

Sušíme doma

Alena
Molinová



Sušíme doma

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Alena Molinová
Sušíme doma – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



**Sušíme
doma**

Sušíme doma

Alena
Molinová



Jmenuji se Alena, jsem vášnivý fotograf, sportovec a všežravec, který se dostal k sušeným potravinám před několika lety díky svému zaměstnání. Dobré a zdravé jídlo pro mě znamená nejen pochutnat si, ale také být kreativní, vymýšlet a zkoušet nové recepty. Na sušení se zaměřuji i kvůli tomu, že se díky němu dá dosáhnout prodloužení životnosti potravin téměř bez odpadu.

Proč sušení?

Sušení je konzervační metoda, která si jistě zaslouží naši pozornost. A to nejen proto, že je už dlouhá léta levnou, jednoduchou a rychlou variantou, která je vhodná ke zpracovávání téměř všech druhů ovoce, zeleniny, masa, hub i bylin.

V dnešní době, kdy je pro spoustu lidí včetně mě důležité mít přehled o spotřebě a plýtvání, nám dehydratace potravin pomůže upotřebit potraviny na pokraji zkažení. Je to tedy dobrý způsob, jak ušetřit peníze, ale i snížit množství odpadu.

Sušením dochází k postupnému snižování obsahu vody, a tím i zamezení vzniku plísní a množení různých nepříznivých mikroorganismů. Vitamíny a další tělu prospěšné látky zůstávají z 80 % zachovány. A vše je navíc zakonzervováno přírodní cestou, bez tzv. éček.

Když máte přebytek švestek, jablek nebo rajčat, jednoduše je nakrájejte, hodte na síta sušičky a na noc zapněte. Ráno na vás budou čekat lákavé dobroty, kterým jen těžko odoláte.



Jak vybrat kvalitní sušičku

Výběr sušiček je v dnešní době skutečně široký a jedna od druhé se liší nejrůznějšími parametry – tvarem, velikostí, funkcemi, spotřebou a mnoha dalšími. Pokud tedy chcete vybrat tu, která právě vám sedne nejlíp, bude se vám hodit, když pochopíte různé funkce sušiček a to, jak mohou ovlivnit vaši osobní potřebu použití.

Při výběru sušičky byste měli zvážit hned několik věcí. Jak často budete potraviny sušit a v jakém množství? Jestli vlastníte sad a přístroj se v sezóně nezastaví, budete zřejmě potřebovat model, který zvládne bez problémů několik desítek kilo ovoce najednou. Dalším faktorem k zamyšlení je i místo, kam sušičku umístíte. Jsou i takové typy sušiček, u kterých můžete rozšířit kapacitu až na 30 pater, a to už je pořádná věž.

Níže najdete minimum toho, co by vaše sušička měla umět:

- Ovládání termostatem: Nejlepší sušička potravin bude mít nastavitelný termostat pro ovládání teploty a sušení pomocí namontovaného ventilátoru pro cirkulaci vzduchu. Sáhnete po modelu, který vám poskytne kontrolu nad teplotou a jeho teplotní rozsah bude co největší. Vyberte si nejlépe takovou sušičku, která se pohybuje od méně než 35 °C do 70 °C. Většina dobrých sušiček nabízí intervaly teplot v rozmezích asi 5 °C.
- Velikost: Vybírejte sušičku, která maximalizuje dostupný prostor pro sušení. Některé kulaté modely mají k dispozici rozšíření kapacity pater.
- Cirkulace vzduchu: Pokud plánujete sušit více potravin najednou, je ideální zvolit přístroj s neprůhlednými sítý a dobrou cirkulací vzduchu. Nebudete muset jednotlivá síta během sušení přehazovat a zabráníte tím mísení vůní a chutí.
- Časovač: Základní sušička potravin se pouze zapíná a vypíná. Časovač může být nepostradatelný, pokud chcete sušit přes noc nebo když jste přes den v práci. Díky časovači se přístroj po zadané době sám vypne. Dobu sušení můžete nastavit od jedné hodiny po 48 hodin. Po uplynutí nastaveného času pak některé sušičky přepnou na udržování teploty 30 °C, aby potravina nenatáhla vlhkost zpátky.
- Výkon a spotřeba: Důležitý je i rovnoměrný rozvod teplého vzduchu mezi všechny pláty sušičky pomocí ventilátoru. Část vzduchu sušičkou prochází opakovaně, což vede k výrazné úspoře elektrické energie.

Co vše je možné sušit?

Jak už jsem uvedla výše, sušit lze tak různorodé spektrum potravin, že na své si může přijít opravdu každý. Kdo nemusí ovoce, zkusí zeleninu. Houbaři ocení možnost sušení hub, kuchařky zase sušení bylinek. Dají se sušit i čerstvé těstoviny, pečivo na strouhanku, rajčata před naložením do oleje a vrcholným mistrovským dílem bývají zdravé placky nebo tzv. jerky, což je sušené maso.

Příprava surovin k sušení

K sušení je nutno vždy vybrat kvalitní potraviny, které nesmějí mít náznak hniloby ani plísně, a to ani když jste tyto závady vykrojili (většinou je hnilobným procesem napaden celý plod). Zpracovávat však můžeme takové plody, které nejsou vlivem deformace nijak krásné nebo mají vzhledové vady slupky apod.

Dobře očištěné ingredience nakrájíme na přiměřeně velké kousky a počítáme s tím, že sušením se jejich velikost podstatně zmenší. Některé druhy ovoce, třeba švestky, třešně, višně, hrozny nebo broskve, je dobré předem namočit, aby jim popraskala slupka, a tím se celý proces vysoušení urychlil. Jiné druhy ovoce, třeba jablka, meruňky, hrušky i broskve sušením hnědnou, proto bývá vhodné je po nakrájení ponořit do nálevu – smíchejte 1 hrnek citronové šťávy s 1 litrem vody a ovoce nechte máčet 10 minut, opláchněte, nechte důkladně okapat a sušte jako obvykle. Citronová šťáva dodá ovoci příjemnou navinulou chuť. Více podobných tipů a triků naleznete přímo v jednotlivých receptech na dalších stránkách knihy.



Jak skladovat sušené potraviny

Většina domácích sušených potravin může při správné přípravě a skladování vydržet několik měsíců až rok. Vždy ovšem hodně záleží na způsobu a místě skladování.

Doba trvanlivosti jednotlivých sušených výrobků

Ovoce a zelenina

1 rok pro ovoce, asi 6 měsíců pro zeleninu při teplotě skladování kolem 16 °C. Trvanlivost můžete prodloužit vakuovým těsněním.

Ovocné placky

Až měsíc při pokojové teplotě nebo 1 rok v mrazáku.

Maso

1 až 2 měsíce. Vakuově uzavřené až 6 měsíců.

Koření

1 rok

Někteří samozřejmě uvádějí, že jejich nasušené potraviny vydrží mnohem déle, než je uvedeno výše, ale toto jsou obecná pravidla, kterými se řídím na základě prostudovaných zdrojů. Pokud ovšem nebyly potraviny řádně vysušené nebo došlo k jejich nevhodnému skladování, doba trvanlivosti se může významně zkrátit.

Při skladování sušených potravin je třeba zohlednit hned několik faktorů:

1. Teplota: I když jsou potraviny správně vysušeny a utěsněny, teplota bude stále ovlivňovat jejich trvanlivost. Například potraviny skladované při 16 °C mají dvojnásobnou trvanlivost ve srovnání s potravinami skladovanými při 26 °C.
2. Vlhkost: Základem sušení potravin je odstranit co nejvíce vlhkosti, aby bylo možné potraviny bezpečně skladovat, aniž by se zkazily. Takže poslední věc, kterou chcete udělat, je vystavit je během skladování nové vlhkosti!
3. Kyslík: Oxidace způsobí, že se jídlo rozpadne, ztratí chuť a zkrátí se mu trvanlivost.
4. Světlo: Stejně jako kyslík i světlo jídlo znehodnocuje, zkracuje jeho trvanlivost a způsobuje pachut i ztrátu živin.

Právě proto je potřeba skladovat sušené potraviny ve vzduchotěsných nádobách na chladném, suchém a tmavém místě s dobrým větráním. Potraviny nechte před přemístěním do skladovací nádoby zcela vychladnout, zabráníte tak kondenzaci zbytkové vlhkosti.

Před manipulací s potravinami určenými k uskladnění si vydezinfikujte ruce i nádoby a ujistěte se, že je vše zcela suché.

Pomůcky pro skladování

- Zip sáček: Pokud si připravujete jídlo na cestu, můžete je uložit do sáčku na zip v lednici. Před otevřením sáčku nechte jídlo ohřát na pokojovou teplotu, aby se zabránilo kondenzaci, tedy vniknutí vlhkosti. Klasické sáčky nejsou vhodné pro dlouhodobé skladování sušených potravin, protože sáčky nejsou vzduchotěsné. Můžu je proto doporučit jen tehdy, když si zrovna berete sušenou dobrůtku na cestu nebo na svačinu do školy či do práce. Pokud však máte sáčky s ventilem k odsátí vzduchu, klidně v nich potraviny skladujte i delší dobu. Jak na to se dozvíte níže.
- Vzduchotěsné nádoby: Správně vysušené potraviny lze skladovat ve vzduchotěsné skleněné nebo tvrdé plastové nádobě, která má vzduchotěsný uzávěr. Příkladem takových nádob jsou zavařovací sklenice. I v nich však sušené potraviny skladujte na chladném, tmavém a suchém místě. Já používám zavařovací sklenice s patentním obloučkovým uzávěrem.
- Vakuové těsnění: Tato metoda je vhodná pro dlouhodobé skladování. Proces vysátí vzduchu odstraní z nádoby veškerý kyslík a prodlouží tak trvanlivost potravin. Existují dva způsoby, jak toho dosáhnout:
 1. Vakuové sáčky: Vakuové těsnění vašich jídel ve vakuových sáčcích je dobrou volbou pro dlouhodobé skladování, ale například i tehdy, když chcete potraviny někomu poslat v klasickém balíku. Širokou škálu produktů pro vakuové skladování potravin vyrábí například značka FoodSaver.
 2. Vakuové dózy: Skvělá volba pro uchovávání většího množství sušených potravin, jídel nebo ingrediencí. Pokud se chystáte otevřít dózu, nezapomeňte ji po vytažení všeho, co potřebujete, znovu zavakuovat. Já osobně k tomu používám ruční vakuovačku, kterou mám neustále při ruce na lince.



Ovoce



