine Scheiben schneiden, blanchieren	zäh	300 Gramm
Paprika	in ca. 8 mm dicke Streifen schneiden	biegsam	400 Gramm

Viel Spass beim dörren wünscht - ProObstbaumverein Balzers.