

Das steckt im Buch

4 Ein „sonniges“ Hobby

7 Eine traditionsreiche Konservierungsmethode

7 Dörren – Konservierung durch Wasserentzug

8 Besondere Vorzüge des Dörrens

9 Trockentechniken

21 Acht goldene Regeln

22 Trockenzeiten

22 Lagerung des Trockengutes

24 Vorratsschädlinge

28 Verwendung und Verarbeitung des Trockengutes

31 Obst

32 Obstleder und Fruchtpasten

34 Äpfel

37 Birnen

41 Pflaumen und Zwetschen

47 Aprikosen

53 Pfirsiche

55 Kirschen

55 Heidelbeeren

56 Cranberrys

57 Johannisbeeren, Brombeeren, Himbeeren

59 Stachelbeeren

60 Erdbeeren

61 Holunder

61 Hagebutten

62 Bananen

63 Orangen- und Zitronenschalen

64 Fruchtpulver

65 Feigen

66 Datteln

67 Ananas

67 Orangen

68 Kiwi

68 Mango

69 Ingwer

70 Papaya

73 Gemüse

73 Karotten

74 Sellerie

75 Zwiebeln

76 Schnittlauch

76 Lauch

76 Knoblauch

77 Paprika

79 Tomaten

80 Blumenkohl

80 Bohnen

81 Salatkräutermischung

83 Pilze

85 Pilzpulver

85 Verwendung von Trockenpilzen

89 Gewürz- und Teekräuter

89 Petersilie

90 Basilikum

90 Bohnenkraut

91 Salbei

91 Pfefferminze

92 Kräutermischungen

93 Kamille

93 Johanniskraut

94 Zinnkraut

94 Brennnessel

94 Löwenzahn

95 Spitzwegerich

96 Gänseblümchen

96 Mistel

96 Ringelblume

96 Schafgarbe

96 Ehrenpreis

97 Körner, Kerne und Nüsse

97 Getreide

99 Weizen

100 Einkorn

100 Roggen

101 Hafer

103 Dinkel

104 Gerste

104 Leinsamen

105 Mais

107 Hülsenfrüchte

107 Sojabohnen

108 Linsen

109 Keimlinge und Sprossen

112 Sonnenblumenkerne

113 Kürbiskerne

115 Walnüsse

115 Haselnüsse

117 Cashew-, Para- und Erdnüsse

119 Service

119 Zum Weiterlesen

119 Wo gibt's was?

120 Bildquellen

121 Rezepte schnell gefunden

123 Nachgeschlagen

Schnellübersichten

23 Trockenzeiten

25 Dörr- und Lagerprobleme