

Sušení

Sušení potravin je nejjednodušší a nejpůvodnější konzervační metoda, kterou lidé praktikují už celá tisíciletí. Dnes mnohde upadlo sušení potravin v zapomnění, i když právě tímto šetrným způsobem můžeme zachovat důležité obsažené i aromatické látky. Pouze vitamin C se při sušení odbourává, musíme ho tedy získat z jiné stravy.



Sušením se stávají potraviny nejen trvanlivějšími, ale jsou i lehčí a zmenší se jejich objem. Takže pro jejich uskladnění potřebujeme málo místa. Spotřeba energie při sušení potravin je poměrně malá, zejména tehdy, když využíváte jen tepelné zdroje, které máte po ruce. Pokud chcete sušit větší množství potravin, vyplatí se pořídit si sušičku. Potraviny se takto konzervují bez jakýchkoliv přísad (v protikladu ke koupěným sušeným plodům), takže je konzumujeme „přírodně čisté“.

Konzervační působení

Bez vody nemůže existovat život. Přesně tento princip se při sušení využívá. Sušeným potravinám se během hodin nebo dní odebírá za kontrolovaných podmínek voda, takže v nich nakonec žádné mikroorganismy nemohou žít. K sušení se nejlépe hodí ovoce, zelenina, houby a bylinky. Ideální teplota pro proces sušení je mezi 30 až 70°C,

Tak chutného výsledku docílíte, když bylo ovoce v bezvadném stavu.



Bylinky se svázoú do svazečků a suší se stopkami vzhůru, zavěšené na suchém, vzdušném místě.

přičemž je třeba se starat o pravidelné větrání, abychom se zbavili odpařené vlhkosti. Nejšetrnější je sušení při co možná nejnižší teplotě, protože pak zůstanou zachovány důležité živiny. Čím je vyšší teplota sušení, tím více živin se zničí.

Které potraviny jsou k sušení vhodné?

K sušení se hodí především ovoce a zelenina, houby a bylinky, a sice tím lépe, čím méně vody obsahují. V zásadě můžeme sušit i maso a ryby (sušené maso), což ale v našich zeměpisných šířkách sotva najde uplatnění, a proto se zde o něm nezmiňujeme.

K sušení byste měli použít naprosto bezvadné zboží, správně zralé a bez otlacených míst nebo skvrn. Nemělo by být ani přezrálé, ani nedozrálé a tvrdé.

Příprava potravin k sušení

Ovoce musíte pečlivě vybrat, umýt, dobře osušit a odstranit stopky. Peckovité ovoce se vypeckuje. Jádrové ovoce se zbaví jádřinců a dužina se pokrájí na kousky nebo kolečka. Vcelku se suší jen třešně, švestky a bobule. Všechno ostatní ovoce se

Materiál a nástroje

- nůž, loupák, odpeckovač k přípravě potravin
- provaz, tenké dřevěné tyčky nebo pletací jehlice k navlékání
- síto nebo drátěné pletivo
- balicí papír nebo kuchyňské papírové utěrky
- pečicí trouba nebo sušička
- těsně uzavíratelné nádoby nebo sáčky
- příp. slaná voda nebo citrónová šťáva k dosažení barvy

krájí na nepříliš velké kusy, řezy nebo kolečka.

Druhy ovoce se světlou dužinou ponořte před sušením krátce do slané nebo citrónové vody nebo je postříkejte zředěnou kyselinou citrónovou, aby nezhnědly. Můžete je také blanširovat v horkém cukerném roztoku s trochou citrónové šťávy, čímž se zvýrazní sladká chuť.

Z druhů zeleniny se hodí k sušení především kořenová a cibulová zelenina, ale v poslední době jsou vyhledávaná i sušená rajčata k rozmanitému použití v kuchyni.

Zelenina se očistí, umyje a kuchyňsky připraví. Tvrdá zelenina se před sušením blanšíruje, to později zkrátí čas vaření.

Houby se jen přeberou a očistí, v žádném případě se neumývají. Otláčená nebo červavá místa velkoryse vykrojte. Houby, které už nejsou pevné (nedají se krájet), se k sušení nehodí. Větší houby nakrájete na tenké plátky, malé se mohou navléct vcelku na provázek a usušit.

Bylinky na kořenění i na čaj se jen přeberou a malé snítky nebo větvičky se sváží do svazečků. Z heřmánku se používají pouze květy a suší se na sítu. Šípky se rozpúlí, odstraní se jádra a položí se řeznou stranou na síto na sušení.

Metody sušení

Sušení vzduchem

Nejjednodušší a nejspornější je sušení na vzduchu, na teplém místě, ale v každém případě bez přímého slunečního záření. Může to být pod převislou stěnou, na terase, na vzdušné půdě nebo nějaké místo nad kamny či topným tělesem. Ovšem u plodů s vysokým obsahem vody, jako jsou švestky nebo hrušky, nevede tato metoda k žádanému úspěchu. Naproti tomu bylinky, květy na čaj, houby, tenké fazolky nebo prstýnky z jablek na vzduchu bez problému usušíme.



Nakrájené kroužky z jablek se zavěsí na šňůrku a mohou schnout na vzduchu.

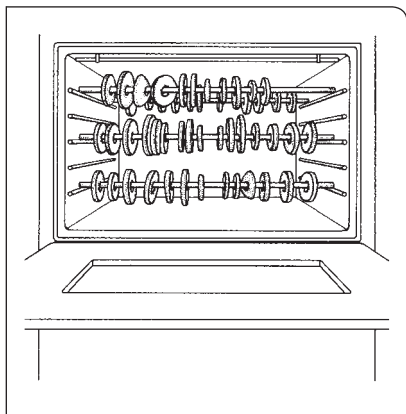
Při sušení na vzduchu, které trvá několik dní, vzniká nebezpečí, že se plody zapráší, a proto by sušené ovoce nemělo být venku déle, než je nezbytně třeba. U bylinek musíme dávat bedlivý pozor, protože se v zavěšeném stavu začínají drobit. Sušící se ovoce musíte proto denně kontrolovat a včas zabalit k uskladnění. Bylinky se mohou pověsit svázané do malých kytiček hlavou dolů. Listy, květy a houby (velké jsou pokrájeny na plátky) je nejlépe

položít na sušící síto nebo na drátěné pletivo, pokryté kuchyňskými papírovými utěrkami. Síto na sušení si můžete udělat sami z dřevěného rámu a pletiva proti hmyzu.

Jablka se oloupou, odstraní se jádřinec, nakrájejí se na prstýnky, blanšírují a pověsí se na provázek. Můžete tak pověsit i fazolové lusky.

Sušení v pečicí troubě

Sušení v pečicí troubě je vhodné pro všechny druhy zeleniny i ovoce.



Jablečné prstýnky můžete navléci na dřevěné tyčky a rychle usušit v pečící troubě.

Když se jedná o běžnou troubu, měli byste nechat dvířka poněkud pootvěřená, aby mohl unikat vlhký vzduch. U horkovzdušné trouby to není nutné, protože je vlhký vzduch tak jako tak odváděn.

Potraviny k sušení rozprostřete na sušicí rošty, na které předem položíte pergamenový papír nebo napnete gázu. Podle tvaru a kvality sušených potravin můžete ovoce určené k sušení navléci na dřevěné tyčky nebo pletací jehlice příslušné délky a zasunout na příčky v pečící troubě.

Teplota sušení by měla být 60–70°C. Protože proces sušení trvá až 2 dny, je po tuto dobu trouba blokována. Pokud tedy chceme pravidelně sušit

větší množství ovoce či zeleniny, je vhodné pořídit si sušičku.

Sušení v sušičce

Elektrické sušičky se vyrábějí v různých provedeních a velikostech. Mohou být ze smaltovaného kovu nebo z plastické hmoty. Funkce jsou u obou stejné. Ve spodní části sušičky je zdroj tepla – tepelná spirála –, nad kterou je ventilátor, který vhání rovnoměrně proud teplého vzduchu a zahřívá horní část, v níž jsou umístěny sušicí rošty. Sušicí rošty jsou vyrobeny z nerezavějícího kovu nebo z umělé hmoty, která je žáruvzdorná a může se umývat v myčce. Základní vybavení sušičky zahrnuje většinou 3 sušicí rošty.

Některé modely mají současně až 10 roštů. Jak se dají rošty současně používat, to záleží na obsahu vody v sušených potravinách. V zásadě se dá říct, že od čtvrtého roštu klesá teplota o 10 až 30°C. Proto můžete používat čtvrtý rošt k předsušení. Když jsou potraviny na prvních třech rostech usušené, posuňte další rošty dolů. Zde můžete usušené ovoce na roštu lehce protřepávat nebo rukou obracet.

Plocha roštu by neměla být pokryta potravinami více než z 90 %, aby vzduch mohl cirkulovat.

Je také možné sušit na různých rostech různé druhy ovoce nebo zeleniny, protože chuť se nepřenesou.

Teplota se dá nastavit mezi 30 až 120°C. Většinou jsou 4 teplotní stupně:

1. stupeň: 30 až 45°C
2. stupeň: 60 až 80°C
3. stupeň: 85 až 100°C
4. stupeň: 100 až 120°C

Čím vyšší je obsah vody, tím vyšší teplotní stupeň musíte zvolit.

U ovoce, které obsahuje hodně vody, jako např. jablka, hrušky a švestky, se doporučuje 3. nebo 4. stupeň.

Zelenina jako květák, fazole, fenykl a polévková zelenina se suší při 2. nebo 3. stupni. Na houby a bylinky, listovou zeleninu a cibuli stačí stupeň 1 až 2.

Potřebná teplota a délka sušení závisí na kvalitě

sušených potravin, pro to nejsou žádná všeobecná pravidla. Tu a tam kontrolujte stav sušení. S trochou zkušeností vyhledáte jistě brzy nejlepší nastavení.

Najednou můžete sušit v sušičce až 5 kg ovoce a zeleniny.

Proces sušení je ukončen, když:

- ovoce už nevydává při stlačení šťávu
- zelenina je křehká až drobitvá, paprika a rajčata mají kožovitý vzhled
- houby jsou rychle usušené
- bylinky, lístky a květy na čaj se drobí.



Ve spodní části sušičky je tepelný zdroj a ventilátor. Rošty se mohou skládat nad sebe.



Uskladnění a zpracování usušeného zboží

Uskladnění

Usušené potraviny uskladníme ve vzduchotěsně uzavíratelných nádobách, aby později nemohly nasát vlhkost. Hodí se pro to kovové a umělohmotné dózy nebo sklenice se šroubovacím víkem, případně s gumovým těsněním. Sklenice by měly stát ve tmě, aby byl obsah

chráněn před světlem. V prvních týdnech byste měli obsah pravidelně kontrolovat. Pokud uvidíte vysráženou vlhkost na vnitřních stěnách nádoby, musíte obsah hned přesušit, aby nedošlo k plesnivění nebo hnilobě.

Sušené ovoce

a zeleninu skladujeme v suchu, nejlépe při teplotě do 15°C.

Malá množství můžete mít i v papírových sáčcích, celofánu nebo plátěných pytlících, ale jen tehdy, není-li příliš vysoká vlhkost vzduchu.

Nejlepší je, když opatříte nádoby a sáčky cedulkami s názvem obsahu a datem sušení. Sušené potraviny spotřebujte během několika měsíců, dlouhým skladováním ztrácejí aroma. Neměly by se skladovat déle než 1 rok.

Samozřejmě byste měli skladovat každý druh sušených potravin odděleně, například různé bylinky a houby.

Tak aroma netrpí a vy si můžete připravit směsi podle potřeby v malém množství.

Zpracování

Protože jsme se při sušení zbavili vody, měli bychom sušené potraviny před jejich kuchyňským zpracováním trošku předpřipravit. Pokud si tedy zrovna nechceme dopřát jen zdravé chroupání.

Když chcete použít sušené ovoce na přípravu koláče, musíte je předem namočit na 2 až 4 hodiny do vlažné vody, aby změklo. Zelenina se namáčí do studené vody asi na 2 hodiny.

Když se ovoce před sušením blanšíruje, pak stačí polovina doby. Také houby se musí před dalším použitím na 3 až 4 hodiny namočit. Protože ve všech případech při namáčení přejde většina chuti i výživných látek do tekutiny, neměli byste vodu v žádném případě vylít, ale spotřebujte ji při vaření. Zvláště voda z namočené zeleniny nebo z hub tvoří dobrý základ pro polévku nebo omáčku.

Slezské nebe

250 g míchaného ovoce (například švestky, meruňky, jablka)

250 g libového bůčku

2 polévkové lžíce cukru

1/2 tyčinky skořice

sůl, citrón

2 čajové lžičky potravinářského škrobu (Gustin)

- Ovoce nechejte přes noc namočené ve vodě.
- Příští den uvařte bůček ve 3/4 l vody do měkka.
- Ovoce nechejte okapat, smíchejte s cukrem a přidejte skořici. Dovařte.
- Vyměte maso, nakrájejte na drobné kostky a přidejte k ovoci. Skořici vyměte.
- S troškou studené vody rozmíchejte škrob a za stálého míchání jej přidejte do vývaru.
- Nakonec dochuťte citrónem a solí. Slezské nebe se hodí ke kynutým nokům nebo bramborovým knedlíkům. Dá se připravit i ze sušených švestek.

Hruškový chléb

300 g sušených hrušek (křížal)

200 g sušených švestek

100 g sušených fiků

60 g sultánek

130 g cukru

500 g mouky

25 g kvasnic

100 g vlašských ořechů

50 g citronátu

1 špetka mletého hřebíčku

1/2 čajové lžičky soli

1 čajová lžička skořice

2 polévkové lžíce třešňové vody omastek na plech



- Den předem namočte sušené ovoce do 1/2l vody do smaltovaného hrnce a přikryté poklicí je nechejte přes noc.
- Ovoce i s vodou následujícího dne svařte s cukrem a nechejte asi 10 minut vařit. Pak slijte, vodu zachyťte. Asi ¼ l vody odměřte.
- Prosejte mouku do mísy, do důlku uprostřed rozdrobte kvasnice, posypte je kávovou lžičkou cukru a přidejte trochu vody, ve které se namáčelo ovoce, zamíchejte s moukou a kvásek nechejte přikrytý asi 20 minut na teplém místě vzejít.
- Mezitím rozsekejte nahrubo ovoce i ořechy, všechno smíchejte v míse s hřebíčkem, solí, skořicí, třešňovou vodou. Mouku a odměřenou vodu z namáčení ovoce přidejte ke kvásku a vymíchejte hladké těsto. Nakonec přimíchejte ovoce. Těsto nechejte asi 2 hodiny kynout.
- Vymastěte pečicí plech. Těsto ještě jednou promíchejte a utvořte z něj dva malé bochánky. Bochánky dejte na plech a přikryté nechejte ještě 30 minut kynout.
- Troubu vyhřejte na 180°C. Zbývající cukr svařte s 50 ml vody,

rozміchejte, pak odstavte. Ovocné chleby potřete sladkou vodou, pak pečte asi 60 minut a krátce před dopečením potřete cukrovou vodou ještě jednou.

Chutney ze sušeného ovoce

250 g sušených švestek bez pecek

250 g sušených meruněk

200 g sultánek

1,5 kg jablek

1 chemicky neošetřený citrón

250 g hnědého cukru

1 čajová lžička skořice

1 čajová lžička koriandru

1 čajová lžička nového koření

1/2 čajové lžičky zázvoru

1/8l bílého vína

1/8l bílého vinného octa

- Švestky a meruňky jemně rozsekejte. Sultánky a citrón opláchněte v horké vodě. Citrón i se slupkou pokrájejte na drobné kousky. Všechno ovoce smíchejte s bílým vínem a nechejte přes noc odstát.
- Následující den oloupejte jablka, rozčtvřte je a vyjměte jádřinec. Nakrájejte je na tenké plátky a smíchejte s cukrem, kořením a octem a přidejte k namočenému ovoci.

Hruškový chléb ze sušeného ovoce je švábská vánoční specialita.

- Směs vařte asi 15 minut, až dostane marmeládovou konzistenci. Stále ji míchejte.
- Plňte do připravených sklenic a po vychladnutí uschovejte v chladničce.
- Chutney vydrží asi tři měsíce. Načaté sklenice se musejí rychle spotřebovat. Když se chutney sterilizuje, vydrží celá léta. (viz str. 90)

Houbový prášek

Správně konzervujte bylinky

V zásadě mají bylinky nejlepší aroma čerstvé, protože jakýkoliv způsob konzervace je více méně vždy na úkor vůně a chuti. Ale přesto nepřijedete o možnost udělat si malou zásobu bylinek. Musíte se však rozhodnout pro nejšetrnější metodu konzervace. Všechny kořenící bylinky usušte, přičemž je uschovejte nepokrájené. Teprve při použití byste je měli prsty rozemnout. Která metoda konzervace je pro danou bylinku nejlepší, ukazuje tabulka na str. 44.

Na výrobu houbového prášku jsou vhodné všechny sušené houby, přičemž dáváme jistě přednost aromatickým druhům. Houby byste měli nakrájet na tenko a měly by být po usušení lámavé. Doporučuje se při konci sušení teplotu poněkud zvednout, abychom předešli napadení roztoči. Pak houby potlučte v hmoždíři, případně je pomelte v čistém mlýnku na kávu. Houby by měly mít po pomletí zrnitost jako krupice, aby prášek nevytvářel hrudky. Uložte je do sklenic nebo kovových dóziček. Houbový prášek je výborným kořenícím přípravkem, neboť aromatické látky se z prášku výborně uvolňují. Kromě toho je houbový prášek lépe stravitelný než celé plodnice hub. Další výhodou je praktická manipulace, protože prášek nemusíte před použitím namáčet jako celé houby.

Bylinková sůl a bylinkové směsi

Na bylinkovou sůl rozdrťte v hmoždíři lístky z jednoho nebo více druhů sušených bylinek s mořskou solí. Také bylinkovou směs si můžete sestavit podle chuti. Usušené lístky stáhněte ze stopek a rozemněte je mezi prsty. Různé druhy smíchejte



Čerstvé bylinky uschnou v sušičce velice rychle.

a uschovete v těsně uzavřené nádobě nebo plastovém sáčku.

Když chcete používat bylinkové směsi na salátové zálivky, rozmíchejte je předem se lžící vody a octem

a nechejte několik minut táhnout. Tak se aroma lépe rozvine, bylinky dostanou svěží barvu a změkknou. Teprve potom je smíchejte s olejem a ostatními přísadami.

Možnosti konzervování bylinek	
Název	doporučené konzervační metody
Bazalka	zmrazení; naložení do octa nebo oleje
Saturejka	sušení; zmrazení; nakládání do oleje
Květy pelyňku	nakládání do octa
Kopr	sušení; mrazení; nakládání do octa
Estragon	nakládání do octa nebo oleje
Kerblík	zmrazení
Libeček	sušení; zmrazení
Majoránka	sušení
Oregano	sušení
Petržel	mrazení, nakládání do oleje
Rozmarýn	sušení
Šalvěj	sušení
Pažitka	zmrazení
Tymián	sušení

Celerová sůl

Ze sušených kousků hlízy celeru a celerových listů si můžete vyrobit aromatickou celerovou sůl.

*2 polévkové lžíce celerových kostek
1 čajová lžička sušené celerové nati
1 čajová lžička soli*

- Sušené celerové kostky nakrájejte na co nejmenší kousky.
- Sušenou nat, celerové kostky a mořskou sůl roztlučte v hmoždíři co nejjemněji. Celerovou sůl musíte uchovávat v suchu. Je to koření vhodné na masové pokrmy polévky, omáčky a saláty.