

Presseinformation

Claudia Lorenz-Ladener

Dörren - Aroma pur

Alle Basics und viele einfache Rezepte für Chips, Fruchtleder, Dörrobrot und Cracker, Gemüsepulver, Jerky und mehr

1. Auflage 2018, 125 Seiten, mit vielen farbigen Abb.
24 x 17 cm, gebunden, ISBN 978-3-936896-99-2
€ 17,95 / SFr 24,50



Eines der natürlichsten und ältesten Verfahren, um Nahrungsmittel länger haltbar zu machen, wird hier für unsere heutige Lebensweise neu interpretiert:

Wie kann die Ernte aus dem Hausgarten so schonend gedörrt werden, dass ihre wertvollen Inhaltsstoffe bestmöglich erhalten bleiben? Und auch Menschen, die keinen Garten haben, legen zunehmend Wert darauf, ihre Nahrung frei von künstlichen Geschmacksverstärkern und anderen ungesunden Zutaten zu halten. Sie alle schätzen die aromatische Vielfalt und den unverfälschte Genuss sanft getrockneter naturbelassener Lebensmittel.

Neben dem traditionellen Trocknen und Dörren von Obst, Gemüse und Kräutern können in Rohkostqualität auch Brote, Fladen und Cracker, Pizzaböden, gehaltvolle Energieriegel, knackige Gemüsechips, aromatisches Obstleder und Fruchtpulver hergestellt werden, im Dörrgerät, im Backofen und manchmal sogar einfach an der Luft. Auch Trockenfleisch wird in Form von fein gewürzten Jerkys immer beliebter, nicht nur für Trekkingtouren, sondern als eiweißreicher, fett- und kohlenhydratarmer Snack im Büro, vor dem Fernseher oder beim Fitnesstraining. Wohlschmeckende Jerkys aus pflanzlichen Zutaten selbst zu machen, ist übrigens auch kein Problem!

Die Autorin beschreibt in diesem Buch detailliert und anhand vieler Fotos, was es beim Dörren von Lebensmitteln zu beachten gilt, um die Qualität zu erhalten, das Aroma zu konzentrieren und das Getrocknete zum feinen Geschmackserlebnis werden zu lassen. Ihre Hinweise und Tipps aus eigener Erfahrung lassen sich nicht nur einfach und preiswert umsetzen, die vielen Rezepte sind auch so gehalten, dass mit wenigen Zutaten Köstliches und Gesundes leicht gelingt.

Bezug: im Buchhandel
oder via online-Shop beim Verlag

ökobuch Verlag
GmbH

Postfach 1126, 79216 Staufen

Tel.: 07633-50613, Fax 50870

www.oekobuch.de

Dipl.-Ing. Claudia Ladener studierte Architektur und Industrie-Design. Sie ist heute Geschäftsführerin in einem Verlag und Autorin mehrerer Sachbücher zum Thema Bauen. In ihrer Freizeit beschäftigt sie sich auch mit dem Konservieren von Lebensmitteln. Nach „Milchsauer eingelegt – Gemüse gesund und schnell haltbar machen“ gilt ihr Interesse nun dem Trocknen und Dörren. Daraus entstand dieses Buch.