

Trocknen von Obst und Gemüse



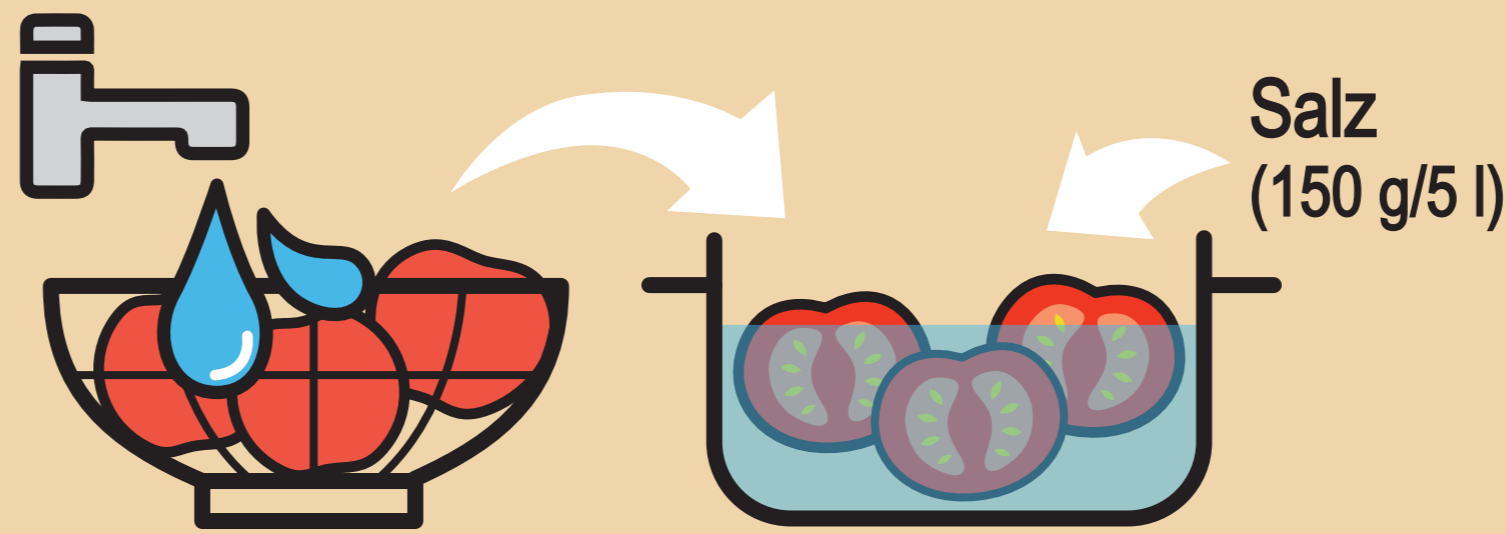
Experten
Tipps

Obst und Gemüse richtig haltbar machen

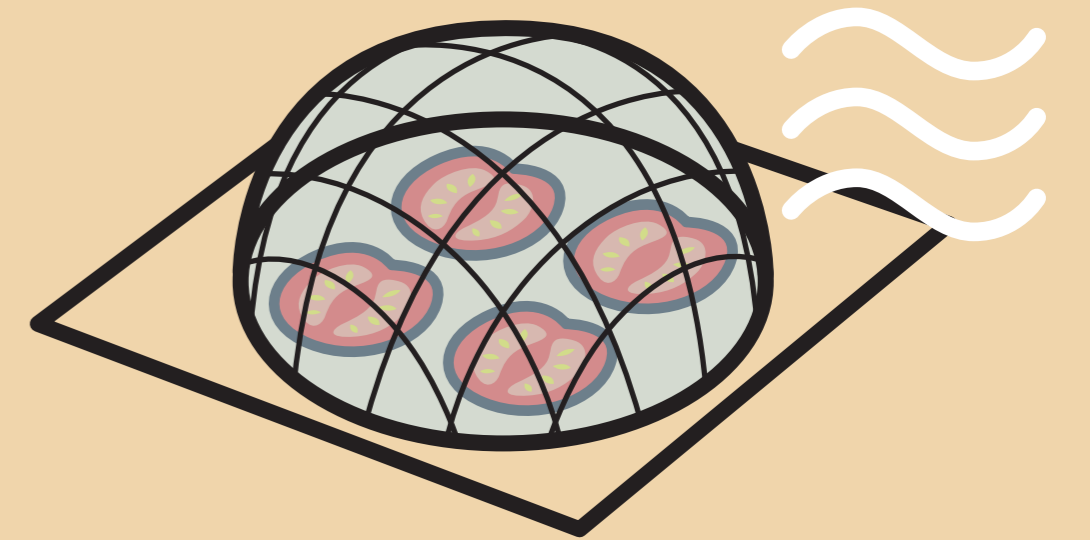
1 Vorbereitung



Zum Trocknen eignen sich z.B. Bohnen, Karotten, Erbsen, Pilze, Linsen, Tomaten, Pfirsiche und Mangos.



Waschen und schälen Sie die Früchte. Damit das Obst seine Farbe behält, tauchen Sie es vor dem Trocknen in Salzwasser. Lassen Sie es gut ablaufen.



Breiten Sie die Früchte einlagig auf einem Gitter/ Backblech aus. Decken Sie sie zum Schutz vor Insekten mit einem Netz ab.

2 Aufbewahrung

Bewahren Sie getrocknetes Obst und Gemüse in luftdichten Behältern auf. Legen Sie den Behälter mit Wachspapier aus.



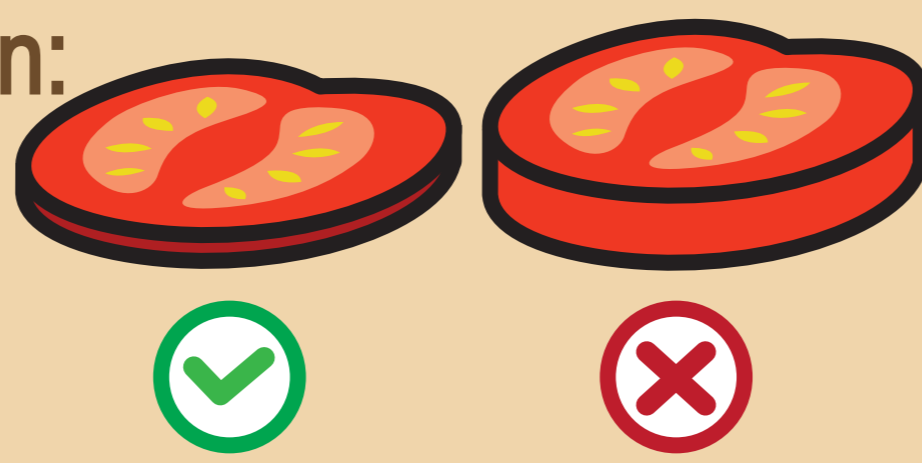
Kontrollieren Sie Ihr Trockengut gelegentlich. Falls Feuchtigkeit in den Behälter eindringt, kann es sauer werden oder schimmeln.

Verpacken Sie das getrocknete Obst und Gemüse nicht sofort, sondern legen Sie es zunächst in einen Pappkarton, damit sich die Restfeuchtigkeit verteilen kann.

Beschriften Sie die Behälter mit dem Namen des Produkts, dem Gewicht und dem Herstellungsdatum.

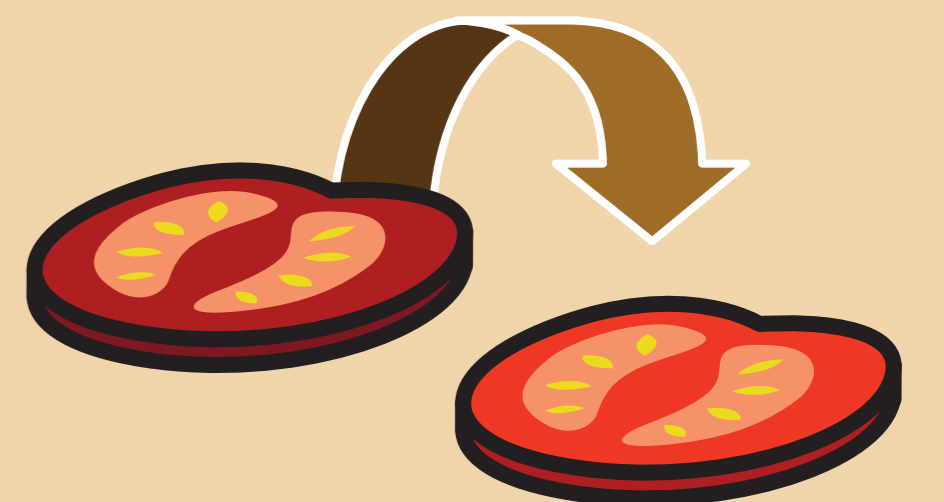
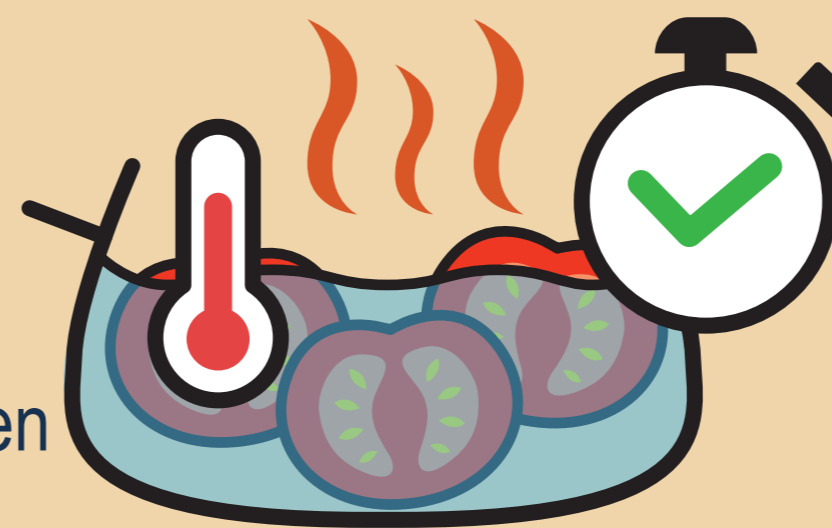
3 Folgendes sollte auch beachtet werden:

Verwenden Sie nur frisches, reifes Obst und Gemüse von guter Qualität.



Dünnere Stücke trocknen schneller und ergeben eine gute Qualität.

Blanchieren Sie die rohen Produkte vor dem Trocknen in heißem Wasser.



Wenden Sie die Stücke während der Trocknung nach einigen Tagen.

Empfohlene Blanchierdauer

Blanchieren 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 sofort ab.



IFHE
INTERNATIONAL FEDERATION
FOR HOME ECONOMICS

Permission is granted to copy the "Best Practice Tips" free of charge as long as they are used complete and unchanged, although credit is requested to IFHE (PC Household Technology & Sustainability). If modifications are intended, permission may be requested at office@ifhe.org. To download our full Best Practice Posters, please visit the "Best Practice" section at www.ifhe.org.

IFHE www.ifhe.org

office@ifhe.org

