

ZDRAVA PREHRANA



Korisnik projekta: Enzita d.o.o.

Adresa: Avenija Dubrovnik 15, 10 020 Zagreb

Kontakt: 095 208 7087

Web stranica: www.hranakrozivot.hr

Datum: 01. rujna 2022.



*Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fona
Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Enzita d.o.o.*

Dehidracija hrane

Dehidracija hrane jedan je od najboljih mogućih načina da se sačuva kvaliteta sirovog voća i povrća. Ujedno, dehidracija hrane je jedna od najstarijih metoda čuvanja hrane poznate našoj civilizaciji. Ljudi su prije dehidrirali ili sušili trave, biljke, korjenaste biljke, bobičasto voće i meso tako što bi ih ostavili na suncu. Naučili su da im dehidrirane ili osušene namirnice mogu pomoći preživjeti duge, ljute zime kada je hrane bilo malo ili je uopće nije bilo. Mala težina i velika hranjiva vrijednost osušene hrane omogućavala je ljudima da prohodaju velike udaljenosti.

Sušena hrana zauzima puno manje mjesta nego konzervirana ili smrznuta. Za primjer, oko **60 rajčica može stati u staklenku od otprilike jedne litre** nakon što su bile dehidrirane. Još jedna prednost sušenja je da ne treba trošiti struju za skladištenje, kao npr. zamrzavanje. Isto tako, potrebna je mala količina energije da se hrana pripremi, za razliku od konzerviranja.

Nema više potrošenih sat i oko preokretanja hrane, frustracije zbog nepredvidivih rezultata i glavobolja kada se hrana mora micati zbog kiše. Možete sušiti 24 sata na dan, bilo kiša ili sunce, udobno i praktično iz svoje kuhinje.

Vrijeme sušenja

Sušenje u dehidratoru ne izlaže namirnice visokim temperaturama, kao kuhanje ili klasične metode pečenja. Vrijeme sušenja, međutim, uvelike ovisi o brojnim faktorima. Ti faktori uključuju vlažnost zraka, količinu vlage koja je sadržana u hrani koja se treba sušiti, metodu pripreme hrane koju ćete sušiti i kvaliteta električnog dehidratora.

Vlažnost

Zrak u prostoriji s dehidratorom mora kontinuirano cirkulirati. „Ustajali“ zrak će kroz kratko vrijeme preuzeti maksimalnu količinu vlage koju može upiti, i nakon toga će sušenje u dehidratoru postati usporenije i otežano. Sušenje mora biti kontinuirani proces kako bi se spriječio rast mikro organizama.



*Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fona
Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Enzita d.o.o.*

Vlažnost hrane

Količina vode u hrani koju sušite, je također od velike važnosti. U slučaju sušenja voća i povrća vlaga u namirnicama može varirati i prema kišnim i sušnim razdobljima, ali svakako ovisi i o stupnju zrelosti voća i povrća.

Rezanje

Pravilno rezanje namirnica je posljednji faktor koji pridonosi trajanju vremena sušenja. Ako su namirnice koje planirate sušiti pravilno narezane (ne deblje od ¼“), i raspoređene u jednom sloju na podloge za sušenje, postići ćete uspješno sušenje.

Što sve možemo sušiti?

Dehidrator možete koristiti i za bilje i začine, orašaste plodove, dizanje kruha, sušenju tjestenine, hrskave krekerke, kolače, žitarice, za pravljenje domaćeg jogurta i sira. Dehidrirana hrana je idealna za kampiranje ili pješačenje. Dehidrirani, lagani i fini obroci kao sušeno meso i povrće su jako popularni kod lovaca i izletnika.

Najlakša i najpopularnija dehidracija hrane kod početnika su voće i povrće. Voće i povrće, kada su najzreliji, imati će najbogatiji okus i biti će više hranjivi. Nezrela hrana će imati slabu boju, prezrelo voće će biti mekano i kašasto, a prezrelo povrće biti će žilavo i tvrdo.

U **kolovozu** je najbolje sušiti: banane, ciklu, jabuke, brokulu, mrkvu, cvjetaču, kukuruz, krastavce, kopar, patlidžane, smokve, nektarine, dinju, kruške, papriku, krumpir, rajčicu, tikvice.

Rok dehidrirane hrane u zatvorenim posudama na temperaturi do 21°C je različit za pojedinu namirnicu. Nadodajmo da jabuke i krumpir mogu trajati čak od 20 do 25 godina.

Rehidracija je proces vraćanja tekućine u dehidriranu hranu. Naravno, sva dehidrirana hrana ne zahtijeva rehidraciju. Sušeno voće i voćni listići su izvrsni kada se jedu dehidrirani, kao i tanko sušeno meso. Isto tako, sušeno povrće se može jesti kao čips sa različitim umacima.

Mogućnosti je bezbroj stoga krenite u istraživanje!



*Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fona
Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Enzita d.o.o.*