magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 29. 10. 2014 | Chjo

Sušené suroviny? Ve vaší kuchyni by neměly chybět!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Susene-suroviny-Ve-vasi-kuchyni-by-nemely-chybet!__s10010x8658.html

Dnešní doba nabízí hned několik možností, jak uskladnit potraviny na velmi dlouhou dobu. Mohlo by se zdát, že bez „éček“ to snad ani nejde. Opak je ale pravdou. Skladování a konzervování potravin je v domácnostech stále velice populární. Zkuste například sušení!

Snad každý z nás má zkušenosti s uskladněním potravin v mrazáku, ve vakuu nebo se zavařováním. V minulosti se ale tyto způsoby tolik nevyužívaly. **Potraviny se tradičně sušily.** Stačí si vzpomenout na naše babičky. Snad neexistuje potravina, kterou by nedokázaly usušit.

Jak sušení probíhá?

Při sušení je důležité, aby potravina zachovala své původní vlastnosti jako je **chuť a aroma**. To znamená, že by tento proces konzervace měl probíhat v teplotě, která nepřesáhne 50°C. **Pokud bychom sušili při vyšší teplotě, potravinu znehodnotíme** a můžeme ji rovnou vyhodit. Bude v ní totiž minimum cenných látek, vitaminy se vytratí a chuť už také nebude stoprocentní.

Co je pro sušení nejdůležitější?

Pokud se rozhodnete sušit, **vybírejte pouze ty suroviny, které jsou zralé**. Nesmí být přezrálé, poškozené nebo dokonce napadené plísní. Chcete sušit ovoce? V tom případě plátky nakrájejte asi tak 0,5 až 0,7 cm silné. **Jak dlouho se bude ovoce (nebo kterákoli jiná surovina) sušit, záleží na její tloušťce.** Usušené ovoce by pak mělo být při stisknutí pružné. Zelenina by pak měla být křehká. Sušit se dá samozřejmě i maso. Při výběru dejte přednost libovému. Tuk totiž sušení zpomaluje a maso se pak může kazit. Sušit ale můžeme třeba i houby nebo bylinky.

A tak jako i u jiných metod konzervování potravin i u sušení platí několik zásad. **Je potřeba, aby sušení probíhalo v naprosté čistotě. Suroviny musí být nejvyšší jakosti a hlavně uskladnění by se pak nemělo uspěchat (než usušenou surovinu zavřete třeba do dózy, přesvědčte se, že žádný kousek není vlhký nebo nějak napadený).**

Kouzlo sušeného chřestu

Skvělou výhodou sušení je i to, že si můžete dopřát potraviny, jejichž sezonu už dávno skončila. Například jako je tomu u chřestu. Pokud vám zachutnala chřestová polévka, jednou z variant, jak si ji dopřát celoročně je připravit si ji ze sáčku, kde je nasušen chřest v té nejlepší kvalitě.

Kdo tvrdí, že polévka ze sáčku nemůže být kvalitní, plete se. Sušení se totiž často využívá k výrobě instantních pokrmů. A například do polévek Knorr se suší zelenina i bylinky v nejlepším stavu. Vysušené suroviny se pak rozmělní na prášek, který potom vysypete ze sáčku a zalijete vodou. A věřte nebo ne, ale výživovou hodnotu má pak polévka srovnatelnou s tou „opravdu“ domácí.

„***Kvalitní instantní polévka, kterou poznáte i podle loga Vím, co jím, může být dobrý základ pro teplý pokrm****. Zejména v okamžiku, kdy jsme například na chalupě a máme jiné plány, než hodinu krájet zeleninu. Instantní polévku můžeme využít jako základ, přidat nastrouhanou mrkev nebo luštěniny z plechovky. Tím polévku ještě více zhodnotíme po výživové stránce,*“ říká Karolína Hlavatá, odborná garantka Vím, co jím.

I rajčata v Toskánské rajčatové polévce od Knorru, která získala logo Vím, co jím, jsou sklízena v době nejlepší zralosti. **Díky procesu sušení a krátké době vaření je navíc ještě znásobeno množství prospěšného lykopenu.**

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