



INTERNATIONAL FEDERATION
FOR HOME ECONOMICS



IFHE Programme Committee
Household Technology & Sustainability –
the experts in household management

Experten-Tipps zum Trocknen von Obst und Gemüse[©]

Zubereitung

- Zum Trocknen eignen sich z.B. Bohnen, Karotten, Erbsen, Pilze, Linsen, Tomaten, Pfirsiche, Aprikosen und Mangos.
- Waschen und schälen Sie die Früchte.
- Damit das Obst seine helle Farbe behält, sollte man es vor dem Trocknen in Salzwasser (150 g/5l) tauchen und dieses danach gründlich ablaufen lassen.
- Breiten sie die Früchte gleichmäßig einlagig auf einem Gitter/Backblech aus. Decken Sie sie zum Schutz vor Insekten und Staub mit einem Netz ab.

Folgendes sollte beachtet werden

- Verwenden Sie nur frisches, reifes Obst und Gemüse von guter Qualität.
- Dünnere Stücke trocknen schneller und ergeben eine gute Qualität.
- Blanchieren bzw. kochen Sie die rohen Produkte für die empfohlene Zeit in kochendem Wasser.
- Wenden Sie die Stücke nach wenigen Tagen.
- Lagern Sie die getrockneten Produkte in luftdichten Behältern.

Aufbewahrung

- Verpacken Sie die getrockneten Produkte nicht sofort, sondern stapeln Sie sie zunächst in einem Pappkarton, damit sich Feuchtigkeit gleichmäßig verteilen kann.
- Legen Sie das Behältnis mit Wachspapier aus bevor Sie das getrocknete Obst bzw. Gemüse hineingeben.
- Kontrollieren Sie Ihr Trockengut gelegentlich. Kann Feuchtigkeit in den Behälter eindringen, kann es sauer werden oder schimmeln.
- Beschriften Sie den Behälter (Name des Produktes, Herstellungsdatum, Gewicht).

Empfohlene Blanchierdauer

Blanchieren oder kochen Sie festes Gemüse wie Bohnen für 5-6 Minuten und schrecken Sie es danach mit kaltem Wasser ab.

Blanchieren Sie anderes Obst und Gemüse zum Schutz in einem Mulltuch oder Drahtkorb für 3-5 Minuten und schrecken Sie es danach ebenfalls sofort ab.

© Copyright IFHE 2014:

Eine kostenfreie Nutzung der vollständigen und unveränderten „**Experten-Tipps**“ ist unter Angabe der Quelle IFHE PC Household Technology & Sustainability gestattet.

Vorgesehene Änderungen bedürfen einer Zustimmung des IFHE PC Household Technology & Sustainability (pc-hts@ifhe.org)