Foto: pb

Gesunde Snacks aus Rohrbach: Mit «happy food» zum Erfolg

Wie macht man Früchte haltbar? Einkochen, einfrieren, dörren? Rebekka Güdel aus Rohrbach setzt mit ihrer Firma «happy food» auf eine weniger bekannte, dafür besonders schonende Methode: die Gefriertrocknung. Dabei bleibt nicht nur die Farbe der Früchte erhalten, sondern auch fast alle Vitamine, Mineralstoffe und Aromastoffe. *Von Patrick Bachmann*

In einem Keller in Rohrbach laufen zwei amerikanische Gefriertrockner im Dauerbetrieb. Hier stellt Rebekka Güdel unter dem Label «happy food» fruchtige Snacks her, die sie auf lokalen Märkten, über Wiederverkäufer oder online verkauft – und so gefragt sind, dass die Produktion kaum hinterherkommt. Die 48-Jährige stiess vor ein paar Jahren auf Youtube auf das Verfahren der Gefriertrocknung und war sofort fasziniert. Zunächst experimentierte sie privat mit Früchten, Gemüse und Kräutern, später investierte sie in deutlich grössere Geräte. Mittlerweile verkauft sie ihre gefriergetrockneten Produkte auf Märkten in der Region, etwa an der Madiswiler Rüebechilbi, am Rottaler Erntefest oder am Weihnachtsmarkt in Huttwil. Zudem sind ihre Produkte auch im Dorflädeli in Ursenbach sowie natürlich online über ihren eigenen Webshop

Gefriertrocknung – haltbar durch Kälte und Vakuum

Gefriertrocknung (auch Lyophilisation genannt) ist ein besonders schonendes Verfahren zur Konservierung von Lebensmitteln. Dabei wird das Produkt zuerst tiefgefroren und anschliessend unter Vakuum fast vollständig vom Wasser befreit – durch Sublimation, also die direkte Umwandlung von Eis in Wasserdampf. So bleiben Farbe, Aroma, Vitamine und Form weitgehend erhalten.

Der Vorteil: Gefriergetrocknete Lebensmittel sind leicht, lange haltbar und benötigen keine Zusatzstoffe. Nach Zugabe von Wasser ähneln sie stark dem frischen Produkt. Verwendet wird das Verfahren unter anderem für Früchte in Müslis, Instantkaffee, Babynahrung, Trekkingmahlzeiten und sogar in der Raumfahrt oder Pharmaindustrie.

Schon die Inkas nutzten das Prinzip: In den Höhenlagen der Anden liessen sie zum Beispiel Kartoffeln über Wochen in frostigen Nächten und trockener Luft gefrieren und trocknen – eine frühe Form der Gefriertrocknung.

Foto: pb

Eine Auswahl gefriergetrockneter Früchte und Kräuter von Rebekka Güdel

erhältlich. Jeweils am Freitag hat sie ihren eigenen Laden an der Toggiburgstrasse geöffnet. Rebekka Güdel freut sich besonders über die regionalen Früchtelieferanten und die Möglichkeit, die verschiedenen Früchte auf diese Weise zu veredeln.

Die Produktion ist aufwendig und erfolgt ohne Zusatzstoffe, aber mit viel Geduld und Handarbeit. Eine Ladung von rund zehn Kilogramm benötigt je nach Frucht zirka zwei Tage. Sensoren messen die Restfeuchte, und das Programm läuft, bis das Wasser vollständig entzogen ist. Rund 60 Kilogramm pro Woche kann Rebekka Güdel auf diese Weise trocknen.

Viel Handarbeit

Sie ist überzeugt vom Produkt: «Die Leute sind begeistert von Farbe, Geschmack und der Knusprigkeit.» Dass es sich dabei nicht um ein Billigprodukt handelt, versteht sich für sie von selbst. «Gefriergetrocknete Früchte sind edel – deshalb eignen sie sich auch gut als Geschenk.» Ein Vorteil ist auch, dass die Produkte sehr lange haltbar sind – auch wenn gesetzlich nur zwei Jahre deklariert werden dürfen.

Die verwendeten Rohstoffe stammen möglichst aus der Region oder der Schweiz. So verarbeitete sie Erdbeeren und Maibeeren von «Minder's Beeri» aus Rohrbach oder Himbeeren von Helen Wegmüller aus Leimiswil. Kräuter für die Kräutersalze und Tees baut Rebekka Güdel selbst an. Bei den kanadischen Preiselbeeren, wilden Heidelbeeren oder bei exotischen Früchten wie Mangos oder Ananas greift sie auf Importware zurück.

Doch einfach ist das Geschäft nicht. Die Geräte sind teuer, der Energieaufwand hoch, und alles läuft in Handarbeit: Vom Rüsten über das Abfüllen bis hin zum Etikettieren. Das Endprodukt ist sehr sensibel auf Luftfeuchtigkeit und muss sorgfältig weiterverarbeitet und verpackt werden. Wenn besonders viel los ist, helfen Freundinnen und Familienmitglieder mit. Trotz der Herausforderungen: Für Rebekka Güdel ist die Arbeit eine Herzensangelegenheit.

Kindheit in Brasilien

Neben Früchten stellt sie auch Kräutermischungen, Instant-Suppen oder Beerenpulver her – und probiert gern Neues aus: «Ich liebe es zu tüfteln und Dinge zu machen, die es noch nicht überall gibt.»

Rebekka Güdel ist Sozialpädagogin und Mutter dreier erwachsener Kinder. Ihre Kindheit verbrachte Rebekka Güdel in Brasilien, wo ihre Eltern mehrere Jahre Missionsarbeit leisteten. Später kehrte sie mit ihrem Mann nochmals für fünf Jahre dorthin zurück. Gemeinsam engagierten sie sich für Strassenkinder. Seit acht Jahren lebt die Familie in Rohrbach – «zentral abgelegen», wie Rebekka Güdel schmunzelnd sagt. Was meint: Ländlich, aber gut angebunden. «Nur die Winter sind im Vergleich zu Brasilien etwas lang und zu kalt.» Ihr Mann Michel ist selbstständig als Schreiner und Monteur, derzeit aber vorwiegend im Büro tätig. In den Ferien zieht es die Familie in die Berge oder nach Portugal. Viel Freizeit bleibt jedoch nicht. Denn Happyfood läuft – und die nächste Früchteladung wartet bereits auf die Verarbeitung…

happy food

happy food, Rebekka Güdel, Toggiburgstr. 40, Rohrbach (Öffnungszeiten: Freitag 9 bis 12 Uhr und 13.30 bis 18 Uhr), 077 474 18 59, happyfood@quickline.ch, happy-food.shop

Wie nachhaltig sind gefriergetrocknete Früchte?

Gefriertrocknung liegt im Trend – doch wie nachhaltig ist diese Konservierungsmethode tatsächlich? Die Umweltbilanz hängt von mehreren Faktoren entlang der Produktionskette ab:

- **Herkunft der Rohstoffe:** Optimal ist der Anbau in regionaler, ökologischer Landwirtschaft. Kurze Transportwege und ressourcenschonende Produktion verbessern die Klimabilanz deutlich.
- **Energieverbrauch:** Die Gefriertrocknung erfordert viel Energie, vor allem beim Einfrieren und Trocknen. Nachhaltiger wird der Prozess, wenn dabei Strom aus erneuerbaren Quellen genutzt wird.
- **Verpackung:** Gefriergetrocknete Produkte werden häufig in kleinen Kunststoffverpackungen verkauft. Bei regelmässiger Nutzung entsteht dadurch viel Plastikmüll. Happyfood in Rohrbach setzt hingegen auf Glas, Aluverbundbeutel und Kartonverpackungen.

Foto: pb

Rebekka Güdel zeigt ihre Geräte: «Rund 60 Kilogramm kann ich pro Woche gefriertrocknen.»