

**FRUCTE, LEGUME, PLANTE
MEDICINALE ȘI VERDEȚURI,
CIUPERCI ȘI ALTELE**

CONSERVAREA PRIN USCARE

TEHNOLOGII ȘI REȚETE

M.A.S.T., 2018



Cuprins

- 4 Un hobby „inundat de soare”
- 7 O metodă tradițională de conservare**
- 7 Uscarea – Metodă de conservare prin deshidratare
- 8 Principalele avantaje ale uscării
- 9 Metode de deshidratare
- 21 8 reguli de aur
- 22 Perioada de uscare
- 22 Conservarea produselor
- 24 Dăunătorii
- 28 Utilizarea și procesarea produselor deshidratate
- 31 Fructele**
- 32 Rulouri și paste din fructe deshidratate
- 34 Mere
- 37 Pere
- 41 Prune și perje
- 47 Caise
- 53 Piersici
- 55 Cireșe
- 55 Afine
- 56 Merișoare
- 57 Coacăze, mure, zmeură
- 59 Agrișe
- 60 Căpșune
- 61 Soc
- 62 Banane
- 63 Coajă de portocală și lămâie
- 64 Praf de fructe
- 65 Smochine
- 66 Curmale
- 67 Ananas
- 67 Portocale
- 68 Kiwi
- 69 Ghimbir
- 70 Papaya
- 73 Legume
- 73 Morcovi**
- 74 Țelină
- 75 Ceapă
- 76 Frunze de ceapă verde
- 76 Praz
- 76 Usturoi
- 77 Ardei
- 79 Roșii
- 80 Conopidă
- 80 Fasole
- 81 Amestec de verdețuri pentru salată



83 Ciuperci

- 85 Praf de ciuperci
- 85 Folosirea ciupercilor uscate
- 89 Plante pentru condimente și ceai

89 Pătrunjel

- 90 Busuioc
- 90 Cimbru
- 91 Salvie
- 91 Mentă
- 92 Amestec din plante medicinale
- 93 Mușețel
- 93 Sunătoare
- 94 Coada-calului
- 94 Urzici
- 94 Păpădie
- 95 Pătlagină
- 96 Bănușei
- 96 Vâsc
- 96 Coada șoricelului
- 96 Ventrilica
- 97 Sâmburi, semințe și nuci
- 97 Cereale
- 99 Grâu
- 100 Alac
- 100 Secară

- 101 Ovăz
- 103 Grâu spelt
- 104 Orz
- 104 Semințe de in
- 105 Porumb
- 107 Păștăi
- 107 Soia
- 108 Linte
- 109 Germeni și muguri
- 112 Semințe de floare-soarelui
- 113 Semințe de dovleac
- 115 Nuci
- 115 Alune de pădure
- 117 Nuci caju, nuci braziliene și alune

119 Service

- 119 Rețete
- 121 Index

Prezentare pe scurt

- 23 Timp de uscare
- 25 Probleme de uscare și conservare

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți



Respect pentru oameni și cărți

O metodă de conservare tradițională

Aproape toate fructele și legumele pot fi conservate dacă sunt uscate în mod corespunzător. Plantele proaspete au un conținut relativ ridicat de apă, de aproximativ 80-90%, care formează, împreună cu nutrienții naturali, o bază pentru creșterea microorganismelor precum ciupercile și bacteriile. În asemenea condiții, acestea se înmulțesc la temperaturi normale și duc la putrezirea și fermentarea fructelor, care devin necomestibile.

Uscarea – conservarea prin deshidratare

Scopul acestei metode este de a stopa toate aceste procese prin eliminarea umidității și a căldurii, care sunt sursa dezvoltării microorganismelor.

Eficientă în acest caz, deși doar pe termen scurt, este depozitarea produselor la temperaturi mai scăzute, în frigider. Pe termen lung, conservarea este mai eficientă prin deshidratare. Trebuie avut în vedere faptul că multe dintre ciupercile dăunătoare nu se mai înmulțesc decât când conținutul

de apă este mai mic de 15%, în timp ce înmulțirea majorității bacteriilor se oprește deja de la o concentrație de 35%.

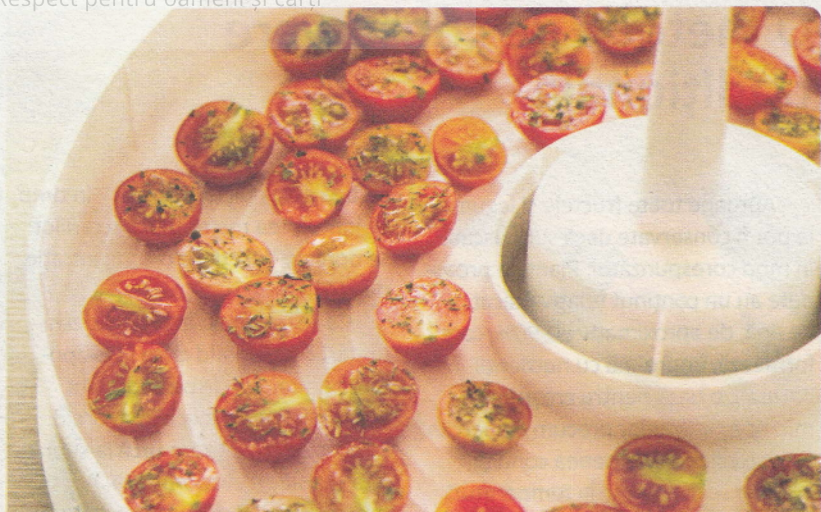
Ce se întâmplă în timpul deshidratării? Aerul cald duce la evaporarea umidității de pe suprafața fructului. Pentru a echilibra umiditatea, apa din interior urcă la suprafață și apoi se evaporă și ea. Acest procedeu se desfășoară cu atât mai repede cu cât temperatura ambiantă este mai ridicată. Bineînțeles că un rol important îl joacă și permeabilitatea țesutului și suprafața fructului. Cu cât suprafața este mai permeabilă și mai mare, cu atât mai repede se va desfășura și procesul de uscare.

În cazul uscării, căldura determină doar gradul de absorbție al apei, neavând efect, ca în cazul sterilizării, de distrugere a germenilor.

Cele mai importante condiții în deshidratare sunt circulația aerului și căldura. Pentru ca circulația aerului să poată prelua vaporii formați, acesta trebuie să fie cât se poate de uscat. Aerul trebuie să circule, asta înseamnă că aerul umed trebuie să iasă și să poată fi înlocuit de aer uscat.

În cazul celorlalte metode de uscare se încearcă mereu ca procesul să decurgă repede și uniform. Cea

Prin uscare, multe soiuri de fructe își intensifică gustul, devin mai dulci, mai consistente și din acest motiv pot fi folosite pentru prepararea multor rețete.



Jumătăți condimentate de roșii cocktail

mai ridicată temperatură nu este nici pe departe cea mai bună. Temperaturile ridicate distrug proprietăți importante ale fructelor, accelerează procesele chimice în țesuturile acestora (oxidare, ruginire ș.a), întăresc suprafața și o fac casantă, influențează gustul fructelor în mod negativ, conduc parțial la trecerea microorganismelor în forme stabile, care la temperaturi ideale vor deveni din nou bacterii active și, în plus, factura energiei electrice va fi foarte mare.

Și temperaturile scăzute trebuie evitate deoarece bacteriile vor avea suficient timp să se înmulțească și să atace fructul înainte de evaporarea apei.

Din acest motiv trebuie avute în vedere anumite temperaturi optime care trebuie să se situeze între 30 și 70°C în funcție de soiul fructului. Cu toata acestea fiecare este liber să aleagă între o uscare economică rapidă sau o uscare optimă în care accentul se pune pe păstrarea unui conținut ridicat de nutrienți.

Principalele avantaje ale uscării

În ciuda numărului mare de conserve și a utilizării tot mai dese a congelatoarelor, aparatele de deshidratare industriale nu și-au dovedit doar măiestria dar și interesul pe piață, numărul lor fiind în continuă creștere. Acest lucru se datorează

Respect pentru oameni și cărți

mai multor factori: pe de-o parte în ultimii ani a crescut în rândul populației interesul pentru natură, pentru hrana sănătoasă, pentru starea de bine a organismului; pe de altă parte, crește bucuria de a prepara singur, de a experimenta tehnici și rețete vechi, cunoscute, din bucătăria tradițională în care fructele uscate joacă un rol foarte important. Alimentele uscate manual sunt, fără doar și poate, o altă formă a alimentelor proaspete originale, fără a avea adaosuri de substanțe chimice pentru conservare. Cu toate acestea, în multe cazuri, prin acest procedeu se modifică gustul și mirosul alimentelor organice. Multe soiuri de fructe își intensifică prin uscare gustul având astfel substanțe nutritive concentrate, devin mai dulci, mai consistente, putând fi folosite în realizarea diferitelor rețete.

Comparând uscarea fructelor cu alte metode de conservare cunoscute, precum fierberea sau congelarea, putem remarca câteva avantaje:

1. Deshidratarea face alimentele mai ușoare și le diminuează volumul.
2. Depozitarea este mai simplă ocupând spațiu puțin.
3. Costurile pentru uscarea fructelor sunt scăzute dacă utilizăm surse de energie existente precum soarele, aerul sau o altă sursă de căldură din casă.
4. Vitaminele, mineralele și structura fibrelor se păstrează, iar valoarea nutritivă este foarte ridicată

datorită concentrației extrem de ridicate; doar vitamina C se descompune și trebuie compensată din alte surse.

5. Legumele și fructele uscate acasă nu conțin conservanți.
6. Greutatea scăzută, volumul redus, valoarea nutritivă ridicată și un aport mare de fibre face ca fructele uscate să fie un aliment ideal în călătorii și drumeții.
7. În cazul unor fructe, modificarea gustului și a consistenței față de cele proaspete oferă posibilitatea utilizării acestora în alte scopuri.

Uscarea devine astfel mai mult decât o metodă de înlocuire a conservării.

Prin fierbere, datorită temperaturii ridicate, vitaminele sunt distruse, la fel și fibrele și celuloza brută, iar concentrația ridicată necesară de zahăr este și ea nocivă. În cazul conservării în doze, contactul îndelung al fructelor cu tabla metalică este pus sub semnul întrebării.

Tehnici de uscare

Pentru uscarea fructelor, legumelor, plantelor medicinale sau a ciupercilor, există, în funcție de condiții și de cantitate, diferite metode, care vor fi prezentate în cele ce urmează.

Alegerea metodei depinde de cantitatea și de felul fructelor pe care vrem să le folosim, de spațiu și de sursele de căldură pe care vrem să le utilizăm.

Respectă un începător care nu este încă sigur dacă dorește, pe viitor, să pună la uscat o parte din producția din grădină și dacă gustul acestora va fi pe placul lui, trebuie să experimenteze prima data cea mai simplă metodă. Un om priceput își construiește apoi un dulap-uscător căruia îi aduce în timp toate îmbunătățirile posibile. Cine nu se încumetă să își construiască un uscător, îl poate găsi în comerț la magazinele de aparate electrice.

Uscarea la aer

Cea mai simplă metodă de uscare a fructelor este în aer liber. Temperaturile prea scăzute și acțiunea nedorită a luminii duc adesea la rezultate mediocre mai ales în cazul fructelor

care se decolorează foarte ușor sau care sunt foarte apăsătoare.

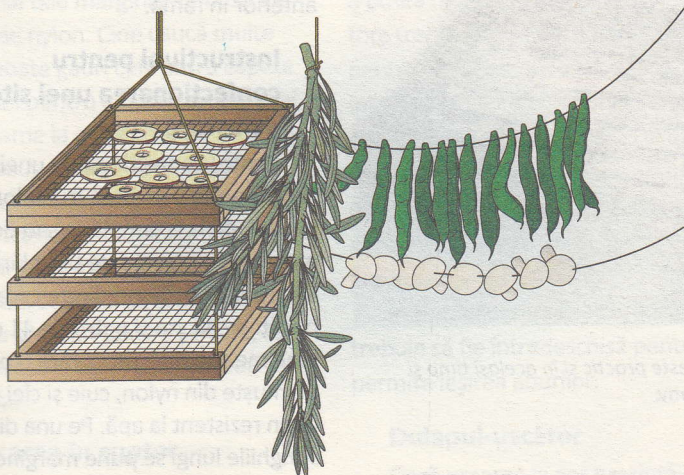
Această metodă se potrivește fără doar și poate pentru uscarea ciupercilor tăiate subțire, a plantelor medicinale, a merelor stropite cu acid citric foarte diluat ș.a.m.d.

Fructele și legumele gata pregătite se pun pe o sită (de ex. o plasă de muște care nu ruginește, hârtie de ambalaj sau pe un gard de sârmă), sau se pot înșira pe o sfoară subțire. Ultima variantă este minunată pentru ciuperci, fasole și rondelle de mere. Plantele medicinale se leagă în buchețele mici care se prind apoi de sfoară cu florile în jos. Sfoara nu trebuie întinsă direct sub razele dogoritoare ale soarelui, deoarece acesta cauzează pierderea nutrienților și a vitaminelor. În plus, în funcție de



Mere puse la uscat pe sfoară

Respect pentru oameni și cărți



Diferite variante de uscare a fructelor și legumelor în aer liber: site prinse între ele; fasole și ciuperci înșirate pe ață.

soiul fructului, soarele poate duce și la decolorarea acestora. Buna circulație a aerului, lipsa prafului și umiditatea scăzută sunt condițiile pentru o uscare reușită a fructelor. Cele mai potrivite locuri sunt șopronul, un pod aerisit sau un balcon acoperit, ferit de ploaie.

În mediul acesta nu putem conta pe temperaturi mai mari de 30-35°C, de aceea trebuie să avem grijă să verificăm cu atenție ca uscarea să fie corespunzătoare, să nu apară mucegai. Fructele trebuie controlate zilnic și reasezate de mai multe ori.

În regiune Pflaz, coșul pentru uscarea fructelor se bucură de o

tradiție artizanală foarte veche.

Aceste obiecte realizate din lemn netratat de pin se utilizează la uscarea fructelor. Suprafața împletită asigură o bună aerisire și uscare a fructelor. Acesta se potrivește de minune chiar și pentru depozitarea fructelor proaspete sau pentru a fi oferit cadou. Pentru realizarea lui se folosesc bucăți rotunde de lemn de pin care se despică până când se obțin fâșii subțiri, de 1,5-2 cm lățime – procedeu asemănător cu realizarea șindrelor.

Fâșiile umezite se prind în rama care este realizată din două bucăți plate de lemn așezate paralel (cca. 1

Rețete culinare

A

- Afine fierbinți 56
- Alune de pădure prăjite 116
- Amestec amar cu nuci 118
- Amestec de ceaiuri pentru tuse 96

B

- Batoane cu amarant 113
- Batoane cu cireșe 55
- Batoane cu müsli și grâu spelt 101
- Batoane cu piersici 53
- Batoane de susan 113
- Bile din grâu spelt 103
- Biscuiți cu fructe 102
- Biscuiți cu mure 57

C

- Cartofi cu busuioc 90
- Ceai de iarnă 62
- Ceai de măceșe 62
- Ceai de soc 61
- Ceai din coajă de măr 37
- Ceai pentru reumatism 95
- Chipsuri 63
- Chipsuri de caise 48
- Chipsuri de mango 69
- Chipsuri de mere 35
- Chipsuri de porumb 106
- Chipsuri de ciocolată 36
- Ciorbă țărănească cu germeni de linte 112
- Ciuperci cu scorțoneră 87
- Coajă de portocală cu miere 63
- Coaste de porc umplute 42

Compot cald de pere 44

Compot din fructe uscate (altă rețetă) 50

Compot din fructe uscate 50

Condimente pentru punsch 64

Conopidă cu sos de brânză 80

Cookies cu fulgi de ovăz și caise 102

Cookies cu stafide 102

Crochete din praz 76

Cubulețe de caise 49

D

Delicii 42

Delicii cu fructe 49

Desert cu prune și afine 44

F

Felii de piersici 54

Frigărui cu fructe uscate 51

Frigărui cu prune 42

Fursecuri din coacăze 58

Fursecuri cu alune de pădure 115

Fursecuri cu caise 48

Fursecuri cu fructe 49

Fursecuri cu mere și arahide 36

Fursecuri cu papaya 71

Fursecuri cu pere 39

Fursecuri cu prune și nucă 43

Fursecuri cu smochine 65

Fursecuri cu zer și agrișe uscate 60

Fursecuri pentru mic dejun 101

G

Geleu 51

Ghimbir 69

Ghiveci de legume 104

Granola 99

Gusto de pere 39

H

Hutzelbrot din Stuttgart 40

I

Iaurt cu fructe uscate

Iaurt cu piersici 54

Inele de mere în suc de ananas 35

Inele din fructe uscate și scorțoasă 53

K

Krampus confecționat din prune uscate 45

L

Linte la cuptor 109

M

Mămăligă 106

Mâncare de legume 74

Mâncare de orez cu morcov 73

Marmeladă de mere 36

Marmeladă de smochine 65

Mic dejun cu arahide 118

Miere de pădărie 95

Migdale cu caise 47

Müsli de nuci 116

Müsli cu caise 48

Müsli pentru mic dejun 100

Müsli Surprise 116

- O**
 Omletă cu praz 76
 Omletă cu semințe de in 104
 Orez cu ciuperci 85
 Ouă prăjite cu orez 114
- P**
 Pâine albă cu usturoi 77
 Pâine cu banane 63
 Pâine cu fructe 51
 Pâine cu mălai și cranberry 56
 Pâine din grâu integral 99
 Pâine din mălai 106
 Pâinea Glarus cu pere 39
 Pâinea Kapuziner 67
 Papaya Chutney 71
 Pastă de caise 47
 Pastă de ciuperci 87
 Pastă de întins pe pâine 81
 Pastă de mere și gutui 36
 Pfannapitta (pita cu fructe) – Domleschger
 Fruchtbrot (pâine cu fructe uscate din regiunea Domleschg) 52
 Pilaf macedonian 114
 Praf de ciuperci 85
 Praf de fructe 64
 Prăjitură cu fructe uscate 51
 Prăjitură cu mălai 107
 Prăjitură cu miere 100
 Prăjitură cu mure 58
- Prăjitură cu nuci braziliene** 117
Prăjitură cu nuci și fulgi de ovăz 115
Prăjitură din curmale
 Preparat cu ouă și ciuperci 86
 Preparat din hribi cenușii 86
 Preparat dulce cu smochine 65
 Pricomigdale din curmale 67
 Prune în vin roșu 45
 Prune sau curmale umplute 44
 Prune uscate cu varză roșie 43
- Q**
 Quark cu nuci 115
 Quark cu verdețuri 93
- R**
 Rețete
 Ruladă de vită cu ciuperci 86
 Rulouri din pastă de căpșuni 60
 Rulouri din pastă de mango 68
 Rulouri de mere și prune 43
 Rulouri și paste din fructe deshidratate 32
- S**
 Salată cu germenii de soia și broccoli 111
- Salată cu linte** 109
Salată cu struguri și semințe de dovleac 114
Salată de smochine 66
Sandwich cu germenii 111
 Sare de țelină 75
 Snack picant din carne tocată 43
 Sos cu mentă 92
 Sos de caise pentru carne 49
 Supă cu afine 56
 Supă cu fructe 50
 Supă de ceapă 112
 Supă de ciuperci 86
 Supă de ciuperci din Böhmen 87
 Supă de legume 81
 Supă de linte 108
 Supă de roșii cu susan 79
- U**
 Unt cu verdețuri 93
 Unt de arahide 116
- V**
 Vin de caise 50
 Vin din prune 45
- W**
 Waffels cu grăunțe 105
 Waffels cu susan și curmale 66