

# Lebensmittel konservieren

## Trocknen, Dörren

Lebensmittel haltbar zu machen ist eine wunderbare Art, saisonale Produkte zu bewahren und jederzeit auf selbstgemachte Vorräte zurückgreifen zu können. Im Folgenden wird die Methode des Trocknens vorgestellt.

### Hintergrundwissen

Das Trocknen – oder Dörren – von Lebensmitteln gehört zu den ältesten und natürlichsten Methoden der Konservierung. Obst, Gemüse und Kräuter lassen sich durch den Entzug von Wasser auf einfache Weise haltbar machen. Beim Trocknen wird den Lebensmitteln durch Wärme und Luftzirkulation das Wasser entzogen. Mikroorganismen wie Bakterien oder Schimmelpilze, die Wasser für ihr Wachstum benötigen, können so nicht überleben. Gleichzeitig werden Enzyme, die den Verderb beschleunigen, durch den Trocknungsprozess reduziert.

Zudem spart das Trockengut Platz bei der Lagerung und lässt sich bei richtiger Aufbewahrung über Monate bis Jahre genießen.

### Trocknungsmethoden

#### Lufttrockung:

Die Lebensmittel werden auf Schnüre gehängt oder auf ein Gitter gelegt und für mehrere Tage in einem warmen, gut durchlüfteten Raum getrocknet. Sehr nährstoffschonend. Regelmäßig kontrollieren und wenden.

#### Sonnentrockung:

Die Lebensmittel werden auf einem Gitter in einem sonnigen und luftigen Bereich im Freien getrocknet und dabei mit einem Netz gegen Schädlinge bedeckt. Mehrmals wenden und über Nacht ins Haus holen. Dauer: mehrere Tage, nur bei konstantem Sonnenschein geeignet. Kann durch direkte Sonneneinstrahlung zu Nährstoffverlusten führen.

#### Backofen:

Die Lebensmittel werden auf mit Backpapier ausgelegte Bleche gelegt und bei 35 °C - 70 °C Umluft getrocknet. Die Ofentür muss dabei leicht geöffnet bleiben, damit Feuchtigkeit entweichen kann. Die Dauer variiert nach Produkt (Wassergehalt, Größe und Dicke der Stücke) von ca. 4-14 Stunden. Je niedriger die Temperatur, desto mehr Nährstoffe bleiben erhalten.

#### Dörrgerät:

Speziell für das Trocknen konzipierte Geräte. Die Lebensmittel werden auf die Einschübe gelegt und je nach Art des Lebensmittels bei empfohlener Dauer und Temperatur getrocknet. Auch hier sorgt eine niedrige Temperatur für einen höheren Erhalt der Nährstoffe. Je nach Gerät energieeffizienter als die Trocknung im Backofen.

## Benötigte Utensilien (je nach Methode)

Schneidebrett	Messer	Reibe/ Gemüsehobel	Backpapier	Backblech	Dörrgerät
Schnur (Lufttrocknung)		Netz zum Schutz vor Schädlingen (Sonnentrocknung)			Schraubgläser

## Tipps und Vorgehensweise

Je weniger Feuchtigkeit im Ausgangsprodukt enthalten ist, desto schneller geht die Trocknung. Tomaten benötigen aufgrund ihres hohen Wassergehaltes sehr lange zum Trocknen, hier können der Saft im Inneren und die Kerne entfernt werden, um den Prozess zu beschleunigen.

Obst und Gemüse gleichmäßig in dünne Scheiben schneiden. Je dünner und je größer die Oberfläche ist, desto schneller geht das Trocknen. Alle Stücke sollten auf dem Blech/ Gitter ausreichend Platz haben und sich nicht überlappen.

Gemüse kann vor dem Trocknen kurz blanchiert werden, um Enzyme zu deaktivieren und die Haltbarkeit zu erhöhen.

Äpfel, Birnen und Bananen in Zitronensaft eintauchen, um Bräunung zu vermeiden.

Für eine gleichmäßige Trocknung die Lebensmittel regelmäßig wenden (Ausnahme: Ofen & Dörrgerät).

Das Endprodukt sollte leicht elastisch sein, aber keine feuchten Stellen mehr aufweisen.

Luftdicht verpacken und kühl, trocken sowie möglichst dunkel lagern.



## Los geht's

Das Trocknen von Lebensmitteln ist eine wunderbare Methode, um die Ernte haltbar zu machen und geschmackvolle Snacks oder Zutaten für die Küche herzustellen. Ob luftgetrocknete Kräuter, fruchtige Apfelchips oder aromatisches Fruchtleder – die Möglichkeiten sind vielfältig und der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Ein Video zu diesem Verfahren findet sich auf dem YouTube-Kanal der Eider- und Kanalregion Rendsburg.

Mehr zur Konservierung von Lebensmitteln gibt es auf [www.haltbar-rd.de](http://www.haltbar-rd.de)