



Nr. 72

Konservierung durch Trocknen. Trockenobst und Trockenblumen

Liebe Zuschauer,

es freut mich, daß unsere Sendung Sie angeregt hat, sich mit einer uralten Konservierungstechnik zu befassen. Sie werden es nicht bereuen. Entschuldigen müssen wir uns, daß es wieder so lange gedauert hat, bis Sie die Anleitung in Händen hatten, aber der Riesenpostberg bringt, wie Sie sich vorstellen können, immer eine Sisyphusarbeit mit sich. Im Moment, wo ich dies schreibe, haben wir noch keine definitive Übersicht, sicher sind's wieder - wie üblich - über 100.000 Anfragen.

Wie häufig in unseren Themen, haben wir auch diesmal versucht, ein wenig alternative Techniken vorzustellen. Techniken, die es ermöglichen, in einer immer künstlicher werdenden Welt sich aufs Alte, Natürliche zu besinnen. Wir meinen, daß man das auch dann kann, wenn man kein "Alternativer" ist; dies ist viel zu wichtig, als es einer politischen Partei zu überlassen. Diesmal hat unser alternatives Frühstück ganz besonderes Interesse bei Ihnen gefunden, z. B. unsere, dem Knäckebröt

ähnlichen Müllischnitten, die nicht gebacken, sondern durch Trocknen zubereitet werden. Sie schmecken ganz toll, gar nicht wie man es sich für Gesundheitsapostel vorstellt. In ihnen lebt noch das frische Korn, wenn's ganze Körner wären, man könnte die Schnitten in die Erde bringen und es würden Getreidepflanzen daraus, denn die Körner sind noch voll keimfähig. Viel Spaß und Gesundheit.

Warum Trocknen?

Trocknen ist die älteste Konservierungsmethode, die die Menschen kennen, sie ist außerdem die natürlichste. Sie beruht darauf, daß den Nahrungsmitteln die Feuchtigkeit entzogen wird, was den Bakterien und Sporen, insbesondere denen, die die Fäulnis bewirken, absolut nicht bekommt, denn sie brauchen in der Regel zu ihrer Vermehrung einen feuchten Nährboden. Durch Trocknen konservierte Nahrungsmittel können sich bei sachgemäßer Lagerung Monate und Jahre halten.



Die Konservierungsmethode "Trocknen" ist in diesem Jahrhundert fast völlig in Vergessenheit geraten; chemische Konservierungstoffe wie Sorbin-, Benzoe-, Ameisensäure und Schwefel usw. aber auch das traditionelle Einwecken und das Tiefkühlen haben das Trocknen verdrängt. Erst jetzt hat sich herausgestellt, was dabei an Tradition verlorengeht. Die Amerikanische Staatliche Forschungsanstalt für Agrarprodukte (U. S. Department of Agriculture Research) hat erst vor kurzem eine Untersuchung veröffentlicht, die beweist, daß Trocknen die absolut schonendste Konservierungsmethode ist, die es gibt, mit hohen Vorteilen gegenüber dem Einmachen und sogar dem Tiefkühlen. Hier ein paar Daten aus den Ergebnissen

(s. Tabelle)

Sie können daraus erkennen, daß ganz erstaunliche Unterschiede bestehen, und daß das Trocknen bis auf eine Ausnahme überall weit überlegen ist.

In Amerika sind getrocknete Nahrungsmittel nicht zuletzt aufgrund dieser Daten bereits richtige Knüller geworden. Man bereitet dort mittlerweile ganze Mahlzeiten fast nur aus Getrocknetem zu. Denn abgesehen davon, daß getrocknetes Obst und Gemüse der Gesundheit zuträglich ist, weil - wie gesagt - die Vitamine weitgehend erhalten bleiben, gibt es noch andere Vorteile:

Das Vorbereiten der frischen Früchte zum Trocknen - also schälen und in Stücke schneiden - bringt keinen zusätzlichen Aufwand, weil es nur eine vorgezogene Arbeit ist, die man später beim Kochen oder Essen sparen kann. Besonders gut schmecken die Trockenfrüchte so wie sie

sind, weil ihr Aroma und ihre Geschmacksintensität durch den Wasserverlust stärker werden als bei frischen Früchten. Dann steigt auch der natürliche Zuckergehalt im Trockenobst an und macht z. B. getrocknete Bananen und Birnen ungewohnt süß. Kinder wissen das besonders zu schätzen und Erwachsene natürlich auch. In jedem Fall ist Trockenobst den Bonbons und anderen Süßigkeiten vorzuziehen.

Gerade die Trockengemüse, z. B. Tomaten, Gurken, Zucchini, Paprika usw. sind kalorienarm, also etwas für Leute mit Gewichtsproblemen; viel besser als das übliche Knabberzeug, das man sonst z. B. beim Fernsehen verspeist. Ideal sind Trockenfrüchte auch als gesunder Imbiß, wenn's schnell gehen soll oder für unterwegs. Sie eignen sich natürlich hervorragend als Proviant auf Reisen, beim Wandern und Bergsteigen, weil sie etwa 1/5 bis 1/10 weniger als frische Früchte wiegen und trotzdem kaum an Nährwert verlieren. Wie sehr der ursprüngliche Geschmack erhalten bleibt, merkt man besonders an Erdbeeren, vor allem im Vergleich zu eingemachten Erdbeeren.

Außerdem noch etwas Erfreuliches: Ihr Geldbeutel wird geschont. Sie können alle Früchte saisongemäß dann kaufen, wenn sie besonders preiswert sind. Kaufen Sie ruhig größere Mengen, denn die Früchte schrumpfen beim Trocknen stark zusammen. So können Sie z. B. 2 bis 2 1/2 kg frische Bananen in getrocknetem Zustand in einem 1-Ltr.-Gefäß unterbringen. Das ist ein weiterer Vorteil, Trockenfrüchte lassen sich platzsparend lagern.

In 100g sind enthalten:

Früchte	Ein- gem. m. g	Tief- ge- k. m. g	Ge- tro- ck- n- e- t. m. g
Protein g	1,8	1,8	21,8
Calcium mg	18	18	81
Vit. C mg	13	50	63
Eisen mg	1,4	2,3	15,9
Vit. A i. u.	1,950	2,950	22,680
Kalium g	0,59	0,56	22,68
Vit. B ₂ mg	0,43	1,04	3,7

Aprikosen	Ein- gem. m. g	Tief- ge- k. m. g	Ge- tro- ck- n- e- t. m. g
Protein g	0,6	0,7	5,6
Calcium mg	1,1	10	86
Vit. C mg	13	20	15
Eisen mg	0,3	0,9	5,3
Vit. A i. u.	1,740	1,680	14,00
Kalium g	0,234	0,229	1,26
Vit. B ₂ mg	0,43	1,04	3,7

Chemie: leider die Regel

Aber Vorsicht, wenn Sie jetzt gleich ins nächste Geschäft gehen wollen, um sich Trockenfrüchte zu kaufen: die

normalen, handelsüblichen Rosinen, Sultaninen, Aprikosen, Pflaumen usw. sind meist geschwefelt und evtl.

noch mit zusätzlichen Konservierungsstoffen versehen, Chemie, die nicht jedem Magen bekommt. Diese künstliche Konservierung wird bevorzugt, weil wegen der Restfeuchtigkeit die Früchte auf der Waage schwerer wiegen und der Käufer aus Unkenntnis feuchte Früchte manchmal sogar vorzieht. Diese Früchte würden ohne Chemie leicht faul und schimmelig, für den Handel ein oft zu großes Risiko.

Die Hauptfrage war zunächst: Wie trocknet man am besten? Wer die Apfelfringe auf eine Schnur reiht, und sie in der Küche oder gar draußen aufhängt, wird sicher keine zufriedenstellenden Ergebnisse erzielen. Werden die Äpfel wirklich trocken, so hat man Glück gehabt, weil es ein paar sonnige, trockene Tage hintereinander gab, oder weil Sie eine besonders trockene Küche haben ohne Dunstentwicklung vom Kochherd. Was bei diesen Äpfeln mit Sicherheit nicht stimmt, ist der Vitamin- und Nährstoffgehalt. Um den Nährwert der Früchte so weit wie möglich zu erhalten - ebenso Geschmack, Geruch und Farbe - ist es notwendig, sie möglichst schnell, ohne Lichteinwirkung zu trocknen. Dabei ist es im Prinzip ein Wettlauf zwischen den Fäulnisbakterien oder Schimmelsporen, die zur raschen Vermehrung bereit sind und dem Entzug des feuchten Nährbodens, auf dem sie wachsen können. Das Trocknen darf also nicht zu langsam erfolgen. Wenn's gelingen soll, muß der Trockenvorgang mindestens in 10 bis 24 Stunden abgeschlossen sein. Dies waren dann auch die Bedingungen, die bei der Suche nach einer Trockenmethode von uns erfüllt werden mußten. Wir haben lange herumexperimentiert. Man benötigt, damit's schnell genug geht, eine zweckmäßige Wärmequelle und ausreichende Luft-

Es gibt allerdings auch chemisch völlig unbehandeltes Trockenobst - ohne Schwefel oder andere Konservierungsstoffe - in Reformhäusern und Bio-Läden. Leider sind ungeschwefelte Früchte wesentlich teurer als geschwefelte, was aber wegen des höheren Trocknungsgrades auch gerechtfertigt sein kann. Billiger wird es jedoch fast immer, wenn Sie sie selbst herstellen.

zirkulation, denn die verdunstende Feuchtigkeit muß ja wegtransportiert werden. Außerdem sollte während des Trockenvorgangs möglichst wenig Licht an die Früchte rankommen. Entscheidend aber ist insbesondere, daß auf keinen Fall eine Temperatur entstehen kann, die über 50° bis 55° C liegt, denn über 60° C wird den Nahrungsmitteln das Leben ausgetrieben, das Eiweiß gerinnt, Vitamine werden abgebaut, Spurenelemente oxydieren, Bakterien, vor allem die nützlichen, sterben ab. Wenn alles richtig getrocknet wird, dann müssen mitgetrocknete Samenkörner, z. B. von Tomaten, Johannisbeeren oder Getreide ihre Keimfähigkeit bewahren. Wir haben es bei Tomaten ausprobiert - es klappt -; bald können wir auf unserem Balkon Tomaten ernten, die vom Samen stammen, den wir aus getrockneten Tomatenscheiben entnommen haben. Die ideale Trockentemperatur liegt im Bereich zwischen 30 und 50° C. Je höher die Temperatur, umso schneller läuft der Trockenvorgang ab, allerdings sollte man im Zweifelsfall, aus eben erwähnten Gründen, lieber eine niedrigere Temperatur wählen.



Trocknen, aber
wie?

Versuche, die nicht klappten

Zuerst probierten wir das Trocknen im normalen Backofen, aber es hat sich herausgestellt, daß der sich überhaupt nicht eignet, denn selbst auf niedrigster Stufe steigt die Temperatur leicht über 70°C , und auch die Luftzirkulation reicht nicht aus.

Bei offener Ofentür klappte es ebenfalls nicht - es wurde zu warm, denn der Ofen-thermostat schaltet immer wieder Wärme nach.

Auch die modernen Heißluft-

öfen erreichen auf der niedrigsten Stufe eine zu hohe Temperatur. Wir beschafften uns dann einen handelsüblichen Trockenapparat und zwar ein auch in Deutschland vertriebenes Schweizer Fabrikat. Kosten für das Gerät incl. 10 Einsätzen; ca. DM 200,-. Zu unserer Enttäuschung mußten wir feststellen, daß auch hier die Temperatur viel zu hoch wurde. Sie erreichte auf den unteren Einsätzen ca. 70°C , was eindeutig zu heiß ist.

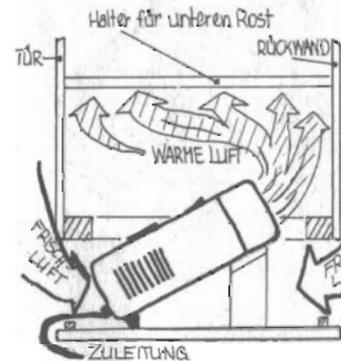
Ein erster Tip zum Ausprobieren

Bei unserer Suche nach Problemlösungen kam der Backofen dann doch noch zu Ehren, allerdings im ausgeschalteten Zustand. Als Heizquelle stellten wir einen handelsüblichen Heizlüfter auf die aufgeklappte Ofentür und bliesen damit heiße Luft in den Ofenraum. Probieren Sie's doch mal aus! Stellen Sie den Heizlüfter so, daß die Luft horizontal etwa ins untere Drittel des Ofens eingeblasen wird, sie verteilt sich dann einigermaßen gleichmäßig. Wenn möglich, schalten Sie den Lüfter auf die schwächste Heizstufe; gut wären 500 W, aber die meisten Heizlüfter haben 1.000 W in der niedrigsten Stufe, damit geht's

aber auch. Sie müssen den Lüfter nur ganz an den äußeren Rand der aufgeklappten Ofentür stellen, damit ein gewisser Abstand zwischen Lüfter und Ofenfach entsteht; sonst kann's mit 1.000 W leicht zu heiß werden.

Bei uns hat dies ganz gut funktioniert. Die Temperatur stellt sich auf 40 bis 50°C ein, aber dieses Verfahren ist außerordentlich unrationell, weil viel Wärme ungenutzt verloren geht. Man bekommt bestenfalls 4 Backrostes unter, und vor allem läuft der Lüfter in einem durch, weil der Thermostat nicht durch die Temperatur im Ofen geregelt werden kann.

Der Trocken- ofen à la Hobbythek



Wir glauben, eine Lösung gefunden zu haben, die einen Kompromiß zwischen Machbarkeit und Funktion darstellt.

Die Konstruktion:

Der Trockenofen besteht im Prinzip aus einer relativ hohen Kiste mit fast quadratischer Grundfläche und einer Tür; Deckel und Boden sind lose aufgesetzt. Unten hineinkommt ein Heizlüfter, der die Wärme erzeugt. Der hohe Schacht der Kiste sorgt für eine Art Kamineffekt, so daß die warme, leichtere Luft gut und zügig aufsteigt. Damit stets frische, kalte Luft nachströmen kann, sind unten, vorne an der Tür und an der Rückwand über die ganze Breite zwei 10 cm hohe Schlitze eingelassen. Der

Deckel oben liegt so auf, daß rundherum ein Spalt von 1 bis 1,5 cm bleibt, wo die feuchte Luft austritt.

Innen wird alles mit einer Thermofolie ausgekleidet, wie man sie zum Isolieren von Heizkörpernischen verwendet, damit dort nicht so viel Wärme durch's Mauerwerk verlorengeht. Man kann sie im Handel - in Bau- und Heimwerkermärkten und Malerbedarfs-Geschäften kaufen. Sie besteht aus einer metallisierenden, silberglänzenden Folie und einer Isolierschicht aus porösem Kunststofftextil oder Styropor; die eine ist in der Regel selbstklebend, die andere müssen Sie mittels Styroporkleber anbringen. Etwa 10 bis 12 Roste passen in

den Trockenofen hinein, so daß Sie schon erhebliche Mengen an Früchten auf einmal trocknen können. Die Roste werden wie Schubladen durch Leisten gehalten, die an die beiden inneren Seitenwände im Ab-

stand von 6 bis 8 cm ange-nagelt sind. Von unten beginnt die erste Leiste bei ca. 20 cm, weil der untere Raum frei-bleiben sollte, er dient der Verwirbelung der angeheizten Luft.

Der Heizlüfter wird, wie er-wähnt, hinten schräg nach oben gerichtet, so daß die Warmluft gegen die Rückwand, etwas oberhalb des Luftschlitzes ge-blasen wird; dort verwirbelt sie, verteilt sich im unteren Raum und nimmt noch nach-strömende kühle Luft mit auf (vergl. Abb.). Wir haben dies mit Rauch nachgeprüft und es ist tatsächlich so, daß ab dem ersten Rost der ganze Quer-schnitt des Schachtes fast gleichmäßig von warmer Luft durchströmt wird. Der Heiz-lüfter wird auf 1.000 W ge-schaltet und, wo möglich, noch zusätzlich auf die höchste Ge-bläsestufe. Da er sich im unte-ren Ofenraum befindet, kann man über seinen Thermostat die Temperatur des Innen-raums regeln. Meist werden Sie auf die höchste Ther-mostateinstellung regeln müssen, Sie sollten dies aber mit einem Thermometer nach-prüfen und gegebenenfalls schwächer stellen. Im Prinzip eignet sich jeder Heizlüfter mit Thermostatregelung, am geeignetsten fanden wir Radial- bzw. Tangentiallüfter in der abgebildeten Form. Be-sonders gut klappte es mit sol-chen Modellen, bei denen nur die Heizung beim Regel-vorgang ausgeschaltet wird, während der Lüfterventilator durchläuft; auf dem Prinzip funktioniert z. B. der Lüfter AEG Typ HR, mit dem wir die besten Erfahrungen gemacht haben. Es geht aber auch mit anderen, z. B. Fakir, Typ Handy TS und Typ 61 TS oder ewt 19 TL usw.

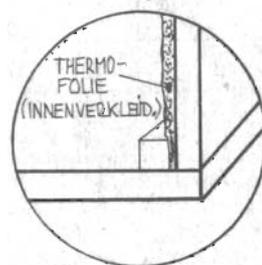
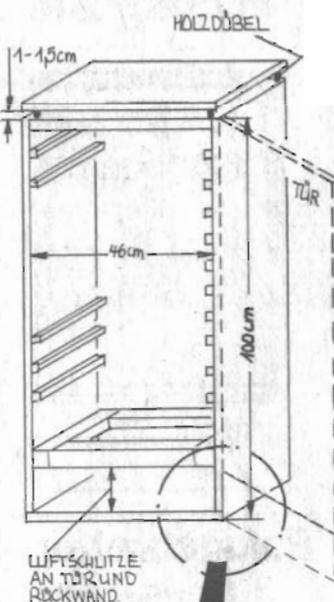
Es ist schwer für uns, eine umfassende Marktübersicht zu erstellen. Wie wir erfahren, beabsichtigt die Stiftung Warentest in ihrer Test-Illustrierten von August '81

eine Veröffentlichung. Viel-leicht schauen Sie da mal rein. So einen Heizlüfter kann man später vielfältig verwenden, die Investition lohnt sich allein schon deshalb. Wenn Sie be-reits einen Lüfter im Haushalt haben, dann versuchen Sie's auf jeden Fall damit. Es funk-tioniert zum Teil sogar mit einem Lüfter ohne Ther-mostat. Die Temperatur-einstellung kann man dann in gewissen Grenzen durch Ver-größerung der unteren Luft-schlitzes und vor allem der oberen Spalten am Deckel be-influssen. Der Lüfter sollte allerdings in jedem Fall, so wie alle modernen Lüfter, einen Überlastungsschutz be-sitzen. Dieser Überlastungs-schutz, wie er heute Vor-schrift ist, bewirkt ein Ab-schalten bei zu hoher Innen-raumtemperatur, die ent-stehen kann, wenn z. B. der Frischluft-Ansaugkanal oder die Ausblas-Öffnung verstopft sind. Er schaltet, ähnlich wie der Thermostat, selbsttätig wieder ein, sobald die Tempe-ratur wieder abgesunken ist. Der Vorteil: man kann fast nichts falsch machen, die Brandgefahr wird dadurch fast völlig ausgeschlossen. Trotz allem sollten Sie darauf achten, daß Ansaug- und Aus-blasöffnung freibleiben.

Die Innenraumverkleidung mit Thermofolie erzeugt einen zu-sätzlichen Sicherheitsfaktor, so daß Sie Ihr Gerät ruhig am Tag oder sogar über Nacht sich selbst überlassen können. Wenn Sie's mit einer Steckdosen-Schalt-uhr versehen, - die gibt's mitt-lerweile für wenig Geld - dann können Sie's sogar nach einge-stellter Zeit automatisch ab-schalten lassen.

Die Trockenzeit dauert - je nach Art der Früchte und

Die Wärmequelle



Temperatur - zwischen 4 bis 24 Stunden. Die Heizung läuft während dieser Zeit nicht durch, sie wird ja durch den Thermostat ein- und ausgeschaltet. Die Einschaltdauer beträgt erfahrungsgemäß so ca. 30 bis 50 Prozent, d. h. die Energiekosten sind erträglich. Selbst bei einem 24-stündigen

Trockenprozess sind es nicht mehr als 8 bis 12 kWh. Energiepreis dafür beim Haushaltstarif ca. DM 0,80 bis DM 2,-; das ist nicht mehr als für's Einwecken und weniger als beim Tiefrieren. Rationeller ist es besonders dann, wenn die 10 Roste voll belegt sind.

Die Trockenroste



Man kann sie ganz einfach selbst herstellen. So ein Rost besteht aus einem rechteckigen Rahmen aus Kant-hölzern mit dem Profil 1,5 x 1,5 cm. Sie werden zusammengeleimt oder genagelt und dann mit handelsüblicher Nylon- oder Perlongaze bespannt, die Sie z. B. mit Heftzwecken oder Heftklammern am Rahmen befestigen. Diese Nylon- oder Perlongaze bekommt man am Meter als Fliegengitter im Fachhandel. Es geht auch mit anderen relativ grobmaschigen Textilstoffen. Es empfiehlt sich, den Rand der Gaze doppelt oder vierfach einzuschlagen, dann hält sie besser in den Befestigungsklammern und rutscht später nicht heraus. Versuchen Sie außerdem die Gaze gut zu spannen, damit die Früchte nicht zur Mitte rollen. Wichtig, die Luft muß relativ unge-

hindert den Rost durchströmen können. Maße: 45 cm Breite, 32 cm Tiefe.

Bei den Maßen des Rostes haben wir uns an handelsübliche Kuchenausdünstgitter angelehnt, die man ebenso verwenden kann, und die es für wenig Geld in Haushaltswarengeschäften zu kaufen gibt. Es sind Ausdünstgitter für Backbleche, also rechteckig. Sie haben allerdings eine etwas grobe Maschenstruktur, so daß sie für kleine Früchte nicht gut geeignet sind, da diese durchfallen können.

Es ist müßig zu erwähnen, daß die Außenmaße der Roste die Innenmaße des Trockenofens bestimmen. Wenn Sie hier andere Maße wählen, dann müssen Sie dies bei der Konstruktion des Ofens berücksichtigen.

Einlagebretter für Fruchtmarksnitten



Um die Fruchtmarksnitten herzustellen, empfiehlt es sich, spezielle Einlagebretter aus Sperrholz anzufertigen, die man mit handelsüblicher Frischhaltefolie bespannt, damit sich die Schnitten in getrocknetem Zustand besser ablösen lassen. Die Folie sollte unter dem Brett mit Tesafilm angeklebt werden, da sie sonst im Luftstrom leicht flattert. Das Fruchtmark (s. entspr. Kapitel) wird in einer gleichmäßigen Schicht auf diesen Brettern verteilt.

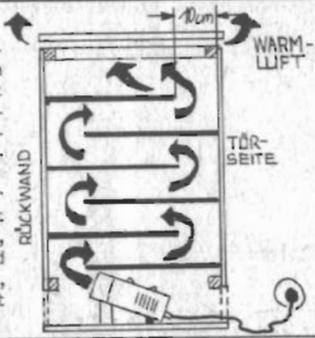
Am besten, Sie verwenden 4 mm dickes Sperrholz und lassen es sich auf die gleichen Maße wie die Roste zuschneiden, also 45 x 32 cm. Die Bretter schieben Sie genau so wie die Roste in die Fächer, da-

bei gibt es allerdings ein Problem. Die Luft kann die Bretter von unten nicht durchströmen. Wir mußten deshalb nach einer anderen Lösung suchen, sie ist aber bereits bei der Konstruktion des Ofens berücksichtigt. Die Roste und die Bretter sind weniger tief als der Innenquerschnitt des Ofens. 32 cm Brettiefe gegen 43 cm Ofentiefe. Dies ermöglicht uns folgenden Trick:

Wir zwingen durch geschickte Anordnung der Bretter die warme Luft in eine schlangenförmige Zirkulation (s. Abb.). Sie sehen, die Sperrholzbretter sind versetzt eingeschoben. Abwechselnd an die Tür bzw. an die Rückwand stoßend. Denken Sie daran, daß das untere Brett nach vorne an die

Tür geschoben wird, damit der Luftstrom des Heizlüfters in den hinteren Luftstrom bläst. So kommt die gewünschte Luftführung zustande. Das funktioniert natürlich nur, wenn die Tür geschlossen ist. Bei uns hat dieses Patent gut geklappt. Ein kleines Problem liegt darin, daß der Luftdurchsatz wegen des verkleinerten Querschnitts des Luftkanals langsamer erfolgt, der Thermostat des Lüfters spricht da-

durch bei niedrigerer Ofentemperatur an. Am besten funktionierte es bei uns mit dem AEG-Lüfter, dessen Thermostat nur die Heizung schaltet, der Ventilator läuft permanent durch.
Übrigens: Sie können entweder nur mit Rosten oder nur mit Brettern im Ofen trocknen, denn der Luftdurchsatz wird durch die Bretter so geändert, daß beides gemeinsam nicht geht.



Beim Entwurf des Ofens sind wir davon ausgegangen, daß alles möglichst leicht vom Laien nachvollziehbar ist. Sie können sich nach exakten Maßen die Einzelteile im Holzhandel zurechtschneiden lassen, so daß Sie im Prinzip nicht mal eine Säge benötigen. Da die Ofenkiste relativ sperrig ist und in der Wohnung nicht unbedingt ein Schmuckstück darstellt, haben wir sie so konstruiert, daß sie mit ein paar Handgriffen zerlegt und wieder aufgebaut werden kann (s. Abb.). Das Prinzip ist denkbar einfach. Zunächst braucht man 2 stabile Rahmen (Pos. 1) aus 4 x 4 cm Kantholz.

Diese Rahmen bauen Sie am besten fachgerecht mit Holzdübeln zusammen. Dazu gibt es praktische Dübelsets im Handel (Fa. Adler). Sie bestehen aus Holzdübeln, Bohrer und Justierpins, die ein exaktes Bohren und Verbinden ermöglichen. Interessant sind die Justierpins aus Metall. Sie haben auf der einen Seite eine kleine Spitze und auf der anderen einen kurzen, zylinderförmigen Stutzen, der genau dem Durchmesser des Bohrloches bzw. des Holzdübels entspricht. Sie bohren zunächst 2 Löcher in die Stirnfläche des Kantholzes, dann stecken Sie die Pins hinein, bringen das Querholz im rechten Winkel an der Stirnseite in Anschlag und schlagen kurz mit dem Hammer drauf. Die kleinen Spitzen des Pins hinterlassen 2 Körnermarkierungen, die ein exaktes

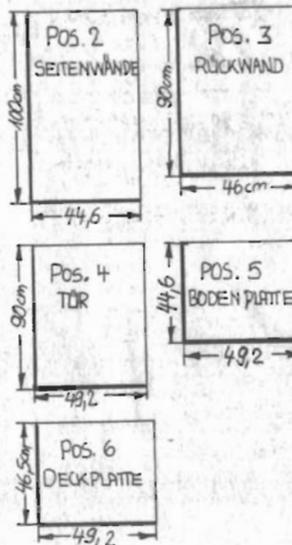
Bohren an der Stelle, wo die Dübel hineinkommen, ermöglichen. Anschließend kommen die Pins heraus, Dübel rein und dann verkleben Sie alles; das hält bombenfest.

An diese beiden Rahmen (Pos. 1) werden nun die beiden Seitenwände mit Vordertür und die Rückwand mittels Flügelschrauben angeschraubt, während Boden und Deckel lose aufgelegt werden. Am wenigsten verziehen sich **Tischlerplatten**, sie sind leider aber auch recht teuer. Wir empfehlen 16 mm Stärke bzw. Plattendicke (DM 20,- bis DM 30,- /qm). Es geht auch gut mit Spanplatten. Wenn Sie die beschichteten nehmen, sieht's direkt besser aus, aber auch sie sind nicht billig. Empfohlene Stärke 16 mm, Preis: DM 15,- bis DM 20,- / qm. Unbeschichtete Spanplatten kosten nur etwa DM 10,- bis DM 12,- / qm, aber sie verziehen sich relativ stark.

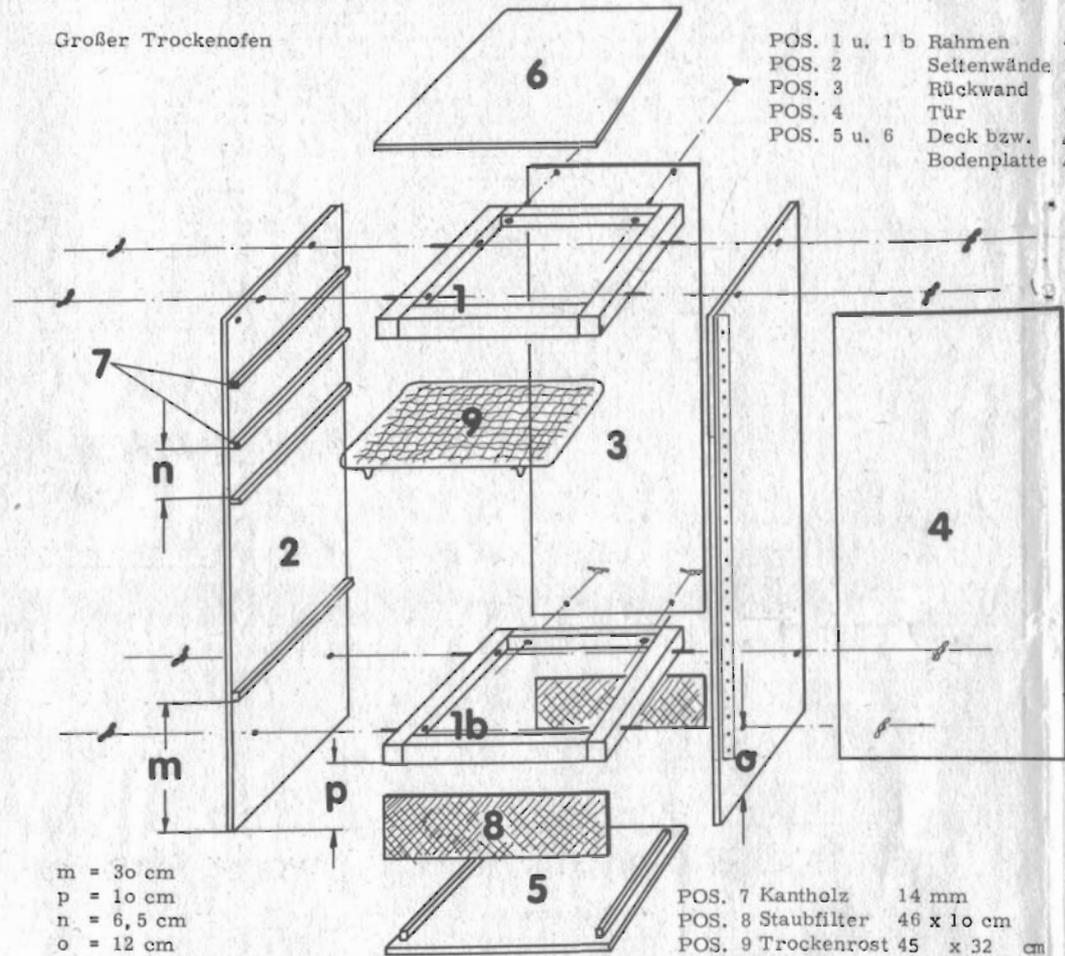
So, das zum Material. Sie benötigen 2 Rahmen (Pos. 1), Außenmaß: 43 x 46 cm, 2 Seitenwände (Pos. 2) á 44,6 x 100 cm, eine Rückwand (Pos. 3) 46 x 90 cm, eine Tür (Pos. 4), 49,2 x 90 cm, eine lose Bodenplatte (Pos. 5) 44,6 x 49,2 cm, sie erhält seitlich 2 Führungsleisten (s. Abb.), eine Deckplatte (Pos. 6) 46,5 x 49,2 cm, diese wird mit Abstandsdübeln so aufgelegt, daß rundherum ein Spalt von 1 cm offenbleibt.

An die Seitenwände werden je 10 Führungsleisten aus 12 bis 14 mm Kantholz (Pos. 7) für

Der Bau des Trockenofens



Großer Trockenofen



m = 30 cm
p = 10 cm
n = 6,5 cm
o = 12 cm

POS. 1 u. 1 b Rahmen 46 x 43 cm
POS. 2 Seitenwände 100 x 44,6 cm
POS. 3 Rückwand 90 x 46 cm
POS. 4 Tür 90 x 49,2 cm
POS. 5 u. 6 Deck bzw. Bodenplatte 46,5 x 49,2 cm

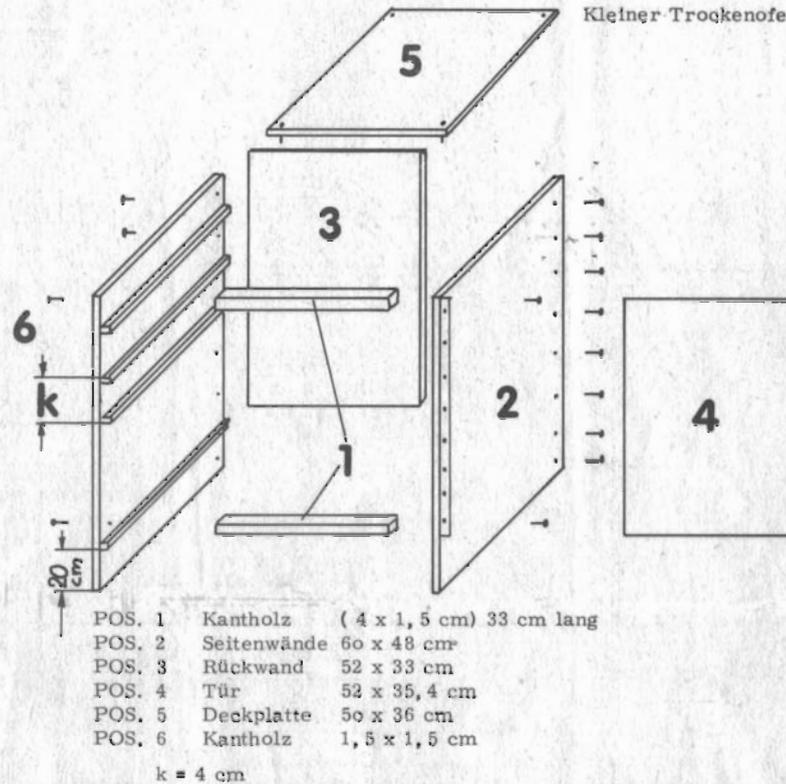
POS. 7 Kantholz 14 mm
POS. 8 Staubfilter 46 x 10 cm
POS. 9 Trockenrost 45 x 32 cm

die Roste im Abstand von 6,5 cm angebracht, wobei die erste unten 30 cm vom Boden (s. Maß m) sitzt. Wegen der Frischluftschlitze muß die untere Kante des Rahmens (Pos. 1 b) 10 cm vom Boden angeschraubt werden. Die Flügelschrauben für unseren Trockenofen gibts im Eisenwarenhandel, am besten nehmen Sie M 6 x 70 mm. Wenn Sie einen perfekten Ofen bauen wollen, dann können Sie auch noch 2 Filtereinsätze zum Schutz vor Staub und

Schmutzteilchen (Pos. 8) anbringen. Sie bestehen aus einem beidseitig mit feinmaschigem Textil bespannten Holzrahmen, dazu können Sie z. B. Verbandmüll, Windelstoff oder andere Baumwollgaze verwenden. Zwischen die beiden Stoffbahnen können Sie evtl. noch ganz lose eine dünne Lage Watte packen. Sie können den Rahmen für den Filter aus dem gleichen Kantholz herstellen, wie die Rahmen für die Roste, also 1,5 cm Kantholz. Wenn Sie's geschickt

anfertigen und exakt einpassen, dann hält dieser Rahmen ohne Führungsleisten. Die angegebenen Maße gelten für 16 mm Holzplatten; wenn Sie andere Plattenstärken verwenden, müssen Sie die Maße entsprechend anpassen, ebenso, wenn Sie andere Maße für die Roste wählen. Als Scharniere für die Tür nimmt man entweder Klavierband oder spezielle Patent-schrank-Scharniere, die im Fachhandel angeboten werden und optisch besser aussehen.

Kleiner Trockenofen



POS. 1 Kantholz (4 x 1,5 cm) 33 cm lang
POS. 2 Seitenwände 60 x 48 cm
POS. 3 Rückwand 52 x 33 cm
POS. 4 Tür 52 x 35,4 cm
POS. 5 Deckplatte 50 x 36 cm
POS. 6 Kantholz 1,5 x 1,5 cm

k = 4 cm

● Ein Trockenofen für Leute mit wenig Platz ●

Das Gesamtvolumen unseres großen Trockenofens wurde auf die Wärmeleistung des Heizlüfters abgestimmt (1.000 W.) Wenn der Ofen verkleinert werden soll, muß man unbedingt eine Wärmequelle geringerer Leistung benutzen. Leider gibt's da nur wenige Alternativen. Brauchbar sind normale Kochplatten, Einzel- oder als Doppelplatte. Es geht auch mit einer Warmhalteplatte, die dann aber mindestens 500 bis 600 W haben sollte. Das Problem dabei ist die Wärmeverteilung. Mit 2 Platten funktioniert's deshalb besser als mit einer, weil die größere Oberfläche die Wärme

gleichmäßiger abstrahlt. In der Regel reicht die kleinste Heizstufe, keinesfalls mehr als Stufe 1 bis 1,5. Die richtige Einstellung müssen Sie allerdings mittels Thermometer herausfinden. Wir haben einen Ofen konstruiert, der außerdem auch auf den normalen Einbauküchenherd paßt, 2 Kochplatten dienen dazu als Wärmequelle. Einen Ventilator braucht man nicht, weil der Schacht auch hier wie ein Kamin wirkt. Auch der kleine Trockenofen 4 la Hobbythek wird innen mit Thermofolie ausgekleidet. Die Volumen-Verkleinerung wurde

dadurch erreicht, daß die Roste nicht quer, sondern längs eingeschoben werden; trotzdem können Sie die gleiche Menge Früchte trocknen wie im großen Ofen, denn es passen ebenso viele, also 10 Roste, hinein; sie haben einen etwas kleineren Abstand untereinander, nur 4 cm. Die erste Leiste wird in 20 cm Abstand von unten angebracht. Anstelle von 16 mm reicht hier 12 mm Holzplattenstärke - entweder Tischlerplatten oder Spanplatten - beschichtet oder unbeschichtet. Dieser Trockenofen ist relativ leicht, so daß man ihn ohne weiteres

vom Herd herunterheben kann, z. B. zum Kochen. Eine Unterbrechung des Trockenvorgangs stört nicht, wenn die Früchte erstmal angetrocknet sind, und die Pause nicht mehr als 2 Stunden dauert.

Ein Problem gibt's allerdings bei unserem kleinen Modell und das ist das Trocknen der Fruchtmarksnitten; das klappt leider nicht so gut. Damit eine schlangenförmige Luftzirkulation über die Oberfläche der Sperrholzbretter zustande kommt (s. Seite 6), müssen sie an der Längsseite etwa 10 cm kürzer sein als die Roste, also 32 x 35 cm, dann bleibt hinten oder vorne

wieder ca. 10 cm Freiraum. Auch hier werden die Bretter wieder abwechselnd nach hinten und vorne geschoben, wie im großen Ofen. Allerdings dürfen nur insgesamt 5 Bretter hinein, immer eine Führungsschiene im Wechsel auslassend, damit der Strömungsraum zwischen den einzelnen Brettern ausreichend groß wird. Bitte hierbei die Temperatur besonders gut kontrollieren, vor allem auf dem unteren Brett. Gegebenenfalls schieben Sie unten ein Leerbrett mit ein, damit die größte Hitze zunächst mal abgehalten wird.

Aus frischen Früchten werden Trockenfrüchte

Beim Einkauf beachten Sie bitte:

Die Früchte sollten Sie - wie schon erwähnt - saisonbedingt immer dann kaufen, wenn sie preiswert sind. Außerdem gibt es noch die Möglichkeit, besonders reifes Obst entsprechend günstig zu kaufen. Bananen etwa schmecken aromatischer, wenn sie schon einige dunkle Flecken auf der Schale haben.

Grundsätzlich gilt aber, daß nur einwandfreie Früchte getrocknet werden können. Der Geschmack der frischen Obst- und Gemüsesorten bleibt in getrocknetem Zustand nicht nur erhalten, sondern wird durch den großen Wasserverlust noch entsprechend intensiver. Fruchtsäure bleibt erhalten, d. h. ein säuerlicher

Apfel schmeckt nach dem Trocknen auch säuerlich. Relativ geschmackloses Obst, z. B. grüne, frisch geerntete Birnen, werden nach dem Trocknen süßer, weil der vorhandene Fruchtzucker konzentrierter geworden ist. Grünes, noch nicht ganz reifes Obst, enthält noch viel Stärke und wenig Zucker. Im Verlauf des Reifungsprozesses entsteht aus der Stärke Fruchtzucker. Wenn man sehr süßes Trockenobst bevorzugt, sollte man nur vollreife Birnen verwenden, grüne ein paar Tage liegenlassen, bis sie gelb werden. Auch Tomaten, die noch nicht rot sind, sollte man noch einige Tage nachreifen lassen. Die meisten anderen Gemüse allerdings so frisch wie möglich verwenden.

So wird's gemacht:



Trockenobst

1. Apfel

Die weitverbreiteten "Golden Delicious" eignen sich deshalb besonders gut, weil die frischen Schnittflächen fast überhaupt nicht braun werden. Was dagegen bei "Boskop" ein Problem ist. Ein Zusatz von Zitronensaft schafft zwar Abhilfe, macht aber auch das Trockenobst saurer. Wen die bräunliche Farbe nicht stört, kann natürlich auch "Boskop" trocknen. Wie jede einzelne Apfelsorte reagiert und

schmeckt, werden Sie bald selbst wissen. Den frischen Apfel kann man schälen oder ungeschält lassen (Vitamine!) - je nach Belieben -. Mit dem Apfelstecher das Kerngehäuse entfernen und den Apfel anschließend in Ringe schneiden, ca. 5 bis 10 mm dick. Dünnere Apfelinge trocknen in 8 Stunden, dickere in 16 bis 24 Stunden. Evtl. sollte man als kleine Variation einige der noch frischen Apfelinge vor dem Trocknen mit etwas Zimt würzen. Aber bitte nicht zuviel.

2. Birnen

Grüne, harte Birnen trocknen zwar schneller, sind aber aufgrund ihres geringen Fruchtzuckergehaltes auch nicht so süß wie reife, saftige Birnen, die eine entsprechend längere Trockenzeit benötigen. Sehr holzig schmeckende Sorten sollte man nicht zum Trocknen verwenden. Bei den Birnen lassen sich die Kerne auch einfach mit dem Apfelstecher entfernen. Man schneidet Ringe oder Scheiben ca. 5 bis 10 mm stark.

Süße Trockenbirnen schmecken ausgezeichnet. Man kann sie z. B. beim Kochen und Backen anstelle von Rosinen verwenden oder eingeweichte Birnen mit Schokoladensoße essen: Birne Helene.

3. Pfirsiche und Aprikosen

Beides sollte enthäutet und in dünne Scheiben oder Ringe geschnitten werden. Das Trocknen ist etwas problematisch, weil das Fruchtfleisch sehr schnell braun wird. Deshalb auf jeden Fall mit Zitronensaft beträufeln. Im Trockenschrank sollten die Tabletts mit Pfirsichen und Aprikosen möglichst nah zur Heizquelle angeordnet werden, damit sie rasch trocknen.

4. Erdbeeren

Erdbeeren werden zuerst gewaschen, danach werden die Stiele entfernt. Die Früchte schneidet man ebenfalls in 5 bis 10 mm starke Scheiben. Getrocknete Erdbeeren erfreuen sich bei uns besonders großer Beliebtheit; sie riechen ungeheuer aromatisch und begeistern jeden. Deshalb lassen sie sich auch gut verschenken; in kleine dekorative Gläschen mit Schleife verpackt, sind sie ein originelles Geschenk, wie alle unsere Trockenfrüchte.

5. Kirschen

Kirschen werden gewaschen und am einfachsten mit einem Kirschkernentkerer entkernt. Das ist ein handliches Werkzeug, das die Sache zu einem Kinderspiel macht. Große Kirschen evtl. halbieren. Die fer-

tigen Früchte gibt man auf das Nylongitter und läßt sie trocknen. Dabei werden sie ganz klein und schrumpelig, wie Rosinen.

6. Pflaumen

Pflaumen - zweifellos ein äußerst bekanntes, klassisches Dörrobst. Unser Vorschlag: halbieren Sie die Pflaumen, und entfernen Sie den Kern. Auf diese Weise trocknen sie wesentlich leichter. Ganze Pflaumen würden im Trockenschrank viel zu lange Zeit zum Trocknen brauchen. Sie können allerdings auch - als besondere Spezialität - ein Pflaumenmus ganz ohne Kochen herstellen. Wie das geht, verraten wir in dem Kapitel über Fruchtmark-schnitten und Marmelade.

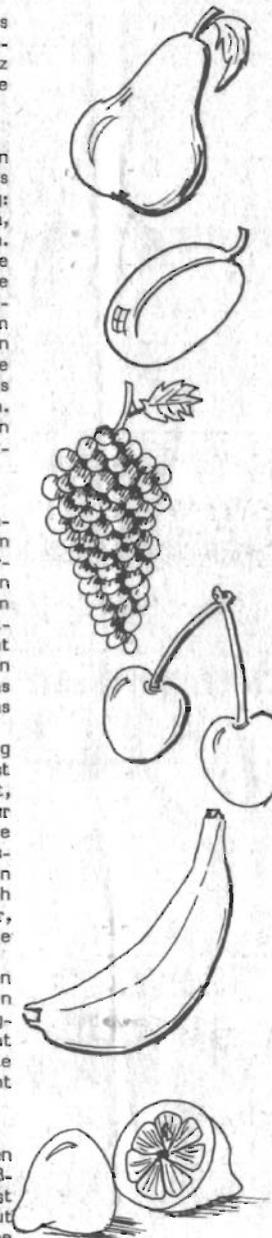
7. Trauben

Rosinen sind eine Trockenobstsorte, die zu einem selbständigen Begriff geworden ist. Niemand würde von "getrockneten Trauben" im Kuchen sprechen und eigentlich denkt man auch gar nicht mehr an Trauben, wenn man Rosinen meint. Durch das Trocknen ist scheinbar etwas völlig Neues entstanden. Bei unserer Rosinenherstellung wurden die Trauben zunächst gewaschen, gut abgetropft, mit dem Küchenmesser zur Hälfte aufgeschnitten und die kleinen Kerne einzeln herausgeholt. Die Traubenhälften legt man mit der Schale nach unten auf das Nylongitter, evtl. noch Frischhaltefolie unter die Trauben legen.

Das Aufschneiden der Trauben und das Entfernen der kleinen Kerne ist zwar etwas langwierig, doch die Mühe lohnt sich. Selbstgetrocknete Trauben (Rosinen) sind nicht zu übertreffen.

8. Ananas

Getrocknete Ananas können wir nur empfehlen. Ihr süß-säuerlicher Geschmack ist ausgezeichnet und erfreut jedes Leckermaul. Frische Ananas wird zunächst geschält. Dabei greift man die Frucht mit der linken Hand an



den oberen, grünen Blättern und setzt sie unten auf einem Holzbrett auf. Mit dem Messer schneidet man dann von oben nach unten in Streifen die Schale ab; so macht man es fachmännisch. Anschließend werden ca. 5 mm dicke Scheiben geschnitten. Der mittlere holzige Teil der Ananasscheiben läßt sich mit dem Messer leicht heraustrennen. Die getrockneten Ananasscheiben kann man u. a. auch gut zum Garnieren verwenden.

9. Bananen

Kaufen kann man - wie schon erwähnt - auch besonders reife Früchte zum günstigen Preis. Die Bananen werden geschält und in der Mitte durchgebrochen. Jede Banane besteht der Länge nach aus 3 natürlichen Segmenten. In diese läßt sie sich mit den Fingern leicht zerteilen, sie fällt fast auseinander. Aus jeder Banane erhält man also 6 Stücke. Leider ist die Trockenzeit

relativ lang, ca. 24 Stunden.

10. Zitruschalen

Getrocknete Schalen von ungespritzten Zitronen und Orangen schmecken und riechen ungeheuer aromatisch. Sie können als Gewürz beim Kochen und Backen vielseitige Verwendung finden.

11. Viele andere Obstsorten sind sicher den Versuch wert, getrocknet zu werden. Wir haben es z. B. noch mit Rhabarber erfolgreich gemacht. Andere Obstsorten konnten wir wegen der Jahreszeit leider nicht ausprobieren. Wir überlassen dies Ihrer Experimentierfreude. Fast alles läßt sich trocknen, nur Beerenobst hat eine außergewöhnlich lange Trockenzeit, weil die Fruchthaut einen natürlichen Schutzmantel gegen Austrocknung darstellt. Hier empfiehlt es sich, sie zu pürieren; als Fruchtmarschnitten sind sie eine besondere Delikatesse (Fruchtmarschnitten s. S. 13).

Trockengemüse in großer Vielfalt



Pilze

Kleine, weiße Champignons oder große, weiße oder braune Champignons sind die normalerweise im Handel erhältlichen Pilze. Natürlich können Sie auch selbstgesammelte Pilze verwenden - wenn sie genügend Sachkenntnis haben. Die Pilze werden vorsichtig unter fließendem Wasser gewaschen, damit sich die Lamellen auf der Unterseite des Pilzkopfes nicht unnötig voller Wasser saugen. Die Wurzel wird entfernt und der Pilz in ca. 5 bis 10 mm dicke Scheiben geschnitten. Die Pilzscheiben trocknen recht schnell; in 8 bis 12 Stunden. Sie sind in der Küche vielseitig einzusetzen. Achten Sie darauf, daß die Pilzscheiben ganz besonders gut durchgetrocknet sind, da die Sporen besonders vermehrungsfreudig sind und die eigenen Fruchtkörper ansammeln könnten.

Tomaten

Nur reife Tomaten verwenden,

sie werden gewaschen und in 5 mm Scheiben geschnitten. Das nur scheinbar so flüssig wirkende Innere der Tomaten hat einen ausreichenden Zusammenhalt. Die Tomaten trocknen schnell und problemlos. Sind sie fertig, so schmecken sie sehr würzig und eignen sich gut als kalorienarmes Knabberzeug. Sie wirken auch äußerst dekorativ mit ihrer schönen roten Farbe.

Paprika

Wird gewaschen und in schmale Streifen geschnitten, höchstens 10 mm breit, sonst brauchen sie endlos lange zum Trocknen.

Auberginen, Zucchini,

Gurken

Sie werden nach dem Waschen in 5 bis 10 mm dicke Scheiben geschnitten. Sollen sie auf einem groben Kuchengitter trocknen, dürfen die Scheiben nicht zu klein im Durchmesser sein. Auberginen evtl. der Länge nach schneiden. Wer

diese Früchte später roh essen möchte, kann die Scheiben vor dem Trocknen noch würzen z. B. mit Pfeffer und Salz.

Mohrrüben

Sie werden gewaschen, evtl. geschält und dann in Längstreifen geschnitten. Die Mühe lohnt sich. Geruch und Geschmack von getrockneten Möhren sind ausgezeichnet. Außerdem lassen sie sich beim Kochen vielseitig verwenden.

Sellerie und Kohlrabi

Man schält sie, schneidet sie ebenfalls in Streifen oder in Scheiben und trocknet sie. Kohlrabi war bei unseren Versuchen übrigens das einzige Trockengemüse, das ungenießbar schmeckte. Ließ man eine getrocknete Kohlrabischeibe aber im Wasser ziehen, so daß sie sich vollsaugen konnte, so schmeckte sie nachher wieder wie frisch und zwar köstlich.

Grüne Bohnen

Sie werden gewaschen, die Fäden abgezogen und - je nach

Estragon, Rosmarin, Thymian, Salbei, Liebstöckel, Staudensellerie, Melisse, Basilikum, Boretsch, Dill, Petersilie, Schnittlauch, Bohnenkraut und andere Kräuter mehr gibt es frisch zu kaufen. Entweder als Bund geschnitten oder auch im Blumentopf oder man zieht sie selbst im Garten oder auf dem Balkon heran. Um das empfindliche Aroma der einzelnen Würzkräuter zu erhalten, müssen sie allerdings ganz besonders schonend behandelt werden. Sie trocknen bei nur ca. 30° C im Trockenschrank.

Die Kräuter werden so frisch wie möglich kurz in kaltem

Zur Herstellung wird Obst zerkleinert und püriert, am zweckmäßigsten mit einem Pürierstab. Der Vorteil an der Sache: auch Obstsorten, die normalerweise nur sehr langsam trocknen, weil sie eine natürliche Schutzschicht gegen das Austrocknen haben,

Größe der Bohnen -trennt man in der Mitte die Schale auf, damit sie schneller trocknet.

Erbsen

Auch sie sind eine klassische Trockenfrucht. Man schotet sie aus und gibt sie auf Trockenrahmen mit gespanntem Nylongitter.

Porree

Man wäscht ihn gründlich. Die weiße Stange schneidet man in Scheiben (5 bis 10 mm), wobei natürlich Ringe entstehen. Von den grünen Blättern verwenden Sie, wie sonst auch, nur die zart-grünen, weil die dunkelgrünen nicht mehr schmecken.

Getrocknete Zwiebeln und Knoblauch sind zwar in der Küche sehr hilfreich und nützlich, aber das Selbsttrocknen ist in diesem Fall mit einer besonders unangenehmen Geruchsbelastigung verbunden. Es sei denn, man trocknet sie auf dem Balkon.

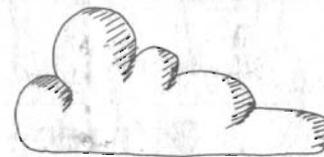
Bei den Kräutern ist das umgekehrt:

Wasser gewaschen und auf einem Küchentuch abgetropft. Zu dicke Stengel entfernt man besser, weil sonst die Trocknungszeiten unnötig verlängert würden. Bitte kontrollieren Sie mit einem Thermometer die Temperatur in Höhe des untersten Einsatzes, der der Heizquelle am nächsten liegt. Überschreitet die Temperatur die 30° C-Grenze, so entweicht ein zu großer Teil des Kräuteraromas und die Kräuter verlieren ihre grüne Farbe.

Eine besondere Spezialität, die ebenfalls nur durch Trocknen entsteht, sind die

nämlich eine feste Haut, wie etwa Kirschen, Trauben, Johannisbeeren usw. trocknen als Püree gleichmäßiger und schneller. Außerdem kann man bei dieser Methode zwei oder mehr verschiedene Obstsorten miteinander mischen und nach Geschmack würzen mit Honig,

Kräuter trocknen macht Spaß und riecht gut



Fruchtmarkschnitten à la Hobbythek

Apfelschnitten:
 4 Äpfel pürieren
 1 Zitrone, gepreßt
 1 - 2 Eßl. Honig
 1 Messersp. Zimt

Honig-Bananen:
 5 Bananen pürieren
 1 Zitrone, gepreßt
 1 Eßl. Honig
 1 - 2 Schnapsgläser Rum, evtl.

Tomatenpüree:
 6 Tomaten, enthäutet
 1 Zitrone, gepreßt
 1 kl. Zwiebel
 Salz und Pfeffer
 Schnittlauch,
 Petersilie, Thymian,
 Rosmarin, Oregano,
 evtl. Knoblauch

Zucker, Zimt usw. Dabei ist allerdings ein wenig Vorsicht geboten, weil durch den Wasserverlust hinterher alles etwas intensiver schmeckt. Zum Trocknen selbst bieten wir verschiedene Möglichkeiten an. Das frische Obstpüree ist meist so flüssig, daß es von jedem Brett oder Blech herunterfließt. Deshalb gießt man es zunächst auf einen großen, flachen Keramikteller oder auf eine Servierschale und läßt es so lange (ca. 3 Std.) im Trockenschrank bei einer Temperatur von ca. 45^o bis 50^o C, bis es etwas dickflüssiger geworden ist. Dann rührt man es im Teller noch einmal gut durch, weil der Rand natürlich immer besonders schnell trocknet und streicht das Obstmus auf ein

mit Frischhaltefolie bespanntes Sperrholzbrett. Will man diesen zweiten Arbeitsgang sparen, so legt man gleich zu Beginn den Teller mit Frischhaltefolie aus und läßt das Fruchtmus darin trocken werden. Ohne Rühren zwischendurch dauert es nur etwas länger. Ist die obere Schicht schon ganz trocken, sollte man das Mus noch einmal wenden. Wenn man z. B. Äpfel nicht im Mixer püriert sondern reibt, wird das frische Fruchtmus nicht so flüssig, und man kann es dann gleich auf ein mit Frischhaltefolie bespanntes Brett verstreichen. Das trockene Mus zerschneidet man mit der Schere in Vierecke. Hier einige Rezepte als Beispiele:

Marmelade ohne Kochen

Eine besondere Köstlichkeit ist Marmelade aus getrocknetem Frucht-püree. Auch hier gilt es, stets nur einwandfreie, frische Früchte zu verwenden. Die Herstellung bleibt fast genauso wie bei den vorher beschriebenen Fruchtmark-schnitten. Der Trockenvorgang wird allerdings schon unterbrochen, sobald das Frucht-mus Streichfähigkeit erlangt hat - Marmelade ist entstanden. Das Besondere daran ist ihr unwahrscheinlich fruchtiger, frischer Geschmack. Die einzige Marmelade, die nicht gekocht wird, sondern mit höchstens 50^o C und ohne zusätzliche Bindemittel zube-

reitet wird. Bei soviel aromatischem Geschmack braucht man nicht mehr viel Zucker, wie Sie aus dem nachfolgenden Beispiel ersehen können:

Erdbeermarmelade (schmeckt einfach Spitze)

500 g frische Erdbeeren
 125 g Zucker

Erdbeeren und Zucker pürieren und anschließend auf einem Teller ca. 3 bis 5 Std. trocknen, zwischendurch ein- oder zweimal umrühren, damit es gleichmäßig trocknet. Diese Marmelade hält sich allerdings nur ca. 1 Woche im Kühlschrank. Größere Mengen werden in der Tiefkühltruhe aufbewahrt.



Getreideschnitten voller Lebenskraft

Wir haben dem Knäcke-brot ähnliche Scheiben aus Getreide-flocken hergestellt, ebenfalls bei Temperaturen von 45 bis 50^o C, also nicht gebacken, sondern getrocknet. Ganze Körner in diesen Getreide-schnitten wären also noch keimfähig. Getreideflocken sind nichts anderes als gepreßte, ganze Körner, am bekanntesten sind wohl die Haferflocken. Flocken quellen schneller und sind deshalb leichter zu verarbeiten. Eine

Mischung aus verschiedenen Getreideflocken haben wir mit Wasser, Saft, Frucht-mus oder Tomatenpüree verrührt und kräftig gewürzt. Man kann die Getreideflocken vorher quellen lassen, man kann sie aber auch sofort trocknen. Den Flockenbrei verstreicht man auf einem mit Frischhaltefolie bespannten Brett ca. 5 mm dick. Entweder in rechteckiger Form wie Knäcke-brot-scheiben oder groß und fladenähnlich oder als

kleine, runde Plätzchen. Wichtig ist, daß der Brei geschmeidig genug ist, damit die fertigen Getreideschnitten nicht zerbröckeln.

Hier einige Rezeptbeispiele:

Süße Getreideschnitten

2 1/2 Tassen (200 g) Flockenmischung aus:
Haferflocken, Weizen-, Gersten-, Roggenflocken, außerdem Leinsamen und Sesam. Evtl. noch Mais- und Hirseflocken und Buchweizen

2 Eßl. Honig
2 geriebenen Äpfeln
30 g Rosinen, kleingehackt
1 Tasse (150 ccm) Wasser
1 Prise Salz

Pikante Tomaten-Paprika Getreideschnitten

8 Tomaten (500 g), enthäutet, püriert
1-2 Paprikaschoten, rot, püriert
2 1/2 Tassen Roggenflocken
Salz und Pfeffer
Knoblauch, Zwiebel, Estragon, Thymian, Rosmarin

Ist keine Restfeuchtigkeit mehr vorhanden, können Sie den Trockenvorgang beenden. Vorher kontrollieren Sie bitte, ob alle Früchte gleichmäßig trocken sind! Im Prinzip macht es bei den von uns gewählten niedrigen Temperaturen nichts aus, wenn sie zu lange im Trockenschrank bleiben. Nehmen Sie sie dagegen zu früh heraus, so könnten sie schim-

meln oder faulen. Während die Früchte trocknen, prüfen Sie von Zeit zu Zeit, wieviel Feuchtigkeit noch drin ist. Das läßt sich feststellen, indem Sie das Fruchtstück zwischen zwei Fingern pressen; oder schneiden Sie es und prüfen die Schnittkante, denn Feuchtigkeit kann man ja sehen, fühlen und natürlich auch schmecken.

Alle Trockenfrüchte neigen dazu, wieder Feuchtigkeit aus der Luft aufzunehmen, deshalb sollten sie in luftdicht verschlossenen Behältern aufbewahrt werden. Auch zuviel Licht schadet den Trockenfrüchten, es greift die Vitamine an und läßt die Farben ausbleichen. Man kann also die Früchte portionsweise in Cellophan verpacken und diese

Tüten in großen Blechdosen lagern, wobei wegen des Geruchs keine unterschiedlichen Sorten in der gleichen Dose bleiben dürfen. Auch Frischhalteboxen aus Kunststoff eignen sich zum Aufbewahren, sowie Gläser mit Schraubverschluß. Diese Gläser sollen allerdings wegen der Lichteinwirkung im Schrank stehen.

Unser letzter Tip ist nicht dem Gaumen, sondern ausschließlich dem Auge gewidmet. Konservieren Sie die farbenprächtige Vielfalt der Sommerblumen! In dieser Zeit bietet die Natur eine reichhaltige Auswahl davon. Es ist eben doch so, daß der Mensch nicht nur "vom Brot allein lebt", die Technik und Methoden des Blumentrocknens sind sicherlich so alt wie das Trocknen von Nahrungsmitteln. Es war wohl immer schon faszinierend, so ausgesprochen kurzlebige Schönheiten wie Blumen über einen längeren Zeitraum hinweg in

ihrer äußeren Form zu erhalten und hinüberzuretten in den kargen Winter. Kurz gesagt: viele Sorten von Sommerblumen sind zum Trocknen geeignet. Besonders alle Blumen mit Holzigen Stielen und relativ kleinen und dicht aufeinandersitzenden Blütenblättern. Erprobte und bewährte Sorten sind z. B. Rosen (Rosa), Schleierkraut (Gypsophila), Rittersporn (Delphinium), Fuchsschwanz (Amaranthus), weiß und rot, Schafgarbe (Achillea), Rohrkraut (Linas), Sonnenflügel (Helipterum bzw. Rhodante mangLesii), Jungfer im Grünen

Wie stark trocknen?

Sachgemäße Lagerung

Schönheit konservieren - Trockenblumen

DECKEL DES TROCKENSCHRANKES



(Nigella damascena), Meerlavendelarten z. B. Strandnelke (Limonium), Silberlinge (Lunaria), Strohblumen (Helichrysum, Levkoje (Matthiola) usw. Sehr gut trocknen lassen sich bekannterweise alle Arten von Getreidesorten und Gräsern z. B. Weizen (Triticum), Gerste, Hafer (Avena), Zittergras (Briza minor oder maxima) usw.

Wie die Trockenfrüchte werden auch die Blumen am günstigsten bei möglichst niedriger Temperatur und ohne Lichteinwirkung getrocknet, denn gerade die Farbe der Blumen soll möglichst erhalten bleiben. Alle notwendigen Bedingungen erfüllt der Trockenschrank á la Hobbythek. In der

oberen Abdeckplatte lassen sich sehr leicht 12 große und 6 kleine Schraubhaken anbringen, so daß man den ganzen Schrank voller Blumen hängen kann.

Die Blumen trocknen bei ca. 40 bis 50° C sehr rasch. Nach 8 bis 10 Stunden sind auch die hartnäckigsten Sorten getrocknet. Ungeeignet sind alle Blumen mit sehr weichen Stielen und wenigen, großen Blütenblättern, z. B. Tulpen, Narzissen, Lilien, Gladiolen, Margeriten, aber auch Nelken sollte man nicht trocknen.

Bei den vielen anderen Sorten geht's einfach um's Ausprobieren. Durch den Wasserverlust beim Trocknen dunkelt die Farbe bei allen Blüten nach. Am schönsten wirken die

Trockenblumen zu großen Sträußen gebunden. Ideal ist es, die Sträuße mit den Blütenköpfen nach unten aufzuhängen. Das wirkt sehr natürlich und rustikal, und außerdem schließt man das Risiko aus, daß Blütenstengel im Laufe der Zeit abknicken. Bei richtig kräftigen Trockenblumen passiert das normalerweise nicht. Sie können also unbesorgt Blumengestecke zusammenstellen. An der Farbenpracht und Formenvielfalt werden Sie noch lange Freude haben. Nur dem direkten Sonnenlicht sollte man die getrockneten Blumen nicht aussetzen, dann verblassen sie zu schnell.

Niel Spaß!

Anhang

Alle bis 1980 ausgestrahlten Hobbythek-Sendeinhalte finden Sie in den bisher erschienenen 4 Hobbythek-Büchern Band I bis IV.

Im September erscheint das 5. Hobbythek-Buch, das noch ausführlicher und reichhaltiger bebildert ist als seine Vorgänger. Hier eine Inhaltsübersicht:

- * **Kunstwerke in Glas** (Glas-Mosaik und Tiffany)
- * **Speiseeis zum Selbermachen** (Gefrorene Köstlichkeiten)
- * **Elemente aus Leichtbeton** für Haus und Garten (Glastischsockel, Gartenmöbel, Patent-Gesundheitsgrill)
- * **Käse - selbstgemacht** (vom Quark, Joghurt zum Hartkäse)
- * **Gärtnerei auf der Fensterbank** (von der Jungpflanzen-Aufzucht bis zu Exoten, z. B. Bromelien)
- * **Elektronikschaltungen für's Auto** (Glatteiswarner und verzögerte Innenraumleuchte)

Die Bücher gibt's in allen einschlägigen Buchhandlungen.

Satz: Brigitte Reis / Text: Christine Niklas und Jean Pütz / Grafische Gestaltung: DieSigner, Köln

Das HOBBYTHEK-BUCH 5 IK-BUCH 4 CH3 CH2 CH1



PROGRAMMVORSCHAU 1981			
vorgesehene Themen	"Drachenbau"	"Patchwork"	"Räuchern und Grillen"
WDR	17.09. - 21.05	02.07. - 21.05	17.08. - 19.00
NDR	13.09. - 21.00	05.07. - 21.00	17.08. - 19.00
HR	—	03.07. - 21.15	17.08. - 19.00
Südkette	13.09. - 16.00	05.07. - 18.00	17.08. - 22.00
BR	12.09. - 21.00	11.07. - 21.00	22.08. - 21.00
vom:	NDR	BR	WDR