

## Tipy na sušenie ovocia:

### Princíp sušenia

Produktom zo záhrady je potrebné čo najrýchlejšie odobrať vodu, pretože mikroorganizmy podporujúce hnilie majú potom len malú šancu naplno rozvinúť svoju aktivitu. Pri sušení sa z ovocia odoberá vlhkosť prostredníctvom cirkulujúceho teplého vzduchu. Obsah vody tak poklesne na cca 10 – 15 %. Čím je vzduch teplejší, tým rýchlejšie stráca sušený materiál svoju vlhkosť. Avšak pri vyšších teplotách sa znižuje aj množstvo živín. Preto sa teplota sušenia musí prispôbiť sušenému materiálu. Čím je východiskový produkt vlhší a „dužinatejší“, tým môže byť teplota vyššia. Naši predkovia využívali ako „sušiareň“ najmä priestor povaly. Mohli sa tu sušiť potraviny rozložené na rôznych sitách a regáloch, pričom boli chránené pred priamym slnkom. Tento postup však nebol vôbec hygienický (prach, hmyz). Pri vlhkom počasí trval proces sušenia veľmi dlho a dochádzalo k nežiaducemu sfarbeniu potravín a k strate ich živín. V súčasnosti je k dispozícii množstvo výrobkov a zariadení, ktoré umožňujú jednoduché a šetrné sušenie.

### Výhody sušenia

- Pri šetrnom sušení (30 – 50 °C) zostáva zachované maximálne množstvo živín.
- Nedochoádza k vylúhovaniu živín. Odobratím vody z potravín dochádza k obohateniu zostávajúceho obsahu a k zintenzívneniu chuťových vlastností. Tak sa vysušené ovocie stáva prirodzeným sladidlom a potravou podporujúcou trávenie.
- Sušené potraviny sú priestorovo úspornejšie a na ich skladovanie nie je potrebná žiadna energia (ako napr. pri ich chladení alebo zamrazení). Z týchto dôvodov sa dajú aj lepšie a pohodlnejšie prepravovať.
- Na rozdiel od konzervovania zamrazením je spotreba energie na sušenie prostredníctvom sušičky obmedzená len na krátky čas. Cenovo najvýhodnejšie je sušenie slnečnou energiou a vetrom. Pretože spôsob sušenia slnečnou energiou a vetrom si vyžaduje značnú prácu navyše, je nevyspytateľný, hygienicky nevhodný a závisí od súčinnosti mnohých faktorov, nebude ho brať v ďalšom texte do úvahy.

### Skladovanie

Vysušené potraviny majú sklon pohlcovať vlhkosť zo vzduchu. Aby ste tomu predišli, je potrebné skladovať sušené potraviny vo vzduchotesných pohároch alebo mraziacich nádobách. Tak sú sušené potraviny chránené aj pred nečistotami a hmyzom. Menej vhodnými na skladovanie sušených potravín sú látkové vrecká, do ktorých však môžu okrem vlhkosti preniknúť aj mole a naklásať tam vajíčka. Okrem toho dochádza v látkových vreckách aj k postupnému vyprchaniu aromatických látok. Na skladovanie sušených potravín nie sú vhodné teplé miestnosti so zvýšenou vlhkosťou (ako napr.

kuchyne), ideálnou na skladovanie je chladná, suchá a tmavá komora. Najmä vitamíny a aromatické látky sú citlivé na svetlo, taktiež aj farbivá, ktoré predstavujú substancie výrazne podporujúce zdravie človeka. Priehľadné sklenené nádoby sú síce dekoratívne, avšak negatívne vplyvajú na kvalitu uskladňovaných sušených potravín. Sušené potraviny vydržia pri správnom skladovaní veľa rokov. Aby však stratili zo svojej hodnoty čo najmenej, odporúča sa ich spotrebovanie do nasledujúceho zberu (dbajte na dátum uvedený na etikete). Pri veľmi sladkom ovocí môže na jeho povrchu postupne dôjsť ku kryštalizácii cukru. V takomto prípade nejde o vytvorenie plesne a kryštalizácia cukru na povrchu sušeného ovocia neznamena zníženie kvality sušených potravín.

### Ovocie vhodné na sušenie a odporúčaný postup pri jeho sušení

Ovocie musí byť čisté, nepoškodené (poškodené časti musia byť odstránené) a zrelé. Doba samotného sušenia príslušného druhu ovocia je vždy uvedená v návode konkrétnej sušičky.

- **Jablká:** Veľmi vhodné na sušenie sú najmä kyslasté druhy. Z jablák odstráňte jadierka, nakrájajte ich na kolieska hrúbky cca 0,5 – 1 cm (najlepšie aj so šupkou), kolieska jablák poukladajte na sitká sušičky a sušte pri teplote 30 – 50 °C.
- **Marhule:** Sú klasickým ovocím, ktoré sa suší. Napriek tomu nie sú ideálne na sušenie, a to z dôvodu dlhej doby potrebnej na ich vysušenie. Aby ste uľahčili a urýchlili ich sušenie, nakrájajte ich na 4 alebo až na 8 častí. Na sitká sušičky ich položte šupkou smerom nadol a sušte pri teplote 40 – 50 °C.
- **Hrušky:** Sladké, zrelé a aromatické hrušky sa spracovávajú rovnako ako jablká. Prezreté hrušky rozštvrtíte a sušte pri teplote cca 50 °C. Získate tak staré známe štiepky (krížalky).
- **Jahody:** Pretože jahody sú veľmi náchylné na zhnitie a splesnivenie, musia sa sušiť postupne tak, ako dozrievajú. Jahody nakrájajte na plátky alebo ich rozštvrtíte a sušte pri teplote 30 – 50 °C.
- **Šípky:** Ovocie zozbierané na odľahlých miestach (napr. mimo rušných ciest) nakrájajte napoly a pomaly sušte pri teplote 30 °C. Tak si šípky uchovávajú svoju červenú farbu. Chutné a výživné sú aj jadrá, preto sa sušia aj tie.
- **Čerešne, mirabelky:** Aromatické ovocie s pevnou dužinou odkôstkujte, rozpoľte, vypuklou časťou smerom nadol položte na sitká a sušte pri teplote 30 – 50 °C.
- **Egreše:** Odstráňte kvetné výstupky a stopky, ovocie rozpoľte, otvorenou stranou smerom nahor ho položte na sitká sušičky a sušte pri teplote 30 – 50 °C.
- **Hrozno:** Bezôstkové bobule oddelíte od strapca, rozpoľte a sušte pri teplote 30 – 50 °C.
- **Slivka:** Najlepší výsledok sušenia dosiahnete s úplne dozretými slivkami, takže sa na sušenie uprednostňujú neskoré slivky, ktoré sa ľahko odtrhnú priamo zo



stromu. Slivky odkôstkujte, položte na sitká sušičky otvorenou stranou smerom nahor a sušte pri teplote 40 – 50 °C.

- **Banány:** Zrelé, pevné banány nakrájajte na cca 0,5 cm hrubé plátky a sušte pri teplote 40 – 50 °C. V sušičke ich môžete nechať dovtedy, kým nebudú tvrdé.
- **Ananás:** Ananás očistite, ošúpte a nakrájajte na 1 cm hrubé a ľubovoľne veľké kúsky. Kúsky ananásu sušte pri teplote 40 – 50 °C.
- **Ríbezle, maliny, ostružiny** nie sú na sušenie vhodné, pretože zvýšený počet jadriek vo vysušenom ovocí nie je veľmi chutný.

### Tipy a rady na sušenie ovocia

Aby sa Vám vyplatila námaha, ktorá je spojená so sušením ovocia, pripájame aj zopár praktických rád, ktoré by Vám pri sušení ovocia mohli byť nápomocné.

- Sušenie neznamená zužitkovanie odpadového ovocia. Sušením nekvalitného, hnilého alebo nezrelého ovocia nedosiahnete požadovaný výsledok a takéto ovocie nezlepší sušením svoju kvalitu. Len úplne dozreté ovocie má v sebe obsiahnuté veľa aromatických látok.
- Z jablák ani hrušiek neodstraňujte pred sušením šupku, pretože práve šupka obsahuje veľmi veľa živín.
- Hrušky krížalky predpečte pred sušením v rúre na pečenie, budú tak chutnejšie.
- Jablká, marhule, hrušky, mirabelky a broskyne v dôsledku sušenia mierne zmenia svoje zafarbenie. Pri priemyselnom sušení na komerčné účely sa tomu predchádza šírením, sušené ovocie tak vyzerá lákavejšie. Ak chcete mať usušené ovocie svetlejšie, môžete ho pred sušením nakrátko ponoriť do koncentrovanej citrónovej vody.
- Čerešne, mirabelky, broskyne a slivky odporúčame pred sušením odkôstkovat' a rozkrájať na menšie časti. Sušenie celého ovocia trvá veľmi dlho. Okrem toho sa kôstky z usušeného ovocia odstraňujú už len veľmi ťažko.
- Silne aromatické potraviny (napr. bylinky) sušte samostatne, aby intenzívne aromatické látky neprešli do ovocia.
- Sušené ovocie rozkrájajte na pokiaľ možno rovnako veľké časti a voľne ich poukladajte na vzdušné sitká alebo mriežky vedľa seba tak, aby sa navzájom neprekrývali. Pri naukladaní ovocia na seba nedochádza k požadovanej cirkulácii vzduchu.
- Sušené ovocie počas sušenia často kontrolujte a v prípade potreby ho otočte.
- Dbajte na dobré vetranie. Pri správnom vetraní a prevzdušňovaní je možné vlhkosť lepšie a rýchlejšie odsat'. Čím je vzduch suchší, tým viac vody môže na seba naviazať a tým rýchlejšie dochádza k vysušeniu ovocia.
- Čerstvo pripravené ovocie sa spravidla dáva do horných poschodí sušičky, už čiastočne vysušené ovocie sa kladie do nižších oblastí. Tak totižto nedochádza k intenzívnemu kontaktu s vlhkosťou čerstvého ovocia.