

## Sušenie potravín



**Sušenie je spôsob ako uchovať ovocie po čo najdlhšiu dobu. Veľkou výhodou je, že v suchom prostredí nedokáže prežiť plesne, baktérie ani kvasinky, a tým pádom sa nezvládnu ani množiť. Práve vďaka tomu je dehydratácia jednou z najstarších metód konzervovania. Je jednoduchá a zároveň nesmierne účinná.**

**Odstránením vlhkosti dosiahneme likvidáciu prítomných mikroorganizmov,** ktoré bez vody nedokážu prežiť. Potraviny je možné sušiť pomocou teplého vzduchu, alebo naložením do koncentrovaného soľného alebo cukrového roztoku, ktorý tekutiny vysáva pomocou osmózy. Potrebujeme iba veľa času, pretože dokonalé presušenie zaberie dlhé hodiny.

**Priemyselne sušené potraviny** sú ošetrované oxidom siričitým. Ten sa používa z estetických dôvodov, aby ovocie zostalo pekne farebné a nescvrklo sa až príliš, ale aj z tých praktických – zamedzuje plesni. Ak takýchto potravín zjete väčšie množstvo, môže to vyvolať bolesti hlavy, žalúdka, nevoľnosť či dýchacie problémy.

**Pri domácom sušení,** ak nemáme sušičku ovocia, použijeme rúru. Dôležité je, aby teplota v rúre

neprekročila pri sušení ovocia 70 °C a pri zelenine 50 °C. Zabránim tým strate vitamínov. Sušenie začíname pri teplote 35 °C. K tejto teplote sa opäť vrátíme na záver sušenia. Pri plynovej rúre sa ovocie suší pri otvorených dverkách, aby para mohla unikať. Pri elektrickej rúre je potrebné zapnúť ventilátor, aby vzduch mohol cirkulovať. Sušiť sa dá aj na slnku, ale v takom prípade treba asi štyri za sebou idúce dni, keď teplota cez obed nesklesne pod 35 °C.

**Sušené slivky** sa vyznačujú charakteristickou sladkou chuťou a lepkavou „žuvačkovitou“ textúrou. Obsahujú širokú škálu výživovo cenných látok s priaznivým účinkom na zdravie. Sú dobrým zdrojom draslíka (732 mg/100 g), ktorý je dôležitý pre udržanie normálneho krvného tlaku a srdcovej činnosti. Zároveň sú bohatým zdrojom vlákniny (7,1 g/100 g), vrátane rozpustnej vlákniny, ktorá napomáha pri vyrovnávaní hladiny cukru v krvi a zároveň zvyšuje pocit nasýtenosti. Sušené slivky sú známe ako prostriedok proti zápche a pôsobia preventívne proti výskytu hemeroidov. Rozpustná vláknina zo sušených sliviek navyše prispieva k rozvoju „dobrých“ baktérií v hrubom čreve, ktoré ochraňujú hrubé črevo pred osídlením patogénnymi organizmami.

### Odporúčania pre nákup a skladovanie sušených sliviek

Pri nákupe si vyberáme sušené slivky balené do priesvitných obalov, aby bolo možné skontrolovať ich kvalitu. Plody majú byť oblé, lesklé, relatívne mäkké a samozrejme bez plesní. Sušené slivky uchováваме vo vzduchotesne uzatvorenej dóze na chladnom, suchom a tmavom mieste. Skladovaním v chladničke predĺžime ich trvanlivosť, v každom prípade je potrebné dózu po otvorení vždy dôkladne uzatvoriť aby sa slivky nevysušili.

