Pár tipů, jak a proč sušit ovoce a zeleninu v multifunkční parní troubě

Praha 1. srpna 2018

**V dnešní uspěchané době se často vracíme k tradicím našich babiček, které používaly kromě zavařování i sušení ovoce a zeleniny jako jednu z účinných metod uchování a skladování bohaté úrody svých zahrádek. Jednotlivé sušené druhy jsou díky tomu k dispozici během celého roku. Jsou nejen lahodnou, ale i zdravou pochoutkou a zpestřením našeho jídelníčku. Přinášíme vám pár tipů, jak a proč sušit plody pomocí multifunkčních parních trub Electrolux.**

**Sušení je přirozený a zdravý proces uchování ovoce a zeleniny**

Sušením se z ovoce a zeleniny odstraní voda a zůstává v něm především cukr ve formě fruktózy a glukózy, který se sušením zakonzervuje. V šetrně usušeném ovoci se zachová dostatek vitamínů, železa, hořčíku a vápníku. Je také bohatým zdrojem vlákniny. Pokud si je usušíte doma, tak máte navíc jistotu, že neobsahují žádné přidané látky a umělá barviva.

**Pravidla zdravého sušení**

Při sušení čehokoliv obecně vycházejte z toho, že čím je potravina měkčí a šťavnatější, tím delší bude proces sušení. Na sušení využívejte pouze dobře zralé a nepoškozené plody bez známky hnilobných procesů, nakrájené na menší, přibližně stejně velké kousky ideálně zbavené pecek.

"Multifunkční parní trouby Electrolux, například modely EOB6850BOX, EOB8956AOX či EOB9956XAX disponují speciálními programy přímo na sušení ovoce a zeleniny" prozrazuje Pavel Voska ze společnosti Electrolux. "Přesný postup, délku sušení, polohu plechu a další podrobnosti obsahuje návod k obsluze každého konkrétního modelu," dodává.

V zásadě však platí, že lze vše sušit přímo na roštech, je však nutné na ně položit nejprve pečicí papír. Nejrychleji se vysuší bylinky, ty trvají přibližně tři hodiny. Ovoce jako jablka, švestky nebo meruňky jsou ideálně usušené po 8 až 10 hodinách.

**Jak nejlépe uchovat sušené ovoce a zeleninu**

Sušené ovoce a zeleninu následně uskladněte do dobře uzavřené nádoby v tmavší   
a chladnější místnosti, kde vydrží i několik let. Nejlépe je však zkonzumovat vše do dalšího sběru. Pokud je samotné sušení šetrné, což znamená sušeno při teplotě   
30–40 °C, zachováváme v plodech největší množství živin.

**Náš TIP** – Pokud nechcete, aby sušené ovoce přišlo o svou barvu (meruňky, jablka, hrušky), namočte je před sušením do vody s citronovou šťávou.

Více na [www.electrolux.cz](http://www.electrolux.cz) a www.facebook.com/electroluxceskarepublika/.

Společnost Electrolux je největším světovým výrobcem domácích a profesionálních spotřebičů. Staví na své dlouholeté znalosti potřeb zákazníků a díky spolupráci s profesionály přináší důmyslně navržená, inovativní a udržitelná řešení. Mezi výrobky společnosti Electrolux patří chladničky, trouby, sporáky, varné desky, myčky nádobí, pračky, vysavače, klimatizace a malé domácí spotřebiče. Pod svými značkami AEG, Electrolux, Zanussi, Frigidaire, Anova a Westinghouse prodá více než 60 milionů spotřebičů zákazníkům z více než 150 zemí světa. V roce 2017 dosáhly tržby společnosti Electrolux hodnoty 122 miliard SEK a společnost zaměstnávala 56 000 zaměstnanců.