



RECEPTY A JÍDLO 30. 05. 2022

Sušičky ovoce - udržitelný způsob, jak si uchovat ovoce čerstvé co nejdéle

Určitě se vám už stalo, že jste měli doma 2 várky banánů, protože jste se nedohodli s jiným členem domácnosti na tom, kdo je koupí. Nebo vám zní povědomě situace dvojité dávky jahod či jablek? Pochopitelně, čerstvé ovoce má jen omezenou trvanlivost, a vy máte jen jeden žaludek. My však sdílíme názor, že jídlo by se nemělo vyhazovat, proto jsme za udržitelný způsob uchovávání čerstvého ovoce na později - například během zimních měsíců takové sušené dobroty dokáží připomenout chuť léta. Připravili jsme si pro vás článek, ve kterém se s vámi dělíme o 4 důvody, proč je sušení ovoce tou správnou cestou.

4 důvody, proč se vyplatí sušit potraviny v sušičce ovoce

1. Sušené potraviny chutnají skvěle

[Sušičky ovoce](#) dokáží odstranit až 95% vody. V sušičce můžete připravit nejen ovoce, ale také zeleninu a maso. Takto připravené potraviny jsou přirozeně koncentrovány a bohaté na živiny. Kromě toho, pokud si potraviny připravíte v sušičce ovoce sami, jistě budete cítit rozdíl v kvalitě a chuti v porovnání se sušeným ovocem dostupným v obchodních řetězcích.



2. Snižte plýtvání potravinami a prodloužte trvanlivost

Jídlem by se nemělo plýtvat. Navíc při současné inflaci bychom se opravdu měli zajímat o to, jak si ušetřit co nejvíc prostředků. Použitím [sušičky ovoce](#) můžete zužitkovat i zbytky ovoce či zeleniny.

Věděli jste o tom, že ovoce připravené v sušičce vydrží až 2 roky?

Máme pro vás několik tipů, jak můžete snížit plýtvání potravinami konzervováním potravin pomocí sušičky ovoce:

- Založte si zeleninovou nebo bylinkovou zahrádku. Některé druhy zeleniny, které jsou oblíbené v sušeném stavu zahrnují kapustu, červenou řepu, řepu, mrkev, sladké brambory a dokonce i zelené fazolky. Během zimních večerů zajisté oceníte i pravé bylinkové čaje.
- Nakupujte hromadně v sezóně, abyste své rodině ušetřili peníze. Například; kupte si uprostřed léta mango, vysušte ho a dejte si čerstvé mangové smoothie uprostřed zimy!
- Potraviny zbavené vody lze také „rehydratovat“, například přidáním do polévek či omáček.



3. Flexibilní a všestranné využití

Ať už chcete vyrobit ovocné kousky nebo zeleninové lupínky, sušičky ovoce vám poskytnou flexibilitu, abyste si sušené potraviny připravili přesně tak, jak chcete.

Níže jsme pro vás sepsali několik tipů, jak využít [sušičku potravin](#):

- Sušené ovocné role - tyto si zamilují zejména děti! Jednoduše rozmixujte ovoce (můžete přidat dokonce i trochu jogurtu), vysušte v sušičce ovoce a srolujte. Je to perfektní svačina.
- Sušený ovocný mix - smíchejte kousky ovoce jako hrozny, borůvky, jahody, mango, banány, ananas a kiwi.
- Zdravé zeleninové lupínky - připravte si křupavé lupínky z červené řepy, mrkve a sladkých brambor bez použití oleje.
- Jerky - sušené maso. Experimentujte s různými druhy: hovězí, jehněčí, ryby nebo drůbež. Maso můžete dochutit čerstvými marinádami a pepřem.



4. Snadné použití

Sušičku ovoce zvládne používat opravdu každý. Pomocí jednoduchého systému si nastavíte teplotu a necháte sušičku pracovat, dokud nejsou potraviny hotové. Doba sušení jednotlivých potravin závisí na obsahu vody potravin i na tloušťce plátků, proto pokud chcete mít pochoutku hotovou co nejdříve, nakrájejte co nejmenší kousky či plátky.

Doporučené teploty sušení nejběžnějších potravin:

Ovoce:

- Jablka: 30-50 °C.
- Meruňky: 40 - 50 °C
- Banány: 40 - 50 °C
- Švestky: 40 - 50 °C
- Hrušky: 50 °C
- Hrozny: 30 - 50 °C
- Jahody: 30-50 °C
- Pomeranče: 60 °C

Zelenina:

- Rajčata: 50 °C
- Mrkev: 52 - 56 °C
- Petržel: 35 - 65 °C
- Houby: 40 - 50 °C
- Brambory: 65 °C
- Červená řepa: 65 °C

