



HARMONIE BYDLENÍ 24. 10. 2018

Domácí sušení ovoce v sušičce vs. lyofilizované ovoce z obchodu

Sušení ovoce v sušičce má celou řadu výhod. Vyplatí se zejména v případech, kdy máte dostatek vlastní úrody, kterou nestiháte zpracovávat a konzumovat...

Jedním ze způsobů, jak se v podzimních a zimních měsících nadopovat pořádnou dávkou vitamínů, je konzumovat sušené ovoce. Je plné vitamínů a bez problémů vydrží i několik měsíců. Pokud máte dostatek vlastní úrody, určitě jste přemýšleli nad domácím sušením ovoce v sušičce. V obchodech se zdravou výživou ale narazíte i na ovoce sušené mrazem, tak zvané lyofilizované ovoce. Přináší řadu výhod, doma si jej ale nevyrobíte.

Sušení ovoce v sušičce je ideálním způsobem zpracování

Sušení ovoce v sušičce má celou řadu výhod. Vyplatí se zejména v případech, kdy máte dostatek vlastní úrody, kterou nestiháte zpracovávat a konzumovat tak, aby se nezkažila. Sušit můžete celou řadu druhů, od jablek přes hrozny po meruňky. Při sušení ovoce v sušičce je třeba dodržet **základní**

pravidla správného sušení, o kterých jsme psali už dříve. Také je důležité počítat s tím, že po sušení ovoce **změní svou konzistenci a také chuť**.

Ne každému ovoce ze sušičky chutná, protože zkrátka není příliš šťavnaté, na druhé straně bývá trochu gumové. Počítejte také s tím, že i při šetrném sušení se z ovoce **vytratí určitá část vitamínů a zdraví prospěšných látek**. Pořád se však jedná o nejoblíbenější metodu konzervace ovoce, protože vydrží dlouhou dobu a má **celou řadu využití**, od pečení po přidávání do jogurtů a müsli.



Ovoce sušené klasickou metodou.

Sušení ovoce mrazem - lyofilizované ovoce

Hitem poslední doby je **sušení ovoce mrazem** neboli **lyofilizované ovoce**. Mrazáky k dlouhodobému uchování potravin používáme téměř v každé domácnosti, věděli jste ale, že se dá **mrazem i sušit**? Lyofilizace se velmi často používá u lesního ovoce, které si uchová svou chuť, barvu i vitamíny. Během této metody se například jahoda šokově zmrazí na velmi nízkou teplotu a potom se suší nízkým tlakem, takže se **vypaří veškerá voda**. Potom se ovoce opět rozmrazí a vznikne v podstatě čerstvé ovoce, které v sobě nemá žádnou vodu. Vypadá trochu scvrkle, ale je plné chuti a zdraví prospěšných látek.

Lyofilizace - termín označující metodu sušení, která je založená na sublimaci zmrzlé vody. K sublimaci dochází při velmi nízkém tlaku a teplotě. Voda přechází z pevného skupenství do plynného, a to aniž by se během tohoto procesu proměnila ve vodu. Díky tomu se sušený materiál, nejčastěji ovoce, nemůže poškodit. To je také hlavní výhoda lyofilizace ve srovnání s klasickou metodou sušení v sušičce na ovoce.

Doma si lyofilizované ovoce nevyrobíte

Při výrobě **lyofilizovaného ovoce** se musí potravina šokově zmrazit na teplotu kolem $-80\text{ }^{\circ}\text{C}$. Toho v domácích podmínkách rozhodně nedosáhnete. Pokud si tak chcete na lyofilizovaném ovoci pochutnat, budete si jej muset koupit. K sehnání je obvykle ve specializovaných prodejnách se zdravou výživou, v běžných obchodních řetězcích jsou na pultech stále **produkty sušené běžnou metodou**, navíc doplněné o emulgátory, syřidla, cukry a další konzervační látky. Při nákupu

lyofilizovaného ovoce **počítejte také s vyšší cenou**, která je dána náročnější technologií výroby. Výsledek ale stojí za to.

Další možnosti zpracování lesního ovoce

Lyofilizované ovoce do jogurtu, müsli i na čaj

Pokud si pořídíte lyofilizované ovoce, je **řada možností, jak jej zpracovat a konzumovat**. Nejčastěji s ním setkáte v kvalitních müsli směsích, využijete jej také při výrobě vlastního müsli. Sušené ovoce může **přidávat do jogurtů nebo jej použít při pečení**. Lyofilizované ovoce je skvělé pro přípravu vynikajícího ovocného čaje. Stačí hrst ovoce zalít horkou vodou, nechat několik minut louhovat a vychutnat si plný lahodný nápoj s vůní lesa. Jaké ovoce použijete je jen na vás, my máme rádi **kombinaci jahod, borůvek a malin**.



Sušení ovoce v sušičce je skvělé, pokud máte dostatek ovoce, které si chcete sami zpracovat. Pokud si ale půjdete do obchodu koupit sušené ovoce a budete si moci vybrat mezi klasickým sušeným ovocem a tím lyofilizovaným, **dejte přednost sušení mrazem**. Je zdravější, bez chemických přísad, barviv a konzervantů.