

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3 - 936896 - 99-2

1. Auflage 2018

© ökobuch Verlag, Staufen bei Freiburg 2018

Internet: www.oekobuch.de

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Einspeicherung in EDV-Anlagen, Tonträger jeder Art und auszugsweisen Nachdruck, sowie die Rechte der Übersetzung sind vorbehalten.

Druck: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

Fotonachweis:

Alle Abbildungen, wenn nicht anders bezeichnet, stammen von der Autorin.

Inhalt

1 Trocknen und Dörren	5	7 Kräuter, Blüten, Wurzeln	75
Sanfte Wärme.....	5	Tee	76
Trocknen ohne Technik	6	Würzkräuter	77
Holzbefeuerte Dörrhütten und kleine Kombitrockner	7	Beliebte Würzkräutermischungen	79
Trocknen im Solartrockner	8	Exkurs: Gutes aus heimischen Wildkräutern	82
Dörren im Backofen	8		
Trocknen im Dörrapparat.....	9	8 Dörrbrote und Cracker	87
10 häufige Fragen und die Antworten dazu ..	11	Zutaten für Dörrbrote	88
		Bindemittel	89
2 Obst trocknen	15	Süße Teilchen	97
Trockenobst in der Küche.....	21	Urbrot - Fladen aus Keimsaaten	100
		Exkurs: Keimen	102
3 Fruchtleder (Obstgummi, Fruchtrollen)	25	Exkurs: Superfoods	103
Tipps zur Herstellung	25		
Tipps.....	27	9 Jerky	105
Fruchtleder-Rezepte	30	Beef Jerky.....	107
Buntes Fruchtleder	35	Jerky fleischlos	117
Fruchtleder: Snacks und Wraps	35	Tofu Jerky	117
Exkurs: Über das Süßen	36	Seitan-Jerky	119
4 Gemüse von A bis Z	39	Stichwortverzeichnis	123
Kochen mit Trockengemüse?	44		
Gemüseleder: Sncks und Wraps	47		
Pilze	48		
Special: Rhabarber.....	49		
5 Gemüse- und Fruchtpulver	53		
Gemüsepulver.....	53		
Würzpulver.....	55		
Fruchtpulver	58		
Aromatisierte Salze	61		
Gemüsesalze	62		
6 Gemüsechips	65		
Knusprige Chips in Rohkostqualität	67		
Fast knusprige Chips in Rohkostqualität	68		
Knusper-Chips	70		
Kartoffelchips	71		