

Trockenfrüchte

Runzelige Exoten

Nicole Rehrmann

Wenn schmuddeliges Winterwetter trübe Stimmung verbreitet, bringen getrocknete Ananasstücke oder honigsüße Datteln Sonnenaroma auf die Zunge. Das leckere Trockenobst bietet geballte Nährstoffe und sorgt für natürliche Süße in Obstsalat, Weihnachtsgebäck und Konfekt.

Schon vor Jahrtausenden trockneten die Menschen Feigen in der heißen Wüstensonne. Heute sind es neben der Sonne spezielle Trocknungsanlagen die exotischen Früchten wie Ananas, Bananen, Datteln, Mangos und Papayas das Wasser entziehen, bevor sie ihre Reise in alle Welt antreten. Während frisches Obst 80 bis 90 Prozent Wasser enthält, beträgt der Anteil in der getrockneten Variante je nach Sorte nur noch ein Viertel bis ein Zehntel. So wird aus einem Kilogramm frischer Feigen rund 250 Gramm Trockenobst. Dadurch sind die

Früchte haltbarer, weniger anfällig beim Transport und viele Inhaltsstoffe reichern sich an.

Konzentriert: Aroma und Nährstoffe

Besonders im Geschmack unterscheiden sich die schrumpeligen Früchte von frischem Obst. Denn für das Trocknen vorgesehene Bananen, Feigen, Papayas oder Mangos bleiben bis zur endgültigen Reife am Baum und entwickeln dort das volle Fruchtaroma. Im Gegensatz zu Frischobst zeichnen sich Trockenfrüchte besonders durch den hohen Zuckergehalt

aus. So bestehen getrocknete Feigen etwa zur Hälfte aus Zucker, frische hingegen nur zu einem Zehntel. Damit besitzen Trockenfrüchte gegenüber frischem Obst viel mehr Kalorien und gelten gerade im Sport als leckere Energiespender. Doch nicht nur die Süße konzentriert sich. Trockenobst liefert reichlich Ballast- und Mineralstoffe. Kalium, Magnesium, Calcium und Eisen reichern sich durch den Wasserentzug an. Lediglich Vitamine leiden: Der Verlust von Vitamin C liegt bei 50 bis 70 Prozent, bei B₁ und B₂ um die 20 Prozent und Beta-Carotin kann bis zu einem Viertel durch Oxidation zerstört werden. Dennoch können getrocknete Ananas, Mangos und Papayas mit ihrem Gehalt an Beta-Carotin punkten. Und vier bis fünf Feigen (100 g) besitzen ungefähr soviel Calcium wie ein Glas (200 ml) Vollmilch, das aus den Trockenfrüchten allerdings nicht so gut resorbiert wird.

Wegen des hohen Zuckergehaltes sollten Trockenfrüchte nicht allzu häufig pur geknabbert werden. Da sie zudem recht klebrig sind, können sie bei unzureichender Zahnpflege die Gefahr für Karies erhöhen. Sie eignen sich jedoch hervorragend zum Süßen von Gebäck und anderen Naschereien. Eingeweicht und klein geschnitten lassen sie sich mit frischem Obst kombinieren und geben süß-sauren Fleisch- und Gemüsegerichten ein fruchtiges Aroma.

Seit einigen Jahren werden so





Ein weißer Belag auf Feigen stammt von Zuckerkristallen und nicht von Schimmel.

genannte Soft-Früchte immer beliebter: Sie werden erst getrocknet und erhalten dann durch Wasserdampf einen Teil ihrer Feuchtigkeit zurück.

Besser ungeschwefelt

Die gelb-orange Farbenvielfalt von Ananas, Banane, Mango und Papaya geht beim Trocknen verloren. Das blassbraune der Trockenfrüchte ist allerdings ein Zeichen für Natürlichkeit. Denn die Farbe bleibt nur mit dem Einsatz von Schwefeldioxid erhalten. Wenn mehr als zehn Milligramm Sulfite pro Kilogramm enthalten sind, muss der Zusatzstoff auf der Verpackung gekennzeichnet werden, beispielsweise als Schwefeldioxid, E 220, E 221 oder E 228. Unproblematisch ist das Schwefeln jedoch nicht, denn schwefelige Säure kann bei empfindlichen Menschen Kopfschmerzen, Übelkeit, Durchfall oder Asthma auslösen. Bioprodukte dürfen daher nicht geschwefelt werden. Dennoch gibt es nicht nur braune Trockenfrüchte in Bioqualität. Durch Gefriertrocknung im Vakuum wird Bananen, Ananas oder Mango das Wasser schonend entzogen, ohne dass die Farbe leidet. So hergestellte Fruchtchips besitzen eine luftige Struktur und knackigen Biss. Allerdings erfordert ein solches Verfahren auch einen hohen Energieeinsatz. Gewöhnliche Bananenchips sind übrigens nicht getrocknete, sondern in Fett frittierte und in Zucker getauchte Bananenscheiben. Im Gegensatz

zu den gefriergetrockneten Chips liefern sie dadurch rund 35 Prozent mehr Kalorien.

Vor Schädlingen geschützt

Trocken, kühl und dunkel lassen sich Trockenfrüchte bis zu einem Jahr aufbewahren. Ein weißer Belag auf Feigen wird häufig mit Schimmel verwechselt. Er besteht jedoch aus Zuckerkristallen und ist vollkommen unbedenklich. Weniger harmlos sind schwarze Stellen in der Frucht. Diese können von Schimmelpilzen herrühren, die giftige Aflatoxine abgeben. 2001 beanstandeten Prüfer der Stiftung Warentest fast ein Drittel der untersuchten Feigen wegen hoher Toxingehalte. Vier Jahre später fanden sie bei einem ähnlichen Test sowohl in Feigen als auch in Datteln keine Pilzgifte mehr. Offenbar kontrollieren die Hersteller ihre Ware besser und sortieren befallene Früchte aus, die unter UV-Licht schwach leuchten.

Ein gefundenes Fressen sind Trockenfrüchte für Larven der Dörrobstmotte. Zwar ist der Befall nicht giftig, aber Kot und

Spinnfäden will keiner im Essen haben. Befallene Lebensmittel sollten deshalb entsorgt werden. Handel und Hersteller sorgen schon im Vorfeld dafür, dass einwandfreie Trockenfrüchte in die Regale gelangen. Bei konventionellen Produkten tötet das Nervengift Methylbromid effektiv die Schädlinge ab. Der Einsatz dieses Gases ist in der EU und den USA verboten, weil es die Ozonschicht schädigt. In den tropischen Erzeugerländern darf es jedoch weiterhin benutzt werden. Der Biohandel setzt neben dem Schockgefrieren auch auf eine Druckbehandlung mit Kohlendioxid, die Insekten und Eier nicht überleben. Damit die Motten auch in der Küche keine Chance haben, sollte Trockenobst in dicht schließenden Gefäßen aufbewahrt werden, beispielsweise in Schnappverschlussgläsern mit Gummidichtung. Plastikfolien und Verkaufsverpackungen allein schützen nicht. Denn die Motten können durch die Folie stechen und Larven sich durchbeißen.

Fairer Genuss

Wer exotisches Trockenobst aus fairem Handel kauft, unterstützt damit die Kleinbauern aus den Ländern des Südens. Die Aktion *Schutzengel* beispielsweise bietet in Weltläden getrocknete Mangos von den Philippinen an. Der Verkauf der Früchte sichert die Existenz der bäuerlichen Bevölkerung und leistet damit einen Beitrag gegen Kinderprostitution. Denn auf der Suche nach Arbeit gehen Kinder verarmter Familien häufig in Großstädte, wo sie Sextouristen zum Opfer fallen. Mit exotischem Trockenobst aus fairem Handel lässt sich daher gesunder Genuss und Entwicklungshilfe auf schmackhafte Weise verbinden.

Anschrift der Verfasserin:
Dipl. oec. troph. Nicole Rehrmann
Notkestr. 60
D-22607 Hamburg

Walnusschuppen

- 100 g Datteln, getrocknet
- 100 g Feigen, getrocknet
- 2 Tl Honig
- 1 Tl Zimt, gemahlen
- 1 Pr. Nelken, gemahlen
- 100 g Honigmarzipan
- 25 Walnusschalen

Datteln und Feigen klein schneiden, mit Honig, Gewürzen und Marzipan mischen und im Blitzhacker zerkleinern. Über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Masse zu kleinen Kugeln formen und jeweils eine Walnusschale daraufdrücken.

