

Dörren: saisonale Früchte und Gemüse haltbar machen

Saisonales Obst und Gemüse ist grundsätzlich umweltfreundlicher als importiertes. Eine geeignete Konservierungsmethode ist das Dörren.

Wer saisonales Obst und Gemüse kauft, statt solches, das aus fossil beheizten Gewächshäusern stammt oder mit dem Flugzeug transportiert wurde, tut der Umwelt Gutes. Um es auch ausserhalb der Saison geniesen zu können, muss man es haltbar machen: Dörren ist eine sehr alte und einfache Methode dafür. Im Gegensatz zum Einkochen bleiben dabei Mineralstoffe und Vitamine erhalten. Zudem wird der Geschmack intensiver.



Biel
european energy award

*Mehr Umwelt-Tipps unter
www.biel-bienne.ch/umwelttipps*

Am energieeffizientesten ist das Dörren an der frischen Luft. Dafür braucht es einen trockenen, sehr warmen und gut durchlüfteten Ort – etwa einen Dachstock. Ideal trocknen so Kräuter und Chilis. Am einfachsten ist das Dörren mit dem Dörrautomaten: Dauer und Temperatur können dem Produkt angepasst werden. Auch der Backofen lässt sich einsetzen, braucht aber deutlich mehr Energie.



**Stadt Biel
Ville de Bienne**

Fruits et légumes de saison: sécher pour conserver

En principe, les fruits et légumes de saison sont plus écologiques que les denrées importées. Les sécher permet de les conserver à bon escient.

Acheter des fruits et légumes de saison, plutôt que des denrées provenant de serres chauffées aux énergies fossiles ou importées par avion, permet de ménager l'environnement. Pour pouvoir les déguster également hors saison, il faut les conserver: le séchage est une méthode ancienne et simple. Contrairement aux conserves, elle permet de garder tous les minéraux et vitamines. En outre, le goût est plus intense.

Le séchage le plus efficace au niveau énergétique se pratique à l'air libre. Il faut pour cela un espace sec, très chaud et bien aéré, comme des combles. Les herbes et les piments se conservent idéalement ainsi. La méthode la plus simple consiste à utiliser un séchoir automatique: la durée et la température peuvent être adaptées au produit. Il est aussi possible d'utiliser un four, mais cela consomme plus d'énergie.

*D'autres éco-conseils sur
www.biel-bienne.ch/eco-conseils*



Bienne
european energy award