

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge
Herausgeber: Bioforum Schweiz
Band: 52 (1997)
Heft: 1

Artikel: Trockenfrüchte : paradiesische Gaumenfreude plus Muntermacher
Autor: Elias, Gerhard
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-891826>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Aber ich sollte noch mehr lernen.

Eines Tages, ich war eben in Saaz angekommen, begegnete ich der Leiterin des Frauenvereins. Sie stürzte sogleich aufgeregt auf mich zu und bat mich, ihr doch aus der Patsche zu helfen.

«Denken Sie nur, ich habe um 3 Uhr eine Versammlung, und eben telegraphiert mir der Redner ab. Könnten Sie nicht den Vortrag übernehmen, wenigstens eine Stunde?»

«Um Gottes Willen, ich habe noch nie im Leben vor Frauen gesprochen! Das können Sie doch nicht verlangen, ich bin ja auch ganz unvorbereitet. Und was soll ich denn den Frauen von der Landwirtschaft erzählen?»

«Ach, Sie haben sich doch hier schon einen Namen gemacht!

Denken Sie an die Wirtschaft von Fürbass mit ihrem Kompost! Erzählen Sie uns etwas von den Regenwürmern, einen Garten haben hier doch fast alle Frauen. Und dann die Geschichte mit den drei kleinen Kindern, denen Sie mit einer Heukuh das Leben gerettet haben!»

Nun, Frauen verstehen es, den härtesten Mann klein zu kriegen, und so habe ich denn zugesagt. Rasch schrieb ich mir 10 Schlagworte auf einen Zettel, als letztes: Kleinkinder – Rübenblätter. Ich sprach dann etwa eine Stunde, und die Frauen dankten mir mit lebhaftem Beifall.

Bei der Diskussion, um die ich selbst gebeten hatte, meldete sich eine Ärztin und sagte, mein Vortrag habe ihr klargemacht, woher die plötzliche hohe Sterblichkeit der Kleinkinder in den Monaten

Dezember bis März kommen könne. Das war für mich ein alarmierendes Stichwort!

Ich sprach noch mit einer Anzahl Frauen, die verschiedene Fragen an mich hatten. Dabei fiel mir auf, dass viele von ihnen künstliche Zähne trugen. Das kommt nur von dem ewigen Semmel- und Kuchenessen, da hat man mit 40 Jahren mehr falsche Zähne im Mund als echte! Wo gibt es noch richtige Schwarzbrotesser mit ihren wunderbaren Gebissen?

Nach dem Vortrag ging ich dann sofort aufs Landratsamt; ich musste mich unbedingt wegen der Säuglingssterblichkeit erkundigen.

Der zuständige Beamte hatte erst Bedenken, liess mich aber dann – ich war in Uniform – doch Einsicht in die Statistik nehmen.

Was ich da zu sehen bekam, war nun allerdings geradezu erschreckend: erst eine sanfte Wellenlinie von Mai bis Dezember, dann aber im Januar und Februar ein zuckerhutartiges Ansteigen der Kurven, die hernach wieder rasch abfielen!

«Wie kommt es denn, dass in den Wintermonaten die Säuglingssterblichkeit derartig ansteigt?»

«Ja, das macht die Kälte, und da kommen die armen Würmer zu wenig an die Luft», meinte der Beamte.

Nun, in meinem Vortrag hatte ich ja ausdrücklich darauf hingewiesen, dass bei der Verabreichung von Milch an Kleinkinder höchste Vorsicht geboten sei, wenn die vielen Schnittengruben geöffnet werden. Solche Fälle sollten wissenschaftlich überprüft werden! *Karl Stellwag*

Trockenfrüchte – paradiesische Gaumenfreude plus Muntermacher

Fehlt wieder einmal die rechte Kraft und Energie? Kein Problem: Sonnenverwöhnte Trockenfrüchte helfen rasch wieder auf die Sprünge. Der appetitliche und natürliche Energielieferant allererster Güte kann aber noch mehr. Ob als beliebte Zutat für Gebäcke aller Art, als alternative Süssmöglichkeit für feine Müesli oder als weltbekanntes Tutti-frutti – das Beliebtheitsbarometer zeigt steil nach oben. Und auch sonst hat der fruchtbare Vorrat mit dem konzentrierten Geschmack noch allerhand zu bieten.

Seit Hunderten von Jahren gehört das Prinzip der Obsttrocknung zu den wenigen Ver-

fahren, Lebensmittel auf natürliche Art und Weise haltbar zu machen. Nur so war es möglich, die Ernteüberschüsse als Trockenvariante in den Winter hinüberzuretten. Obstimporte gab es ja noch nicht. Was hier zählte, waren vor allem die inneren Werte. Denn schliesslich muss es ja einen Grund dafür geben, dass der Mensch dieses traditionelle Konservierungsverfahren bis in die Gegenwart herübergerettet hat. Zum einen ist es eine willkommene Alternative zu frischem Obst und den Konserven-Massenangeboten der Nahrungsmittelindustrie. Zum andern besitzen Trockenfrüchte heute auch eine zusätzli-

che Attraktivität als alternatives Süssungsmittel, um Industriezucker einzusparen oder ganz zu ersetzen. Zudem sind es vermehrt gesundheitliche sowie einfache kulinarische Aspekte, die immer häufiger zum Kaufentscheid führen.

Natürlich konserviert

Der Wassergehalt frischer und reifer Früchte beträgt zwischen 80 und 95 %. Trocknung bedeutet grundsätzlich Wasserentzug und damit Konzentration der Nährstoffe. Denn der Wassergehalt, der Obst so saftig aussehen lässt, nimmt in der Regel um satte 75 % ab. Danach enthalten

ganze sowie in Stücke geschnittene, auch entsteinte oder entkernte Früchte meistens nur noch 10–20 Prozent Wasser. Die Trocknung selbst geschieht bei Datteln, Feigen und Weinbeeren an der Sonne meist auf Lattenrosten, bei Äpfeln, Kirschen und Pflaumen bei 50–60 Grad in trockener Heissluft in Umluftkammern, und zum Beispiel bei Ananas und Bananenscheiben unter Luftabschluss bei niedrigen Temperaturen. So ist es klar, dass sich bei diesen Prozessen Form und Farbe des Obstes deutlich verändern.

Durch den Trocknungsvorgang wird vielen Mikroorganismen

die Lebensgrundlage entzogen, Verderbnisprozesse werden deutlich verlangsamt und die Haltbarkeit enorm verlängert. Bei der Lagerung ist zu beachten, dass Trockenobst an einem trockenen, kühlen und luftigen Ort – je nach Sorte – sechs bis zwölf Monate haltbar ist. Angebrochene Packungen sollten nicht mit Getreide und Nüssen zusammen lagern, am besten füllt man sie in festschliessende

hier im natürlichen Verbund der Nährstoffe vor – vor allem Nahrungsfaser – und nicht in Form von isolierten Kohlehydraten wie bei den Industrie-Süssigkeiten. Er wird so viel langsamer abgebaut und geht erst nach und nach ins Blut. Erneutes Hungergefühl tritt daher nicht so schnell ein. Das Sättigungsgefühl hält viel länger an. Auch Mineralstoffe – wie Kalium, Phosphor, Calcium, Magnesium, Eisen usw. –

sen. Ein weiterer gewichtiger Vorzug ist der hohe Nahrungsfasergehalt für die verdauungsfördernde Wirkung. Gibt es also Probleme mit einem müden Darm, so können Trockenpflaumen oder Feigen diesen durchaus auf milde und unschädliche Weise wieder in Gang bringen. Die Süßkraft der trockenen Früchte lässt sich hervorragend für Müesli, Joghurt- und Quarkspeisen, Gebäck oder

nur Lernende mit einer ausgewogenen Kombination von Nähr- und Wirkstoffen. Ein Geheimtip sind übrigens die aus Trockenfrüchten und Nüssen sowie Samen hergestellten Fruchtschnitten.

Pluspunkte kontrollierter Qualitäten

Gute Qualitäten erkennt man schon beim ersten Biss. Trockenfrüchte sollten eine eher weiche Oberfläche und einen insgesamt fleischigen Charakter haben. Ausserdem sind sie fleckenfrei und aromatisch. Aus gewichtigen Gründen ist es wünschenswert, die ungeschwefelte, dunklere Variante zu bevorzugen. Schwefel verbessert zwar die Haltbarkeit und verhindert Verfärbungen, kann aber bei empfindlichen Menschen auch zu Gesundheitsbeeinträchtigungen wie Kopfschmerzen, Übelkeit und Asthma führen. Zudem zerstört Schwefel das Vitamin B₁ der Früchte und beeinträchtigt das Enzymsystem im Körper. Beim Schwefel handelt es sich um Schwefeldioxyd und eine Reihe von Salzen der Schwefligen Säure (E 220 – E 228). Aus diesem Grund verzichtet z.B. die Biofarm garantiert auf jede Schwefelung – und das seit ihrer Gründung 1972. Zudem stammt die gesamte Angebots-Palette aus kontrolliert biologischem Anbau.

Entscheidend hierbei ist, dass nicht nur der Anbau, sondern der gesamte Warenfluss ständig kontrolliert werden. Das bedeutet, dass jeglicher chemische Beitrag, Bestrahlungen sowie Begassungen ausgeschlossen sind. Es geht also auch ohne. Diese absolute Spitzenqualität wird in Bio-Reformhäusern und anderen geeigneten Verkaufsstellen geführt.

Guten Appetit beim Rosinen-Picken wünscht

Gerhard Elias



Behälter wie z.B. Schraubgläser um. Gegen Ende der Saison kandieren die meisten Trockenfrüchte, das heisst, sie scheiden einen weissen Belag, nämlich verschiedene Zuckerarten, aus. Dies ist ein absolut natürlicher Vorgang.

Inhaltsreiche Früchtchen

Durch die mit dem Wasserentzug verbundene Volumenverkleinerung und Gewichtsminde- rung der frischen Frucht tritt eine Konzentration verschiedener Nährstoffe ein. So bestehen die getrockneten Früchte zu 60 bis 70 Prozent aus Kohlehydraten – hauptsächlich Frucht- und Traubenzucker. Das bedeutet, dass Feigen und Co. wahre Energiepakete sind. Der Zucker liegt

sind zuhauf vorhanden. Aprikosen enthalten z.B. viel Kalium und Eisen, Feigen sind u.a. besonders calciumreich – 50 Prozent mehr als in der Milch. Nennenswert sind ausserdem B-Vitamine sowie Beta-Carotin (Provitamin A), das besonders die Aprikosen auszeichnet. Einweiss und Fett kommen hier nur in Spuren vor.

Vielseitiger Sommergenuss

Wegen ihrer natürlichen Süsse und ihres Reichtums an Mineralstoffen sind getrocknete Früchte ein vorzüglicher Energielieferant für Sportler und eine gesunde Nascherei für Grosse und Kleine – anstelle von Zuckerbombons. Für Diabetiker allerdings nur in bescheidenen Mas-

auch für süss-saure Gemüsegerichte nutzen. Als Zusatz zu Getreidegerichten, wie süsspikante Reispfannen, Hirseaufläufe, oder als Zwischenmahlzeit auf Reisen, im Auto und bei Wanderungen sind sie ebenfalls hochwillkommen. Eingeweicht und mit Flüssigkeit verwendet sind sie besonders aromatisch. Ob warm oder kalt, Gerichte mit getrockneten Aprikosen, Äpfeln, Birnen oder Rosinen sollten einfach mal ausprobiert werden. Es lohnt sich bestimmt. Geeignete Rezeptvorschläge finden sich in grosser Anzahl in Vollwert-Koch- und Backbüchern.

Eine ideale Ergänzung zu Trockenfrüchten sind Nüsse. Sie enthalten neben Fett auch hochwertiges pflanzliches Eiweiss. Die als „Studentenfutter“ bekannte Mischung versorgt nicht

Kleines Biofarm-Trockenfrüchte-Lexikon

Äpfel

Inländische süsse und saure Bioäpfel (Knospe) werden mit oder ohne Schale sowie Kerngehäuse in Stücke geschnitten und getrocknet. Weitere Herkunftsländer sind Frankreich und USA (kbA). Äpfel sind u.a. kaliumreich und wirken dadurch entschlackend und erfrischend.

Aprikosen

Das Aprikosen-Angebot zeichnet sich durch ein feines, säuerliches bis leicht süsses Aroma aus. Die hochwertige Bio-Ware (kbA) stammt aus der Türkei und Israel. Durch Sontrocknung und sorgfältige Behandlung während des Transportes ist eine Schwefelung überflüssig. Von allen Trockenfrüchten haben sie den höchsten Beta-Carotin-Gehalt, was u.a. wichtig ist für das Sehvermögen.

Birnen

Die Bio-Inlandsorten (Knospe Bio Suisse) Williams (halbiert) und Thurgibirne (ganz) werden in Heissluft-räumen schonend getrocknet. Williams ist wohl die bekannteste Dessertbirne; ihr Fleisch ist weich, fein süss und ausgezeichnet zimtartig gewürzt. Für Gebäckfüllungen eignen sich vorzüglich die ganzen Thurgibirnen. Birnen gelten ganz allgemein als blutbildend.

Datteln

Datteln sind die Beerenfrüchte der bis zu 30 m hohen Dattelpalme. Das gesamte Bio-Naturaldattelangebot – mit dem typischen Dattelaroma – wird an der Sonne getrocknet. Zur besten Ware gehört die Muskatdattel «Deglet nour» (mit Stein) aus Tunesien (Knospe) und ebenfalls aus

Israel (kbA). Aus USA, Kalifornien (kbA) stammt die Medjool-Riesen-Naturdattel, die sich durch besondere Geschmacksfülle auszeichnet. Datteln enthalten grosse Mengen natürlichen Fruchtzuckers, viel Nahrungsfasern, Vitamin B₆ und grosse basische Mineralstoffanteile. Wegen ihrer hohen Nährhaftigkeit werden sie in ihrer Heimat auch gerne als das «Brot der Wüste» bezeichnet.

Feigen

Feigen sind Scheinfrüchte des weiblichen Feigenbaumes. Bereits um 1500 v. Chr. wurden Feigenbäume und -sträucher auf Kreta angepflanzt. Heute finden sie sich in fast allen Mittelmeerländern, im Nahen Osten und in Nord- und Südamerika. Die besten Feigen kommen aus der Türkei. Der Haupthandelsplatz ist Smyrna. Die frischen Früchte sind grün, gelb, rotviolett, braun oder schwarz und schmecken sehr süss. Die an der Luft oder auch in Öfen getrockneten Feigen haben einen hohen Zuckergehalt. Im Handel unterscheidet man zwischen Naturalfeigen und bearbeiteten Feigen. Die türkischen Bio-Naturalfeigen werden nach der Vollreife vier bis fünf Tage an der Sonne getrocknet und anschliessend

noch einem Kälteschock ausgesetzt. So wird statt mit Chemie ein eventueller Schädlingsbefall ausge-merzt.

Typisches Zeichen von Naturalfeigen ist ein mehligartiger Belag. Dies ist fein auskristallisierter Traubenzucker. Je grösser die Feige, desto dünnschaliger ist sie.

Die Früchte besitzen ebenfalls einen hohen Anteil an Nahrungsfasern und wirken verdauungsfördernd. Der hohe Mineralstoffgehalt wirkt bei Nerven- und Knochenschäden. Feigen sind stark basisch.

Kirschen

Eine der besonderen Spezialitäten sind die getrockneten Bio-Kirschen (Knospe Bio Suisse) mit und ohne Stein. Um den aromatischen Früchten ihr Wasser zu entziehen, werden sie warmer, trockener Luft ausgesetzt. Eine ganz feine Gaumenfreude für den langen Winter. Die vielseitigen Inhaltsstoffe wirken vor allem reinigend und erfrischend auf den Stoffwechsel. Auch ihre Verdauungsförderung wird geschätzt.

Pflaumen

Bio-Pflaumen ohne Stein aus Frankreich (Knospe) und Zwetschen mit Stein

(Knospe Bio Suisse) werden mittels Heisslufttrocknung sorgfältig getrocknet. Die gesundheitliche Wirkung der zartfleischigen Früchte liegt vor allem bei der sanften Darmanregung. Beliebt ist auch die Pflaumenkur im Frühjahr. Besonders der Gehalt an Vitaminen B₁, B₂ und B₆ liegt über dem anderer Trockenfrüchte. Trockenpflaumen werden gerne – zuvor eingeweicht – als Kompott zu Aufläufen und Omeletten gegessen.

Rosinen

Die getrockneten kernlosen, zarten Bio-Rosinen der Sorte Bonner aus USA, Kalifornien (Knospe) nehmen eine Spitzenstellung ein, was das volle Aroma und den unvergleichlichen Geschmack betrifft. An einem speziell gezüchteten Rebstock reift eine goldgelbe Traube heran. Erst während der zwei- bis vierwöchigen Trocknung zwischen den Reihen verfärbt sich die Traube in eine dunkle, bernsteinfarbige Beere. Hier steckt erstaunlich viel Wertvolles für Küche und Gesundheit.

Sultaninen

Die hell-bräunlichen Bio-Sultaninen aus der Türkei (Knospe) stammen von den Sultana-Trauben ab und sind kernlos. Die bei höchstem Reifegrad abgeschnittenen Trauben werden 10 bis 15 Tage an der Sonne getrocknet. Ungefähr 11 kg Trauben ergeben 2,5–3 kg getrocknete Früchte. Auch sie sind prall gefüllt mit den typischen Inhaltsstoffen. Kein Wunder, dass sie als guter und schneller Energiespender unübertroffen sind. In der Küche werden sie gerne für feine Rezepturen eingesetzt, natürlich auch als Bestandteil des beliebten «Studentenfutters».

