

Michelle Keogh ze wstępem Karielyn Tillman

Tajniki suszenia żywności

Jak w pełni wykorzystać możliwości dehydratora



GALAKTYKA

Tytuł wydania oryginalnego:
Dehydrating at home
Getting the best from your dehydrator, from fruit leathers to meat jerkies

Copyright © 2016 Quintet Publishing Limited

All rights reserved
Wszelkie prawa zastrzeżone

Wydanie polskie © 2016 by Galaktyka sp. z o.o.

90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-520-2

Przekład: *Ewa Kleszcz*
Konsultacja: *Damian Parol*
Redakcja: *Bogumiła Widła*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*
Korekta: *Monika Ulatowska*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*




Fotografie: *Paul Nelson*
Projekt okładki: *Garamond*
Skład na podstawie wydania oryginalnego (Luke Herriott): *Garamond*

Księgarnia internetowa!!!
Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych
Zapraszamy
www.galaktyka.com.pl; e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Spis treści

Wstęp	6	Rozdział ósmy: Zioła i przyprawy	113
Rozdział pierwszy: Podstawy	9	Rozdział dziewiąty: Śniadanie	125
Rozdział drugi: Suszone owoce	19	Rozdział dziesiąty: Przystawki	135
Rozdział trzeci: Suszone warzywa	39	Rozdział jedenasty: Desery	145
Rozdział czwarty: Ruloniki	51	Rozdział dwunasty: Dania główne	161
Rozdział piąty: Suszone mięso	69	Rozdział trzynasty: Smakołyki dla zwierząt	171
Rozdział szósty: Orzechy i pestki	81	Rozdział czternasty: Inne zastosowania dehydratora	179
Rozdział siódmy: Krakersy i chlebki	95	Indeks	190
		Producenci i dostawcy dehydratorów	192

-  **Liczba porcji:** zależy od ilości produktów
-  **Czas przyg:** zależy od ilości produktów
-  **Czas suszenia:** 12–20 godzin

Suszone wiśnie




Składniki:

- tyle wiśni, aby zappełnić tace dehydratora

Sezon na wiśnie jest bardzo krótki; suszenie to znakomity sposób zrobienia zapasów na resztę roku. Możesz urozmaicić wiele przepisów, zastępując w nich rodzynki suszonymi wiśniami.

Sposób przygotowania:

1. Poodrywaj ogonki i drylownicą usuń pestki.
2. Jednowarstwowo rozłóż wiśnie na tacach dehydratora. Uważaj, aby na siebie nie nachodziły; powietrze musi swobodnie krążyć wokół zawartości tac.
3. Susz w temperaturze 57°C przez 12–20 godzin, aż owoce staną się lepkie i pomarszczone. W trakcie suszenia kilkakrotnie obróć tace dehydratora. Przechowuj w szczelnie zamykanym pojemniku w temperaturze pokojowej.

-  **Liczba porcji:** zależy od ilości produktów
-  **Czas przyg:** zależy od ilości produktów
-  **Czas suszenia:** 8–14 godzin

Suszone mango

Składniki:

- tyle owoców mango, aby zappełnić tace dehydratora

Owoce mango po wysuszeniu zachowują piękny kolor, natomiast ich smak znacznie się wzmacnia – stają się słodkie i przepyszne. To fantastyczna przekąska, która może też urozmaicić wiele słodkich i wytrawnych dań.

Sposób przygotowania:

1. Przekrój mango wzdłuż na pół i oddziel owoc od pestki. Ostym nożem obierz połówki ze skórki.
2. Pokrój miąższ na plastry o grubości 5 mm i jednowarstwowo rozłóż na tacach dehydratora. Uważaj, aby plastry na siebie nie nachodziły; powietrze musi swobodnie krążyć wokół zawartości tac.
3. Susz w temperaturze 57°C przez 8–14 godzin, aż owoce staną się pomarszczone. W trakcie suszenia kilkakrotnie obróć tace dehydratora. Przechowuj w szczelnie zamykanym pojemniku w temperaturze pokojowej.



 Liczba porcji: zależy od ilości produktów

 Czas przyg.: zależy od ilości produktów

 Czas suszenia: 6–8 godzin

 Liczba porcji: zależy od ilości produktów

 Czas przyg.: zależy od ilości produktów

 Czas suszenia: 10–18 godzin

Suszone rzodkiewki

Składniki:

- tyle rzodkiewek, aby zappełnić tace dehydratora

Kruche suszone rzodkiewki można chrupać jak chipsy albo pokruszonymi posypać sałatkę. Możesz też zmielić je na proszek i dodawać do dipów oraz sosów, aby podkreślić ich smak.

Sposób przygotowania:

1. Odetnij liście i ogonki, a następnie pokrój rzodkiewki na plasterki o grubości 5 mm.
2. Jednowarstwowo rozłóż plasterki na tacach dehydratora. Uważaj, aby na siebie nie nachodziły; powietrze musi swobodnie krążyć wokół zawartości tac.
3. Susz w temperaturze 52°C przez 6–8 godzin, aż plasterki będą chrupiące. W trakcie suszenia kilkakrotnie obróć tace dehydratora. Przechowuj w szczelnie zamkniętym pojemniku w temperaturze pokojowej.

Suszone pomidory

Składniki:




- tyle pomidorów, aby zappełnić tace dehydratora

Aby dodać pomidorom aromatu, przed suszeniem posyp je solą i ziołami. Jeśli chcesz otrzymać na wpół ususzone pomidory, wyjmij je z dehydratora, gdy będą suche w dotyku, ale wciąż jeszcze miękkie. Włóż je do słoika, zalej oliwą z oliwek i przechowuj w lodówce.

Sposób przygotowania:

1. Usuń z pomidorów gniazda nasienne, a miąższ pokrój na ćwiartki lub plastry o grubości 1 cm.
2. Jednowarstwowo rozłóż plastry na tacach dehydratora w jednej warstwie (jeśli pokroiłeś pomidory na ćwiartki, układaj je skórką do dołu). Uważaj, aby na siebie nie nachodziły; powietrze musi swobodnie krążyć wokół zawartości tac.
3. Susz w temperaturze 52°C przez 10–18 godzin, aż pomidory będą suche i sprężyste. W trakcie suszenia kilkakrotnie obróć tace dehydratora. Przechowuj w szczelnie zamkniętym pojemniku w temperaturze pokojowej.



-  Liczba porcji: 12–14
-  Czas przyg.: 15–20 minut
-  Czas suszenia: 6–10 godzin

Nakrapiane ruloniki owocowe

Składniki:

- 2 morele
- 1/3 szklanki (35 g) malin
- 1/3 szklanki (45 g) borówek
- 2 szklanki (480 ml) musu jabłkowego

Ruloniki nakrapiane musem z różnokolorowych owoców to uczta dla oczu i podniebienia. Eksperymentuj z różnymi smakami – to świetny sposób na wykorzystanie sezonowych owoców.

Sposób przygotowania:

1. Rozetnij morele wzdłuż na pół. Usuń i wyrzuć pestki.
2. Za pomocą robota kuchennego lub blendera zmiksuj na purée morele, a potem maliny i borówki (każdy rodzaj owoców oddzielnie!).
3. Mus jabłkowy rozprowadź cienką warstwą (około 5 mm) na tacach dehydratora wyłożonych papierem do pieczenia lub specjalnymi silikonowymi wkładkami. Krawędzie wysuszą się szybciej i mogą zacząć się kruszyć, dlatego warstwa musu powinna być cieńsza w środkowej części, a nieco grubsza na obrzeżach.
4. Nabieraj po pół łyżeczki każdego purée i nakładaj na warstwę musu, tworząc różnokolorowe kropki.
5. Susz masę w temperaturze 57°C przez 6–10 godzin, aż będzie sucha i błyszcząca. W trakcie suszenia kilkakrotnie obróć tace dehydratora.
6. Zanim masa całkowicie ostygnie, oderwij ją od tac, pokrój na 12–14 pasków, a następnie zwiń każdy w ciasną rurkę. Po wystudzeniu zawiń ruloniki w przezroczystą folię spożywczą.
7. Przechowuj w szczelnie zamykanym pojemniku w temperaturze pokojowej.





▲ Liczba porcji: 10–12

🕒 Czas przyg.: 12 godzin i 30 minut

🔥 Czas suszenia: 6–10 godzin

Klasyczne paski suszonej wołowiny

Składniki:

- 900 g chudej łaty wołowej
- ½ szklanki (120 ml) sosu sojowego
- ½ szklanki (120 ml) sosu worcester
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka dymu wędzarniczego w płynie
- 2 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
- 2 łyżeczki czosnku w proszku
- suszone płatki chili, do smaku



Na suszone paski wołowiny najlepiej nadają się chude sztuki mięsa, takie jak łata. Nadmiar tłuszczu może szybko zjełczeć i zepsuć suszone przekąski. Możesz wedle uznania zmieniać przyprawy i dodatki, aby odpowiadały twoim upodobaniom.


Sposób przygotowania:

1. Poodcinaj widoczny tłuszcz i pokrój wołowinę wzdłuż włókien na paski o grubości 5 mm i szerokości 2,5 cm.
2. W dużej misce połącz sos sojowy z sosem worcester, miodem, dymem wędzarniczym, czarnym pieprzem oraz czosnkiem w proszku i dokładnie wymieszaj.
3. Przełóż paski mięsa do marynaty i wymieszaj, aż dokładnie się nią pokryją. W miarę możliwości powciskaj paski w marynatę, przykryj miskę przezroczystą folią spożywczą i wstaw do lodówki na 6–12 godzin albo na całą noc.
4. Wyjmij paski wołowiny z marynaty i lekko ponaciągaj, aby się wyprostowały, zanim ułożysz je na tacach dehydratora. Uważaj, aby na siebie nie nachodziły; powietrze musi swobodnie krążyć wokół zawartości tac.
5. Posyp paski mięsa odrobiną suszonych płatków chili (lub większą ilością, do smaku).
6. Susz w temperaturze 68°C przez 6–10 godzin, aż mięso stanie się suche w dotyku. Przy wyginaniu może trzeszczeć, ale nie powinno się łamać. W trakcie suszenia kilkakrotnie obróć tace dehydratora. Przechowuj w szczelnie zamykanym pojemniku w temperaturze pokojowej.




 Liczba porcji: zależy od ilości produktów

 Czas przyg.: zależy od ilości produktów

 Czas suszenia: 4–6 godzin

 Liczba porcji: zależy od ilości produktów

 Czas przyg.: zależy od ilości produktów

 Czas suszenia: 4–8 godzin

Skórka cytrynowa

Składniki:

- tyle cytryn, aby zappełnić tace dehydratora

Skrobakiem do cytrusów zdejmij skórki z cytryn, pokrój owoce na plasterki o grubości 5 mm i włóż do dehydratora razem ze skórką. Takie plasterki wysuszonej cytryny stanowią świetny dodatek do dań rybnych i innych. Możesz też wrzucać je do herbaty.

Sposób przygotowania:

1. Zdejmij skórkę z cytryn skrobakiem lub obieraczką. Usuń tylko żółtą część, zostawiając białe włókno (albedo) na owocach.
2. Jeśli do zdejmowania skórki używałeś obieraczkę, ostrym nożem pokrój kawałki skórki na cienkie paseczki.
3. Rozłóż skórki na tacach dehydratora wyłożonych specjalnymi silikonowymi wkładkami albo papierem do pieczenia. Uważaj, aby na siebie nie nachodziły; powietrze musi swobodnie krążyć wokół zawartości tac.
4. Susz w temperaturze 46°C przez 4–6 godzin. W trakcie suszenia kilkakrotnie obróć tace dehydratora. Przechowuj w szczelnie zamykanym pojemniku w temperaturze pokojowej.

Suszony imbir

Składniki:




- tyle imbiru, aby zappełnić tace dehydratora

Suszony imbir to uniwersalna przyprawa przydatna w każdej kuchni; możesz go dodawać zarówno do słodkich, jak i słonych dań, zmielić na proszek i dodać do mieszanki przypraw albo wrzucać kawałki do herbaty.

Sposób przygotowania:

1. Korzeń imbiru połam na kawałki.
2. Każdy kawałek obierz obieraczką do warzyw, a następnie ostrym nożem pokrój na plasterki o grubości 3 mm.
3. Jednowarstwowo rozłóż plasterki imbiru na tacach dehydratora. Uważaj, aby na siebie nie nachodziły; powietrze musi swobodnie krążyć wokół zawartości tac.
4. Susz w temperaturze 46°C przez 4–8 godzin. W trakcie suszenia kilkakrotnie obróć tace dehydratora. Przechowuj w szczelnie zamykanym pojemniku w temperaturze pokojowej.



-  Liczba porcji: 4–6
-  Czas przyg.: 1 godzina
-  Czas suszenia: 2–4 godziny

Suszenie makaronu

Składniki:

- 4 szklanki (600 g) mąki
- ½ łyżeczki soli
- 6 jajek

Nie ma nic pyszniejszego niż makaron domowej roboty. Dzięki dehydratorowi możesz mieć go zawsze pod ręką. Makaron suszony w dehydratorze gotuje się dokładnie tak samo jak sklepowy. Podawaj go z ulubionym sosem.

Sposób przygotowania:

1. Mąkę z solą przesiej na stolnicę. Zrób zagłębienie i wbij do niego jajka.
2. Widelcem stopniowo połącz jajka z mąką, aż powstanie miękkie ciasto.
3. Kiedy już ciasto będzie wystarczająco zwarte, zacznij zagniatą je dłońmi, aż otrzymasz gładką, jednolitą, elastyczną kulę.
4. Przełóż ciasto do miski i przykryj przezroczystą folią spożywczą; pozwól mu odpocząć przez 30 minut.
5. Podziel ciasto na cztery części. Każdą część spłaszcz dłońmi i dokładnie oprósz mąką, żeby nie przywierało do stolnicy.
6. W maszynie do makaronu ustaw największą szczelinę między wałkami i przepuść przez nią każdy kawałek ciasta. Następnie złóż kawałki na trzy części i znowu przepuść przez maszynę.
7. Powtórz tę czynność jeszcze trzykrotnie.
8. Zmniejsz nieco szczelinę między wałkami i przepuść przez nią płaty makaronu. Kontynuuj czynność, za każdym razem zmniejszając szczelinę jeszcze bardziej, aż płaty makaronu będą mieć około 1 mm grubości. W razie potrzeby posypuj ciasto mąką.
9. Płaty makaronu pokrój w paski, używając nakładki na maszynie do spaghetti czy fettuccine. Możesz też kroić płaty ostrym nożem. Pamiętaj, że zarówno płaty, jak i gotowe paski powinny być dobrze oprószone mąką.
10. Jednowarstwowo rozłóż makaron na tacach dehydratora. Uważaj, aby paski na siebie nie nachodziły; powietrze musi swobodnie krążyć wokół zawartości tac.
11. Susz w temperaturze 57°C przez 2–4 godziny, aż makaron będzie całkowicie wysuszony. W trakcie suszenia kilkakrotnie obróć tace dehydratora. Przechowuj w szczelnie zamkniętym pojemniku w temperaturze pokojowej.





Suszone produkty to świetna przekąska, ale też niezwykle dodatek w naszej codziennej kuchni. Suszone owoce czy orzechy mam zawsze pod ręką w aucie, gdy dopadnie mnie głód. Suszone mięso, warzywa i zioła często goszczą w moim menu, bo są bardzo aromatycznym składnikiem dań. Ważne, by suszonki były dobrej jakości, bez zbędnych dodatków czy szkodliwych polepszaczy. Najlepiej robić je samemu. Z tą książką – prawdziwą encyklopedią suszenia żywności – nie będzie to wcale skomplikowane, a za to ile da przyjemności dla podniebienia i korzyści zdrowotnych!

EWA WACHOWICZ

Jeżeli myślisz, że suszarka do owoców może ci służyć jedynie do produkcji czipsów jabłkowych czy suszonych sliwek, to jesteś w błędzie! Książka Michelle Keogh nie tylko dostarcza niecodziennych pomysłów na suszone smakołyki, lecz także pokazuje, na co zwrócić uwagę przy wyborze tego urządzenia, jakich błędów unikać w procesie przygotowywania produktów i jak przechowywać suszone wyroby, aby nie traciły swoich właściwości i aromatu. *Tajniki suszenia żywności* to poradnik kompletny – pomoże ci oswoić suszarkę, maksymalnie ją wykorzystać i cały rok cieszyć się zdrowymi, domowymi przetworami.

AGATA GREGOROWICZ

PATRONAT



WWW.KUKBUK.COM.PL

ISBN: 978-83-7579-520-2



9 788375 795202

Cena: 44,90 zł (w tym 5% VAT)