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** se 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 sít 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 sáčcích 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 zkonzumované 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, nevěšte 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**.