**Sušenie potravín**

Najobľúbenejšími potravinami na sušenie sú **ovocie, zelenina, bylinky, cestoviny.**

Produktom zo záhrady je potrebné čo najrýchlejšie odobrať vodu, pretože mikroorganizmy podporujúce hnitie majú potom len malú šancu naplno rozvinúť svoju aktivitu. Pri sušení sa z ovocia odoberá vlhkosť prostredníctvom cirkulujúceho teplého vzduchu. Obsah vody poklesne na cca 10 – 15 %. Čím je vzduch teplejší, tým rýchlejšie stráca sušený materiál svoju vlhkosť. Avšak pri vyšších teplotách sa znižuje aj množstvo živín.

Naši predkovia využívali na sušenie priestory na povale. Tento postup však nebol hygienický (prach, hmyz).

V súčasnosti je k dispozícii množstvo výrobkov a zariadení, ktoré umožňujú šetrné sušenie – **sušičky.**

Vysušené potraviny je potrebné skladovať vo vzduchotesných nádobách v chladných, suchých a tmavých priestoroch. Trvanlivosť je sezónna.

 

 