

Suszenie - niezawodny sposób na przechowywanie plonów z działki - 10.08.2015



Działka jest nadal dla wielu rodzin ważnym źródłem pozyskiwania tego co najcenniejsze: zdrowych, ekologicznych warzyw, owoców oraz ziół. Aby mogły służyć nam dłużej, nie tylko w okresie zbioru, musimy ponieść dodatkowy nakład pracy, poświęcić swój czas i przetworzyć je.

Najstarszą metodą przygotowania żywności do przechowywania jest niezaprzeczalnie **suszenie**. Chciałabym zachęcić do korzystania z tej metody, ponieważ jest bardzo prosta i w niektórych przypadkach również nie pochłaniająca naszych finansów.

Aby nie zużywać energii elektrycznej wykorzystajmy energię słoneczną. Wracają upalne dni, które w połączeniu ze sprzyjającym wiatrem będą najlepszą suszarnią. Takim sposobem na pewno z powodzeniem wysuszymy zioła: melisę, miętę, lubczyk, majeranek, tymianek, płatki róży jadalnej, hibiskusa i drogocennej nagietka, liście malin, natkę pietruszki, koperek, szczypior, nać selera.

Zioła można suszyć w postaci całych ulistnionych łodyg związanych luźno w pęki zawieszonych pod okapem, w altance czy na poddaszu lub same listki rozsypane cienką warstwą np. w niskim kartoniku lub blaszce do ciasta wyścielonej lnianą ściereczką. Umieszczamy je w przewiewnym ale nie nasłonecznionym miejscu. Na noc można zabezpieczyć je przed nieproszonymi „gośćmi” i ponownym wchłanianiem wilgoci - wnieść do altanki lub przykryć szczelnym wieczkiem.

„Słoneczną suszarnię” wykorzystajmy również do pozyskania suszu darów natury: pokrzywy, dzikich ziół, kwiatów czarnego bzu, kwiatów akacji, lipy itp.

Suszenie może się odbywać również w **suszarkach i piekarnikach**; panująca w nich temperatura nie powinna jednak przekraczać 60 stopni, ponieważ może ona pozbawić zioła niektórych właściwości leczniczych. Optymalna temperatura dla większości ziół to około 35 stopni.

Suszarki będą natomiast pomocne w suszeniu warzyw i owoców. Najlepiej nadają się do suszenia jabłka, gruszki, śliwki, moreli, owoców dzikiej róży, które będą słodkim dodatkiem do zimowej herbatki lub deserową przekąską. Ja polecam **jabłkowe chipsy** – pozbawione

komór nasiennych: jabłka kroimy na cienkie krążki, można wg upodobania posypać cynamonem i suszymy w niezbyt wysokiej temperaturze- pycha!

Warto suszyć również warzywa. Aby proces ten przebiegał sprawnie trzeba je pokroić w wąskie pasemka lub drobną kostkę. Przygotowanej samodzielnie jarzynki nie zastąpi żaden gotowy, przetworzony produkt dostępny w sprzedaży. Suszone warzywa pozbawione są wody, zachowują smak oraz błonnik, sole mineralne i większość witamin. Jedynie witamina C ulega rozkładowi, tak jak i w innych sposobach przetwórstwa, gdy działa wysoka temperatura.

Uzyskany susz należy przechowywać w szczelnie zamkniętych słoikach.

Ze względu na łatwość sporządzenia i wartości zdrowotne warto zadbać o to aby nasze plony w postaci suszu służyły nam przez cały rok.

