

Instrukcja suszenia za pomocą suszarki SAHARA

Pierwsze kroki w odwodnieniu

Zaczynj od świeżych, dojrzałych produktów. Dokładnie je oczyść. Usuń wszystkie zepsute fragmenty. Aby uzyskać najlepsze rezultaty suszenia w [dehydratorze](#), produkty należy pokroić na cienkie i równe plasterki o grubości 3-6 mm. Do szybkiego i dokładnego krojenia dużych ilości o jednakowej grubości zaleca się użycie krawalnicy (mandoliny).

Nie jest wymagana wstępna obróbka żywności przed suszeniem. Jedną z zalet samodzielnego suszenia żywności jest brak chemikaliów i dodatków, które mogą występować w komercyjnych procesach suszenia. Nieznaczne przebarwienia produktów spożywczych, takich jak jabłka, są wynikiem naturalnego utleniania i nie wpływają na smak.

Blanszowanie żywności we wrzącej wodzie lub na parze przed suszeniem może przyspieszyć proces suszenia i zabić mikroorganizmy na powierzchni żywności, które mogą prowadzić do jej zepsucia. Jeśli nie planujesz przechowywać suszonej żywności przez kilka miesięcy, może to nie mieć znaczenia. Należy pamiętać, że blanszowanie, zwłaszcza zbyt długie, może wpłynąć na smak i konsystencję suszonej żywności. Ułóż plasterki żywności warstwami na tackach. Upewnij się, że plasterki się nie nachodzą na siebie. Najlepiej, aby wokół każdego kawałka pozostała niewielka przestrzeń.

Czas na suszenie

Na czas suszenia żywności wpływa wiele czynników. Najważniejsze z nich to rodzaj i ilość produktu, grubość plasterków, temperatura i wilgotność w pomieszczeniu oraz wybrany poziom temperatury suszenia. Żywność schnie szybciej, gdy powietrze wewnątrz i na zewnątrz suszarki [jest](#) cieplejsze i bardziej suche (niska wilgotność).

Temperatura suszenia

Optymalna temperatura suszenia to zazwyczaj najwyższa temperatura, która nie wpływa na wartość odżywczą produktu. Mięso należy suszyć w wyższych temperaturach, aby wyeliminować szkodliwe mikroorganizmy, które mogą się w nim znajdować. Ziola, orzechy i nasiona należy suszyć w niższych temperaturach.

W miarę jak żywność zaczyna wysychać, parowanie powoduje jej schłodzenie. W niektórych przypadkach temperatura żywności może być nawet o 20°C (35°F) niższa od temperatury powietrza w suszarce. W miarę wysychania żywności, jej temperatura zrówna się z temperaturą powietrza w urządzeniu. Ponieważ żywność schnie szybciej w wyższych temperaturach, czas suszenia można skrócić, podnosząc temperaturę przez pierwsze kilka godzin, gdy żywność jest dość wilgotna, a następnie obniżając ją w celu ostatecznego suszenia. Jest to możliwe dzięki podwójnej funkcji czasu i temperatury w suszarce Sahara.

Rodzaj żywności

Typowe temperatury suszenia

Owoc	57°C
Warzywa	52°C
Mięso	74°C
Orzechy, nasiona	35°C
Zioła, kwiaty	35°C



Suszone owoce

Owoce należą do najpopularniejszych suszonych produktów spożywczych i stanowią doskonały sposób na rozpoczęcie procesu odwadniania. Suszenie dojrzałych owoców to zdrowa przekąska, która zagęszcza smaki. Suszone owoce są pożywne, lekkie i łatwe w transporcie.

Wiele owoców jest naturalnie pokrytych skórą, która stanowi doskonałą naturalną barierę przed wysychaniem. Krojenie pozwala na dotarcie do wnętrza owocu, które schnie szybciej. Im cieńsze plasterki, tym szybciej schnie produkt. Mniejsze owoce, takie jak winogrona, można suszyć w całości, choć czas suszenia może być dłuższy.

Jeśli owoce nie są pokrojone, często zaleca się blanszowanie we wrzącej wodzie lub na parze, aby zwiększyć porowatość skórki i przyspieszyć suszenie. Blanszowanie może jednak nadać suszonym owocom „gotowany” posmak. Nie bój się wydłużyć czasu suszenia w przypadku owoców w pełni naturalnych i nieprzetworzonych. Rezultaty mogą być o wiele lepsze.

Instrukcja
Temperatura: 57°C

suszenia

owoców

Owoce	Czas	Notatki
Jabłko	7-15 godzin	Skórzany lub chrupiący w zależności od smaku
Morele	20-28 godzin	Najlepiej pokroić je na plasterki o grubości 6 mm lub grubsze.
Banany	6-10 godzin	Aby uzyskać najlepsze rezultaty, nie należy suszyć zbyt długo
Jagody	10-15 godzin	Zostaw to wszystko.
Borówki	10-15 godzin	Pozostaw w całości, włóż do wrzącej wody, aby szybciej wyschło
Wiśnie	13-21 godzin	Suszyć, aż staną się lepkie.
Żurawiny	10-12 godzin	Pozostaw je w całości i zalej wrzątkiem, aby szybciej wyschły.
Figi	22-30 godzin	Aby uzyskać najlepsze rezultaty, nie należy suszyć zbyt długo

Winogrona	24-36 godzin	Aby uzyskać najlepsze rezultaty, nie blanszować
Nektarynki	8-16 godzin	Najlepiej pokroić je na plasterki o grubości 6 mm lub grubsze.
Brzoskwinie	8-16 godzin	Najlepiej pokroić je na plasterki o grubości 6 mm lub grubsze.
Gruszki	8-16 godzin	Skórzany lub chrupiący w zależności od smaku
Ananas	10-18 godzin	Najlepiej pokroić je na plasterki o grubości 6 mm lub grubsze.
Truskawki	7-15 godzin	Suszyć, aż staną się lepkie.



Suszenie warzyw

Warzywa są zazwyczaj suszone w celu konserwacji i przechowywania, w przeciwieństwie do owoców, które są głównie suszone jako przekąski i spożywane na sucho. Ma to wpływ na metodę suszenia. Warzywa powinny być suszone całkowicie, aż staną się kruche (5% wilgoci). Zaleca się również zatrzymanie procesów enzymatycznych, które prowadzą do psucia się. Blanszowanie również zachowuje kolor i smak. Wybieraj do suszenia warzywa dojrzałe i bardzo świeże. Aby ugotować warzywa na parze, gotuj je na parze nad wrzącą wodą w sitku (bez dotykania wody). Warzywa należy gotować na parze do miękkości, zazwyczaj przez kilka minut. Po blanszowaniu, rozdziel warzywa między tacki, aby ostygły, zanim włożysz je do dehydratora. Niektóre warzywa nie wymagają wcześniejszego blanszowania, w tym papryka, cebula i pieczarki.

Instrukcja

suszenia

warzyw

Temperatura: 52°C

Warzywa	Czas	Notatki
Asparagus	5-6 godzin	Blanszować. Suszyć, aż będzie kruche.
Burak	8-12 godzin	Gotować na parze i obierać. Suszyć, aż będzie elastyczne.
Brokuł	10-14 godzin	Blanszować. Suszyć, aż będzie kruche.
brukselka	24-48 godzin	Blanszować. Suszyć, aż będzie kruche.
Kapusta	7-11 godzin	Blanszuj, aż zwiędnie. Susz, aż stanie się kruchy.

Marchewki	6-10 godzin	Użyj świeżej marchewki. Zblanszuj. Susz, aż będzie skórzasta.
Kalafior	8-12 godzin	Blanszować. Suszyć, aż będzie kruche.
Seler	3-10 godzin	Blanszować. Suszyć, aż będzie kruche.
Kukurydza	6-10 godzin	Blanszować. Suszyć, aż będzie kruche.
Grzyby	4-10 godzin	Suszyć do uzyskania skórzastej konsystencji. Rozpocząć od niskiej temperatury.
Cebula	4-8 godzin	Suche do skórzastych.
Groszek	4-8 godzin	Blanszować. Suszyć, aż będzie kruche.
Papryka	4-8 godzin	Suche do skórzastych.
Ziemniaki	6-14 godzin	Dokładnie zblanszować. Suszyć, aż będzie kruche.



Suszenie suszonego mięsa

Przetwarzanie mięsa na suszone mięso to jeden z najlepszych sposobów na maksymalne wykorzystanie możliwości maszyny do produkcji suszonego mięsa. Niezależnie od tego, czy jesteś piechurem, sportowcem, czy po prostu cenisz sobie wartość białkową, suszone mięso jest zdrowe, wygodne i pyszne. Przygotuj suszone mięso z chudych kawałków mięsa z jak najmniejszą ilością tłuszczu. Tłuszcz nie wyschnie i skróci okres przydatności do spożycia suszonego mięsa. Mięso powinno być cienko pokrojone, o grubości mniejszej niż 6 mm. Najłatwiej jest, jeśli mięso jest częściowo zamrożone przed pokrojeniem. Użyj bardzo ostrego noża. Tnij w poprzek włókien mięsa, aby uzyskać bardziej kruchą konsystencję, lub zgodnie z włóknami, aby suszone mięso było łatwe do żucia. Przygotuj marynatę i zaplanuj marynowanie mięsa w lodówce na co najmniej 8-24 godziny. Dostępnych jest wiele przepisów lub możesz stworzyć własny.

Ostrzeżenie zdrowotne

Susząc mięso, upewnij się, że wszelkie ślady zanieczyszczeń, takich jak E. coli czy salmonella, zostały zniszczone. Upewnij się, że półki i wnętrze suszarki są czyste. Przechowuj mięso w chłodnym miejscu do momentu umieszczenia go w suszarce. Najbezpieczniejszy proces obejmuje jedną z poniższych czynności:

- Przed suszeniem należy podgrzać mięso w tradycyjnym piekarniku, tak aby temperatura wewnętrzna czerwonego mięsa wynosiła 71°C, a drobiu 74°C. Po osiągnięciu tych temperatur mięso jest na tyle bezpieczne, że można je suszyć w suszarce. Należy pamiętać, że proces ten zmieni teksturę i smak suszonego mięsa.
- Suszyć mięso w temperaturze co najmniej 63-70°C przez co najmniej 4 godziny. Po upieczeniu, piec je w piekarniku nagrzanym do 135°C przez 10 minut.

Wydziały nauk rolniczych wielu uniwersytetów opublikowały znakomite artykuły na temat bezpieczeństwa żywności w produkcji suszonego mięsa, obejmującego całe kawałki mięsa, mięso mielone, drób, ryby i dziczyznę. Więcej informacji można znaleźć na stronach: <http://foodsafety.wisc.edu> (wyszukaj „jerky”) <https://www.usda.gov/> (wyszukaj „jerky”) <https://www.cals.uidaho.edu/edcomm/pdf/PNW/PNW0632.pdf>

Suszenie wołowiny

Bogata w smak, białko, fosfor i żelazo – wołowina to najpopularniejsze suszone mięso. Podczas produkcji suszonego mięsa z całych mięśni, odetnij nadmiar tłuszczu i pokrój mięso na kawałki o grubości nie większej niż 6 mm. Tłuszcz psuje i skraca okres przydatności do spożycia suszonego mięsa. Polędwica wołowa, rostbef lub stek z antrykotu to jedne z najpopularniejszych rodzajów wołowiny do produkcji suszonego mięsa. Jeśli chcesz przygotować suszone mięso z siekanej wołowiny, użyj mięsa o co najmniej 93% chudości. Jeśli używasz gotowej marynaty, równomiernie przykryj mięso i pozostaw marynatę do zamarynowania

na 8–24 godziny przed suszeniem; im dłużej, tym lepiej. Odcedź marynatę i dobrze usuń nadmiar przed umieszczeniem mięsa w suszarce w jednej warstwie.

Suszony drób

Nawet jeśli nie jest to najpopularniejszy rodzaj suszonego mięsa – suszony drób stanowi wyjątkową alternatywę dla wołowiny i ma równie bogaty smak. Usuń jak najwięcej tłuszczu ostrym nożem, a następnie dopraw lub zamarynuj go tak, jak wołowinę. Drób jest znacznie bogatszy w błonnik niż zwykła wołowina, więc spodziewaj się, że suszone mięso będzie nieco kruche.

Suszona ryba

Jeśli szukasz przekąski wysokobiałkowej z mniejszą zawartością cholesterolu niż czerwone mięso, suszona ryba to najlepszy wybór. Ryba musi być bardzo świeża przed suszeniem, aby zapobiec jej zepsuciu. Wybieraj ryby o niskiej zawartości tłuszczu, takie jak tilapia, łosoś różowy i tuńczyk; im wyższa zawartość tłuszczu, tym szybciej ryba się zepsuje. Po przyprawieniu, tak jak w przypadku drobiu lub wołowiny, ułóż rybę w jednej warstwie w dehydratorze.

Suszenie mięsa dziczyzny

Inną alternatywą dla tradycyjnego suszonego mięsa wołowego jest mięso z dziczyzny i łosia. Dzikie zwierzęta często są nosicielami niebezpiecznych bakterii, których nie ma w mięsie kupionym w sklepie. Z tego powodu, przed próbą suszenia mięsa z dziczyzny, należy kierować się własnym rozsądkiem i zapoznać się z oddzielnymi przepisami oraz środkami ostrożności, których nie uwzględniono w niniejszej instrukcji.

Instrukcja suszenia mięsa

	Temperatura	Czas
Wołowina	71°C	4-5 godzin
Kurczak	74°C	4 godziny
Indyk	74°C	6 godzin
Ryba	74°C	12-14 godzin
Mięso dziczyzny	Różnie	Różnie

