# Linda Louis Getrocknete Köstlichkeiten

### Reading excerpt

Getrocknete Köstlichkeiten of Linda Louis

Publisher: Stocker Verlag



http://www.narayana-verlag.com/b19042

In the <u>Narayana webshop</u> you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700

Email <a href="mailto:info@narayana-verlag.com">info@narayana-verlag.com</a>
<a href="http://www.narayana-verlag.com">http://www.narayana-verlag.com</a>



#### FRAGEN ZUM TROCKNEN

#### Welche Methoden gibt es zum Trocknen von Lebensmitteln?

Es gibt mehrere Möglichkeiten, Lebensmittel zu trocknen. Für die ersten Versuche bietet sich der Ofen an. Im Laufe der Zeit werden Ihre Bedürfnisse Sie vielleicht zur Anschaffung eines Dörrgeräts oder zum Bau eines Sonnenofens bewegen. Was mich betrifft, so erwiesen sich bereits vor einigen Jahren meine ersten Versuche, halbierte, mit einem feinen Tuch bedeckte Tomaten auf einem Rost an der Sonne zu trocknen, als erfolgreich. In 3 Tagen waren sie trocken. Das gelang mir sogar unter der Heckscheibe meines Autos, wenn hier auch des Öfteren die Türen geöffnet werden mussten, um die feuchte Luft abziehen zu lassen. Als der Herbst dann nahte, musste ich mich auf gängigere Mittel wie Heizkörper oder Kamin besinnen. Schließlich lag jedoch der Kauf eines Dörrgeräts auf der Hand. Die Menge an gesammelten Pilzen und Heilkräutern bestätigte mich in dieser Entscheidung. Um Ihnen bei Ihrer eigenen Entscheidung zu helfen, sind auf Seite 9 die Vor- und Nachteile der verschiedenen Trockenmethoden in Tabelle aufgelistet. Also muss jetzt ein Dörrapparat her oder nicht? Wägen Sie zuerst Ihre Bedürfnisse ab. Haben Sie einen großen Gemüsegarten, eine große Obsternte, finden viele Pilze, lieben den intensiven Geschmack getrockneter Lebensmittel oder wollen sich bewusst, gesund, preiswert, praktisch und ohne Risiko ernähren, dann sollten Sie den Kauf eines Dörrgeräts Erwägung in Ich habe mich entschlossen, nicht das billigste Gerät zu nehmen, wo Leistung und Lebensdauer begrenzt sind, sondern zog gleich ein bewährtes Modell für beste Ergebnisse vor.

## Was braucht weniger Energie: Ofen oder Dörrapparat?

Da diese Frage immer wieder auftaucht, und mir nun wirklich daran lag, sie ein für allemal zu klären, habe ich ein Wattmeter gekauft. Damit wird der Stromverbrauch von Elektrogeräten gemessen. Man steckt es einfach in die Steckdose und steckt das fragliche Gerät dort ein. Auf dem Bildschirm erscheint dann der Verbrauch in Watt und Euro. Praktisch, nicht wahr?

- Ein Dörrapparat kostet bei 50 °C (500 W) 6 Cent in der Stunde, d. h. 24 Cent in 4 Stunden. Diese Summe muss nun durch die Anzahl der Trockenroste geteilt werden. Trocknen Sie z. B. 5 Fruchtleder zugleich, so kostet jedes ca. 5 Cent. Trocknen Sie hingegen 10 Stück auf einmal, so kostet jedes nur noch 2,5 Cent.
- Ein Umluftofen kostet bei 50°C (80 W) 2,2 Cent in der Stunde, d. h. 9 Cent in 4 Stunden. Bei einem Ofen mit drei Blechen kostet ein Fruchtleder etwa 3 Cent.

Das bedeutet, ein Dörrgerät ist nur bei voller Auslastung und oftmaligem Gebrauch finanziell rentabel. Der Ofen wiederum ist kein so großer Energieschlucker, wie viele vielleicht glauben. Zögern Sie also nicht, ihn auch bei niedriger Temperatur zum Trocknen zu verwenden!

Leseprobe von L. Louis, "Getrocknete Köstlichkeiten" Herausgeber: Stocker Verlag

Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,

Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

# ANANASSCHEIBEN IM KOKOSKLEID

Hier eine kleine Leckerei, die Sie bedenkenlos jederzeit genießen können. Denn die Ananasscheiben schmecken nicht nur köstlich, sondern sind In ihrem glitzernden Kokoskleidchen auch hübsch anzusehen.

# Für 2 Personen 1 Ananas 70 g Kokosraspeln • Vorbereitungszeit: 30 Min. • Trockendauer: 12 Std. (2 Bleche) • Haltbarkeit: 6 Monate

- 1. Strunk der Ananas entfernen.
- 2. Ananas mit einem scharfen Messer in 3 bis 4 mm dicke Scheiben schneiden.
- Die Scheiben mit einer großen, runden Ausstechform auf einheitliche Größe bringen, so dass die Schale vollständig entfernt ist. Mit einer kleinen Ausstechform (2 cm Durchmesser) den holzigen Kern entfernen.
- 4. Kokosraspeln in einen Suppenteller streuen.
- 5. Beide Seiten der Ananasscheiben in den Kokosraspeln «panieren».
- Die Ananasscheiben auf zwei Dörrgitter oder zwei Backbleche legen.
- 7. 12 Stunden bei 47 °C trocknen lassen.



Linda Louis

#### Getrocknete Köstlichkeiten

Gemüsechips, Fruchtleder, Obstcracker, Müsliriegel & Co.

72 pages, hb publication 2013



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life <a href="www.narayana-verlag.com">www.narayana-verlag.com</a>