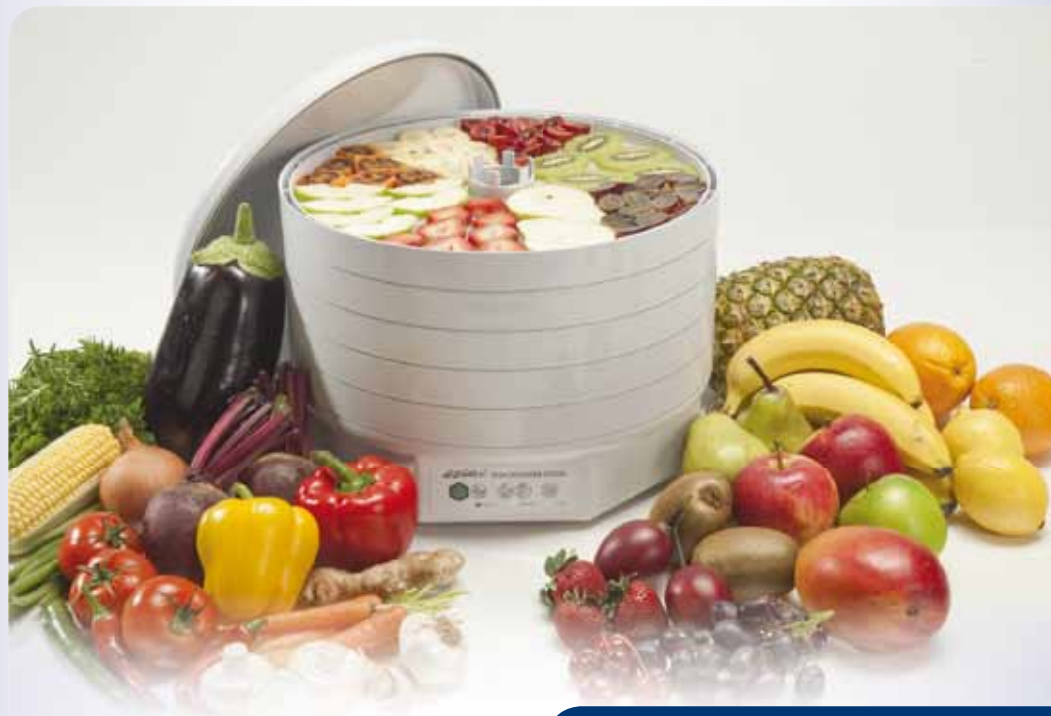


SUŠIČKY OVOCE

Letní měsíce přináší mnoho druhů ovoce, zeleniny, hub nebo bylinek, které bychom rádi uskladnili na zimu. Jednou z oblíbených možností je sušení. V Centru energetického poradenství PRE jsme pro Vás připravili výstavu sušiček, kde se můžete seznámit s nejnovějšími trendy v této oblasti. Navíc máte možnost každou prázdninovou středu **ochutnat nasušené ovoce** ve vystavených sušičkách.

Výstava probíhá od 1. července do 31. srpna 2010.



IPRE

Co bychom měli vědět...

- Průměrná doba sušení ovoce je cca 10 hodin (záleží na ovoci, síle nakrájených plátků, teplotě sušení...).
- Příkony sušiček se pohybují v rozmezí 165 – 1 000 W (záleží na velikosti, počtu sít a kvalitě sušiček).
- Průměrné spotřeby sušiček se pohybují v rozmezí cca 0,2 – 0,4 kWh (podle množství a obsahu vody v potravinách).
- Průměrné náklady na jedno sušení (5 sít) tedy vycházejí na 5 – 15 Kč podle typu sazby.



Proč sušit?

Sušení je zřejmě nejstarší způsob dlouhodobého skladování potravin. Jedná se zároveň o způsob nejzdravější. Šetrným sušením v ovoci a zelenině zůstane až 80 % vitamínů. Především pak vitamíny C, A, celá řada vitamínů B, minerální látky a vláknina. A to vše bez konzervačních látek či barviv, což oceníme při precitlivělosti nebo alergii na určité druhy nebo složky potravin. Ekologickým způsobem se dají uchovat přebytky ovoce a zeleniny z vlastní zahrady nebo ovoce a zelenina nakoupené levněji v letní sezóně.



Výběr ovoce

Pro sušení je vhodné ovoce a zelenina čerstvá a vyzrálá, má nejvyšší obsah cukru a živin. Plody nesmějí být nahnělé ani naplesnivělé, nemusejí vypadat vždy hezky, vady na slupce nebo deformace nevadí.

Příprava

Ovoce omyjeme, pokud má pěknou slupku, neloupeme ji, obsahuje mnoho živin. U peckovin odstraníme pecku. Pro efektivní sušení je vždy lepší potraviny před sušením naporcovat, tedy nakrájet na plátky silné asi půl centimetru. Sušit lze i půlky. Před samotným sušením můžeme

kousky namočit do slabého roztoku citrónové šťávy s vodou (na 1 litr vody použijeme šťávu ze dvou citrónů), aby nám ovoce během sušení nezhnědlo. Po vyjmutí necháme okapat a rovnáme na síta. Naplněná síta vkládáme ihned do sušičky a sušíme, aby se v ovoci uchovaly všechny živiny.

Ovoce a zeleninu je možné před sušením také upravovat, např. ovoce proslazovat a zeleninu blanširovat. Touto úpravou zabráníme enzymatické reakci, která by proběhla v zelenině při sušení a způsobila by ztrátu chuti. Některé druhy ovoce, např. filky, švestky, borůvky nebo hroznové víno, mají ochranný voskový povlak. Abychom u nich urychlili sušení, ponoříme je na 1 – 2 minuty do horké vody a následně je opláchneme vodou studenou. Drobné ovoce, např. červený a černý rybíz, maliny, ostružiny nebo angrešt a přežralé ovoce, můžeme rozmixovat a sušit jako ovocné placky.

Sušení

Ovoce sušíme při teplotě 50 – 55 °C.

Zeleninu sušíme pouze v jedné vrstvě do 50 °C, protože při vyšší teplotě by mohla ztvrdnout.

Délka sušení závisí na síle plátků, na obsahu vody a na vlhkosti a teplotě okolního prostředí.

Byliny a květiny sušíme při teplotě maximálně do 40 °C a bez přístupu světla.

Dobře usušené ovoce je vláčné, ohebné a pružné, bez vlhkých míst a obsahuje méně než 5 % vody. Kousek ovoce necháme vychladnout, rozpůlíme ho a zrnáčkne. Na řezu se nesmí objevit voda.

Sušný produkt	Orientační doba sušení	Teplota sušení
Jablka, hrušky, jahody	8 – 10 hodin	50 – 55 °C
Banány	10 – 12 hodin	50 – 55 °C
Ananas	10 – 14 hodin	50 – 55 °C
Houby	5 – 8 hodin	40 – 50 °C
Ovocné a zeleninové placky	6 – 12 hodin	50 – 55 °C
Byliny a květiny	3 – 8 hodin	35 °C
Domácí nudle, maso	dle potřeby	60 °C

Uskladnění

Usušené ovoce dobře uskladníme, nejlépe ve sklenicích se vzduchotěsným uzávěrem nebo v plátěných sáčcích. Sklenice i sáčky uložíme do tmavé, suché místnosti, kde je teplota do 15 °C. Uložené ovoce pravidelně kontrolujeme – největšími nepřáteli jsou plísňe a mouční moli.



Placky

Vyzrálé ovoce nebo zeleninu omyjeme, odstopkujeme, vypeckujeme nebo oloupeme. Větší ovoce nebo zeleninu nakrájíme na kousky. Tvrdší ovoce (jablka, dýně) krátce povaříme. Ovoce rozmixujeme na pyré, stejně postupujeme u rajčat. Některé ovoce obsahuje malé množství vody (meruňky, banány), proto při mixování přilijeme asi 1 – 1,5 dl vody. Směs se lépe rozlijí na fóliovou misku a sušení se tím neprodlouží. Ovoce se zrníčky (rybí, maliny, ostružiny) můžeme propasírovat. Jemné placky se pak používají na přípravu ovocných rolád, jdou dobře srolovat.

Postup sušení placek

Ze sušičky vyjme sítu, položíme na něj fóliovou misku, kterou lehce potřeme olejem. Na tuto misku pak nalijeme rozmixované pyré, rozetřeme je, aby byla vrstva v středu silná asi 3 mm a u okrajů 5 mm, sítu s miskou ihned vložíme do sušičky a nastavíme sušicí režim 50 – 55 °C. Placku sušíme 6 – 12 hodin, podle toho, z jakého je ovoce a jaké jsou podmínky sušení. Placka je suchá, když se střed přestane lepit na dotyk a nejsou na ní žádná vlhká místa. Placky z drobného ovoce, především z rybízu, se budou vždy trochu lepit. Přesušená placka se láme.



Skladování placek

Placky sundáme z fóliové misky ještě teplé. Spodní stranu ořeme ubrouskem od oleje, aby delším skladováním nezežluknul. Srolovanou placku uložíme do vysoké sklenice se vzduchotěsným uzávěrem. Uskladníme na tmavém místě, aby si placky uchovaly svoji barvu.



Rady a tipy:

- » Při koupi sušičky je důležitým parametrem **spotřeba elektřiny**. Aby se sušení příliš neprodražovalo, je důležité znát maximální příkon sušičky, případně průměrnou spotřebu elektřiny.
- » Zjistěte, zda není přístroj příliš **hlučný**.
- » Informujte se, zda sušička suší **rovnoměrně** ve všech patrech. Je neefektivní, pokud se patra během sušení musí vyměňovat, aby bylo dosaženo rovnoměrného usušení potravin.
- » **Volitelné nastavení teploty** sušení je důležité např. pro sušení bylin nebo hub, které se suší při nižší teplotě.
- » Máte-li rádi dezerty z ovoce, ujistěte se, zda je možné v sušičce sušit i **dřevě nebo pasty**. Z usušených ovocných či zeleninových plátek můžete vyrábět originální dezerty nebo chutovky.
- » **Kapacita** – sušička by měla mít možnost stohování sít, abychom nemuseli sušit na několikrát.
- » Důležité je vědět, zda je možné k přístroji dokoupit další **příslušenství**.
- » **Snadnost čištění** oceníte již při prvním sušení. Informujte se na možnost mytí tácu v myčce nádobí.
- » **Časový spínač** se vám může hodit, abyste při delším sušení nemuseli v noci k sušičce vstávat.

Více informací a vybrané recepty z nasušených surovin naleznete na www.energetickyporadce.cz.

Foto: Řídicí systémy s.r.o., www.bionaire.cz/ezidri