



PROGRAMUL DE COOPERARE ELVEȚIANO-ROMÂN
SWISS-ROMANIAN COOPERATION PROGRAMME

Deshidratarea și uscarea fructelor, legumelor și a ierburilor

Uscarea este una dintre cele mai vechi metode pentru conservarea alimentelor.

Microorganismele precum bacterii, drojzii și mușcăiuri au nevoie de umiditate să se dezvolte. Prin uscarea lor traiul lor este retras.

Principiul de uscare naturală: La vreme uscată, caldă, aerul ar trebui să poată să circule în mod constant.

Pe o rama de lemn se întindă o plasă. Cremaliera de uscare este poziționată cu o distanță suficientă de sol într-o zonă uscată, cu o bună ventilație și fără lumină solară directă.

Ce ar trebui să ne uităm la uscarea naturală:

- Materialul uscat nu trebuie să revină din nou umed (noapte, ploaie)
- Trebuie să se usuce la umbră (soarele reduce culoarea și calitatea)
- Uscarea mai lentă poate produce mușcăi și modificări de culoare
- Ar trebui să fie protejate împotriva insectelor (moliilor depun ouăle în interior)

Uscarea = deshidratare

- Uscarea cu deshidrator electric, uscator solar, cuptor de pâine sau dulap de uscare
- Aerul este încălzit și, prin urmare, materialul care trebuie uscat lipsit de umiditate.

Plante și flori se usucă la o temperatură medie (până la aproximativ 40° C) până când se foșnet și se rupe ușor.

Tăiam fructele și legumele uniform pe o grosime egală. O suprafață mare poate lăsa o mulțime de umiditate.

Etape ale procesului de uscare:

- Pre-uscarea:
o temperatură ridicată este posibilă (60-80° C) de întors, astfel încât nimic să se lipească
- Uscare principală:
Suprafața se simte uscată. Temperatura trebuie să coboară.
- Uscarea:
În cazul în care fructele sau legumele să devină crocante, ele trebuie să fie uscate în continuare până când devin tari și poate fi rupt.
- Răcire:
Produsul uscat final ar trebui să se răcească și să fie depozitată câteva ore înainte de ambalare într-o cameră uscată.

Rețete:

Ceai negru pe bază de plante

Se potrivesc frunze de zmeură, mure, căpșuni, coacaze, trandafir său alun. Lăsăm frunzele câteva ore la ofilire. Apoi le plasăm pe o cârpă curată de bumbac și le stropim cu un nebulizator cu puțină apă caldă. Cu un sucitor frământăm frunzele umede, astfel încât celulele plantelor se rupe. Apoi rolăm pânză cu plantele cu fermitate pentru a da într-un borcan (sau o pungă de plastic) și o lasăm timp de 3-4 zile într-un loc cald. Acum fermentarea are loc.

Ulterior, frunzele fin parfumate și de culoare închisă trebuie să fie uscate rapid și depozitate într-un ambalaj închis. Acest ceai amintește aspectul și gustul de ceai negru.

Amestecuri de ceai pe bază de plante

Ceaiul din plante poate fi băut ca un ceai medicinal sau ca o alternativă gustoasă la ceai negru sau cafea. Amestecurile sunt adesea realizate din 1-2 plante cu un efect terapeutic dorit, o plantă care completează aroma, frunzele care umplu volumul și flori pentru frumusețe.

De ex. ceai de micul dejun: Urzici - gust foarte tartă
Mentă - gust puternic (uleiuri esențiale)
Bergamot - aromă ușoară, petale de roșu aprins
Gălbenele - petale galbene auriu

Sare condimentată:

Vegetă

Ingrediente
10g țelină uscată
20g frunze uscată de țelină și leuștean
70g de sare
Toate ingredientele se zdrobesc și se amestec împreună în procesorul de alimente.

Sare cu plante sălbatice

Urzică, usturoi sălbatic, pelinul, rotunjoară și alte ierburi aromatice sălbatice sunt uscate (20%) și zdrobit și amestecat cu sare (80%).

Chipsuri din sfecla dulce

Ingrediente:
0,5 kg Sfecla roșie
300 g de zahăr
1 litru de apă

Se fierbe apă și zahăr, se taie sfecla roșie în felii de 3 mm grosime (răzător). Felile de sfeclă se lase în apă ușor fierbind. Se scoate și se lase să scurze timp de 60 de minute într-o sită. Apoi se usucă la 70° C, până când chips-uri sunt tare și roșu luminos. Aceasta rețeta poate fi aplicată la mai multe tipuri diferite de legume.