

Dörren oder Lufttrocknen

Beim Dörren oder Lufttrocknen wird dem zu konservierenden Produkt die enthaltene Flüssigkeit fast vollständig entzogen.

Besonders bekannt sind getrocknete Früchte, das Dörr- oder auch Quellobst. Aber auch Gemüse, Kräuter sowie ebenfalls Fleisch und Fisch eignen sich zum Dörren. Für das Dörren gibt es spezielle Geräte wie die Trockenschränke, es ist aber auch möglich, die Lebensmittel auf einem Ofen oder darüber aufgehängt zu trocknen.

Dabei wird der Feuchtigkeitsgehalt der Nahrung reduziert, was eine Resistenz gegen Schimmelpilze und andere Bakterien auslöst. Auf diese Weise verzögert sich das Haltbarkeitsdatum. Das gedörrte Obst und Gemüse schrumpft zwar zusammen und die Hautoberfläche verändert sich, aber Farbe und Geschmack bleiben erhalten. In einigen Fällen werden Geschmack und Farbe durch die Lufttrocknung sogar noch intensiviert. Das Dörren ist besonders als Alternative zu herkömmlichen fetthaltigen Knabberei zu empfehlen. Denn Äpfel und Bananen eignen sich bestens als Ersatz für Chips. Diese Methode der Konservierung ist eine der schonendsten und natürlichsten. Mehr als eine gleichmäßige Wärmezufuhr ist nicht nötig, damit sind die Voraussetzungen zur Konservierung über das Verfahren des Dörrens extrem niedrig und für Jedermann erreichbar.

Optimale Bedingungen bietet ein Heißlufttherd oder ein Dörrschrank. Der Bau eines Dörrschrankes ist allerdings nur empfehlenswert, wenn diese Form der Konservierung langfristig Teil der Lebensweise bleibt. Viele Vorteile lassen sich mit gedörrten Lebensmitteln verbinden. Vor allem Anhänger der natürlichen und ökologischen Lebensweise werden sich im Konzept des Dörrens wiederfinden. Denn Nährstoffe und Aromen bleiben vollständig erhalten. Ein konzentrierterer Genuss des

Geschmackes durch das Reduzieren des Wassergehaltes überzeugt viele von den Vorteilen des Dörrens.
Luftgetrocknete Lebensmittel sind auch für Reisen, besonders Wanderurlaub, sehr zu empfehlen, da sie trotz erheblich geringerem Gewichtes alle Nährstoffe liefern.

Zurück zu Konservieren