

Trocknen von Obst

Eine der ältesten Konservierungsmethoden für Obst ist das Trocknen. Mit Hilfe der Sonne, des Windes, der Luft oder der Ofenwärme werden seit langer Zeit Nahrungsmittel getrocknet. Trotz moderner Methoden hat das Trocknen auch heute noch im Haushalt seine Berechtigung, denn wer richtig trocknet, spart Energie, erhält sich weitgehend die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe und bereichert so seinen Speiseplan.

Das Prinzip des Trocknens

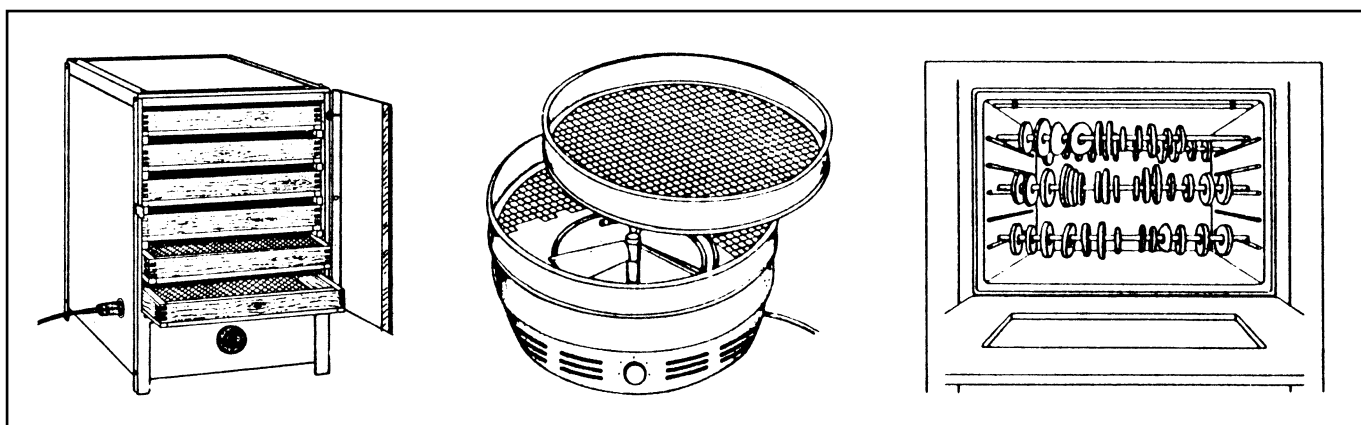
Den Gartenprodukten soll möglichst rasch das Wasser entzogen werden, damit fäulniseregende Mikroorganismen wenig Chancen haben. Beim Trocknen wird dem Obst durch zirkulierende, warme Luft die Feuchtigkeit entzogen. Der Wassergehalt wird so auf etwa 10-15 % gesenkt. Je wärmer die Luft ist, desto schneller verliert das Trockengut seine Feuchtigkeit. Aber auch eine Vielzahl von Inhaltsstoffen geht bei höheren Temperaturen verloren. Deshalb muss die Trocknungstemperatur dem Trockengut angepasst werden. Je feuchter und „fleischiger“ das Ausgangsprodukt ist, desto höher kann die Temperatur sein. Bei unseren Vorfahren war der Dachboden als „Trockenraum“ beliebt. Auf Horden und Regalen ausgebreitet konnten die Lebensmittel vor der direkten Sonne geschützt trocknen. Das Verfahren war allerdings nicht immer hygienisch (Staub, Insekten). Bei feuchtem Wetter dauerte der Trocknungsvorgang lange und es kam zu Verfärbungen und Inhaltsstoffverlusten. Heutzutage gibt es eine Reihe von Geräten, die ein einfaches und schonendes Trocknen ermöglichen.

Vorteile des Trocknens

- Die Gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe bleiben bei schonender Trocknung (30-50 °C) weitgehend erhalten.
- Die Nährstoffe werden nicht ausgelaugt. Durch den Wasserentzug kommt es zu einer Anreicherung der Inhaltsstoffe und zu einer Verstärkung der Geschmackseigenschaften. So ist getrocknetes Obst ein natürliches Süßungsmittel und eine verdauungsfördernde Kraftnahrung.
- Getrocknetes lässt sich platz sparend und ohne Einsatz von Energie (ungekühlt) lagern und darüber hinaus bequem transportieren.
- Im Gegensatz zur Konservierung durch Gefrieren ist der Energiebedarf für die Trocknung durch elektrische Geräte nur auf eine kurze Zeit beschränkt. Werden Sonnenenergie und Wind genutzt, ist die Trocknung am kostengünstigsten. Da diese Form der Trocknung nur mit einem erheblichen Aufwand vonstatten geht, wird im Folgenden nicht weiter darauf eingegangen.

Beschreibung der Trocknungsgeräte

Der Handel bietet einige Geräte an, die alle nach dem gleichen Prinzip arbeiten. Die meist im unteren Teil des Dörrapparates erzeugte Warmluft streicht durch ein Gebläse unterstützt an der zu trocknenden Ware vorbei und entweicht durch Lüftungsschlitze. Im Gegensatz zur offenen Trocknung werden durch das feste Gehäuse Insekten und Staub abgehalten und es kann auch weniger Licht (Schonung der Vitamine) eindringen. Das Trocknen in mehreren Etagen ist unabhängig vom Wetter möglich. Ein Thermostat sorgt für gleichmäßige Temperaturen. Durch die zügige Trocknung bleiben Inhaltsstoffe und Aussehen besser erhalten. Die Trocknung in modernen Backröhren mit Temperaturregelung kann nur als Notbehelf angesehen werden, da niedrige Temperaturen (um 30 °C) kaum einstellbar sind und der Energieaufwand deutlich höher ist. Dazu wird der notwendige Feuchtigkeitsabzug nicht ausreichend gewährleistet. Wird nicht gelüftet (z. B. durch Einklemmen eines Holzlöffels oder Korkens in der Backofentür), düstet das Trockengut so im eigenen Saft. Im Heißlufttherd ist die Zirkulation durch das Gebläse besser, der Trocknungsprozess läuft aber nicht sehr schonend ab.



Lagerung

Das Trockengut neigt dazu, Feuchtigkeit aus der Luft aufzunehmen. Um dies zu unterbinden, ist eine luftdichte Aufbewahrung in Gläsern oder Gefrierbehältern notwendig. Die getrocknete Ware ist so auch vor Schmutz und Insekten sicher. Weniger geeignet sind Stoffsäckchen, in die neben der Luftfeuchtigkeit auch die Dörrobstmotte zur Eiablage eindringen kann. Außerdem verflüchtigen sich die Aromastoffe leicht.

Feucht-warme Räume (z. B. Küche) sollten gemieden werden, eine kühle, trockene und dunkle Speisekammer ist ideal. Besonders Vitamine und Aromastoffe sind lichtempfindlich, ebenso Farbstoffe, die vielfach gesundheitsfördernde Substanzen darstellen. Die Aufbewahrung in dunklen Behältern und Schränken wirkt dem entgegen. Durchsichtige Gläser sind zwar dekorativ, beeinträchtigen aber die Qualität.

Getrocknetes ist bei richtiger Aufbewahrung mehrere Jahre haltbar. Um den Wertverlust gering zu halten, sollte es aber bis zur nächsten Ernte verbraucht sein (Datum auf dem Etikett vermerken). Bei sehr süßen Früchten kann im Laufe der Zeit eine Auskristallisierung von Zucker an der Oberfläche stattfinden. Dies ist nicht mit Schimmelbildung zu verwechseln und bedeutet auch keine Qualitätsminderung.

Geeignetes Obst und zweckmäßige Vorgehensweise bei der Trocknung

Die Früchte sollten sauber, frei von Schadstellen und vollreif sein, denn nur dann erhält man schmackhafte und gesunde getrocknete Leckereien. Die Trocknungsdauer für die jeweiligen Obstarten ist den Gerätebeschreibungen zu entnehmen.

- **Äpfel:** Säuerliche Sorten ergeben das schmackhafteste Trockenobst. Die Äpfel werden vom Kernhaus befreit, am besten mit der Schale in ca. 0,5-1 cm dicke Scheiben geschnitten, auf die Siebe des Trockengerätes nebeneinander gelegt und bei 30-50 °C getrocknet.
- **Aprikosen:** Sie sind das klassische Trockenobst. Trotzdem sind sie aufgrund der langen Trocknungszeit nicht ideal. Um den Wasserentzug zu erleichtern, werden die Aprikosen geviertelt oder größere Früchte sogar geachtelt, mit der Schalenseite nach unten auf den Sieben des Dörrapparates ausgelegt und bei 40-50 °C getrocknet.
- **Birnen:** Süße, reife und aromatische Birnen sind wie Äpfel zu verarbeiten. Überreife, teigige Birnen werden geviertelt und bei etwa 50 °C getrocknet. Man erhält so die altbekannten Kletzen (=Backobst).
- **Erdbeeren:** Da die Früchte gegenüber Schimmel und Fäulnis anfällig sind, muss der Wasserentzug zügig erfolgen. Dazu werden die Erdbeeren in Scheiben geschnitten oder geviertelt und bei 30-50 °C getrocknet.
- **Hagebutten:** Die an unbedenklichen Stellen (z. B. abseits großer Straßen) gesammelten Früchte werden halbiert und bei 30 °C langsam getrocknet. Die Hagebutten bewahren so ihre rote Farbe. Die Kerne sind geschmacklich und inhaltlich wertvoll, weshalb sie mit getrocknet werden.
- **Kirschen, Mirabellen:** Festfleischige, aromatische Früchte werden entsteint, halbiert, mit der Wölbung nach unten auf die Siebe gelegt und bei 30-50 °C getrocknet.
- **Stachelbeeren:** Blütenansätze und Stiele werden entfernt, die Früchte halbiert, mit der offenen Seite nach oben auf die Siebe gelegt und bei 30-50 °C getrocknet.
- **Trauben:** Kernlose Früchte werden vereinzelt, halbiert und bei 30-50 °C getrocknet.
- **Zwetschgen:** Vollreife Zwetschgen bringen das beste Ergebnis, so werden z. B. Spätzwetschgen bevorzugt, die auf dem Baum schon am Stiel leicht einziehen. Die Früchte werden mit dem Entsteiner geteilt, mit der offenen Seite nach oben auf die Siebe gelegt und bei 40-50 °C getrocknet.
- **Bananen:** Reife, feste Bananen werden in ca. 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten und bei 40-50 °C getrocknet. Sie können so lange im Trockengerät belassen werden, bis sie hart sind.
- **Ananas:** Von Strunk und Schale befreit werden 1 cm dicke und beliebig große Fruchtstücke bei 40-50 °C getrocknet.

Johannisbeeren, Himbeeren, Brombeeren sind nicht geeignet, weil die Konzentration der Kerne auf engem Raum wenig mundet.

Tipps rund um das Trocknen

Damit sich der Aufwand, der mit der Trocknung verbunden ist, lohnt, können die folgenden Ratschläge eine kleine Hilfestellung bieten.

- Das Trocknen ist keine Abfallverwertung. Qualitativ schlechtes, faules oder unreifes Obst bringt kein gutes Ergebnis und wird durch Trocknen nicht besser. Nur voll ausgereifte Früchte bringen viele Aromastoffe mit.
- An Äpfel- und Birnenspalten die Schale belassen, da durch das Schälen sehr viele Inhaltsstoffe verloren gehen.
- Kletzenbirnen im Backrohr vorbacken, sie werden dadurch schmackhafter.
- Äpfel, Aprikosen, Birnen, Mirabellen und Pfirsiche verfärben sich leicht. Die Industrie unterbindet dies meistens durch Schwefeln, damit die Ware verlockender aussieht. Wer unbedingt hellere Früchte haben möchte, kann sie vor dem Trocknen kurz in konzentriertes Zitronenwasser tauchen.
- Es ist ratsam Kirschen, Mirabellen, Pfirsiche und Zwetschgen zu entsteinen und zu zerkleinern. Ganze Früchte haben eine lange Trockenzeit. Zudem lassen sich die Steine vom Trockengut schlecht entfernen.
- Stark Riechendes (z. B. Kräuter) gesondert trocknen, da ansonsten Aromastoffe auf das Obst übergehen können.
- Trockengut möglichst gleichmäßig zerkleinern und locker auf luftige Siebe oder Gitterrahmen nebeneinander, nicht übereinander legen. Zu dichtes Bepacken behindert die Luftzirkulation.
- Das Trockengut häufig kontrollieren und bei Bedarf umdrehen.
- Für gute Durchlüftung sorgen. Die Feuchtigkeit kann dann besser und schneller abziehen. Je trockener die Luft ist, desto mehr Wasser kann sie aufnehmen und desto schneller geht die Trocknung.
- Frisch vorbereitetes Obst in der Regel in die oberen Etagen des Trockenapparates geben, noch nicht fertig Getrocknetes in den tieferliegenden Bereich. Es kommt dort nicht so sehr in Kontakt mit der Feuchtigkeit der Frischware.