Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Welche Vor- und Nachteile haben gefriergetrocknete Früchte?

Mo, 14.09.2026 - 09:57

Gefriergetrocknete Erdbeeren, Himbeeren und andere Früchte tauchen immer öfter in Früchtemüsli, Süßwaren und kleinen Mahlzeiten für Kinder auf.

Hinter den knusprigen Früchtchen mit der intensiven Farbe steht ein **aufwändiges Verfahren aus Gefrieren und Trocknen.** Nach der Ernte werden die Früchte gewaschen und im Ganzen oder in Stücke geschnitten bei sehr tiefen Temperaturen (minus 30 bis minus 50 Grad Celsius im Produkt) schockgefrostet. Durch das schnelle Frieren entstehen kleine Eiskristalle, wodurch die Struktur des Lebensmittels gut erhalten bleibt. Auf das Einfrieren folgt die Trocknung in einer Vakuumkammer, ebenfalls mittels tiefer Temperaturen. Unterdruck und Minusgrade entziehen dem Lebensmittel 85 bis 90 Prozent des Wassergehalts. Die Eiskristalle werden dabei direkt zu Wasserdampf, ohne dazwischen in den flüssigen Zustand überzugehen.

Durch das Schockfrosten und weil die Früchte nicht stark erhitzt werden, gilt das Gefriertrocknen als die nährstoff- und aromenschonendste Methode des Trocknens. Gefriergetrocknete Früchte bewahren zudem ihre Form und die Farbe sehr gut, sind von knuspriger Konsistenz und sehr lange haltbar. Auf der anderen Seite der Medaille schlägt das Gefriertrocknen jedoch mit hohen Anschaffungskosten für die Geräte und einem sehr hohen Energieverbrauch zu Buche. Auch die Konsument:innen berappen für gefriergetrocknete Früchte mehr Geld als für frische oder tiefgekühlte Früchte. Rund ein Kilogramm frische Erdbeeren benötigt man, um 100 Gramm gefriergetrocknete Erdbeeren herzustellen. Entsprechend **konzentriert** sind die **Nährstoffe** – Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, aber auch **Zucker** – in den getrockneten Früchten, nämlich bis zu zehn Mal so hoch.

Das Verbraucherschutzmagazin **Öko-Test** hat für seine August-Ausgabe **21 verschiedene Fruchtchips aus gefriergetrockneten Erdbeeren** getestet. Nur fünf Produkte schneiden „gut“, zwei dagegen „mangelhaft“ und sechs sogar „ungenügend“ ab. Hauptursache für die schlechte Bewertung sind die nachgewiesenen **Pestizidrückstände:** mehr als die Hälfte der Proben wies **Mehrfachrückstände**, also Rückstände von zwei oder mehr verschiedenen Wirkstoffen in einer Probe, auf. Ein Produkt war gar mit 34 verschiedenen Pestizidrückständen belastet. Unter Berücksichtigung des Trocknungsfaktors

blieben die Rückstände unterhalb der gesetzlich zulässigen Höchstwerte für die einzelnen Substanzen in frischen Erdbeeren und waren somit trotzdem gesetzeskonform. Der **Zuckergehalt** der Proben lag den Nährwerttabellen zufolge bei **42 bis 60 Prozent** und im Durchschnitt bei 51,24 Gramm Zucker pro 100 Gramm Produkt – wobei die im Labor analysierten Zuckergehalte von 9 Proben die in der Nährwerttabelle angegebenen Werte noch deutlich überschritten. Der mittlere **Verkaufspreis** lag bei 1,77 Euro für eine Packung von 12 Gramm, das ergibt **147,42 Euro pro Kilogramm** (Grundpreis). Die drei billigsten Produkte – laut Öko-Test alle drei „ungenügend" – kosten 100 Eurobauhofer pro Kilogramm, das teuerste („befriedigend") 249,17 Euro pro Kilogramm.

In kleinen Mengen genossen, können gefriergetrocknete Früchte Müsli und andere Speisen bereichern, ohne das Budget allzu sehr zu belasten. „Als Ersatz für die tägliche Portion frischer Früchte eignen sie sich aufgrund des hohen Zuckergehalts, des hohen Energieverbrauchs und der hohen Kosten jedoch nicht", meint Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Vor allem kleinen Kindern sollte man Fruchtchips nur selten anbieten, um sie nicht zu sehr an den süßen Geschmack zu gewöhnen."