magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 30. 5. 2014 | vcj

Sušením uchováte potraviny i jejich nutriční hodnotu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Susenim-uchovate-potraviny-i-jejich-nutricni-hodnotu__s10010x8414.html

Chcete si dopřát sezonní potraviny, dostupné jen po omezenou dobu v roce, kdykoliv máte chuť nebo máte nadbytek úrody. To jsou asi nejčastější důvody, proč se pustit do konzervace potravin. Možností je spousta. Pojďme se společně podívat na jeden z nejstarších způsobů, jak si uchovávat potraviny – na sušení.

Zamrazit, vakuovat nebo zavařit? A co takhle usušit?

Nejlepší na sušení je, že je naprosto přírodní. Patří mezi nejstarší způsoby konzervace potravin a z hlediska nutričních hodnot potravin i k nejšetrnějším způsobům.

Co vlastně děláme, když sušíme?

Sušení je konzervace potravin tím nejpřirozenějším způsobem. Z přírodních produktů jen **odstraňujeme vodu** – tedy dehydratujeme. Klesne-li obsah vody z více než 80 % na méně než 20 %, pak se již nemohou rozmnožovat plísně a bakterie. Oproti nasolování, uzení, zavařování a

nakládání **nepotřebujeme žádné další suroviny** – jen dostatečný a rovnoměrný přívod vzduchu.

Sušené potraviny si zachovávají svoji chuť i aroma, a neztratí téměř žádné důležité látky, snad jen s výjimkou určitého úbytku vitamínu C.

Benefity sušení

- Vitamíny, minerální látky a struktura tkáně potravin zůstávají z větší části zachovány a nutriční hodnota je v důsledku jejich koncentrace velmi vysoká.
- Při sušení nejsou třeba žádné konzervační látky.

Průmyslové zpracování surovin pomocí sušení se využívá k výrobě instantních pokrmů. N**aprosto vysušené suroviny se rozmělní na prášek**, který potom vysypete ze sáčku a zalijete vodou. Finální vaření takto upravené suroviny trvá jen pár minut, a tak může mít například polévka výživovou hodnotu stejnou jako ta domácí.

Jedním z příkladů zeleniny, která je dostupná jen po velmi omezenou dobu, je chřest. Po sezoně si ho můžete dopřát například sušný v polévce.

Proč vše nezavařovat?

Při zavařování dochází ohřátím na vysoké teploty ke zničení vitamínů, ale i vlákniny a syrových vláken, nevýhodou je navíc i nezbytně nutný obsah cukru například v zavařeném ovoci.

Krémová Toskánská tomatová polévka s bazalkou Knorr je nositelem loga Vím, co jím, protože se v rámci segmentu jedná o zdravou volbu - splňuje mezinárodně stanovená kritéria pro obsah soli, tuků a energie.

Sušená rajčata jsou bohatá na prospěšný lykopen

Lykopen je látka s nejsilnějšími antioxidačními účinky a způsobuje syté zabarvení rajčat. Lykopen obsažený ve zralých rajčatech má významné **ochranné účinky proti vzniku oběhových chorob**. Je velmi přínosný při prevenci karcinomu prostaty, tlustého střeva, ale i dalších nádorových onemocnění. Nejvyšší obsah lykopenu vykazují výrobky z rajčat, na lykopen velmi bohatá jsou i rajčata sušená. Skvělé hodnoty lykopenu najdete tak i v polévkách Knorr. Například v Toskánské tomatové, která má logo Vím, co jím. To zaručuje, že je zde dodržen i nízký obsah soli a jiných rizikových živin.

Tip: Sušená rajčata

Na sušení jsou vhodná vyzrálá a přitom pevná rajčata. Rajčata omyjeme a osušíme. Nakrájíme je podle libosti ostřejším nožem na čtvrtiny až osminy nebo na plátky silné asi 5 mm. Ty pak naskládáme rovnoměrně v jedné vrstvě na sušící tácy. Dobu sušení ovlivňuje velikost samotných rajčat. Větší kusy se suší déle. **Rajčata sušíme při teplotě kolem 50°C a 55°C po dobu mezi 8**

až 10 hodin. Dobře usušená rajčata jsou tuhá a křupavá. Pokud je před sušením jemně osolíme a opepříme, můžeme je podávat jako chipsy.

Zdroj: Samwald Achim: Sušíme ovoce, zeleninu, bylinky, houby, Tipy na sušení

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz