

INDICE

L'essiccazione nella storia 8

Perché essiccare 9

L'essiccazione moderna 9

I principi per una buona essiccazione 10

Pianificare l'essiccazione 11

Come essiccare 13

L'essiccazione solare 14

Preparazione dei prodotti 15

Come disporre i prodotti 17

Regole base 19

Pretrattamenti 20

Disposizione nei vassoi 22

Tempi di essiccazione 22

Come conservare i prodotti essiccati 23

Etichettatura 23

Come consumare i cibi essiccati 25

Come reidratare frutta e verdura essiccati 26

Le tisane 26

I bagni 27

I cataplasmi 27

Le inalazioni 27

Gli impacchi 27

Le lozioni 28

Gli sciroppi 28

I succhi 28

Pout pourri 29

L'essiccatore solare 30

Schema funzionale dell'essiccatore 32

Realizzazione pratica dell'essiccatore 33

Attrezzatura necessaria 33

Camera di essiccazione 34

Schede preparazione prodotti 89

Frutta 89

Albicocche 89

Ciliegie 90

Fichi 90

Fragole 91

Mele 91

Kiwi 92

Pere 92

Prugne 92

Uva 93

Verdure 94

- Carote 94
- Cavolfiore 94
- Cipolle 94
- Funghi 95
- Patate 95
- Peperoni 95
- Peperoncini 96
- Piselli 96
- Pomodori 96
- Zucca 97
- Zucchine 97
- Prezzemolo 98
- Origano 98
- Sedano 98

Pesce 99

Carne 100

Erbe officinali 101

Ricettario 103

- Olii e aceti aromatizzati 103
- Mix per arrosti 103
- Minestrone 104
- Tagliatelle all'uvetta passa 104
- Salsa di erbe aromatiche 104
- Salsa di ginepro 105
- Sambucato 105

Dalla rete 106

- Gnocchi fiordaliso 106
- Faraona rossa 106

Coniglio alle erbe 106
Sardine al tarassaco 107
Minestra alla lavanda 107
Sambucata 2 107
Crema di zucca con frutta essiccata 108
Agnello alle spezie 109
Carote di Viterbo 110

L'autore 112