

zwierciadło

TERESA
MARRONE

SUSZONKI

ZACHOWAJ SMAK NA DŁUŻEJ

TERESA
MARRONE



- ziołowe herbaty
- kandyzowane owoce
- marynaty, sosy i dipy
- muesli i płatki śniadaniowe
- batoniki z suszonych owoców

SUSZONKI

zwierciadło



Suszenie żywności w domu

Suszenie żywności to naturalna alternatywa dla pasteryzowania i zamrażania, a dodatkowo nie generuje kosztów, co w przypadku domów z ograniczonym budżetem ma istotne znaczenie. Z tej metody, stosowanej od wieków, korzyści mogą też czerpać miłośnicy wędrowek z plecakiem, kempingów czy wędkowania, którzy z pewnością docenią fakt, że suszona żywność zajmuje mało miejsca i jest lekka. Preferujący zaciszę domowe chętnie sięgną po przepyszne i zdrowe przekąski, które można z czystym sumieniem zaoferować członkom rodziny, a posiadacze letnich domków nie będą musieli martwić się przechowywaniem zapasów przez zimę. Suszenie to również doskonały sposób na bezpieczne trzymanie żywności dla osób żyjących w trudno dostępnych miejscach, oddalonych od „cywilizacji”, gdzie nie można liczyć na niezakłócone dostawy prądu koniecznego dla pracy zamrażarki lub gdzie prądu nie ma w ogóle. Nie bez znaczenia jest fakt, że wysuszona żywność zajmuje mało miejsca i również z tego względu warta jest rozważenia.

BAKŁAŻAN

Bakłażan to warzywo, które wręcz zyskuje po rehydracji: wysuszony i następnie nawodniony, po usmażeniu czy upieczeniu będzie miał nieco bardziej zwartą formę niż dość rozmiękły i bardzo miękki świeży odpowiednik po obróbce cieplnej. Czy bakłażany kupujesz, czy pozyskujesz z własnego ogrodu, każdy, niezależnie od odmiany, nadaje się do suszenia. Warto jednak wybierać niewielkie sztuki, w których nasiona będą mniejsze, co może mieć znaczenie ze względu na ich potencjalną gorycz.

PRZYGOTOWANIE. Obierz bakłażany i pokrój na plastery o grubości 6 mm. Możesz je zostawić w całości lub, jeśli są duże, pokroić na ćwiartki, paski o grubości 12 mm lub kostkę o szerokości 2,5 cm. Niektórzy blanszują bakłażany w parze przez 2 do 3 minut, żeby pozbyć się nieco goryczy, jednak blanszowane warzywo znacząco ciemnieje podczas suszenia.

TEST SUCHOŚCI. Bakłażany powinny być lekkie, pomarszczone i o teksturze skóry, w środkowych partiach nie może być śladów wilgoci. Warzywo nieblanszowane będzie jasnobrązowe, blanszowane cechuje się ciemnobrązowymi plamami.



UZYSK. Z ok. 1/2 kilograma świeżego bakłażana uzyskuje się ok. 2 szklanek luźno zapakowanych suszków. Po nawodnieniu 1 szklanki otrzymasz 1 1/4 szklanki warzywnych kawałków.

Wykorzystanie. Bakłażany nawadniają się dość szybko, dlatego można je dodać bezpośrednio do zup i gulaszy, które mają być gotowane lub duszone przez przynajmniej 30 minut. Żeby nawodnić, namaczaj w gorącej wodzie przez godzinę lub w zimnej przez noc. Nawodnione bakłażany przygotuj tak, jak przygotowuje się świeże warzywo.

Metody suszenia

DEHYDRATOR LUB PIEKARNIK Z TERMOOBIEGIEM. Suszenie zazwyczaj trwa od 8 do 10 godzin w temperaturze 52°C.

PIEKARNIK BEZ TERMOOBIEGU. Podczas suszenia raz czy dwa przelóż i odwróć kawałki bakłażanów. W temperaturze 52°C schnięcie może trwać od 7 do nawet 15 godzin.



BANANY

Choć banany rosną tylko w tropikach, są powszechnie dostępne i stosunkowo niedrogie. Suszone w domu plasterki cechują się intensywnym smakiem i nie są tak słodkie i kruche, jak kupowane bananowe chipsy, które przeważnie się dosładza i smaży w głębokim tłuszczu. Jeśli nie zastępuje się kąpieli w wodzie siarczkowej, plasterki w środkowej części będą dość ciemne, co może działać zniechęcająco, jednak to nie ma wpływu na smak, a plasterki po nawodnieniu można utrzeć i na tej bazie upiec bananowy chlebek.

PRZYGOTOWANIE. Wybierz mięsiste, dojrzałe banany o żółtej skórce. Niewielkie ciemne plamki są akceptowalne, jednak ich nadmiar oznacza, że owoce są przejrzałe i nie nadają się do suszenia (chyba że je utrzęs i wysuszysz na smakowite skórki – więcej informacji w rozdziale 7). Banany obierz i pokrój na plastery o grubości ok. 6 mm. Jeśli używasz dehydratora lub piekarnika, wstępne zabiegi nie są konieczne, miej tylko na uwadze, że plasterki znacznie ściemnieją. Chcąc zachować kolor, niezależnie od metody suszenia plasterki należy zanurzyć w wodzie siarczkowej. Dostępne na rynku specyfiki też się sprawdzają, a są wolne od siarkowego składnika. Możesz też zastosować zakwa-

szoną wodę lub roztwór pektyny bądź miodu, co ograniczy ciemnienie, choć go nie wyeliminuje i wydłuży czas suszenia. Dla uzyskania smakowitej, słodkiej i miło się ciągnącej przekąski blanszuj plasterki w syropie przez 3 minuty (syrop nie może bulgotać), następnie oplucz i rozłóż na tace. Takie plasterki są po wysuszeniu bardziej „cukierkowe” i doskonale nadają się na słodką przekąskę, jednak nie można ich nawodnić. Jeśli suszysz banany na słońcu, zawsze poddawaj je jednej ze wskazanych obróbek wstępnych.

Jeśli pieczesz dużo chlebków bananowych, utrzyj dojrzałe banany, odmierź porcje, których używasz do wypieków, następnie rozprowadź przecier na blasze (warstwa nie może mieć więcej niż 12 mm grubości) i wysusz tak, jak suszy się skórki (informacje znajdziesz w rozdziale 7). Wypróbuj też kandyzowanie, a otrzymasz oryginalną, niedostępną w sklepach przekąskę (instrukcje na stronie 216).

TEST SUCHOŚCI. Plasterki powinny być chropowate, o teksturze przypominającej skórki i nieco spłaszczone, szczególnie w środku. Plasterki poddane siarczkowej kąpieli będą bladeżółte lub jasnozłociste z ciemnozłotym środkiem. Te poddane innym rodzajom obróbki

BROKUŁY

Brokuły po wysuszeniu i nawodnieniu nie grzeszą atrakcyjnością, więc raczej nie nadają się do podania jako samodzielne, kuszące zdrową zielenią warzywo. Warto przynajmniej wspomóc się sosem, a najlepiej posiekać je i dodać do innych potraw.

PRZYGOTOWANIE. Kup brokuły młode, chrupiące, ciemnozielone, z nierozwiniętymi pączkami. Zdrewniała lub pusta w środku łodyga oznacza, że warzywo jest stare i nie nadaje się do suszenia. Nie wybieraj też takich, których pączki zaczynają się otwierać, ponieważ oznacza to, że brokuł zaczyna być przejrzały. Omijaj też sztuki wyglądające na przywędłe.

Umyj dokładnie warzywa i zanurz w osolonej wodzie (1 łyżeczka na 1 litr) na 10 minut, żeby pozbyć się wszelkich owadów i złożonych przez nie jaj, następnie ponownie oplucz. Odetnij różyczki od łodygi i w razie potrzeby podziel na mniejsze porcje: różyczki powinny mieć do 2,5 cm średnicy z łodyżkami do 13 mm. Łodygę pokrój wzdłuż na plastry o grubości 18 mm, a te na kawałki o grubości 12 mm. Wszystko blanszuj w parze przez 3¹/₂ minuty lub we wrzątku przez 2 minuty, następnie ostudź w zimnej wodzie: kawałki brokułów powinny być soczyście zielone, a łodyżki kruche. Po odsączeniu jak najdokładniej osusz ręcznikami papierowymi i rozłóż na tacach tak, by kawałki się nie stykały. Podczas suszenia różyczki często gubią drobne części, dlatego pod brokułami warto podłożyć tacę z litym dnem.



TEST SUCHOŚCI. Brokuły powinny być lamiwe i ciemne, łodyżki mają być nieco przywędłe i sztywne, różyczki kruche.

UZYSK. Suszone brokuły zajmują sporo miejsca, ponieważ nie można ich ciasno upakować, nie krusząc ich. Około półkilogramowy brokuł po wysuszeniu zajmie mniej więcej litrowy słoik (luźne kawałki). Po nawodnieniu podwaja swoją objętość.

WYKORZYSTANIE. Żeby nawodnić, zalej sporą ilością gorącej wody i pozostaw do czasu, aż łodygi przestaną być twarde, czyli od 1 do 2 godzin. Możesz też nawadniać w zimnej wodzie przez noc. Nawodnione brokuły gotuj w tej samej wodzie na małym ogniu do czasu, aż zmiękną, następnie polej sosem serowym lub śmietanowym. Po posiekaniu będą też doskonałym dodatkiem do zup, zapiekanek, sufletów czy kiszów. Suszone brokuły można zetrzeć na proszek i dodawać do zup i zapiekanek.

Metody suszenia

DEHYDRATOR LUB PIEKARNIK Z TERMOOBIEGIEM. Używaj tac lub rusztów powleczonych siatką. Brokuły schną od 9 do 15 godzin w temperaturze 52°C.

PIEKARNIK BEZ TERMOOBIEGU. Używaj rusztów powleczonych siatką. Podczas suszenia kilkakrotnie przewracaj i przekładaj kawałki brokułów. Suszenie w temperaturze 52°C może trwać od 9 do nawet 21 godzin.





BLANSZOWANIE W WODZIE. Rozbijać woskowe powłoki można też przez blanszowanie w wodzie, jednak by ta metoda była skuteczna, trzeba blanszować bardzo małe porcje. Jeśli wyspiesz dużo jagód naraz, temperatura wody spadnie i będzie trzeba czasu, by ponownie osiągnęła wysokość odpowiednią do rozbicia skórek, a w tym czasie owoce się ugotują. Jeśli zdecydujesz się na ten sposób, przygotuj sitko i garnek na tyle duży, by dno sitka zanurzyło się w wodzie. Następnie wysyp szklankę owoców do sitka, zagrzewaj wodę, aż będzie solidnie bulgotać i zanurz sitko tak, żeby jagody znajdowały się nie mniej niż 2,5 cm pod powierzchnią. Blanszuj przez 30 sekund: jagody powinny wypłynąć na powierzchnię – to znak, że skórki popękały. Natychmiast przelóż je do miski z bardzo zimną wodą i delikatnie mieszaj, aż wystygną. Teraz wystarczy je odsączyć i rozłożyć na tacach. Po kilku godzinach suszenia sprawdź owoce: powinny być lekko spłaszczone. Jeśli wypatrzysz okrągłe, „spuchnięte” jagody, przyciśnij je delikatnie nożem, żeby skórki pękły.

Poza rozbijaniem skórek jagody nie wymagają żadnych innych wstępnych zabiegów, jednak zanurzenie w roztworze pektyny sprawia, że wysuszone owoce są bardziej miękkie, ciągnące i słodsze (choć nie tak słodkie, jak po blanszowaniu w syropie). Po splukaniu mrożonych jagód lub schłodzeniu blanszowanych w wodzie wysyp je do roztworu pektyny i delikatnie zamieszaj, następnie odsącz, rozłóż na tacach i natychmiast wstaw do dehydratora.

TEST SUCHOŚCI. Jagody powinny być skurczone, ciemne, pomarszczone, porowate, całkiem suche, mogą być twarde. Zanurzone w pektynie będą dość sprężyste i lekko lśniące, jednak nie powinny się kleić. Blanszowane w syropie powinny być sprężyste i lekko klejące, ale bez wilgoci w środku, mogą też być nieco bardziej spłaszczone niż owoce nieblanszowane w syropie.

UZYSK. Z ok. $\frac{1}{2}$ kilograma jagód uzyskasz $\frac{3}{4}$ do 1 szklanki suszków, zależnie od wielkości owoców. Po nawodnieniu z 1 szklanki otrzymasz $1\frac{1}{3}$ do $1\frac{1}{2}$ szklanki.

WYKORZYSTANIE. Jagody blanszowane w syropie to doskonała przekąska do natychmiastowego spożycia, również w charakterze składnika mieszanek suszonych owoców i studenckich. Owoce niepoddane takiej obróbce mogą być twarde, dość kruche i zbyt cierpkie, żeby je jeść „na surowo”, za to doskonale sprawdzą się w przepisach wymagających użycia rodzynek lub suszonej żurawiny jako ich zamiennik (choć trzeba pamiętać, że smak nieco się zmieni). Nawadnianie na gorąco trwa 2–3 godziny, na zimno – noc. Jagody można utrzyć z odrobiną płynu pozostałego po nawadnianiu, dosłodzić w razie potrzeby i użyć jako sosu. Nawodnione i odsączone owoce nadają się do wszelkich dań, w których jagody są poddawane obróbce termicznej.

Metody suszenia

DEHYDRATOR LUB PIEKARNIK Z TERMOOBIEGIEM. Używaj tac i rusztów powleczonych siatką, którą należy spryskać olejem w spreju, jeśli jagody były blanszowane w syropie lub moczone w roztworze pektyny. Czarne jagody, małe borówki amerykańskie i owoce przecięte na pół schną od 8 do 12 godzin w temperaturze 57°C , większe owoce mogą potrzebować nawet do 24 godzin. Jagody blanszowane w syropie schną dłużej niż mrożone lub blanszowane w wodzie.

SUSZENIE NA SŁOŃCU. Siatki do suszenia spryskaj olejem w spreju, jeśli jagody były blanszowane w syropie lub moczone w roztworze pektyny. Suszenie trwa od 2 do 4 dni, mniejsze jagody schną szybciej niż duże.

PIEKARNIK BEZ TERMOOBIEGU. Używaj rusztów powleczonych siatką, którą należy spryskać olejem w spreju, jeśli jagody były blanszowane w syropie lub moczone w roztworze pektyny. Podczas suszenia kilkakrotnie przekładaj i zamieszaj jagody. W temperaturze 57°C czarne jagody i małe borówki amerykańskie schną od 7 do nawet 18 godzin, większe mogą potrzebować ponad 18 godzin, dlatego suszenie ich w piekarniku bez termoobiegu nie jest zalecane.

Ranczerska potrawka mięсно-warzywna

6
porcji

- 1½ szklanki **suszonej wołowiny lub sarniny pokrojonej w kostkę**
- ½ szklanki **suszonych plasterków marchwi**
- ½ szklanki **suszonego zielonego groszku**
- ½ szklanki **suszonej zielonej fasolki szparagowej**
- ½ szklanki **suszonych plasterków pasternaku**
- ¼ szklanki **suszonych plasterków selera naciowego**
- 1 łyżka **suszonej siekanej cebuli**
- ¼ szklanki mąki
sól i świeżo zmielony czarny pieprz

1. Zagotuj 1½ szklanki wody w garnku z żeliwnym dnem na dużym ogniu. Dodaj pokrojone w kostkę mięso, zmniejsz ogień do średniego i duś przez około godzinę, aż mięso zmięknie.
2. Podczas duszenia mięsa włóż do żaroodpornej miski marchew, groszek, fasolę, pasternak, seler i cebulę. Zalej warzywa 1½ szklanki wrzątku i odstaw do namoczenia.
3. Kiedy mięso zmięknie, dodaj do niego warzywa oraz płyn z namaczania i duś jeszcze przez 30 minut. Rozmieszaj w kubku mąkę i ¼ szklanki zimnej wody. Stopniowo dodawaj roztwór mąki do potrawy i gotuj, cały czas mieszając, aż sos zgęstnieje. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Potrawka z kurczakiem i makaronem

6
porcji

- 1 litr bulionu drobiowego
- 2 szklanki **suszonego kurczaka pokrojonego w kostkę**
- 3 łyżki **suszonych plasterków selera naciowego**
- ¼ szklanki **suszonych plasterków grzybów** (opcjonalnie)
- 1 łyżka **suszonej cebuli w płatkach**
- 2 szklanki makaronu typu świderki
sól i świeżo zmielony czarny pieprz
- 1½ łyżki pokruszonej **suszonej natki pietruszki**

1. Doprowadź bulion do wrzenia w ciężkim żeliwnym garnku na ostrym ogniu. Dodaj pokrojonego w kostkę kurczaka i seler, zmniejsz ogień do średniego i duś przez około godzinę, aż kurczak zmięknie.
2. Dodaj grzyby (opcjonalnie), cebulę i duś jeszcze przez 15 minut. Dorzuć makaron i zwiększ ogień, aby całość delikatnie wrzała. Gotuj przez 10–15 minut, aż makaron zmięknie. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Posyp natką pietruszki.

Zapiekanka pasterska

4–5
porcji

- 2½ szklanki wody
- 1¼ szklanki **suszonej mielonej jagnięciny lub wołowiny**
- ⅓ szklanki **suszonej marchwi pokrojonej w kostkę lub w plasterki**
- ¼ szklanki **suszonego zielonego groszku**
- 3 łyżki **suszonej posiekanej cebuli**
- 2½ łyżki **suszonych plasterków selera naciowego**
- 1 **suszony liść laurowy**
- ½ łyżeczki pokruszonych **suszonych liści bazylii**
- ½ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki mielonego pieprzu białego lub czarnego
- ¼ łyżeczki pokruszonych **suszonych liści majeranku**
- 2 łyżki masła
- 1½ łyżki mąki
- ¾ szklanki mleka pełnotłustego
- 2–2½ szklanki purée z ziemniaków

1. Zagotuj wodę w dużym rondlu na dużym ogniu. Gdy zacznie wrzeć, zdejmij naczynie z kuchenki, dodaj mięso, marchew, groszek, cebulę, seler i liść laurowy. Przykryj i odstaw na 30 minut do namoczenia, mieszając raz czy dwa.
2. Po namoczeniu nastaw piekarnik na 175°C. Nasmaruj tłuszczem naczynie do zapiekania o pojemności 1½ litra i odstaw na bok. Zagotuj mięso z warzywami w rondlu na średnim ogniu i duś pod przykryciem przez 10 minut. Zdejmij z ognia. Wytów liść laurowy i wyrzuć go. Dodaj bazylię, sól, pieprz, majeranek i wymieszaj.
3. Rozpuść masło w małym rondelku na niewielkim ogniu. Dodaj mąkę i rozprowadź dokładnie trzepaczką lub widelcem. Gotuj przez ok. 3 minuty. Dolej mleko cienkim strumieniem, cały czas mieszając, i gotuj przez ok. 2 minuty, aż masa zgęstnieje i zacznie bulgotać. Dodaj masę do mięsa z warzywami i przełóż do przygotowanego naczynia do zapiekania.
4. Rozłóż ziemniaki równą warstwą na mięsie i warzywach. Piecz przez 40–45 minut, aż farsz zacznie bulgotać, a wierzch lekko się zetłoci.