

## Trockenfrüchte (Info)

Kategorien: Information, Obst

Zutaten für: 1 Text

1 Info

### Anleitung:

Aepfel, Birnen, Pflaumen, Feigen, Datteln, Bananen und neuerdings viele exotischen Fruechte wie Mangos, Kokosnuss, Papaya werden als Trockenfruechte angeboten. Trockenfruechte sind heute schon so weit verbreitet, dass das zum Trocknen verwendete Obst schon eigens dafuer angebaut wird. Das Trocknen von Fruechten oder anderer Lebensmittel ist eine der aeltesten Konservierungsverfahren, das ueber Jahrhunderte hinweg die einzige Moeglichkeit darstellte, Fruechte ueber den Winter haltbar zu machen und auch die ueberschuessigen Fruechte dauerhaft zu konservieren. Die Konservierung beruht auf dem Entzug von Wasser, wobei bei einem Wassergehalt von weniger als 20%, die Entwicklung von Mikroorganismen gehemmt ist. Die Fruechte werden heute noch teilweise in der Sonne getrocknet, meistens jedoch professionell in Umluftkammern bei 50-60 GradC in trockener Hitze.

Gesundheit: Beim Trocknen erhoeht sich der Naehrstoffgehalt der Fruechte erheblich. 100 Gramm frische Pflaumen haben einen Brennwert von 50 Kcal, hingegen dieselbe getrocknete Menge 222 Kcal. Hitzeempfindliche Vitamine wie Vitamin C gehen bei der Trocknung zwar verloren, doch dafuer sind die Mineralstoffe in sehr grosser Menge vertreten. Nach einer juengst veroeffentlichen Studie der Tofts University in Boston haben Trockenfruechte und hier insbesondere Trockenpflaumen eine ungleich hoehere Faehigkeit, freie Radikale unschaedlich zu machen. Freie Radikale stehen im Zusammenhang mit Krankheiten wie Alzheimer, Parkinson und Krebs. Basis der Studie war eine neu entwickelte Methode namens ORAC zur Analyse des Gehaltes an Antioxidantien in Lebensmitteln. Dabei stellte sich heraus, dass Trockenpflaumen mit einem ORAC von 5770 ganz oben stehen, gefolgt von Rosinen mit 2830. Der hohe Kaliumgehalt aller Trockenfruechte traegt zu einer basenueberschuessigen Ernaehrung bei und hilft bei der Entwaesserung des Koerpers. Bei Trockenfruechten regulieren die Ballaststoffe die Resorption der Monosaccharide. Sie gelangen langsamer und kontinuierlicher ins Blut.

Einkauf und Lagerung: Beim Einkauf von Trockenfruechten sollte man immer die hoechste Qualitaet - moeglichst Reformhausqualitaet bevorzugen. Achten Sie darauf, dass sie oekologisch angebaut, unbegast und ungeschwefelt haltbar gemacht wurden. Sie sollten luftdicht aufbewahrt werden, damit sie nicht weiter austrocknen und hart werden. Auch Schutz vor Feuchtigkeit und Dampf ist wichtig, da sie sonst leicht schimmeln. Ein weisslicher Belag auf den Fruechten entsteht, wenn Zuckerbestandteile auskristallisieren; sie wurden eventuell zu lange gelagert.

Rezepte: Kompott aus Trockenfruechten Trockenpflaumen mit Speck umwickelt Aprikosenbrotaufstrich Hefekuchen mit Trockenfruechten