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

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Sind Trockenfrüchte eine Alternative zu Süßigkeiten?

Mon, 03/28/2022 - 11:08

Getrocknete Aprikosen, Zwetschgen und Feigen sind im wahrsten Sinne des Wortes süße Früchtchen. Kein Wunder, denn bei der Trocknung wird den frischen Früchten so viel Wasser entzogen, dass nur mehr 20 bis 30 Prozent des ursprünglichen Wassergehalts übrig bleiben. Dadurch kommt es zu einer Konzentration der enthaltenen Zuckerarten und auch der gesundheitlich wertvollen Mineralstoffe, Ballaststoffe und (vor allem der fettlöslichen) Vitamine.

„Im Vergleich zu herkömmlichen Süßigkeiten, die große Mengen an Zucker und oft auch reichlich Fett, aber kaum gesundheitlich wertvolle Mikronährstoffe enthalten, sind Trockenfrüchte eindeutig die bessere Wahl“, resümiert Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. Wegen ihres intensiv süßen Geschmacks werden sie im Allgemeinen auch von Kindern sehr gerne gegessen und können, in Maßen genossen, in gesundheitsbewussten Familien ein guter Ersatz für „klassische“ Süßigkeiten wie Milchschnitten und Schokoriegel sein. In Kombination mit verschiedenen Nüssen und Schalenfrüchten erhält man „Studentenfutter“.

Trotz ihrer Vorteile können Trockenfrüchte frisches Obst aber nicht ersetzen. Jeweils auf 100 Gramm bezogen, liefern getrocknete Äpfel mit durchschnittlich 50 Gramm Zucker beinahe fünf Mal so viel Zucker und Energie wie frische Äpfel, getrocknete Aprikosen mit 44 Gramm Zucker fast sechs Mal so viel Zucker und Energie wie frische Aprikosen. Bei der Trocknung geht zudem ein Teil der wasserlöslichen Vitamine, darunter Vitamin C, verloren. Täglich werden zwei Portionen an frischem Obst empfohlen, bei Trockenfrüchten kann es bis zu einer Handvoll täglich sein. Ohnehin können getrocknete Zwetschgen und Co nicht in rauen Mengen verzehrt werden, denn ihr hoher Ballaststoffgehalt ruft Blähungen hervor.

Vor der Trocknung wird Obst häufig mit Schwefeldioxid behandelt, um die Farbe der Früchte zu bewahren und sie vor Mikroorganismen und Oxidation zu schützen. Empfindliche Personen und Personen mit einer Asthmaerkrankung können auf das Schwefeldioxid mit Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden oder einer Schwellung der Atemwege reagieren und sollten daher ungeschwefelte Trockenfrüchte bevorzugen.