Lebensmittel haltbar machen: Tipps zum Trocknen von Obst, Gemüse und Kräutern

Lebensmittel haltbar machen: Tipps zum Trocknen von Obst, Gemüse und Kräutern

(aid) - Lebensmittel lassen sich auf vielfältige Weise länger haltbar machen, zum Beispiel durch den Entzug von Wasser. Stark konzentrierte Inhaltsstoffe und intensiveres Aroma zeichnen das Trockengut aus. Wer einige Tipps beachtet, kann die kleinen Kraftpakete leicht selbst herstellen.
Vorbereitete Lebensmittel werden einfach auf Schnüre aufgezogen oder auf Gestellen - sogenannten Horden - ausgebreitet und getrocknet. Obst wird geschält und in Scheiben, Stücke oder Hälften geschnitten. Wer Gemüse trocknen möchte, blanchiert oder dämpft dieses am besten vorher kurz. Das beschleunigt das Trocknen. Pilze sind einfach nur in Scheiben zu schneiden. Generell sollten die Stücke möglichst gleich groß sowie frisch und einwandfrei sein. Wenn das Konservieren schneller gehen soll, lassen sich Obst, Pilze und Kräuter auch im Backofen trocknen. Etwa ein bis zwei Kilogramm Trockengut können auf einem Backblech oder -rost verarbeitet werden. Aus ökologischen Gründen sollte man sich allerdings gut überlegen, ob sich der Aufwand lohnt. Immerhin benötigen zum Beispiel Apfelringe rund sechs bis acht Stunden bei 50 Grad Celsius, Tomaten sogar zehn bis 24 Stunden bei 60 bis 65 Grad Celsius. Für große Mengen empfiehlt sich meist ein elektrischer Dörrapparat.
Übrigens: Das Trocknen ist eines der ältesten Konservierungsverfahren. Früher wurden so auch Fleisch und Fisch haltbar gemacht. Wärme und Luftzirkulation entziehen dem Lebensmittel Wasser bis zu einer Restfeuchte von acht bis 20 Prozent. Aufgrund des geringen Gehaltes frei verfügbaren Wassers können sich Mikroorganismen nicht mehr vermehren und das Lebensmittel ist somit länger haltbar.

Weitere Tipps zum Trocknen und wie sich das Trockengut lagern lässt, erfahren Sie auf www.was-wir-essen.de in der Rubrik Zubereitung und Lagerung/Haltbarmachen.

aid
Friedrich-Ebert-Straße 3
53177 Bonn
Deutschland
Telefon: 02 28/ 84 99-0
Telefax: 02 28/ 84 99-177
Mail: aid@aid.de
URL: http://www.aid.de

<img src="http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=507479" width="1" height="1">

Pressekontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einstürzt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren.Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengrecht und praxisorientiert.