

Ute Ludwig



ulmer

DÖRREN IN ROHKOSTQUALITÄT

Kochen und backen
unter 42 °C





ulmer

Ute Ludwig

DÖRREN IN ROHKOSTQUALITÄT

Kochen und backen
unter 42 °C





DAS STECKT IM BUCH

Was ist Rohkost – eine kleine Einführung 6

- Meine eigene Geschichte 8
- Die Bedeutung des rohen Dörrrens in der Rohkost-Ernährung 9

Roh dörren – die Basics 12

- Was ist dörren und wie funktioniert es? 12
- Die unterschiedlichen Dörrverfahren 13
- Was sind die Vorteile des rohen Dörrrens? 15
- Welche Möglichkeiten bietet ein Dörrföfen? 18

Gerätekunde 20

- Worauf musst du beim Kauf eines Dörrföfens achten? 20
- Meine Erfahrungen und Empfehlungen 24

Zubehör und weitere Geräte rund um das Dörren 25

- Dörrfolien 25
- V-Hobel 26
- Winkelpalette und Nudelholz 26
- Extras 27
- Food Processor oder Küchenmaschine mit S-Messer 28
- Der Mixer und der Personal Blender 29

Tipps & Tricks für die Praxis 30

- Vorbereitung des Dörrgutes 30
- Ausstreichen von Teigen und flüssigen Speisen 34
- Wenden von Broten und Crackern 35
- Hinweise zu Dörrzeiten und Temperatur 37
- Lagerung des Dörrgutes 38
- Was kann beim Dörren schief gehen? 41

Verwendete Zutaten 43

- Bio oder konventionell? 43
- Besondere Zutaten 43
- Binden von Speisen 46
- Süßungsmittel und ihre Eigenschaften 47
- Wasser macht den Unterschied 49

Basics für jeden Tag 50

- Obst und Gemüse dörren 50
- Obst- und Gemüseleder 54
- Rohe Mehle herstellen 56
- Rohe Pflanzenmilch und Trester 57



Frühstück 60



Hauptspeisen 82



Brote und Cracker 116



Süßes Gebäck 144



Knabbern, snacken, naschen 170



Gewürze, Kräuter, grünes Pulver 200



Feiern rund um das Jahr 218

Service 234

- Zum Stöbern 236
- Die Autorin 236
- Making-Of 237
- Rezepte und mehr schnell nachgeschlagen 238



WAS IST ROHKOST – EINE KLEINE EINFÜHRUNG

Immer mehr Menschen interessieren sich für alternative Ernährungsformen, wobei die Rückkehr zu möglichst naturbelassener und pflanzlicher Kost in den letzten Jahren großen Aufschwung erfahren hat.

In der Evolutionsgeschichte des Menschen nimmt die Rohkost-Ernährung den größten Teil ein, denn der Mensch aß über viele Jahrtausende, was er in der Natur vorfand, ohne es vorher zu verarbeiten bzw. zu kochen, zu braten oder zu backen. Entsprechend – so sagen die Befürworter der Rohkost-Ernährung – sind die Menschen von ihrem Verdauungs- und Stoffwechselsystem an diese Ernährungsform am besten angepasst. Auch wenn wir Menschen uns bereits an Gekochtes gewöhnt haben, so tut ein hoher Rohkost-Anteil von mindestens 70 Prozent den meisten Menschen sehr gut. Phasen der ausschließlichen Rohkost reinigen den Körper und klären den Geist. Rohkost liefert unserem Körper lebendige Nahrung, so wie sie in der Natur vorkommt. Unverfälscht enthält Rohkost alle wichtigen Nährstoffe, die unser Organismus benötigt. Erhitzt man Lebensmittel, so verändern sie sich nicht nur in ihrem Aussehen und in ihrem Geschmack, es gehen auch wichtige Vitamine verloren. Dazu gehören hitzelabile Vitamine, wie das kaum zu unterschätzende Vitamin C, das wertvolle Grün der Pflanzen, Chlorophyll und viele andere sekundäre Pflanzenstoffe und ungesättigte Fettsäuren. Auch Enzyme sind sehr hitzelabil. Werden Enzyme in der rohen Nahrung zerstört, so

muss der Körper sie selbst bereitstellen – ein Kraftakt, der zum Raubbau am eigenen System führt. Ungünstig sind auch denaturierte Proteine, bei denen es dem Körper nicht gelingt diese in ihre Bestandteile, den Aminosäuren, aufzuspalten, um sie an anderer Stelle wieder so zusammensetzen, wie es gerade benötigt wird. Können diese nicht ausreichend entgiftet werden, so werden sie im Körper eingelagert.

Die Ernährung mit einem hohen Anteil Rohkost ist nicht nur gesund, sie entgiftet den Körper und verschafft uns damit ein neues und energiegelbes Körpergefühl. Auch ist Rohkost kulinarisch ein Weg, der voller neuer Entdeckungen ist und so manche Innovation in die Küche bringt. In meinen Workshops sind die Teilnehmer oft erstaunt, was mit naturbelassenen Lebensmitteln alles herzustellen ist und wie köstlich rohe Mahlzeiten sein können!

*„Tue Deinem Leib etwas Gutes,
damit Deine Seele Lust hat,
darin zu wohnen.“*

Theresia von Avila (1516–1582)

Rohkost war in Deutschland viele Jahrzehnte vor allem als Heilkost bekannt. Sie ist in den letzten Jahren zu einer modernen Ernährungsalternative geworden, die immer mehr Menschen begeistert. Es geht dabei nicht nur um Ernährung und Gesundheit. Hinter der Rohkost-Ernährung verbirgt sich ein Lebensstil, den immer mehr Menschen sympathisch finden. Denn letztlich schließt dieser Lebensstil die Besinnung auf das Essenzielle, die Achtsamkeit im Umgang mit unserer Nahrung sowie die Rückbesin-

nung auf die Natur und unsere natürlichen Kräfte ein. In der Rohkost-Ernährung wird auf Nachhaltigkeit, Regionalität und auf die Beachtung des Jahresrhythmus geachtet. Damit passt Rohkost in die großen Themen unserer Zeit.

Rohkost umfasst heute ganz einfach jede frische und unerhitzte Nahrung, wobei die vegane Rohkost dominiert und insofern meist Lebensmittel pflanzlicher Herkunft gemeint sind. Da es unterschiedliche Lehren

Ute Ludwig sammelt Kräuter.



und Richtungen innerhalb der Rohkost-Ernährung gibt, herrscht kein Konsens darüber, wie stark Lebensmittel verändert werden dürfen. Einigkeit besteht weitestgehend darüber, dass Lebensmittel nicht Temperaturen über 42 °C ausgesetzt werden sollten.

Zur veganen Rohkost gehört

- alles essbare Blattgrün (auch Wildkräuter),
- Gemüse und Obst,
- Avocados, Oliven, kaltgepresste Öle, Kokosnuss-Produkte,
- Pilze, verschiedene Algensorten,
- Nüsse, Saaten, Getreide sowie
- sogenannte Superfoods (Hanfprodukte, Chlorella oder Spirulina).

Wichtige Zubereitungstechniken sind das Keimen von Saaten, um Lebensmittel wie Hülsenfrüchte oder Getreide roh verwertbar zu machen sowie die Milchsäuregärung, z. B. bei der Herstellung von Sauerkraut und nicht zuletzt das schonende Dörren.

Auch ist die Rohkost-Ernährung eine interessante und geschmackvolle Alternative für all diejenigen, die sich natürlich vegan ernähren möchten, aber auch für Menschen mit bestimmten Nahrungsmittelunverträglichkeiten, wie beispielsweise Gluten- oder Laktose-Intoleranz oder die einfach nach neuen Geschmackserlebnissen und Zubereitungsformen suchen.

MEINE EIGENE GESCHICHTE

Ich wurde schon als Kind mit der rohköstlichen Ernährungsweise konfrontiert. In meiner Kindheit und Jugendzeit war mein Vater großer Rohkost-Fan. Er beschäftigte sich viel mit dem Thema, viele Bücher dazu

lagen bei uns zu Hause herum. Auch praktizierte er Rohkost. Damals war Rohkost noch eine Nische, es fehlten die tollen Rezepte und so war es für mich damals nicht besonders interessant. Dennoch aßen ich und meine Geschwister ganz automatisch vieles roh. Wenn meine Mutter kochte, so gab sie uns das Gemüse immer vorher schon ungekocht und wir knabberten es auf – Blumenkohl, Weißkohl, Rote Bete, natürlich Möhren und vieles mehr. Regelmäßig wurden wir von unseren Eltern mit frischer Gartenkost verköstigt – darunter auch viel Grünes. Für uns war das selbstverständlich. Als ich nach meinem Abitur nach Hamburg zog, änderten sich meine Ernährungsgewohnheiten: Ich wollte meine eigenen Erfahrungen machen und mit wenig Geld in der Tasche holte ich mir all das, was auf Studententellern so landet – Nudeln, Pizza, Schokopudding. Das machte ich eine Weile bis ich nach etwa anderthalb Jahren bemerkte, dass es mir gar nicht gut ging. Natürlich hatte ich einige Kilos zugenommen, aber das war nicht das Problem. Problematisch war, dass ich mich kraft- und energielos fühlte, viel öfter als früher krank wurde und dazu schnell gereizt war. Die Gunst der Stunde nutzte mein Vater: Er schob mir ein paar seiner Bücher zu. Ich las sie und bekam nicht nur die Lösung meiner Probleme präsentiert, sondern entdeckte darin meine Leidenschaft. Meine Reise begann und bis heute lebe ich zusammen mit meiner Familie eine sehr bewusste Ernährung, bei der der überwiegende Teil aus Rohkost besteht. Mittlerweile habe ich meine Leidenschaft auch zum Beruf gemacht. Als ausgebildete Ernährungsberaterin mit Schwerpunkt Rohkost gebe ich mein Wissen und meine Erfahrungen in Workshops, Vorträgen, Beratungen und auf unserem Blog „Nordisch Roh“ weiter.



Der Dörröfen als Meilenstein in der Familie Ludwig.

DIE BEDEUTUNG DES ROHEN DÖRRENS IN DER ROHKOST-ERNÄHRUNG

Der Dörröfen hat in meiner Rohkost-Küche eine große Bedeutung und er stellt auf meiner persönlichen Reise einen großen Meilenstein dar. Denn ich begann in meiner Anfangszeit mit einer sehr reduzierten Form der Rohkost-Ernährung, das heißt, ich aß die Lebensmittel vor allem pur. Diese Form der Rohkost war damals die gängige Praxis, die in der Literatur empfohlen wurde und sie bietet auch heute noch bestimmte gesundheitliche Vorteile. Ich stellte aber fest, dass ich es so nie über einen längeren Zeitpunkt durchhielt und wieder in alte Gewohnheiten rutschte. Lange verstand ich nicht, was mir fehlte. Bis ich meinen Mann kennenlernte. Er kannte Rohkost nicht, war aber schon lange Vegetarier und aufgeschlossen gegenüber Ernährungsthemen. Gerne wollte er mit mir zusammen eine dreimonatige Rohkostzeit

machen. Ohne dass er viel Vorwissen hatte, starteten wir. Zu meiner Überraschung begann er, aus rohen Lebensmitteln viele leckere Köstlichkeiten herzustellen. Er war sehr kreativ und gut darin, auch gewohnte Geschmäcker nachzuahmen. Das inspirierte mich und auch ich begann kreativ zu werden. So entdeckte ich die Gourmet-Rohkost, die Welt der rohen Kuchen und Brote. Schnell schafften wir uns einen Dörröfen an. Das Brotschmieren, die Kekse zum Tee, das „Dreikomponentenessen“ – das also war es, was mir die Jahre zuvor gefehlt hatte: meine kulturelle Prägung! Selbstverständlich machen diese Leckereien innerhalb einer ausgewogenen Rohkost-Ernährung nur einen kleinen Teil aus, aber diesem Teil kommt aus meiner heutigen Sicht eine sehr große Bedeutung zu. Ich möchte jedem Menschen, der sich dauerhaft mit einem hohen Rohkostanteil ernähren möchte und gleichzeitig nicht auf vieles verzichten möchte, dieses Buch mit seinen Rezepten ans Herz legen.





ROH DÖRREN – BASICS

ROH DÖRREN – DIE BASICS

Bevor du deine Reise in die Welt des rohen Dörrens startest, möchte ich dich kurz ins Thema einführen. Woher kommt das Dörren und wie funktioniert es? Besonders wichtig ist mir, die Möglichkeiten aufzuzeigen, die das rohe Dörren bietet. Denn selbst langjährigen Dörrofenbesitzern und eingefleischten Rohköstlern sind die Möglichkeiten gar nicht immer bewusst!

WAS IST DÖRREN UND WIE FUNKTIONIERT ES?

Was ist dörren eigentlich? Dörren ist eine sehr alte Konservierungsmethode, bei der durch Trocknung oder Dehydration eine längere Haltbarkeit erreicht wird. Vermutlich ist es die älteste Konservierungsmethode überhaupt, die bereits vor 20000 Jahren von den ersten Jägern und Sammlern für die Haltbarmachung von Lebensmitteln genutzt wurde. Ab einem Wassergehalt von 35 Prozent oder weniger vermehren sich die meisten Bakterienarten nicht mehr. Schimmelpilze stellen ihre Zersetzungstätigkeit ab einem Wassergehalt von unter 15 Prozent ein. Als Begriff verweist „dörren“ auf die Darre, das ursprüngliche Gitter, das zur Trocknung verwendet wurde. Auch heute werden in den modernen Geräten Dörrgitter für das Trockengut verwendet. Es kommt zwar dem Dörren insgesamt keine große Bedeutung mehr zu, da es durch industrielle Verfahren wie durch Gefrier- oder Sprühtrocknung ersetzt wurde. Private Haushalte hingegen entdecken das Dörren wieder mehr für sich, nicht nur für die Haltbarmachung von Lebensmitteln, sondern auch als Veredelungsmethode, durch die besondere Geschmäcker erzeugt werden

können und wegen der gesundheitlichen Vorzüge, die natürliche getrocknete Produkte bereithalten.

Der eigentliche Ablauf des Dörrens ist simpel. Pflanzliche Lebensmittel eignen sich für das Dörren sehr gut. Der Wasserentzug beim Dörren erfolgt durch das Vorbeiströmen warmer, trockener Luft. Die Feuchtigkeit an der Oberfläche des pflanzlichen Lebensmittels verdunstet. Wasser aus dem Innern kommt an die Oberfläche, wo es wiederum verdunstet, solange bis kein Wasser mehr nachfließt und das Lebensmittel trocken ist. Alle anderen Bestandteile bleiben erhalten. Die Restfeuchtigkeit beträgt je nach Lebensmittel sowie den Bedingungen des Dörrovorgangs rund 10 bis 15 Prozent. Die dem Lebensmittel entzogene Feuchtigkeit wird in die Umgebungsluft abgegeben. Die Trocknung erfolgt umso schneller, je höher die Temperatur der Dörrluft ist. Außerdem ist das Tempo der Trocknung auch von der Beschaffenheit des Lebensmittels abhängig, wie selbstverständlich vom Wassergehalt, aber auch seiner Oberflächengröße und Durchlässigkeit.

Je nach gewünschtem Effekt kann den Lebensmitteln das Wasser durch das Dörren also vollständig entzogen werden. Die

Lebensmittel verändern sich gleichzeitig, weil sie an Masse verlieren und sich ihre Konsistenz verändert. Sie werden fester. Lässt man Lebensmitteln eine Restfeuchtigkeit, können interessante Varianten entstehen, z. B. bei Broten oder beim Überbacken von Gemüse.

Wenn die Haltbarkeit sich auch verlängert, so ist zu beachten, dass diese meistens nicht unbegrenzt ist. Bei entsprechend professioneller Vorgehensweise, z. B. was die Aufbewahrung angeht, können die gedörrten Produkte einige Monate lang haltbar sein, teilweise auch erheblich länger.

DIE UNTERSCHIEDLICHEN DÖRRVERFAHREN

Es gibt unterschiedliche Dörrverfahren, die sich im Laufe der langen Geschichte des Dörrrens entwickelt haben. Das älteste Verfahren ist das Trocknen an der Luft. Apfelringe an einer Schnur gespannt und auf dem trockenen Dachboden aufgehängt, ist sicher ein Bild, das man schnell im Kopf hat. Auch die Darre ist als Hilfsmittel für das Trocknen bekannt oder spezielle Flechtkörbe, die traditionell zum Dörren eingesetzt wurden und teilweise immer noch werden. Der Raum, in dem das Dörrgut trocknen soll, sollte staubfrei sein, eine gute Luftzirkulation besitzen und über eine niedrige Luftfeuchtigkeit verfügen. Da die Umgebungstemperatur bei der Lufttrocknung meist nicht ganz konstant ist, muss das Dörrgut regelmäßig kontrolliert und gewendet werden, damit kein Schimmel entsteht. Das Trocknen an der Luft kann nicht überall durchgeführt werden und in Regionen mit grundsätzlich hoher Luftfeuchtigkeit wird es besonders schwierig.



Direkt aus dem Garten ist unsere Nahrung am vitalstoffreichsten und schmeckt auch am besten!

Eine Lufttrocknung funktioniert auch in für diesen Zweck konstruierten Trockenschränken. In diesen werden Trockensiebe übereinander eingesetzt. Eine Wärmequelle bzw. ein Gebläse am Boden kann die Leistung eines Trockenschrankes erhöhen. Sogenannte Sonnendörrer nutzen allein die Wärme der Sonne. Trockenschränke findet man manchmal auf Biohöfen, die darin Kräuter für Tee trocknen, die so ein sehr feines Aroma bekommen.



Ernte aus eigenem Anbau.

Eine häufige Frage ist, ob auch der Backofen zum Dörren geeignet ist. Die Antwort lautet grundsätzlich ja. Zumindest hat der Backofen den Vorteil, dass er fast überall vorhanden ist und zu jeder Zeit genutzt werden kann. Ein Vorteil im Vergleich zur Lufttrocknung ist selbstverständlich auch, dass die Temperatur geregelt und somit konstant gehalten werden kann. Das Dörrogut wird auf mit Backpapier belegte Gitterroste gelegt. Da die Feuchtigkeit entweichen muss, wird die Backofentür einen Spalt weit geöffnet.

Das Dörren im Backofen bringt aber auch einige Nachteile mit sich, vor allem wenn es

um das rohe Dörren geht. Viele Backöfen beginnen erst bei einer Temperatur von 50 °C, was knapp über der eigentlichen Grenze von 42 °C liegt. Auch wenn durch den Spalt Wärme entweicht, lässt sich die Temperatur nur schwer kontrollieren. Die Luftumwälzung im Backofen ist wenig effizient, erst recht nicht, wenn Bleche verwendet werden. Daraus folgt auch ein höherer Energieverbrauch. Wenn du ein Rezept ausprobieren möchtest, das für den Dörrofen konzipiert wurde, musst du davon ausgehen, dass die in den Rezepten angegebenen Dörnzeiten stark abweichen und es bleibt fraglich, ob das gleiche Ergebnis erzielt werden kann.

In der modernen Rohkost-Ernährung und damit auch in den gängigen Rezeptbüchern sowie in Ausbildungen zum Raw Chef überwiegt die Verwendung eines Dörrofens. Die Rezepte in diesem Buch sind alle in einem Dörrofen entstanden. Das Trocknen im Dörrofen ist tatsächlich die schönste Art zu dörren, vor allem im Rohkostbereich.

Hat ein Dörrofen auch Nachteile? Natürlich braucht der Dörrofen Platz, denn er muss irgendwo hingestellt werden. Manche Menschen stören sich an den Betriebsgeräuschen des Dörrofens. Diese schwanken allerdings von Modell zu Modell und haben mich persönlich nie vom Dörren abgehalten! Wer empfindlich ist, lässt sich von einem Fachmann beraten und wählt ein sehr ruhiges Modell. Nicht empfehlenswert ist es, den Dörrovorgang zu unterbrechen. Das Dörrgut beginnt sofort wieder, Feuchtigkeit aus der Luft aufzunehmen. Das Dörrgut kann sauer werden oder man beginnt quasi wieder von vorn.

WAS SIND DIE VORTEILE DES ROHEN DÖRRENS?

Das Dörren von Lebensmitteln bietet zahlreiche Vorteile. Der wohl am häufigsten genannte Vorteil ist die Haltbarmachung von Lebensmitteln. Da den Lebensmitteln durch das Trocknen Feuchtigkeit entzogen wird, finden Fäulnisbakterien und Schimmelpilze keine Lebensgrundlage. Saisonale Lebensmittel wie Beeren im Sommer, Äpfel oder unterschiedliche Gemüsesorten im Herbst kann man in größeren Mengen kaufen, wenn sie reif sind und dann trocknen, beispielsweise als Obstleder oder in Form von Crackern oder Broten. Gut gelagert halten sich getrocknete Speisen lange Zeit und

können auch in den erntearmen Monaten unsere Alltagskost aufwerten. Ich liebe es, im Winter ein Erdbeer- oder Blaubeerleder aus dem Vorratsschrank zu holen, es bunt zu füllen und die Energie der leckeren Sommerfrüchte zu tanken!

Das Trocknen von Speisen unter 42 °C ist eine der schonendsten, gesündesten und einfachsten Arten, Lebensmittel zu konservieren. Im Vergleich zum Einkochen bleiben die meisten Nährstoffe erhalten und im Vergleich zum Einfrieren wird nicht zusätzlich noch ein Gefrierschrank benötigt, was Strom und damit Kosten spart. Durch das sanfte Trocknen erhalten wir als Ergebnis Speisen und Lebensmittel, die wegen des geringen Vitalstoffverlustes als Rohkost zu bezeichnen sind. Natürliche Süßigkeiten, ausgefallene Obstleder, aromatische Chips, vitalstoffreiches Gebäck und enzymreiche Cracker nehmen in der Speisekammer oder dem Vorratsschrank nicht viel Platz ein und können in beschrifteten Containern ▶ Kapitel „Lagerung des Dörrgutes“ auf Seite 38 ganz einfach gestapelt werden.

Das Haltbarwerden ist nicht der einzige Effekt des Trocknens. Darüber hinaus verändern sich die Aromen der Lebensmittel durch den Dörrovorgang, ihr Geschmack wird meist intensiver. Früchte schmecken beispielsweise süßer und einige Kräuter nachdrücklicher. Das peppt die Mahlzeiten auf, macht sie interessant und bietet immer wieder neue Geschmackserlebnisse. Zusammen mit den verschiedenen Zubereitungsformen im Dörrofen bringt das eine riesige Abwechslung, die für mich wirklich unbezahlbar ist. Wenn du es wie ich liebst, in der Küche kreativ zu werden, dann wird der Dörrofen ungeahnte Welten für dich öffnen.

Trockenfrüchte in Rohkostqualität

► Das Dörren im eigenen Haushalt hat außerdem den Vorteil, dass Lebensmittel von einmaliger Qualität hergestellt werden können. So sind Trockenfrüchte aus dem Handel oft denaturiert und werden mit Chemikalien wie Schwefeldioxid, Sulfiten oder anderen Konservierungsstoffen behandelt. Meist werden sie auch hohen Temperaturen ausgesetzt. Da sich Fruchtzucker ab 50°C verändert, ist dies auch geschmacklich leicht festzustellen. Statt feiner fruchtiger Aromen sind zu stark erhitzte Trockenfrüchte oft nur noch süß. Auch werden die hochwertigen und gesundheitsfördernden Enzyme zerstört, was beim eigenen Trocknen bei niedrigeren Temperaturen nicht geschieht. Trockenfrüchte in Rohkostqualität sind nur über bestimmte Online-Shops im Internet zu beziehen – und das sehr teuer.

Ökonomische Aspekte

Auch ist die Qualität der Lebensmittel für immer mehr Menschen wichtig. Die Anzahl derer, die auf bestimmte Inhaltsstoffe in Lebensmitteln mit Allergien, Intoleranzen und Unverträglichkeiten reagieren, wächst. Wer auf die Reinheit und Qualität von Produkten achtet, der erfährt schnell, wie hoch der Preis für so manches Produkt im Biomarkt sein kann. Ein glutenfreies Müsli, aus Grundzutaten selbst gemischt und mit enzymreichen Trockenfrüchten ergänzt, ist eine wahre Erleichterung für den Geldbeutel. Um noch ein extremeres Beispiel zu nennen: Ein Essener Brot in Rohkostqualität nur aus Weizen hergestellt kann im Internet 2,99 Euro pro 100 Gramm kosten. Das sind fast 30 Euro pro Kilo. Ein Rohkostbrot mit mehreren Zutaten, beispielsweise ein Olivenbrot oder Sauerkrautbrot kostet noch weit mehr. Kilopreise von rund 50 Euro sind keine Seltenheit. Ein Kilo hochwertiger Bio-Weizen kostet bei meinem Demeterhof

1,99 Euro. Daraus lassen sich zahlreiche Brote herstellen. Ebenso ist es bei Grünkohlchips: In Rohkostqualität liegt der Preis pro Packung bei 4,49 Euro – und das bei nur 30 Gramm! Das bedeutet, 100 Gramm kosten 15,63 Euro, auf den Kilopreis hochgerechnet kommt man auf über 150 Euro!

Oft höre ich bei meinen Vorträgen oder Workshops den Einwand, dass die Praxis der Rohkost-Ernährung wahnsinnig kompliziert und zeitaufwendig sei. Wenn ich daraufhin die Anschaffung eines Dörröfens empfehle, sehe ich meist in verdutzte Gesichter. Bringt das Dörren nicht noch viel mehr Aufwand in die Küche? Meine Antwort: im Gegenteil! Der Dörröfen ermöglicht die Produktion auf Vorrat und schafft damit eine riesige Erleichterung in der Organisation des Alltags. Viele Rezepte aus diesem Buch sind entstanden, weil sie uns als Reiseproviant dienen, für Unternehmungen mit der Familie, für den Kindergarten oder das Büro. Ein kleiner Vorrat an gedörrten Broten ist in unserem Haushalt unverzichtbar, denn wenn es mal stressig wird, haben wir in wenigen Handgriffen eine tolle und sättigende Mahlzeit gezaubert. Und ganz ehrlich: Hat man immer etwas Leckeres im Vorratsschrank, kommt man nicht so schnell in die Versuchung auf etwas Ungesundes zurückzugreifen! Sicher ist dem ein oder anderen beim Lesen aufgefallen, dass auch ökonomische Aspekte eine Rolle spielen. Eingesparte Transportwege für den Einkauf und das Vermeiden von Verpackungsmüll sind gute Argumente für einen Dörröfen im Haushalt.

Kreativ werden und ausprobieren

Viele Menschen empfinden die Rohkost-Ernährung herausfordernd, weil ihnen die Abwechslung fehlt – ja, auch hier kann ich

nur den Dörröfen empfehlen! Dieses Buch zeigt auf, welche vielfältigen Köstlichkeiten in einem Dörröfen entstehen können. Fangen Sie an, ein Obstleder herzustellen, so habe ich während des Tuns gleich fünf weitere Ideen und es kommt nicht selten vor, dass ich so ganze Abende in der Küche verbringe, um all dies gleich umzusetzen. Fehlende Abwechslung wird in Zukunft sicher kein Problem mehr sein!

Es lohnt sich außerdem, zu experimentieren und auszuprobieren. So können Früchte nur etwas angetrocknet werden und bekommen eine besondere Konsistenz und Geschmacks-

note. Gemüsesorten kann man trocknen und dann pulverisieren und so entstehen ganz eigene Kreationen von Gemüsebrühen, die frei von chemischen Zusätzen und Konservierungsstoffen oder Geschmacksverstärkern sind. Kräutersalze kann man ebenso auf vielfältige Art und Weise herstellen. So liebe ich beispielsweise mein Wildkräutersalz, das ich jedes Jahr herstelle und gerne verschenke. Und wo im Laden bekommst du süße Grünkohlchips? Süße Grünkohlchips sind eine meiner Lieblingsentdeckungen. Meine Schoko-Grünkohlchips ▶ Seite 185 lösen regelmäßig Begeisterung bei meinen Gästen aus.

Selbstgemachte Grünkohlchips sind ein Genuss und um ein Vielfaches günstiger als das fertige Produkt aus dem Handel.



WELCHE MÖGLICHKEITEN BIETET EIN DÖRROFEN?

Ein Dörrgerät kann viel mehr, als nur Lebensmittel haltbar machen und ist gerade in einer pflanzenbasierten und vitalstoffreichen Kost ein unverzichtbarer Küchenhelfer, aber auch für all diejenigen wertvoll, die in der Küche gerne kreativ sind. Vielen Menschen, selbst glücklichen Dörrföfenbesitzern, sind die vielen Möglichkeiten gar nicht bewusst.

Früchte nachreifen lassen: In einem Dörröfen können beispielsweise ganz praktisch unreife Früchte nachreifen, wenn es schneller gehen soll.

Kräuter trocknen: Selbst wenn es nur um das einfache Trocknen geht, tun sich unendliche Möglichkeiten auf. Ist es nicht schön, die Kräuter des eigenen Kräutergartens für den Winter zu trocknen? Den eigenen Garten für die grauen Tage im Vorratsschrank aufzubewahren? Was daraus alles entstehen kann! Kräutersalze, heilsame Tees oder interessante Würzmischungen für das gesamte Jahr. Trocknet man Birkenblätter, Schafgarbe, Holunder- oder Lindenblüten, so lässt sich im Nu die Hausapotheke füllen und im Winter bei Erkältungen oder Entgiftungskuren nutzen. Nicht zuletzt erinnert ein Tee aus Kräutern und Blüten die Seele im Winter an den Sommer und hilft, durch die kurzen grauen Tage zu kommen ▶ Seite 203.

Pulver für grüne Smoothies: Eine ganz besonders tolle Möglichkeit für mich ist auch die Herstellung von grünem Pulver für heimische grüne Smoothies im Winter ▶ Seite 204.

Brote und Kekse: Das Dörrgerät ist ein wunderbarer Ersatz für den Backofen, es lassen sich Brote und Kekse backen oder Kuchen mit Streuseln, wie wir sie sonst in der Rohkost-Ernährung nicht herstellen können. Die Ergebnisse sind köstlich und in ihrem Aussehen zum Teil täuschend echt, so dass nur schwer darauf zu kommen ist, dass es sich um Rohkost handelt. „Ist das wirklich roh?“ ist einer meiner Lieblingssätze, denn er ermuntert Menschen, umzudenken und sich gegenüber dieser Ernährungsform zu öffnen.

Knusper topping: Knusprige Speisen sind eine weitere Möglichkeit, die in der Rohkost sonst nur schwer herzustellen ist, abgesehen von der natürlichen knackigen Konsistenz von Möhren und anderen Gemüsesorten. Aber hin und wieder ein leckerer Keks oder ein Knusper topping für Frühstückbreie oder Salate macht einfach Spaß und peppt den Speiseplan auf. Außerdem werden im Dörröfen weich gewordene Chips oder Cracker wieder schön knusprig.

Erwärmen und überbacken: Natürlich kann der Dörröfen auch zum Erwärmen von Speisen dienen. Wer etwas Warmes vermisst, aber trotzdem alle Vitalstoffe erhalten möchte, kann seine Speisen im Dörröfen erwärmen, z. B. bei Porridge, Chili oder Curry. Ebenso empfehlenswert ist das Überbacken von Gerichten, besonders schön bei Pizzen oder Gemüse. Auch Aufläufe lassen sich nachahmen oder belegte Brote. Beim Entzug von Wasser aus bestimmten Gemüsesorten bekommen diese das Aussehen von gekochter Kost. Natürlich ist das nicht notwendig, aber es macht Spaß, Rezepte zu kreieren, die unserer gewohnten Kost ähneln.

Noch dazu spricht es unser Inneres an, denn wie wir aufgewachsen sind, ist tief in uns verankert und Veränderungen fallen uns deswegen nicht immer so leicht.

Eine ganz wichtige Methode in der Rohkost-Ernährung, um Lebensmittel aufzuwerten ist das Einweichen und das Keimen von Getreide, Nüssen und Saaten bevor man diese weiterverarbeitet. Dadurch werden sie „aktiviert“, lebendig und leichter verdaulich.

Möchte man z. B. ein hochwertiges Mehl herstellen, so wird es besonders wertvoll, wenn es aus aktivierten Grundzutaten wie gekeimtem Buchweizen hergestellt wird. Das Ergebnis ist ein weitaus hochwertigeres Produkt als der ursprüngliche Buchweizen: Enzymreich und voll mit lebendigen Vitalstoffen! In einem Mixer kann jetzt ein Mehl hergestellt werden, das für Gebäck weiterverarbeitet werden kann und man erhält ein Produkt, das es in keinem Laden zu kaufen gibt!



Das Einweichen und Keimen von Lebensmitteln macht sie hochwertiger und verdaulicher.

GERÄTEKUNDE

Selbstverständlich ist die Frage nach einem passenden Dörrgerät eine wichtige und entscheidende Frage, denn nichts ist ärgerlicher als ein enttäuschender Fehlkauf. Ich zeige dir, worauf du beim Kauf eines Dörrrofens achten solltest und gebe dir wichtige Hinweise für den Gebrauch. Ich selbst habe vier verschiedene Geräte im Haus, die ich ausgiebig testen konnte. Am Ende dieses Buches findest du Bezugsquellen und ich gebe dir konkrete Kaufempfehlungen.

WORAUF MUSST DU BEIM KAUF EINES DÖRRROFENS ACHTEN?

Wer die Wahl hat, hat die Qual. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an Dörrgeräten auf dem Markt und beginnt man im Internet zu recherchieren, gerät man in einen Dschungel an Wahlmöglichkeiten, Tests und Erfahrungsberichten. Als ich begann, nach einem

Dörrrofen zu suchen, war das wichtigste Kriterium erst einmal die Rohkostqualität. Und genau hier liegt schon der Hase im Pfeffer, denn längst nicht alle Dörrgeräte dörren im entsprechend niedrigen Temperaturbereich. Wenn ein Dörrrofen zwar im niedrigen Temperaturbereich trocknet, aber ein zu schwaches Gebläse hat, kann es beim Trocknen zu einem ärgerlichen Schimmelbefall kommen.



Der Excalibur Dörrrofen ist unter Rohköstlern besonders beliebt.

Auch muss bedacht werden, dass unterschiedliche Dörrgeräte für verschiedene Anwendungsgebiete konzipiert sind. So sind einige Dörrgeräte für das Herstellen von Trockenfleisch ausgelegt und entsprechend nicht optimal, wenn pflanzliche Lebensmittel darin gedörrt werden sollen. Meine grundsätzliche Empfehlung lautet, einen Dörrrofen in einem speziell auf Rohkost ausgerichteten Versand zu beziehen. Damit ist man auf der sicheren Seite und eine fachliche Beratung ist garantiert. Einige Bezugsquellen sind am Ende des Buches genannt ▶ Seite 236.

Horizontale und vertikale Luftverteilung

Dörrgeräte unterscheiden sich einmal dadurch, woher die warme Luft kommt. Wer sich mit Dörrgeräten bisher noch nicht beschäftigt hat, der kennt oft nur die runden Geräte, bei denen die Etagen aufeinander aufgebaut werden. Hier sitzt das Gebläse unten und die Luft strömt entsprechend von dort aus nach oben. Für das Trocknen von Obst oder Kräutern sind diese Geräte geeignet. Möchte man aber Cracker aus einer Leinsamen-Masse, Brote, Obstleder oder Produkte mit ähnlicher Ausgangskonsistenz herstellen, so werden Dörrfolien benötigt. Die Dörrfolien verhindern, dass das Dörrgut durch das Gitter läuft, so lange die Feuchtigkeit noch nicht ausreichend entwichen ist. Kommt nun die Luft von unten, so gelangt sie nur schwer durch die dichten Folien,

die Luft kann nicht frei nach oben zirkulieren. Es kommt zu einem Luftstau, so dass die Dörrgitter häufig umgestapelt werden müssen. Am Ende wird kein gleichmäßiges Ergebnis erzielt. Andere Geräte arbeiten mit einer horizontalen Luftverteilung, das bedeutet, das Gebläse befindet sich hinten im Gerät und die Luft wird gleichmäßig von hinten über die Einschübe geblasen. So wird eine gleichmäßige Trocknung aller Etagen erreicht und die Verwendung von Dörrfolien für Obstleder und andere Rezepte ist kein Problem.

Temperaturanzeige und Timer

Temperaturbereich und Dauer sind bei guten Dörrapparaten per Timer einstellbar. Das ist auch absolut notwendig, wenn wir im Rohkostbereich arbeiten möchten. Nicht alle Dörrgeräte verfügen über eine Temperaturregelung und auch nicht alle Dörrgeräte verfügen über einen Timer. Dörröfen ohne Temperaturregelung dörren in der Regel nicht im Rohkostbereich, sondern liegen etwa bei 70 °C. Der Timer ist kein absolutes Muss, da Dörrzeiten stets variieren, dennoch ist diese Funktion sehr bequem, denn man muss nicht ständig selbst auf die Stundenzahl achten. Als Empfehlung gebe ich, darauf zu schauen, dass der wählbare Temperaturbereich großzügig bemessen ist, selbst wenn man nicht auf Rohkostqualität achtet. So sind einfach alle Möglichkeiten für die Zukunft offen.

Ein Dörrrofen sollte über Temperaturanzeige und Timer verfügen.



Material: Plastik oder Edelstahl?

Leider gibt es nur wenige Geräte auf dem Markt, die komplett ohne Plastik bzw. Kunststoff auskommen und nur aus Edelstahl gebaut sind. Mehrere Studien legen nahe, dass wir über Essen und Trinken, das in Kunststoffbehältern gelagert wird, Kunststoffmoleküle zu uns nehmen. Gerade wenn Kunststoff erhitzt wird, können sich Inhaltsstoffe aus dem Plastik lösen.

Immer mehr Menschen wollen Plastik meiden und so bekomme auch ich häufig die Frage, wie bedenklich oder unbedenklich Dörrgeräte sind, in denen Plastik verbaut ist. Diese Frage kann ich nicht abschließend beantworten. Die Hersteller von Geräten, deren Einschübe aus Plastik sind, meinen, dass der Temperaturbereich bei 42 °C zu niedrig ist, dass sich beispielsweise das gefährliche BPA lösen könnte. Ich persönlich dörre lieber auf Einschüben aus Edelstahl, vor allem weil ich immer mal wieder bei höheren Temperaturen dörre, z. B. um bei bestimmten Lebensmitteln Fäulnis zu vermeiden.

Reinigung des Dörrrofens

► Aus meiner Sicht ist die Reinigung eines Dörrrofen recht unkompliziert. Das Gehäuse wird bei Bedarf mit einem feuchten Tuch ausgewischt. Die Dörrgitter können bei starker Verschmutzung, wenn beispielsweise getrocknete Reste am Gitter festkleben, in der Spüle eingeweicht werden und anschließend mit einer Spülbürste freigebürstet werden. Meistens jedoch werden die Gitter nicht sehr schmutzig, da bei feuchtem Dörrgut Folien verwendet werden, die man erst entnimmt, wenn das Produkt trocken genug ist. Genaue Hinweise stehen auch in den entsprechenden Gebrauchsanweisungen.

Welche Größe passt zu mir?

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass viele Menschen zu Beginn dazu neigen, sich ein kleineres Dörrgerät anzuschaffen. Oft ist es in Familien nur eine Person, die sich für Rohkost begeistert und deshalb keine großen Mengen hergestellt werden müssen.

Meine Erfahrung zeigt aber auch, dass man sich leicht täuschen kann. Denn ist ein Dörrrofen zu klein, können oft gar keine ausreichenden Mengen an Dörrgut hergestellt werden. So benötigen allein Apfelringe viel Platz und die Dörrgitter sind schnell belegt. Aus 1 Kilo Äpfeln ergeben sich 100 Gramm Apfelringe und saisonal wird das Dörrgerät zu Hochtouren auflaufen.

Viele Dörrzubereitungen sind lange haltbar. Besitzt man einen großen Dörrrofen, macht man diesen lieber einmal ganz voll, anstatt öfter kleinere Mengen zu trocknen. Wichtig zu wissen, dass eine Dörrfläche von rund einem Quadratmeter gar nicht so groß ist wie es sich anhört. Übrigens, wenn das Volumen größer ist, ist der Dörrrofen hinsichtlich des Energieverbrauchs effizienter, allerdings sollte der Dörrrofen dafür gut befüllt sein.

Lautstärke

Die Lautstärke des Dörrgeräts ist für manche ein wichtiger Aspekt. Wenn das Dörrgerät in einer kleinen Wohnung in der Nähe des Schlafzimmers steht oder in dem Raum, in dem gemeinsam gegessen wird, kann es tatsächlich stören. Wenn der Dörrrofen separat steht, beispielsweise in der Waschküche, so ist die Lautstärke wenig relevant. Einige Modelle verfügen über einen Nachtmodus, in dem das Dörrgerät leiser läuft.

Natürlich braucht ein Dörrofen Platz und man sollte vor dem Kauf genau überlegen, wo er stehen kann. Mir persönlich ist es wichtig, dass ein Dörrofen nicht dort läuft, wo das Familienleben stattfindet und auch nicht gerade im Arbeitszimmer. Ideal ist, wenn man eine größere Vorratskammer oder eine Waschküche hat. Alternativ ist natürlich auch die Küche eine gute Wahl. Nimmt man in der Küche auch die Mahlzeiten ein, so stellt man ihn in dieser Zeit ab oder lässt das Dörrgerät so wie ich vor allem nachts laufen.

Stromverbrauch

Der Stromverbrauch ist ein großes Thema und oft eines der größten Kaufhindernisse. Zu groß sind die Bedenken, sich einen wahren Stromfresser ins Haus zu holen. Tatsächlich ist der Energieverbrauch aber überschaubar. Erst recht dann, wenn dieser in einer reinen Rohkost-Ernährung den Backofen ersetzt. Zugebenermaßen ist das zwar seltener der Fall, dennoch sind die Bedenken nicht gerechtfertigt, wenn man ein paar Aspekte bedenkt.

Zum einen sind gute Dörröfen in ihrer Bauweise so konzipiert, dass der Raum ideal ausgenutzt wird. Die Gittereinsätze machen außerdem eine gute Luftzirkulation möglich. Wissen solltest du in jedem Fall, dass der Stromverbrauch relativ gesehen werden muss. Wie viel Strom verbraucht wird und wie effizient der Dörrofen läuft, hängt nämlich von mehreren Faktoren ab. Ganz einfach spielt die Beschaffenheit des verwendeten Dörrgutes eine Rolle.

- Wie hoch ist der Wassergehalt?
- Wie dick sind die Scheiben oder Stücke, die gedörrt werden?

- Sind alle Etagen belegt oder vielleicht nur eine einzige?
- Auch spielt eine Rolle, welcher Trocknungsgrad erreicht werden soll, wie hoch die Außentemperatur ist und vor allem, wie hoch die Luftfeuchtigkeit der Umgebung ist.

Für die Berechnung von Stromkosten eines beliebigen elektrischen Gerätes kann man eine einfache Formel anwenden.

Pro Stunde: Kilowatt \times 1 \times KWh-Preis

Pro Tag: Kilowatt \times 24 \times KWh-Preis

Pro Jahr: Kilowatt \times Betriebsstunden
pro Tag \times 365 \times KWh-Preis

Mein Lieblings-Dörrofen, der Excalibur mit 9 Einschüben, hat 600 Watt, was umgerechnet 0,6 Kilowatt sind. 2017 lag der durchschnittliche Strompreis pro Kilowattstunde bei 29,16 Cent.

Wenn wir von einem aufgerundeten Wert von 30 Cent pro Kilowattstunde ausgehen, ergeben sich folgende Ergebnisse: Pro Stunde kostet das Dörren 28 Cent und pro Tag (24 Stunden) 4,32 Euro. Sollte man das Gerät einmal in der Woche nutzen und dann jeweils 14 Stunden dörren, was aus meiner Erfahrung realistisch ist, liegen wir bei einem Preis von ca. 130 Euro pro Jahr.

Ein gefüllter Dörrofen

► Wer um die vollständige Füllung seines Dörrrofens bemüht ist, der sollte wissen, dass auch süße und pikante Speisen zusammen in einer Charge gedörrt werden können, da sich die Aromen nicht übertragen.