

# HYDRAFLOW

## *Ezidri*™



**Sušičky potravin**

**EZIDRI FD500 DIGITAL a FD1000  
DIGITAL**

# Návod na použitie/receptár

## Záručné podmienky a servis

1. Záručná doba sušičiek je 24 mesiacov odo dňa nákupu alebo prevzatia zásielky pri predaji na dobierku.
2. Počas záručnej doby má užívateľ nárok na bezplatné odstránenie väd výrobku.
3. Poškodenie výrobku spôsobené jeho nevhodným použitím nie je vadou výrobku.
4. Vadami výrobku ďalej nie sú poškodenia vzniknuté:
  - nedodržaním bezpečnostných predpisov na používanie výrobku,
  - mechanickým poškodením následkom pádu, nárazom, pri preprave apod.,
  - neoprávneným zásahom do elektrickej, alebo mechanickej časti výrobku,
  - vniknutím cudzích predmetov alebo sušenej náplne do vnútorného priestoru základnej jednotky.
5. Vadou výrobku nie je opotrebovanie primerané dobe používania výrobku.
6. K záručnej oprave musí byť predložený riadne vyplnený Záručný list s výrobným číslom zhodným s číslom na základnej jednotke.
7. Nárok na odstránenie väd výrobku uplatňujte u predávajúceho, u ktorého bol výrobok zakúpený.

## LINKA POMOCI A SERVIS (záručný aj pozáručný).

Tel. +420 485 130 303

Řídící systémy, spol. s r. o.  
Jablonecká 648/8  
460 01 Liberec 1  
e-mail: info@mamedoma.sk

### Výrobca:

Hydraflow Industries Ltd  
29 Montgomery Crescent  
Upper Hutt, Wellington  
New Zealand



### Dovozca do EÚ:

Řídící Systémy, spol. s r.o.  
Jablonecká 648/8  
460 01 Liberec 1  
Česká republika

## Predpisy EU platné pre výrobok

73/23 EEC výrobky nízkeho napätia  
89/336/EEC EMC  
93/68/EEC označovanie CE  
89/109/EEC bezpečnosť pre styk s potravinami 2002/95/EC

---

## PREDPISY NA POUŽITIE SUŠIČIEK

---

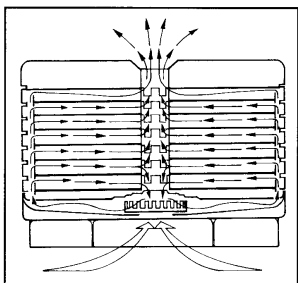
1. Prečítajte si podrobne celý návod, hlavne zásady pre bezpečnosť prevádzky a podmienky záruky.
2. Nepoužívajte sušičku k iným účelom, než k sušeniu ovocia, zeleniny, húb, bylín a kvetov.
3. Sušičky sa zapínajú a vypínajú zapnutím prírodnej elektrickej šnúry do zásuvky. Sušičky nemajú samostatný sieťový vypínač, nevypínajú sa gombíkom termostatu!
4. Ak sušičku zapínate prvýkrát, presvedčíte sa, či sa ventilátor v prístroji otáča. Zistíte to zrakom alebo sluchom. Ak sa ventilátor neotáča, vypnite okamžite prístroj a vráťte ho Vášmu dodávateľovi.
5. Potraviny na sušenie ukladajte na sitá skôr, ako ich začnete stohovať (ukladať na seba) na základnú jednotku sušičky.
6. Používajte iba doplnky dodávané výrobcom.
7. Chránajte sušičky a sitá pred pádmi na zem alebo na stôl i z malej výšky a pred pádom predmetov na ne.
8. Pri umývaní sit postupujte obzvlášť opatrne, aby nedošlo k prelomeniu mriežky sita. Viac je o údržbe sušičiek v časti „Údržba sušičiek“.
9. Chránajte sušičky pred otvoreným ohňom a horúcimi predmetmi.
10. Nenechávajte sušičky na zemi v prachu a vlhkosti, nepoužívajte ich na otvorených priestranstvách.

### **Bezpečnostné predpisy**

Pri akomkoľvek použití sušičiek musíte vždy dodržiavať tieto predpisy:

- pri akejkoľvek manipulácii so sušičkou (čistenie, prenášanie apod.) musí byť prírodná elektrická šnúra vytiahnutá zo zásuvky, t. j. sušička musí byť bezpodmienečne vypnutá,
- sušička, prírodná šnúra ani zástrčka nesmú prísť do styku s vodou, alebo inou tekutinou,
- chránajte sušičky pred vniknutím vody, tekutín, sušených potravín a cudzích predmetov do akéhokoľvek otvoru základnej jednotky,
- ak pripravujete na sušenie pastovité potraviny, fóliovú misku položte na sito, nalejte do misky náplň a až potom stohujte sitá na sušičku,
- nenechávajte visieť šnúru cez okraj stolu alebo pultu, nekladte ju na horúce predmety a žiadne predmety nekladte na šnúru,
- nepoužívajte sušičku, ak má poškodenú šnúru alebo zástrčku, ak sa vyskytne porucha alebo pri akomkoľvek inom poškodení,
- pri akejkoľvek poruche elektrického zariadenia sušičky ju osobne alebo poštou doručte k vyskúšaniu, nastaveniu alebo oprave; sušičky môže opravovať len organizácia, poverená dovozcom.

## ZÁKLADNÉ ÚDAJE



### Popis prístrojov

Sušičky sa skladajú zo základnej jednotky (vnútri je ventilátor a výhrevná špirála s termostatom), sít, veka a príslušenstva. Súčasťou dodávky je 5 sít, 1 fóliová miska, 1 sieťka.

Vetracími otvormi v základnej jednotke sa nasáva vzduch, ohrieva sa na termostatom nastavenú teplotu a systémom rozvádzačích komôrok po obvode sít sa vháňa do vnútorného priestoru jednotlivých sít. Stredovým otvorom sít a veka je časť vzduchu vytláčaná von, časť sa nasáva späť, dohrieva sa a vháňa do priestoru sít.

Typ:	Snackmaker FD500 DIGITAL	Ultra FD1000 DIGITAL
Max. príkon ve W:	500	1000
Průměrný příkon ve W:	100 – 200	200 – 500
Teplotní režimy:	30 °C – 60 °C (nastavitelné po 5 °C)	30 °C – 70 °C (nastavitelné po 5 °C)
Hmotnost v kg:	1 – 24 hodin (nastavitelné po 1 hodině)	1 – 48 hodin (nastavitelné po 1 hodině)
Průměr sušičky v mm:	3,4	4,7
Počet sít:	340	390
Max. počet sít pro sušení bylin a květin:	5	5
Max. počet sít pro sušení ovoce a zeleniny	15	30
Max. počet sít pro sušení mixovaných produktů a hotových jídel	12	24

Nastavenie teplôt sušenia a doporučené teploty pre sušenie sú uvedené na s. 7.

**Zvýšení sušičkové kapacity:** Sušičky sú konštruované ako stavebnicové prístroje tak, aby bolo možné dokupovaním ďalších sít rozširovať ich sušiacu kapacitu. Pri rozšírení sušičky na 15 sít sa nezvyšuje príkon sušičky a čas sušenia sa nepredlžuje. Výrobca nedoporučuje používať viac sít s ohľadom na zaistenie správneho prúdenia vzduchu i z dôvodu únosnosti základnej jednotky a pevnosti sít.

### Príslušenstvo

**Fóliová miska:** Je určená na sušenie pastovitých náplní na závinu (stočené usušené placky).

**Sieťka:** Vyberateľná pružná vložka s jemnými očkami na sušenie drobných kúskov. Jej použitie zároveň uľahčuje umývanie sít.

---

## AKO POUŽÍVAŤ SUŠIČKY

---

1. Zoberte sitá a oddel'te ich od seba. Pred použitím ich umyte teplou vodou so saponátom a dobre opláchnite.
2. Kúsky potravín položte oddelene vedľa seba na sito. Ak sušíte pastovité náplne, potrite zľahka fóliovou miskou stolovým olejom a presvedčite sa, či hmota nepreteká cez okraj.
3. Nastavte na termostate požadovanú teplotu sušenia. Zapnite prístroj a nechajte ho chvíľu zahriať.
4. Ak máte všetky sitá pripravené, položte ich na sušičku. Na sušičku neklad'te pri sušení prázdne sitá.
5. Nevypínajte prístroj, pokiaľ sušenie neskončí.
6. Po ukončení sušenia vytiahnite zástrčku zo zásuvky.

### Základné pokyny a rady pre sušenie

**Záznamy o sušení:** Záznamy o vlhkosti, hmotnosti, dĺžke sušenia a teplotách pomôžu pri opakovanom sušení. Tieto záznamy môžu byť veľmi jednoduché (ako nálepky na pohároch).

**Používajte kvalitné potraviny:** Najlepšie výsledky dosiahnete iba s kvalitnými potravinami. Používajte ovocie správne zrelé, aby ste zachovali čo najvyššiu nutričnú hodnotu. Nikdy nepoužívajte na sušenie nahnité alebo plesnivé ovocie, zeleninu a pod. a to ani po vykrojení a očistení.

**Príprava:** Pre zachovanie chuti a nutričnej hodnoty používajte iba kvalitné ovocie. Dôkladne ho umyte, odstráňte mäkké, alebo pokazené miesta, nakrájajte ich a tam, kde je to doporučené, ich predbežne spracujte.

**Množstvo náplne na site:** Je obtiažne stanoviť optimálne množstvo náplne, všeobecne však doporučujeme 0,5 kg na jednom site.

**Doporučená veľkosť:** Pre kusovú náplň sa doporučuje hrúbka asi 5 mm. Pracujte rýchlo, aby sa uchovala nutričná hodnota a náplň nevysychala. Rovnaké druhy náplne krájajte na pokiaľ možno rovnaké kúsky (napr. banány, paradajky apod.). Uľahčí to v budúcnosti prípravu jedál. Podľa receptu budete potrebovať napr. dva banány. Ak banán krájate vždy na dvadsať plátkov, viete, že ich na prípravu budete potrebovať štyridsať.

**Predhrievanie:** Nadstavte doporučenú teplotu sušičky a zapnite ju chvíľu pred vložením prvého sita. Vlhkosť v potravinách zníži teplotu v prístroji. Nedoporučujeme na vyrovnanie tohoto poklesu nastavovať teplotu vyššiu. Ak by ste zabudli teplotu znížiť, náplň sa obvykle zničí.

## Nastavenie teploty sušenia

Sušičku sa zapojte do zásuvky, ozve sa "pípnutie" a rozsvieti sa červená kontrolka zapnutia. Zapnite sušičku stlačením tlačidla. Ozve sa "pípnutie" a na displeji sa zobrazí blikajúci teplota 30 ° C a čas 1 hodina.

Stlačenie šípok vľavo od displeja nastavte požadovanú teplotu. Teplota je nastaviteľná po 5 ° C v rozmedzí 30-70 ° C u FD1000 Ultra a 30-60 ° C u FD500 Snackmaker.

Stlačenie šípok vpravo od displeja nastavte požadovaný čas sušenia. Čas sa nastavuje v krokoch po jednej hodine. Najkratšia doba sušenia je 1 hodina a najdlhšia 48 hodín u FD1000 Ultra a 24 hodín u FD500 Snackmaker.

Sušenie spustíte stlačením tlačidla stlačením tlačidla.

Po uplynutí nastavenej doby sušenia sa u FD1000 Ultra teplota zníži na 30 ° C a sušenie pokračuje (zamedzí sa tým opätovné rehydratáciu už usušených potravín vzdušnou vlhkosťou), dokiaľ sušičku nevypnete stlačením tlačidla po dobu dvoch sekúnd.

U FD500 Snackmaker sa po uplynutí nastavenej doby sušenia sušička vypne.

V prípade výpadku napájania bude po obnovení napájania sušička pokračovať v sušení tam, kde prestala so správnym nastavením teploty a zostávajúceho času.

**Predbežná úprava:** Zeleninu môžeme blanžirovať, čím sa zabráni enzymatickej reakcii, ktorá spôsobuje stratu chuti. Viac o úpravách ovocia pred sušením je uvedené v časti „Sušenie ovocia“. Predbežná úprava nie je pre ovocie nutná, zlepšuje však vzhľad potravín, zvyšuje ich životnosť a niekedy i nutričnú hodnotu. Niektoré druhy ovocia (figy, slivky, hrozno a čučoriedky) majú ochranný voskový povlak. Aby sme u nich urýchlili sušenie, ponoríme ich tesne pred sušením na 1 až 2 min do horúcej vody. Povlak sa odstráni a sušenie bude trvať kratší čas. Po vytiahnutí z horúcej vody ovocie opláchnite ešte studenou vodou. V niektorých prípadoch, napr. pri hrozne, stačí plody rozpoliť a položiť ich na sitá šupkou dolu.

**Čas sušenia:** Čas sušenia závisí od množstva na site, hrúbke plátkov, vlhkosti a teploty okolitého vzduchu a hlavne na obsahu vody v potravinách. Veďte si záznamy.

**Skladovanie a označovanie:** Usušené potraviny si zachovávajú jednu tretinu až jednu dvanástinu pôvodnej hmotnosti. Nádoby chráňte pred vlhkosťou a hmyzom. Vhodnými skladovacími nádobami sú zaváracie poháre, nádoby s kovovými uzatváracími viečkami, varné sáčky atd. Potraviny v plastových sáčkoch uchovávajte v pevných nádobách, chránených proti hmyzu. Nádoby plňte až po okraj, aby ste zabránili vnikaniu vzduchu. Pri balení dávajte pozor, aby ste potraviny nerozpučili. Vhodnejšie sú skôr malé nádoby, pretože pri každom otvorení vniká dovnútra vlhkosť zo vzduchu. Nádoby si môžete označovať nálepkami s obsahom, dátumom a časom sušenia, hmotnosťou, atd.

**Pravidelná kontrola vlhkosti:** Prvý týždeň po sušení občas nádobkou zatrasť, aby ste sa presvedčili, že obsah nenavlhlo. Neskôr uložené potraviny občas kontrolujte a ak zvlhnú, presušte ich.

**Skladovacie priestory:** Potraviny skladujte na chladnom, suchom a tmavom mieste. Odporúčaná teplota je 5 ° C až 20 ° C.

**Použitie sušených potravín:** Existuje niekoľko spôsobov, ako dosiahnuť pôvodný stav potravín. Nie je nutné u všetkých druhov – sušené ovocie a zázvony sú výbornou pochúťkou, zelenina sa môže pridávať do polievok, minútok, dusených a iných jedál. Taktiež bylinky používame v suchom stave, obvykle na bylinkové čaje. Ďalším spôsobom je *rehydratácia* (nasiaknutie vody) sušeného ovocia: Pri rehydratácii ovocia platí všeobecné pravidlo, že na jednu šálku ovocia sa naleje jedna šálka vody. Nechá sa 5 min stáť a potom sa spracuje podľa receptu. Pri namáčaní nepridávajte do vody soľ ani cukor. Vodu, ktorá zostane po namáčaní, používajte na prípravu jedál – obsahuje vitamíny, chuťové a výživné látky. Posledným spôsobom rehydratácie je varenie. Ovocie a zelenina sa varia vo vode, mäsových vývaroch, alebo šťavách, alebo sa dávajú priamo do jedál, ktoré boli zaliate vodou. Bežne sa dáva pol šálky sušenej zeleniny namiesto šálky zeleniny čerstvej. Ďalej uvádzame priemerné ekvivalenty sušených potravín:

### Priemerný výťažok sušenia z čerstvej zeleniny

<i>Čerstvé</i>	<i>Sušený ekvivalent</i>
1 cibuľa	1,5 lyžice prášku z cibule, 1/4 šálky nasekanej sušenej cibule
1 šálka mrkvy	4 lyžice prášku z mrkvy
1 zelená paprika	1/4 šálky plátkov papriky
1 šálka špenátu	1 lyžica prášku zo špenátu
1 stredná paradajka	1 lyžica prášku z paradajok

Sušené potraviny po rehydratácii nebudú samozrejme vyzeráť presne ako čerstvé. Napr. paradajky budú vhodné na varenie, omáčky, paradajkový pretlak – nebudú však vzhľadom pripomínať úplne čerstvé paradajky. Pri troške fantázie nájdete mnoho spôsobov, ako rehydratované potraviny použiť.

Nezabudnite, že sušené ovocie po rehydratácii je sladšie než čerstvé a preto ich prisládzajte radšej menej, alebo vôbec.

### Údržba sušičiek

Na čistenie sušičiek používajte vodu s teplotou maximálne 60 °C. Nikdy nepoužívajte na čistenie kovové predmety, drôtenky (ani plastové), alebo abrazívne prostriedky (piesok na riady apod.)

**Veko, sitá a sieťky:** Namočte ich na niekoľko minút do teplej vody, alebo do vody s neagresívnym saponátom. Mäkkou kefkou odstráňte zvyšky sušenej náplne.

**Fóliové misky:** Odstráňte zvyšky sušenej náplne papierovou servítkou a ak je to nutné, umyte ich teplou vodou. Nepoužívajte žiadne čistiace prostriedky!

**Základné jednotky:** Čistíte je zásadne len na povrchu mäkkou vlhkou handričkou, alebo hubou. Do jednotky nesmie pri čistení vniknúť voda.

---

## SUŠENIE OVOCIA

---

Pre dosiahnutie dobrých výsledkov si vyberajte čerstvé, zrelé ovocie s najvyšším obsahom cukru a živín.

**Príprava:** Ovocie dôkladne umyte, usušte, odstráňte poškodené miesta, jadrá, stopky a kôstky. Môžete ich aj olúpať. Pracujte rýchlo, aby ste uchovali všetky živiny, nakrájajte kúsky hrubé asi 5 mm. Poukladajte ich vedľa seba na sito a po naplnení sita ich položte na sušičku, predhriatú na 55 °C.

Spracovanie ovocia pred sušením obmedzí zhnednutie niektorých druhov ovocia (napr. jablká a hrušiek) a zvýši ich životnosť.

**Prírodné spracovanie pred sušením:** Kúsky ovocia sa ihneď po nakrájaní ponoria asi na 5 min do citrónovej alebo ananásovej šťavy, osušia sa a až potom sa sušia.

**Spracovanie v kyseline citrónovej:** Rozpusťte v 2 l vody jednu lyžicu kyseliny a na 5 min do nej ponorte ovocie. Dôkladne osušte a položte na sitá určené na sušenie.

**Test suchosti:** Dobre usušené ovocie je vláčne a ohybné bez vlhkých miest. Usušené potraviny by mali obsahovať menej ako 5 % vody, pokiaľ v nich nie sú konzervačné prísady. Jednoduchým testom suchosti je nechať kúsok ovocia vychladnúť, rozpoliť a rozpučiť. Ak sa objavia kvapky vody, znamená to, že ovocie nie je suché. Čím je potravina suchšia, tým dlhšie vydrží, ale dlhšie tiež rehydratuje, t. j. nasáva vodu pri spracovaní.

**Rehydratácia sušeného ovocia:** Väčšinu sušeného ovocia je možné jesť rovno v suchom stave. Sušené ovocie do koláčov a dusených jedál dajte na 5 min do horúcej vody (na jednu šálku ovocia jedna šálka horúcej vody). Ovocie na prípravu zmrzlín, krémov, mliečnych koktailov nechajte 5 až 10 min v 3/4 šálky horúcej vody. Aby dlho skladované ovocie zmäklo, namočte ho na 15 sekúnd do horúcej vody a potom osušte.



## Tabuľka pre sušenie ovocia

Ovocie ukladajte len do jednej vrstvy.

Obvyklá teplota sušenia je 55 °C.



Čas sušenia závisí na mnohých faktoroch (objem potravín, hrúbka plátkov, vlhkosť a teplota okolitého prostredia, obsah vody v potravinách apod.).

Druh	Príprava	Predbežná úprava	Čas sušenia	Charakter	Použitie
Jablká	Pevné, zrelé plody, umyť, odstrániť skazené miesta, nakrájať na 5 mm kúsky	Namočiť na 2 min do roztoku, vysušiť	8–10 h	Pružný	Jablkové šľavy, müsli, koláče, knedlíky, alebo pražené lupienky
Marhule	Zrelé, pevné, rozpoliť, odkôstkovať alebo rozštvrtiť	Na 2 min do roztoku, vysušiť alebo bez úprav	10–28 h	Pružný	Sušené, alebo namočené do dezertov, müsli, mäsitých jedál, alebo štiav
Banány	Zrelé plody s hnedými škvrkami na šupke (vysoký obsah cukru a málo škrobu). Olúpať, 5 mm kúsky, alebo pozdĺžne	Bez úprav, alebo na chvíľu namočiť do citrónovej šľavy	12–16 h	Krehký	Müsli, jedlá pre deti, koláče
Čučoriedky	Zrelé, umyť, odstrániť stopky	30-60 s do teplej vody, potom do studenej	24–36 h	Tuhý	Mliečne koktaily, zmrzliny, jogurty, müsli, koláče
Čerešne	Tvrde, šľavnaté, umyť, odstopkovať, rozpoliť, odkôstkovať, šupkou dolu na sito	Nie je nutná, 30-60 s do teplej vody, potom do studenej	12–24 h	Tuhý	Ako desiata, na koláče, zmrzliny
Citrusy	Umyť, nakrájať, môžeme olúpať	Bez úprav	16–18 h	Krehký	desiata, ochuťovadlá v prášku
Kôra z Citrusov	Chemicky čistá, nepoškodená, umyť, odstrániť horúcu bielu šupku	Bez úprav	4–8 h	Tuhý	Do koláčov, pudíngov, čokolády
Ríbezle	Pevné a zrelé, bez zrníček (červené – nevhodné, čierne – ideálne)	Bez úprav	8–10 h	Tuhý	Sladké knedlíčky, sušienky
Figy	Zrelé, umyť rozpoliť, rozštvrtiť alebo nakrájať	Bez úprav	10–30 h	Tuhý	Dusené, ovocný šalát, pudíng,

	podľa veľkosti. Položiť šupkou dolu				koláče
Hrozno	Lepšie bez zrníčok, zrelé, umyť, odstrániť stopky, usušiť rozpolené plody	Bez úprav, alebo na 1-2 min do teplej vody	20–30 h	Pružný	Desiata, varenie, dolky, obilniny
Kiwi	Zrelé a tvrdé, olúpať, 5 mm kúsky	Bez úprav	8–10 h	Pružný	Desiata, dusené jedlá, ovocné šaláty
Broskyne	Veľké pevné plody, v žiadnom prípade nezrelé, umyť, olúpať, rozpoliť, odkôstkovať, 5 mm plátky	2 min namočiť, vysušiť - alebo bez úprav	8–16 h	Tuhý, ohybný	Desiata, dusené jedlá, koláče, chutney
Hrušky	Umyť a olúpať, 5 mm plátky	2 min namočiť, osušiť, alebo bez úprav	8–10 h	Tuhý, ohybný	Dusené ovocie, ovocné šaláty. Dezerty, výborné desiate so syrom
Ananás	Čerstvé, zdravé kúsky, nikdy nie prezreté, olúpať, odstrániť vlákna, 5 mm	Bez úprav	14–18 h	Pružný	Músi, pudíng, ako desiata, prášok ako sladidlo
Slivky	Sladké, zrelé, umyť, rozpoliť, odkôstkovať, 5 mm plátky, alebo štvrtinky	Bez úprav	10–20 h	Tuhý	Sladká desiata, alebo v kombinácii s iným ovocím, do pudíngov
Maliny	Mladé a čerstvé, nikdy nie prezreté, umyť až tesne pred sušením, osušiť, ideálne na rolády	Bez úprav	10–14 h	Krehký	Sirupy, obilniny, koláče, do koktailov a zmrzlín
Rebarbora	Pevné, červené, rovné, očistiť, umyť, 25 mm plátky	Bez úprav	8–14 h	Tuhý, krehký	Do koláčov, na dusenie, do ovocných závinov
Jahody	Pevné, červené plody, umyť, odstopkovať, 5 mm plátky	Bez úprav	7–12 h	Krehký	Músi, mliečne koktaily, zmrzlina, koláče

### Priemerné výťažnosti z 10 kg ovocia

Jablká, marhule, broskyne  
Čerešne, hrušky, banány

1,5 kg  
2,0 kg

---

## SUŠENIE ZELENINY

---

Na sušenie používajte čerstvú, krehkú zeleninu. Rovnako ako ovocie, musí byť zelenina dozretá a suší sa čo najskôr, aby nestratila nič z výživnej hodnoty.

**Príprava:** Zeleninu umyte a odstráňte skazené kusky. Zelenina sa suší pri teplote 55 °C. Ak je teplota v sušičke príliš vysoká, môže zelenina stvrdnúť. Vysoká teplota uvarí vonkajšie časti zeleniny a vlhkosť je tak uzavretá dovnútra. Vlhkosť sa nemôže vypariť, zelenina má potom mdlú, trpkú chuť a nezostáva nič iné, len zeleninu vyhodiť.

**Blanžirovanie (tepelné spracovanie) pred sušením:** Zeleninu, ktorá sa varí dlho, je lepšie pred sušením blanžirovať. Blanžirovanie zníži množstvo mikroorganizmov, ktoré spôsobujú kazenie, zastavuje deštruktívne chemické zmeny, uchováva farbu a všeobecne urýchľuje sušenie, pretože povrch zeleniny spórovatíe. Výhodnejšie je blanžirovanie v pare ako vo vode, pretože dochádza k menšej strate vo vode rozpustných vitamínov a minerálnych látok. Zelenina, ktorá sa rýchlo ohreje, napr. paradajky, sa nemusia blanžirovať.

**Blanžirovanie v pare:** Do hrnca s tesne priliehajúcou pokrývkou nalejte asi 20 mm vody a uveďte ju do prudkého varu. Nakrájanú zeleninu vložte v cedidle do hrnca, prikryte ho pokrývkou a duste v pare po dobu, uvedenú v tabuľke. Potom zeleninu ochlaďte v studenej vode, nechajte ju odkvapkať a položte na sito.

**Príprava v mikrovlnnej rúre:** Vložte nakrájanú zeleninu v nádobe do mikrovlnnej rúry a nechajte ju tam asi 3/4 času, potrebného na jej úplné uvarenie. Tekvica sa nemusí lúpať, iba sa zbaví semienok a dá do trúby. Potom sa rozotrie na kašu a odmerajú sa 2 šálky zmesi do každého zásobníku. Červenú repu očistíte a nakrájajte na kocky ešte pred vložením do rúry a dokonale ju uvaríte.

**Skúška suchosti:** Zeleninu pred skúškou nechajte vychladnúť. Mala by byť tvrdá a pevná, bez mäkkých miest. Najlepšie ju vyskúšate dotykom – vezmite kúsok do ruky a skúmajte jeho štruktúru, rozpoľte ho a ak sa nikde neobjaví voda, je tento kúsok dostatočne suchý a vhodný pre skladovanie.

**Rehydratácia zeleniny:** Do šálky so zeleninou pridajte 1 a 1/2 šálky vody, nechajte stáť asi 15 min a potom ju upravte bežným spôsobom.

**Prášková sušená zelenina:** Je ideálna ako prísada do polievok, do minútok, ako detská strava, alebo ju môžete pridávať do šalátov. Usušte ju bežným spôsobom a potom zmixujte na prášok.

### Tabuľka pre sušenie zeleniny

Zeleninu ukladajte len do jednej vrstvy.

Obvyklá teplota sušenia je 55 °C.



Rôzne potraviny sa sušia rôzne dlhý čas. Závisí to na veľkosti dávky na site, hrúbke plátkov, vlhkosti a teplote prostredia a hlavne na obsahu vody v plodoch samotných. Vedte si záznamy o vašich osobných skúsenostiach.

Druh	Príprava	Predbežná úprava	Čas sušenia	Charakter	Použitie
Zelené fazuľky	Nakrájať pozdĺžne na drobné kúsky (franc. spôsob)	Blanžirovať v pare, pokiaľ nespriehľadnie. Dajte do studenej vody.	4–6 h	Krehký	Zeleninová príloha, do polievok, dusené jedlá, minútky
Červená repa	Umyť, rozkrájať na 10 mm kúsky	Uvariť do mäkka. Nechať vychladnúť.	10–12 h	Krehký	Ako zelenina — do boršče, alebo suché ako chrumkavá desiata so syrom
Kel ružičkový	Mladé ružičky rozpoliť	3 min blanžirovať, do studenej vody	8–14 h	Krehký	Obložiť syrom, sladkou alebo kyslou omáčkou
Mrkva	Umyť, očistiť, na kolieska, kocky alebo strúhať	5 min blanžirovať, do studenej vody	8–10 h	Tuhý	Ako zelenina do šalátov, mrkvový koláč
Karfiol	Mladý a biely, umyť, 5–8 mm kúsky, namočiť do slanej vody kvôli hmyzu	3 min blanžirovať do studenej vody	8–10 h	Krehký	Sušený karfiol je hnedý, po namočení je krémový. Podáva sa so syrom alebo majonézou
Zeler	Mladý a krehký, krájať na kúsky 5 mm	Nie je nutná	6–8 h	Krehký	Polievky, dusené jedlá, ako prášok, zmiešať so soľou
Uhorky	Nelúpať, na kolieska 5 mm	Nie je nutná	6–8 h	Krehký	Ako chipsy
Listová zelenina	Čerstvé a jasno zelené. Umyť a otrhať listy (kel, kapusta, špenát).	Blanžirovať v pare, uložiť iba jednu vrstvu na sito	4–8 h	Krehký	Rozdrvíť na prášok, do smotanových, zeleninových polievok a dusených jedál, pridať citrónovú šťavu.
Huby	Čerstvé	Nenamáčať, očistiť, 5 mm plátky (klobúky i nožičky), malé nechať celé	5–8 h	Tvrдый až chrumkavý	Omelety, omáčky, minútky, polievky
Cibuľa	Olúpať, odrezat' vršky, 5 mm plátky alebo kolieska, nesusiť zároveň s inou zeleninou	Bez úprav	6–10 h	Chrumkavý	Do polievok, šalátov, varených jedál. Skladujte ako prášok alebo plátky
Hrášok	Mladý a krehký, vylúpať a umyť	Napariť	5–8 h	Krehký	Do polievok, dusených jedál, alebo zmiešať s inou zeleninou
Papriky	Čerstvé, rovné, 5 mm prúžky alebo kolieska, odstrániť semienka	Bez úprav	5–10 h	Krehký	Minútky, polievky, pizza

Zemiaky	Umyť, očistiť, 5 mm kúsky alebo nastrúhať, či nakrájať na kocky	5 min blanžirovať kým sprichľadnejú, ale sú stále pevné. Namočením do vody odstrániť škrob	8–12 h	Chrumkavý	Kocky použiť do polievok a dusených jedál
---------	-----------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	--------	-----------	-------------------------------------------

Paradajky	Zrelé, pevné, jasno červené, radšej kyslejšie. Umyť, 5 mm plátky. Ak počas sušenia tmavnú, znížte teplotu o 5 °C	Bez úprav	8–10 h	Tuhý až chrumkavý	Vhodné na všetky jedlá, kde sa používajú paradajky. Ako prášok do šalátov, polievok a omáčok, tiež na paradajkovú šťavu
Cukety	Mladé krehké plody, umyť, odrezat' vršky, nakrájať pozdĺžne 5 mm plátky	Blanžirovať 2 min	7–10 h	Tuhý až chrumkavý	Ako chipsy, do polievok a minútok

### Priemerná výťažnosť z 10 kg čerstvej zeleniny

Kapusta, zeler, cibuľa, špenát	1,0 kg
Fazole, červená repa, mrkva, paradajky	1,5 kg
Hrašok, zemiaky	2,0 kg

---

## OVOCNÉ A ZELENINOVÉ ZÁVINY

---

Záviný sú sušené stočené placky zo sladkého alebo neochuteného kašovitého ovocia alebo zeleniny, ktoré vznikajú rozotrením pastovitej náplne na ľahko naolejovanú fóliovú misku.

**Náplň roztierajte na fóliovú misku, ktorá je položená na site, vždy mimo prístroj, aby hmota nevnikla do vnútra, a potom sito položte opatrne na sušičku.**

**Príprava:** Rozmixujte alebo rozotrite najlepšie mierne prezreté ovocie alebo zeleninu na kašu pevnej konzistencie, pridajte čajovú lyžičku medu na jednu šálku kaše a rozotrite zmes rovnomerne. Plody sa môžu zmiešať i so šupkami, s výnimkou broskyň a hrášku. Niektoré plody, ako napríklad jablká, marhule a broskyne, oxidujú rýchlejšie, skrátte preto čo najviac dobu prípravy. Bobuľovité ovocie s veľkými zrnčkami je vhodné po roztláčení na kašu prepašovať. Placka by mala byť v strede asi 3 mm hrubá, na okrajoch asi 5 mm. Závin je hotový, keď sa stred prestane lepiť na dotyk. Niektoré záviný z bobuľovitého ovocia sa vždy budú trochu lepiť.

Záviny vyberajte ešte teplé, aby sa neprilepili k fóliovej miske. Stáčajte ich a baľte do plastových obalov a potom skladujte vo vzduchotesnej nádobe. Skladovanie v chladničke či v mrazničke predĺži životnosť.

Ovocné záviny sa môžu používať ako výborná desiata či olovrant. Zmiešaním závinu s horúcou vodou v pomere 3:1 získate džem bez cukru. Spotreba náplne na jednu miskú je 1 a 1/2 šálky.

**Skúška suchosti:** Záviny sú suché, ak nie sú na nich žiadne vlhké škvrny. Ak sa záviny lámu, sú presušené.

## Doporučená kombinácia ovocných závinov

Obvyklá teplota sušenia je 55 °C.



Ovocie	Kombinácie	Korenie a príchute	Prílohy
Jablká	Banány, d'atle, broskyne, hrušky slivky, hrozienka, bobuľovité ovocie	Škorica, med, zmes korení, muškátový orech, šťava z citrónu, pomaranče, jahody	Orechy, kokosové orechy
Marhule	Jablká, banány, d'atle, ananás	Brandy, med, citrónová šťava muškátový orech, hnedý cukor	Orechy
Banány	Jablká, marhule, čučoriedky, hrozno, arašidové maslo, citrónová a pomarančová kôra, maliny	Citrónová šťava, muškátový orech, vanilka, med, zázvor, muškátový kvet	Kokosové orechy, orechy
Čučoriedky	Banány	Citrónová šťava	
Čerešne	Jablká, banány, maliny, rebarbora	Med, citrónová šťava, mandľová esencia	Mandle, kokosové orechy
Brusnice	Jablkové pyré, banány, d'atle, pomaranče	Med, pomarančová kôra	
Hrozno	Jablká, banány	Med, pomarančová kôra	
Nektarinky		Med, citrónová šťava	Orechy
Pomaranče	Banány, hrušky	Škorica, med, citrónová šťava, muškátový orech	Kokosové orechy
Broskyne	Jablká, ananás	Škorica, citrónová šťava, muškátový orech, med	Orechy
Hrušky	Jablká, banány, pomaranče	Škorica, citrónová šťava, muškátový orech	Kokosové orechy
Ananás	Banány, pomaranče	Škorica, med	Kokosové orechy

Slivky	Jablká, d'atle, hrozienka	Med, citrónová alebo pomarančová šťava	Sezamové semenka
Melón		Hnedý cukor, škorica, klinčeky, zázvor, med, muškátový orech	
Maliny	Jablká, banány	Med	
Rebarbora	Jahody, jablká	Cukor, med	
Jahody	Banány, rebarbora, ananás	Škorica, med, citrónová šťava, muškátový orech, muškátový kvet	Kokosové orechy, šľahačka
Jogurt	Akékoľvek ovocie uvedené vyššie		

---

## SUŠENIE BYLÍN A KORENÍN

---

Byliny sa veľmi ľahko pestujú, pretože nevyžadujú mnoho miesta a starostlivosť. Usušené ich máte k dispozícii po celý rok. Listy zbierajte mladé a krehké, sú potom aromatickejšie. Struky so semenami sa zbierajú pred otvorením, aby ich slniečko nevysušilo. Ak si chcete nasušiť kvety, zbierajte ich skôr, než sú v plnom kvete.

Väčšina bylín a korenia sa môže sušiť so stonkou. Semená a listy sa ľahšie oddeľujú v suchom stave. Byliny sa sušia pri teplote do 35 °C, korenie nie je tak chĺlostivé a môže sa sušiť pri teplote 40 °C. Pred uložením ich popíšte, pretože v suchom stave sa zle rozoznávajú. Skladujte ich na chladnom tmavom mieste v skle alebo v plátených vrecúškach – rozmrvte ich až tesne pred použitím.

### Sušenie bylín a korenín

**Obvyklá teplota sušenia je 35–40 °C.**



**Cesnak:** Očistite, nakrájajte na drobno, rozložte na fóliovú misku a sušte pri teplote 35 °C. Skladovať sa môže v pôvodnom stave alebo rozmrvený na prášok.

**Zázvor:** Koreň nastrúhajte alebo nakrájajte a sušte pri 35 °C.

**Chren:** Koreň očistite, nastrúhajte ho alebo nakrájajte na 5 mm plátky a sušte pri 55 °C. Po vysušení ho môžete rozmrviť na prášok.

**Bylinkové čaje:** Byliny určené na prípravu čaju nemusia byť rozmrvené na prášok. Na jednu šálku vriacej vody sa dá jedna plná čajová lyžička sušených bylín. Nechajte vylúhovať 5 min, potom ho precedte. Bylinky sa používajú samotné alebo v zmesiach –

napr. aníz, harmanček, mäta prieporná, marinka voňavá – skúste pridať klinček, škoricu, muškátový orech.

**Petržlenová vňat'**: Dobre opláchnite, nechajte odkvapkať a položte na sito. Suší sa 3–4 h.

**Bylinkový ocot**: Do rôznych druhov octu môžete pridať svoje obľúbené byliny (napr. bazalku alebo cesnak do vinného octu). Do talianskej zmesi na šaláty pridajte oregano, bazalku, cesnak alebo tymián. Všetky druhy bylinkových octov sa pripravujú takto: Do 1 l octu pridajte 50 g sušených bylín, privedte k varu, nechajte vychladnúť, pred naliatím do fľaš môžete ocot ešte prefiltrovať.

**Sušená chlebová zmes**: Premiešajte 2 a 1/2 šálky sušenej chlebovej strúhanky alebo kociek (usušených v sušičke), pol šálky sušeného cibuľového prášku, 1 lyžička cesnakového prášku, 2 lyžice sušeného petržlenu, 1/2 lyžičky majoránky, 1 lyžica sušeného zeleru, 1 lyžička soli, 1/2 lyžičky mletého korenia. Dobre premiešajte a skladujte vo vzduchotesnej nádobe. Spotrebujte do 2–3 mesiacov. Pridáva sa do polievok (napr. do cesnakovej, hrachovej a iných).

**Bylinkové maslo**: 1/2 šálky masla, 1/2 šálky oleja, 1 polievková lyžica petržlenu, 1/2 čajovej lyžičky tymiánu, 1/2 čajovej lyžičky bazalky, 1/4 čajovej lyžičky pažítiky (všetko sušené), 1/4 čajovej lyžičky soli, 1/8 lyžičky cesnakového prášku. Všetko vymiešajte do hladka. Natiera sa na chlieb.



---

## SUŠENIE KVETOV

---

Sušička je veľmi vhodná aj na sušenie kvetov. Usuší rýchlo všetky časti kvetov a vylúči všetky problémy s pliesňami, ktoré sa objavujú pri ostatných spôsoboch sušenia.

Kvety často pri sušení stmavnú, vyberajte preto svetlejšie odtiene. Najkrajšie sú sušené ruže, narcisy, sedmokrásky a karafiáty. Zatiaľ čo si žlté kvety udržia svoju farbu, mnoho bielych kvetov zošedne a sú matné.

**Príprava:** Tak ako ovocie, režte kvety skoro ráno alebo večer, kedy sú studené a suché. Vždy ich strihajte nožnicami, nikdy netrhajte. Nezbierajte ich hneď po daždi alebo za rosy. Vyberajte kvety pevné, úplne nerozkvitnuté – aj keď sú celkom otvorené kvety krajšie, strácajú často pri sušení okvetné lístky. Kvety sušíme čo najskôr po narezaní. Suší sa pri teplote 40 °C asi 6 až 8 h.

**Pot-pourri (zmes):** Na prípravu pot-pourri, ktoré osviežujú vzduch v miestnosti, nepotrebujete žiadne exotické druhy kvetov. Môže sa použiť väčšina záhradných kvetov a listov. Kvety ruží sa vyznačujú svojou typickou vôňou, zatiaľ čo kvety ako sedmokrásky a konvalinky dodajú farbu a pridajú na objeme. Aby sa vôňa z kvetov neodparovala, pridávame do zmesi fixatíva, ako napr. puškovec.

Rozložte ich na sitá a sušte 6 až 8 h. Po vychladnutí ich uložte do vzduchotesných nádob a skladujte na chladných tmavých miestach, pokiaľ nebudete robiť pot-pourri.

### Pot-pourri

(všeobecný návod na prípravu)

*4 hrste bylín alebo kvetov, 1–2 lyžice fixatívu, 1–2 lyžice miešaného korenia.*

Vhod'te sušené bylinky do veľkého pohára, alebo smaltovanej nádoby a premiešajte. Potom v ďalšej nádobe zmiešajte fixatív a korenie, dobre premiešajte a nasyp'te na kvety. Skladujte v čistej, vzduchotesne uzavretej nádobe na chladnom tmavom mieste, občas nádobou potraste alebo obsah premiešajte. Použitie: Zmes nasyp'te do pláteneho vrecúška a voľne zaveste v miestnosti. Budú krásne voňať a osviežia vzduch v miestnosti.

# RECEPTY

---

## OVOCNÉ RECEPTY

---

### Ovocné lievančeky

*1 šálka sušeného ovocia, 1 lyžička prášku do pečiva, 1 šálka polohrubej múky, 1 vajce, 1 lyžička rozpusteného masla, 3 polievkové lyžice cukru, 1/3 šálky mlieka, soľ na ochutenie.*

Namočte ovocie do jednej šálky vody. Rozšľahajte celé vajce s cukrom, pridajte maslo, štipku soli, múku, prášok do pečiva a mlieko. Cesto dôkladne premiešajte a pridajte ovocie. Na panvici pečte malé lievančeky a posypte ich škoricovým cukrom.

### Ovocná nátierka

*1 kg sušeného ovocia (marhule, broskyne, jablká), 1 lyžička škorice, 1 l vody, 200 g cukru, 1 lyžička mandľovej príchute.*

Do veľkého hrnca vložte sušené ovocie a vodu. Prikryte pokrievkou a 30 min voľne varte. Vmiešajte cukor, škoricu a mandľovú esenciu, prikryte a za občasného miešania voľne varte ďalších 30 min. Keď je ovocie mäkké, hrniec odstavte a nechajte vychladnúť. Potom roztláčte hmotu na kašu. Skladujte v uzavretom pohári v chladničke. Používajte ako nátierku na toasty a sladké pečivo.

### Nápady, rady a doporučenia

- Zo šálky sušených jabĺk a šálky vody možno v mixéri pripraviť jablkovú šťavu.
- Zmiešajte zvyšné jablkové šupky, kúsky sušených jabĺk a banánov – vznikne výborný šerbet alebo prírodné sladidlo do obilnín.
- Sušený citrón a pomaranče, rozmixované na prášok, nahradia kôru.
- Do nápojov možno pridať sušený citrón alebo pomaranč.
- Doma usušené hrozienka sú chutnejšie než kupované.

---

## ZELENINOVÉ RECEPTY

---

### Instantná polievka

Usušte si doma uvarenú polievku na neskoršie použitie. Na fóliovú misku nalejte 1 a 1/2 šálky hustej polievky a usušte. Rozdrvte na prášok. Použitie: Do sušenej polievky pridajte rovnaké množstvo horúcej vody, zamiešajte ju, prikryte a nechajte minútu stáť. Pred konzumáciou ju opäť zamiešajte. Ak sú v polievke väčšie kusy mäsa alebo zeleniny, nechajte ju chvíľu povariť.

### **Zeleninová pizza**

*1 pizza v sáčku, sušené plátky paradajok, papriky a cibule, 2 vajcia, 100 g strúhaného syra, kečup, olej, soľ, korenie, oregano, pažítka.*

Sušenú zeleninu namočte asi na 1/2 hodiny do vody. Medzitým si pripravte cesto na pizzu podľa návodu na sáčku. Pekáč vymastíte olejom, preneste naň cesto na pizzu a urovnajte ho na celú plochu. Cesto potrite olejom a kečupom a položte naňho plátky paradajok, papriky a cibule. Zalejte rozšľahanými vajcami, osoľte, okoreňte, posypte syrom a oreganom. Pečte asi 15 min pri 180 °C.

### **Mrkvový koláč s orechami**

*2 šálky horúcej vody, 2 šálky cukru, 2 šálky preosiatej múky, 2 lyžičky prášku do pečiva, 3 lyžičky škoric, 1/2 šálky sekaných vlašských orechov, 2 šálky sušenej nakrájanej mrkvy, 1 1/2 šálky rastlinného oleja, 2 lyžičky jedlej sódy, 4 vajcia, štipka soli.*

Horúcu vodu nalejte na mrkvu, nechajte 1/2 hodiny odstáť, prebytočnú vodu zlejte. Zmiešajte cukor a olej, pridajte suché prísady a vajce. Potom pridajte mrkvu a orechy. Vložte do dobre vymazanej a múkou vysypanej formy. Pečte 30–35 min pri teplote asi 175 °C.

### **Gazpacho**

*500 g zrelých paradajok, 1 malá uhorka, 1 zelená paprika, 1/4 šálky cibule, 1/2 šálky mrkvy, 1/4 šálky šalátového oleja, 2 polievkové lyžice octu, 5 kvapiek tabasca, 1/4 čajovej lyžičky nasekanej bazalky, mleté korenie.*

Rozmixujte paradajky, uhorku, mleté korenie, cibuľu a papriku, primiešajte ocot, tabasco a bazalku. Zmes usušte na fóliovej miske.

Pred použitím zmiešajte 1 a 1/2 šálky suchej zmesi s dvoma šálkami vody. Nechajte navlhnúť a používajte ako pikantnú prílohu.

### **Nápady, rady a doporučenia**

- Usušte nastrúhanú mrkvu do šalátov, mrkvového koláča (nemusíte zakaždým vyťahovať strúhadlo), kapustového šalátu; kocky a plátky do všetkých ostatných zeleninových pokrmov a zmesí.
- Nakrájajte a usušte si zelenú papriku, cibuľu, zeler, pažítku – práca jedného dňa bude prinášať úžitok po celý rok!
- Sušené zelené fazuľky a hrášok sú najlepšie do šalátov, ako varená zelenina, do zmesí, polievok, dusených jedál a minútok.

- Sušené paradajkové plátky sa používajú na ozdobenie šalátov. Môžu sa pridávať do polievok, dusených jedál a minútok.
- Sušená kapusta sa pripravuje na kyslo.
- Cibulový prášok sa získa usušením celých plátkov cibule do chrumkava.

---

## CHLIEB A CESTOVINY

---

### Sušený chlieb

Nakrájajte deň starý chlieb na kocky. Sušte ich asi jednu hodinu. Z 500 g chleba sú po usušení asi 4 šálky. Ak chcete chlieb pred sušením ochutiť, polejte kocky tromi lyžicami rozpusteného masla, pridajte cesnak so soľou, parmezán alebo iné korenie a potom sušte do chrumkava. Pridáva sa do šalátov alebo polievok. Podobne môžete použiť i pečivo alebo si usušiť kocky do knedlíkov a polievok.

### Syr na cestoviny

Môžete ho mať stále k dispozícii – stačí len obľúbený syr rozmixovať alebo nastrúhať a usušiť. Syr, soľ a korenie vložte do malého polyetylénového sáčku a vzduchotesne ho uzavrite. Do väčšieho sáčku vložte cestoviny, pridajte do vnútra sáčok so syrom a opäť celé vzduchotesne uzavrite. Použitie: Cestoviny uvarte do mäčka v slanej vode. Posypte syrovou zmesou, zamiešajte a na 6 minút prikryte. Potom znovu premiešajte a môžete podávať. Možno dochutiť maslom a korením.

### Rezance

*2 šálky bielej múky (na tuhšie cesto viac), 1/4 šálky sójovej múky (znižít dávku múky), 1/4 šálky pšeničných klíčkov (znižít dávku múky), 2 vajcia, 1/2 šálky smotany alebo mlieka, soľ.*

Keď pripravujete domáce rezance, môžete ich tiež usušiť: Rozšľahajte vajce, pridajte ostatné prísady a spracujte. Rozdeľte cesto na tri časti. Rozvalkajte každú časť na tenko na pomúčenej podložke. Ostrým nožom nakrájajte prúžky široké 5 až 10 mm. Vložte ich na sitá a sušte pri teplote 60 °C. Vystačia asi na 6 šálok rezancov. Uchovajte ich v polyetylénovom sáčku alebo v chladničke, kde vydržia dlhšie.

### Instantná ryža

Uvarte ryžu podľa návodu a usušte.

Použitie: Nalejte na ryžu rovnaké množstvo horúcej vody a nechajte 5 minút stáť.

### Instantné rezance

Pripravujú sa rovnako ako instantná ryža. Pridávajú sa do sušenej zeleniny, mäsa a polievok.