

Co vypěstujeme, to usušíme



Kde a jak sušit?

První volba - tedy sušení venku - je sice ekonomicky nejméně náročná, nicméně o to více času a štěstí potřebujeme. **Sušení na sluníčku je možné totiž pouze za velmi slunečného a suchého počasí.** Navíc jsou suroviny náchylnější ke zkažení, napadení nežádoucím parazitem a v neposlední řadě ztrácejí jak svou barvu, tak cenné látky. Obdobné je sušení "u topení", které se používá hlavně pro sušení hub.

Při **sušení v troubě** spíše než sušení na plechu s pečicím papírem doporučuje **sušení na lískách či pečicím papíru s roštem.** Troubu během sušení **nastavíme v prvních fázích na 20-30 stupňů Celsia a dvířka necháme na pár centimetrů nastevřená,** aby mohla pára ze surovin volně unikat. **Když se část vody odpaří, můžeme teplotu zvýšit k 50-60 stupňům, nikdy však nepřekračujeme hranici 85 °C, při které se ničí jak vitamíny, tak barva surovin.**

Jestliže se chystáte na sušení většího množství ovoce, zeleniny, hub či bylinek, doporučujeme pořídit si elektrickou sušičku ovoce. Připravené nakrájené suroviny rozložíme do několika plátů sušičky a **v poměrně krátkém čase můžeme nasušit velké množství surovin.** Nemusíme se také obávat nežádoucího připálení, přichycení a následného lámání surovin.

Pokud do sušičky chcete investovat, vybírejte raději z těch kvalitnějších - ty by měly mít co nejnižší spotřebu energie, možnost dokoupení dalších plátů a síť různých druhů (na houby, drobné bylinky nebo právě na ovoce).

Co sušit?

K uskladnění sušením se hodí **téměř všechny druhy ovoce**. Nejoblíbenější jsou naše zahrádkové – **jablka, hrušky, švestky nebo meruňky**. Na ozdobu nebo pro ovonění nápojů nasušte **citrusové plody**.

Ze zeleniny vyzkoušejte připravit **sušená rajčata**, která určitě využijete při výrobě domácí pizzy, omáček či polévek. Dále se vám v zimních měsících jistě bude hodit **sušený hrášek, cibule, mrkev nebo celer**.

K sušení hub vybírejte skutečně jen kvalitní, mladší a nerozmoklé kusy. Nejlepší jsou **hříbky, bedly, kozáci, křemenáče, pevné masáky, žampiony a lišky**.

Jak vybírat suroviny?

Pro zachování všech chuťových i kvalitativních vlastností vybíráme **pouze čerstvé, zdravé a nepoškozené plody**. Než začneme sušit, pečlivě suroviny probereme, opereme, popř. oloupeme. Jádrové ovoce zbavíme jaderníků a krájíme na požadované kousky (plátky, kostky, čtvrtky).

Při sušení bylinek je důležité, aby následovalo ihned po jejich nasbírání. Ideální je sušit **bylinky na suchém, tmavém a dobře větraném místě**. Sušení venku je možné tedy pouze za velmi teplého počasí a ve stínu.

Na co si dát pozor?

Správně usušené suroviny jsou pružné, nejsou vlhké, ale ani se nelámou a nejsou připálené. **Při uskladňování sušených plodů musíme myslet na zabránění přístupu vlhkosti**. Ovoce **uchováváme nejlépe v dobře uzavíratelných sklenicích, případně v látkových sáčkích na dobře větraném suchém místě**. Kvalitně usušené a správně skladované suroviny **vydrží 1 až 2 roky**.

Proč jsou sušené plody zdravé?

Se sušenými plody si užijete **zásobárnu přírodních antioxidantů, vitamínů, minerálů a vlákniny po celý rok**. Navíc takové sušené ovoce působí jako **přírodní projímadlo**. Při potížích se doporučuje podávat sušené plody vmíchané do bílého jogurtu nebo alespoň zkonsumované ovoce pořádně zapít vodou. **Sušené ovoce, ořechy, semena a plody jsou dále bohaté na enzymy**, které naše tělo dennodenně potřebuje. V neposlední řadě obsahují také vysoké množství cukru, takže se hodí **jako přírodní sladkosti**.

Naše tipy na závěr:

- **Ovoce náchylné k hnědnutí (např. jablka nebo hrušky)** můžeme před samotným sušením **namočit na pár minut do vody se šťávou z citronu, odvaru z kyseliny citronové nebo do vody s octem**. Předejdeme tak nežádoucímu zhnědnutí.
- Usušené ovoce by se nemělo lámat. Pokud jste sušení přehnali, nevěšete hlavu. **Rozdrobené sušené ovoce můžete použít při ozdobě moučníků nebo jako drobenku**

vašeho oblíbeného koláče.

- **Některé druhy sušiček nabízejí výrobu ovocných či zeleninových placek, můžete si tak vyrobit své vlastní cereální zdravé sušenky.**