

Unterschiede zwischen gefriergetrockneten und getrockneten Lebensmitteln

Gefriertrocknung ist ein Prozess, der Gefrieren, Primärtrocknung und Sekundärtrocknung umfasst.

Gefriergetrocknete Lebensmittel haben bis zu 99 Prozent weniger Feuchtigkeit als frische Lebensmittel, behalten jedoch den grössten Teil des Geschmacks der Lebensmittel, wodurch sie besser schmecken.

Darüber hinaus behalten gefriergetrocknete Lebensmittel bis zu 97 Prozent ihres ursprünglichen Nährstoffgehalts und können bis zu 25 Jahre haltbar sein.

Ein Nachteil von gefriergetrockneten Lebensmitteln ist, dass sie teuer sein können.

Andererseits erfordert das Dörren von Lebensmitteln ein Heizelement, Lüftungsschlitze und einen Ventilator. Sie haben 90 bis 95 Prozent weniger Feuchtigkeit.

Durch den Dehydrierungsprozess verlieren Lebensmittel ihren natürlichen Geschmack und sie behalten nur bis zu 60 Prozent ihrer Nährstoffe. Die meisten dehydrierten (getrockneten) Lebensmittel neigen dazu, zu schrumpfen und ledrig zu werden.

Dehydrierte Lebensmittel sind bis zu fünf Jahre haltbar und im Vergleich zu gefriergetrockneten Lebensmitteln in der Regel günstiger.

Prozess der Lebensmittelzubereitung

Einer der grössten Unterschiede zwischen den beiden Methoden ist die Zubereitung der Speisen. Beide Methoden entfernen Wasser aus Lebensmitteln.

Gefriertrocknung wird technisch Lyophilisierung genannt. Es ist ein dreistufiger

Prozess, der das Einfrieren, die Sublimation (primäre Trocknung) und die Desorption (sekundäre Trocknung) umfasst.

Die Gefriertrocknung beginnt mit dem Einfrieren von Lebensmitteln bei einer extrem niedrigen Temperatur, die etwa -40 Grad beträgt. Es ist ein schneller Prozess, der die Bildung von Eiskristallen verhindert.

Nach dem Einfrieren durchlaufen die Lebensmittel die erste Trocknungsphase. Die Lebensmittel werden in einen Beutel verpackt, die Luft wird abgesaugt und bei niedrigem Druck erhitzt. Dieser Schritt kann bis zu einigen Tagen dauern und hält nur etwa fünf Prozent der Feuchtigkeit in Lebensmitteln.

Der letzte Prozess bei der Gefriertrocknung ist die Wasserentfernungsphase, in der überschüssiges Wasser, das nach der Anfangsphase verbleibt, entfernt wird. Das Lebensmittel wird erneut einer hohen Temperatur bei niedrigem Druck ausgesetzt, wobei das Endprodukt nur noch ein Prozent des ursprünglichen Feuchtigkeitsgehalts des Lebensmittels aufweist.

Hier sind einige der besten Lebensmittel zum Gefriertrocknen:

- Apfelstücke
- Aprikosen
- Blaubeeren
- Trauben
- Mango
- Pfirsiche
- Ananas
- Erdbeeren

Hier sind einige der besten Lebensmittel zum Dehydrieren:

- Bohnen
- Körner

- Kräuter
- Linsen
- Pasta
- Reis
- Saucen (Müssen milch-, ei- und fettfreie Saucen sein.)

Geschmack

Gefriergetrocknete Lebensmittel wie Ananas können im Vergleich zu vor der Verarbeitung einen intensiveren Geschmack haben, da diese Methode den grössten Teil des Wassers und der Feuchtigkeit entfernt, aber den ursprünglichen Geschmack des Lebensmittels behält.

Dehydrierte Lebensmittel verlieren während des Prozesses viel von ihrem Geschmack, was bei der Gefriertrocknung nicht der Fall ist.

Der Geschmack hängt jedoch auch von den verarbeiteten Lebensmitteln ab. Zum Beispiel können dehydrierte Äpfel und Bananen wie Süssigkeiten verstärken, da der Zucker an die Oberfläche gebracht wird.

Ernährung

Wenn es um den Nährwert der von Ihnen verarbeiteten Lebensmittel geht, sind gefriergetrocknete Lebensmittel gesünder, da sie die meisten ihrer ursprünglichen Nährstoffe behalten. Während des gesamten Prozesses wird nur Wasser und nicht die nützlichen Vitamine und Mineralien gefriergetrocknet.

Da dehydrierte Lebensmittel jedoch Hitze ausgesetzt sind, wird der Nährwert der Lebensmittel oft verringert. Es kann zu einem Nährwertverlust von 40 % und mehr führen.

Aussehen und Textur

Die Gefriertrocknung ist ein schonendes Verfahren bei niedrigen Temperaturen. Das bedeutet, dass Lebensmittel oft ihr ursprüngliches Aussehen und ihre ursprüngliche Textur behalten. Gefriergetrocknete Lebensmittel sind beim Verzehr oft knusprig und luftig.

Da zum Dörren von Lebensmitteln ein Heizelement erforderlich ist, schrumpfen diese nach der Verarbeitung. Je länger Lebensmittel dehydriert werden, desto mehr schrumpfen sie. Je mehr wird an Nährstoffen vernichtet.

Dehydrierte Lebensmittel haben oft ein anderes Aussehen und eine andere Textur als das Original. Es wird auch oft ledrig, was das Kauen erschwert.

Haltbarkeit

Gefriergetrocknete Lebensmittel haben in der Regel eine längere Haltbarkeit, da sie den grössten Teil der Flüssigkeit in den Lebensmitteln entfernen und sie weniger anfällig für Verderb machen.

Auf der anderen Seite behalten dehydrierte Lebensmittel einen Grossteil ihres Feuchtigkeitsgehalts, sodass sie normalerweise eine kürzere Haltbarkeit haben.

Im Durchschnitt beträgt die Haltbarkeit von getrockneten Lebensmitteln fünf Jahre, während gefriergetrocknete Lebensmittel bis zu 25 Jahre haltbar sind. Wer braucht das schon?

Ob Sie Lebensmittel gefriertrocknen oder dehydrieren, die richtige Handhabung und Lagerung kann dazu beitragen, ihre Haltbarkeit zu verlängern. Bewahren Sie Lebensmittel in einem luftdichten Behälter auf und bewahren Sie sie an einem kühlen und dunklen Ort auf.

Kosten

Im Durchschnitt sind gefriergetrocknete Lebensmittel teurer, weil der Gefriertrocknungsprozess sorgfältiger ist. Sie benötigen oft 20 bis 40 Stunden, um Lebensmittel in einer einzigen Charge gefrierzutrocknen.

Wenn Sie einen Gefriertrockner kaufen, müssen Sie rund 3'000+/- € ausgeben.

In der Zwischenzeit dauert das Dehydrieren von Lebensmitteln nur eine bis 36 Stunden. Ein Dörrgerät kann günstig gekauft werden, oder Sie verwenden den eigenen Backofen.

Welche Zubereitungsmethode ist besser?

Wenn Sie das Geld haben, investieren Sie in einen hochwertigen Gefriertrockner, denn Gefriertrocknen ist besser als das Dörren von Lebensmitteln.

Während die Gefriertrocknung mehr Zeit in Anspruch nimmt, lohnt es sich, da die Lebensmittel den grössten Teil ihres ursprünglichen Geschmacks, Aussehens und ihrer ursprünglichen Textur behalten. Gefriergetrocknete Lebensmittel sind ausserdem länger haltbar.

Unsere Klienten halten sich an unsere E-Books. Vor allem Diabetes-Klienten. Verwenden Sie ausschliesslich Bio-Produkte.

Quellen: <https://www.backdoorsurvival.com/freeze-dry-vs-dehydrated/> und <https://www.naturalnews.com/2022-06-15-freeze-drying-dehydration-best-method-food-preservation.html>