



Die Apfelschalen wurden früher möglichst in einer Spirale vom Fruchtfleisch geschält und dann ebenso wie die Apfelringe zum Trocknen aufgehängt (Foto oben rechts). Mit Wasser aufgebriht ergeben die Apfelschalen einen schmackhaften Wintertee.

„Das hat meine Oma früher auch gemacht“

Trocknen von Obst war früher Bestandteil der Vorratshaltung

Das ganze Jahr über waren die Menschen früher auf die Selbstversorgung angewiesen. Ernährten sie sich im Frühjahr, Sommer und Herbst vorwiegend von den Pflanzen und Früchten, die auf dem Feld, im Garten und auf der Obstwiese geerntet werden konnten, musste im Winter vor allem auf die Vorratshaltung zurückgegriffen werden. Gisela Tubes beschreibt im Folgenden die Methoden der Vorratshaltung durch Trocknen beziehungsweise Dörren früher und heute.

Bei der Vorratshaltung früher hat man sich verschiedener Techniken bedient. Am einfachsten war das Einlagern von Möhren oder Kartoffeln in Erdmieten im Freien. Zwiebeln, zu einem Zopf gebunden und aufgehängt, konnten den ganzen Winter über verbraucht werden. Eier hielten sich durch das Einlagern in trockenem Getreide einige Wochen frisch, wurden aber auch eingelegt. Im Winter kam gepökeltes oder geräuchertes Fleisch auf den Tisch; Schmalzbrote waren an der Tagesordnung. Gemüse, wie zum Beispiel Kohl, konnte durch Einsäuerung haltbar gemacht werden. Spätreifendes Obst wurde eingelegt.

Eine viel praktizierte Methode war das Trocknen. Fleisch, Fisch und Pilze wurden so haltbar gemacht, vor allem aber Kräuter, Hülsenfrüchte und Obst.

verbreitete, einfache Methode Obst für die dunklen Wintermonate zu konservieren. Die Apfelschalen wurden möglichst in einer Spirale vom Fruchtfleisch geschält und dann ebenfalls zum Trocknen aufgehängt. Mit Wasser aufgebriht ergeben sie einen schmackhaften Wintertee.

Das „Dörren“ von Obst war arbeitsaufwendiger. Äpfel, Birnen und Zwetschgen wurden gesäubert, gegebenenfalls zerkleinert, auf Holz- oder Weidengeflechte, den sogenannten „Hürden“, auch „Horden“ genannt, dicht nebeneinander ausgelegt und dann zum Beispiel nach dem Brotbacken einige Tage im Backhaus getrocknet. Bei dem Trocknungsprozess musste das Obst mehrmals ge-



Äpfel wurden zum Beispiel auf Holz- oder Weidengeflechte, den sogenannten „Hürden“, auch „Horden“ genannt, ausgelegt und dann nach dem Brotbacken einige Tage im Backhaus getrocknet.

Vorratshaltung

„Das hat meine Oma früher auch gemacht.“ Trocknen von Obst war früher Bestandteil der Vorratshaltung **I**

Soziales

Die Kunst des richtigen Spendens. Wie man seriöse Hilfswerke erkennt **III**
Die zehn wichtigsten Tipps für Spendende **IV**

Gesundheit

Krank durch Darmgase? Alternativmediziner sieht im Darm die Ursache vieler Erkrankungen **V**

Essen und Trinken

Lübecker Nuss-Sahnetorte. **VI**
Süßer Genuss für die Kaffeetafel
Kleine Nusstäschchen. **VI**
Kleine Leckerei für die ganze Familie **VI**
Für den Adventsteller: Schokosterne

Garten

Floristische Ideen für kalte Tage. **VII**
Bastelideen für die Adventszeit **VIII**
Adventskalender haben lange Tradition



Ein relativ neues Veredelungsprodukt sind „Apfelchips“, die ihren Namen ihrer krossen, knusprigen Konsistenz verdanken, die aus der geringen Restfeuchte von nur 5 bis 7 Prozent resultiert. Fotos: Gisela Tubes

wendet werden, da die Auflagestelle länger feucht bleibt. Auch auf dem warmen Herd oder Ofen wurde Obst getrocknet. War es im Herbst oder Winter draußen kalt und ungemütlich, sorgten die angenehmen Düfte des Obstes auf dem Kachelofen für eine gemütliche Stimmung in der Stube.

Fast 80 Prozent weniger Wasser

Beim Trocknen und Dörren von Obst wird dem Gewebe durch warme Luft so viel Wasser entzogen, dass Bakterien und Mikroorganismen nicht mehr darauf gedeihen können. Sobald der Wassergehalt des Obstes weniger als 35 Prozent aufweist, verdursten die Bakterien. Schim-

melpilze sind jedoch zäher; sie geben erst bei einer Restfeuchte von circa 15 Prozent auf. Optimal getrocknete Früchte haben etwa 13 bis 14 Prozent Restfeuchte. Der Wassergehalt des Obstes wird beim Dörren um fast 80 Prozent verringert, Nähr- und Mineralstoffe bleiben in konzentrierter Form annähernd erhalten. Der Vitamin-C-Gehalt geht jedoch weitgehend verloren. Getrocknete Früchte bieten vier- bis fünfmal so viel Energie und schmecken viel süßer als frische Früchte.

Trocknen von Obst – heute

Längst sind wir nicht mehr auf das Trocknen von Obst angewiesen. Trockenobst wird das ganze Jahr über im Handel angeboten. Die früher weit verbreitete Kunst des Dörrens gerät leider immer mehr in Vergessenheit. Da industriell hergestellte Trockenfrüchte heute meist noch eine Restfeuchte um 25 Prozent aufweisen, müssen sie chemisch konserviert werden. Dunkle Früchte werden mit Schwefel gebleicht. Wer diese schädlichen Stoffe meiden möchte, die bei manchen Menschen sogar Allergien auslösen, der sollte sein eigenes Obst oder das vom Biobauern selber trocknen. So kann das „Dörren“ für manch einen zum neu entdeckten Hobby werden.

Am einfachsten ist der gute alte Brauch, das Obst im Winter auf den Ofen zu legen. Auch auf der Heizung ist das Trocknen

möglich. Dabei reicht etwas Backpapier als Unterlage. Dieser Trocknungsprozess hat jedoch den Nachteil, dass er viele Tage dauern kann. Fruchtliegen werden angelockt, Staub lässt sich auf die Früchte nieder. Da sollte auf das Trocknen im Backofen zurückgegriffen werden. Die Obstringe werden auf dünne Holzstäbchen gehängt, die in die Schienen der Ofenwände geschoben werden. Der Boden des Backofens wird mit Backpapier ausgelegt. Bei einer Temperatur von maximal 50° C, die vorher mit dem Backofen-Thermometer ausgetestet werden sollte, beträgt die Backzeit je nach Dörrgut und Herd 10 bis 30 Stunden. Heißluftherde sind bei dieser Methode vorteilhaft. Damit die Feuchtigkeit entweichen kann, wird ein Holzlöffel in die Backofentür eingeklemmt. Werden die Obstteile nicht in den Ofen gehängt, sondern auf Roste gelegt, müssen sie während des Trocknungsprozesses mehrmals gewendet werden. Damit sie keinen metallenen Geschmack annehmen, sollte das Obst auf Backpapier gelegt werden.

Für „Violdörre“ hat diese Methode den Nachteil, dass der Backofen ständig blockiert ist. Da würde sich die Anschaffung eines Dörrapparats lohnen. In diesen speziell für das Dörren konzipierten elektrischen Geräten kann in mehreren Lagen getrocknet werden. Ein Ventilator sorgt für eine gleichmäßige Trocknung des Dörrgutes. Hier sei angemerkt, dass Mikrowellenherde sich nicht zum Trocknen eignen.

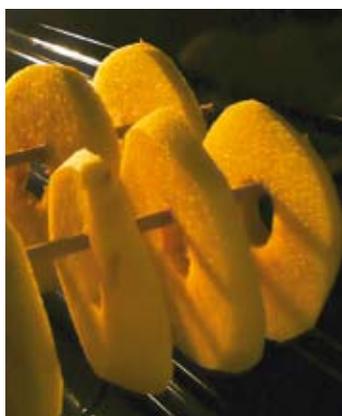
Für alle Dörrmethoden sollten folgende Regeln beachtet wer-

den! Nur frisches, reifes Obst dörren. Fallobst eignet sich nicht zum Trocknen. Das Obst wird geschält und am besten in gleich dicke Stücke (0,5 bis 1 cm dick) oder in Schnitze geschnitten, damit der Trocknungsprozess einheitlich verläuft. Je dünner die Scheiben geschnitten werden, desto kürzer ist die Trockenzeit. Wird die Schale nicht entfernt, kann es vor allem bei hartschaligen Früchten zu unterschiedlichen Trocknungsabläufen kommen. Während die weichen Stellen schon fertig sind, können die im Bereich der Schale noch feucht sein.

Vor dem Trocknen werden die Obstscheiben durch Zitronenwasser gezogen, damit sie sich nicht braun verfärben. Beim Auslegen oder Aufhängen ist darauf zu achten, dass die Teile sich nicht gegenseitig berühren. Auch dürfen sie nicht übereinander liegen. Wenn sich das Obst nicht mehr feucht anfühlt, sich aber noch biegen lässt, ist es fertig. Ob die Teile schon fertig sind, kann man am besten an abgekühlten Stücken erkennen, da warme einen höheren Feuchtegrad vortäuschen. Nach dem Trocknen werden die Früchte in geschlossenen Schraubgläsern, Keramikgefäßen, Plastikdosen oder -beuteln trocken, lichtgeschützt und kühl aufbewahrt. So sind sie ungefähr ein Jahr haltbar.

Neueste Dörrmethode

Ein relativ neues Veredelungsprodukt sind „Apfelchips“, die ihren Namen ihrer krossen, knusprigen Konsistenz verdanken, die aus der geringen Restfeuchte von nur 5 bis 7 Prozent resultiert. Die Äpfel werden gewaschen, entkernt und in circa vier Millimeter dicke Scheiben geschnitten. Diese werden auf „Hordenbleche“ verteilt und in einen speziellen Dörrschrank eingehängt. In einem schonenden Verfahren bei einer Temperatur von ca. 70 bis 75°C werden die Apfelscheiben je nach Apfelsorte 10 bis 15 Stunden getrocknet. Die Apfelchips sind vermutlich noch länger haltbar als das herkömmliche Trockenobst, aber – das wird jeder beständigen – dieser köstliche und dabei auch noch sehr gesunde Knusperspaß ist immer ratzfatz verputzt. Gisela Tubes



Beim Trocknen im Backofen kann man zum Beispiel die Obstringe auf dünne Holzstäbchen hängen, die in die Schienen der Ofenwände geschoben werden.



Beim Trocknen und Dörren von Obst wird dem Gewebe durch warme Luft so viel Wasser entzogen, dass Bakterien und Mikroorganismen nicht mehr darauf gedeihen können.