

Cultivando en España

Secando y deshidratando frutas y vegetales en España

Clodagh y Dick Handscombe autores dedicados ininterrumpidamente y activamente a la horticultura desde hace varios años (más de 40) en España, combinan el cultivo y la cocina.



Desde hace más de 1000 años en distintas zonas de España se ha procedido de forma tradicional al secado de higos, pimientos rojos, uvas (pasas), etc., en zonas cálidas como la Costa del Sol, la Costa Cálida y en otras partes de toda la geografía española.

(N.T. El secado de alimentos es un proceso tradicional, pero hay que tener en cuenta que se realiza en unas condiciones de calor y aire secos favorables a la proliferación de insectos a los cuales quedan expuestos los alimentos, así como cualquier otra contaminación ambiental (polvo, esporas, polen, suciedad... Tampoco es recomendable el secar las frutas y verduras en el horno ya que son sometidas a cambios moleculares muy bruscos, en los que se seca el producto pero pierde muchas de las propiedades originales)

Por supuesto si el calor del sol es más fuerte, el aire más seco y las brisas son frecuentes tenemos las condiciones idóneas para un buen secado.

Desafortunadamente las casas tanto de los lugareños como las de los extranjeros, en la mayoría de los casos, no reúnen las condiciones idóneas para realizar una deshidratación correcta de frutas y verduras, incluyendo nuestra propia vivienda, situada en una montaña a 400 metros de altitud, donde raramente se alcanzan temperaturas que rondan los 35° y las noches agradables y frescas para nosotros, no son las ideales para proceder al secado de frutas y vegetales de forma natural. Habría que estar cambiándolos de lugar, llevándolos al interior al interior, sacándolos al exterior, vigilando en todo momento los cambios climáticos, para evitar la humedad del aire, etc.

Debido a esos factores que anulan una deshidratación y secado sanos, buscamos un sistema con ventilación que funcionase secando sin humedad, un sistema que pudiésemos utilizar durante todo el año, independientemente del lugar, del tiempo y sobre todo con los excedentes en la época de recolección.

Con esta meta en nuestra mente descubrimos el deshidratador "Dörrex" que pueden ver en las fotos. Al principio lo utilizamos con tres bandejas, posteriormente incorporamos 2 bandejas más que adquirimos a través de los importadores en España. El deshidratador puede pedirse a través de la web: www.conasi.biz (tienda on-line) o pueden solicitar información a: info@conasi.biz No hay problema alguno para que escriban sus dudas o peticiones en inglés, los propietarios les contestaran rápidamente en un perfecto inglés.



Hoy ya no podemos pensar en volver al pasado, es rara la semana que nuestro deshidratador no funciona durante las noches deshidratando hierbas, frutas, vegetales o preparando pequeños tentempiés y otras golosinas, especialmente (como comentábamos anteriormente) durante la época de recolección.

Los productos que hemos deshidratado con gran éxito y que sirven como deliciosos tentempiés son:

- Interesantes y apetitosas mezclas que utilizamos en lugar de tapas antes de la comida del mediodía.
- Energéticos tentempiés que podrán ser utilizados en lugar de comidas propiamente dichas, cuando caminamos en las montañas, practicamos tenis, jardinería, pesca, turismo o simplemente vamos de compras.
- Deliciosos acompañantes de las ensaladas.
- Todo aquello que puede guardarse y utilizarse posteriormente en infusiones, sopas, guisos y tajines.
- Decorativos centros de chocolate.



Todo lo que hemos deshidratado hasta ahora, cómo lo hacemos y qué productos utilizamos, lo encontrarán en la tabla que se encuentra al final de este artículo. Tengan en cuenta que las frutas y verduras pueden ser sustituidas por otras de similar consistencia.

Beneficios de la deshidratación en su propia casa.

Los beneficios de hacer su propia deshidratación en su casa son entre otros los siguientes:

- Udes saben que no hay contaminación química si han cultivado los productos de forma natural y ecológica, la forma de llevar a cabo una agricultura ecológica está descrita en nuestros libros “ Growing healthy fruit in Spain” y “Growing healthy vegetables in Spain” (de próxima publicación por Ediciones Santana SL. en castellano)
- Udes conocen la textura interna de los productos que deshidratan, que son los mejores y que no están afectados por mohos y sus bacterias.
- La dulzura de los de los productos deshidratados son los azúcares naturales de las propias frutas y vegetales, no hay presencia de aditivos.
- No hay presencia de colorantes artificiales, condimentos, harinas o edulcorantes.
- No han sido expuestos a contaminaciones como ocurre en los grandes almacenes donde están mezclados en grandes contenedores con otros productos o bien en expuestos y en contacto con el aire, polución, etc., caso de los mercados.
- Udes conoce siempre la fecha y las condiciones de almacenamiento de los productos que han deshidratado.
- La deshidratación se realiza en unas horas o día, no hay que poner los productos al sol durante una semana o más.
- No están expuestos a insectos y esporas.
- Los deshidratadores “Dorrex” ocupan poco espacio, tienen un diámetro de 34 cm.
- El proceso es muy facil de realizar.

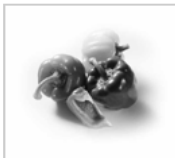


Consejos para obtener éxito en la deshidratación casera.

1. Corten las rodajas siempre del mismo tamaño para una misma bandeja de deshidratación.
2. Dejen pequeños espacios entre las distintas piezas para que el aire pueda circular libremente.
3. No pongan nunca unas rodajas encima de otras.
4. Tengan funcionando el deshidratador en una habitación seca, con la ventana abierta o en una terraza cubierta, o en sitios similares con ventilación para evitar la condensación de la humedad de los productos que están deshidratando.
5. Al principio casi se nos rompieron los dientes al morder algunos de las frutas, otras veces los dejamos con humedad dentro y al guardarlos en contenedores o tarros de cristal se enmohecían. Los tiempos indicados en nuestras tablas son orientativos. Es posible que tengan que corregirlos dependiendo de lugar donde se encuentren. La mejor forma de saber si están bien deshidratados es que las rodajas sean ligeramente elásticas al morderlas.
6. Guardarlas, almacenarlas en contenedores / tarros herméticos.
7. Sobre todo deshidraten aquellos vegetales, frutas, etc., que utilizarán en unas semanas o meses.

En la siguiente página encontrarán una tabla de tiempos, temperaturas y formas en que deberían de comenzar a dar los primeros pasos con su deshidratador.

La duración en horas variará dependiendo del grosor de la rodaja de la fruta o verdura y su consistencia. Por ejemplo nosotros deshidratamos piña tropical, plátanos, papaya y durante el invierno los añadimos a multitud de tentempiés.



Guía para deshidratados

Códigos utilizados en las tablas de deshidratación: **S** = Snacks (tentempiés); **T**= tapas; **E**= ensaladas; **So**= sopas; **G/T**= guisos y tajines; **P** = postres.

Que podemos deshidratar	Temperatura en °C	Horas deshidratación	Preparación	Uso de los productos deshidratados					
				S	T	E	So	G/T	P
Calabaza	70°	6 a 10	Pelen y corten trozos de 4cm. x 8mm de grosor. Pónganlos en las bandejas con una gota de miel y una pizca de *jengibre en polvo en la cara superior.	*	*		*		
Calabacines	70°	6 a 10	Sin pelarlos, corten trozos de 4cm. x 8 mm. mezclen en partes iguales aceite de oliva y salsa de soja, pongan unas gotas en la cara superior de cada trozo.	*	*				
Puerros	70 ^a	6 a 10	Dividirlos en 4 trozos a lo largo, a continuación cortar trozos finos.	*	*	*	*	*	
Setas silvestres	50°	2 a 6	Limpiarlas bien de la tierra, arena o restos del bosque sin agua, si son muy grandes dividir las en dos o en varios trozos a lo largo. Pequeñas enteras.		*		*	*	
Pimientos	70°	8 a 10	Cortarlos en tiras de 8mm. Si son pequeños o tipo chili pueden deshidratarse enteros.				*	*	
Tomates	70°	7 a 18	Dependiendo del tamaño cortarlos en anillos de 6mm. Los tomates cherry conténelos siempre en mitades, el corte hacia arriba.	*	*	*	*	*	
Manzanas	70°	6 a 10	Cortar trozos de 4cm. x 15mm. Gruesos, cuadrados o en anillos. Poner una pizca de *jengibre en polvo en la cara superior.	*	*	*		*	*
Albaricoques	70°	10 a 18	Deshidratarlos en mitades sin el hueso, la parte del corte hacia arriba.	*	*	*		*	*
Cerezas	70°	8 a 12	Quitar el hueso, deshidratarlas enteras o divididas en dos partes, la parte del corte hacia arriba.	*	*	*		*	*
Higos	70°	10 a 18	Partirlos en mitades, corte hacia arriba.	*	*	*		*	*
Uvas	70°	10 a 18	Partirlas en mitades, corte hacia arriba.	*	*	*		*	*
Naranjas y mandarinas	70°	8 a 12	Sin pelarlas hacer aros de 8mm. de grosor, pueden dividirse en cuartos, medios, etc. dependiendo del tamaño. Para darles un exótico sabor poner una pizca de *jengibre en polvo.	*	*	*	*	*	*
Peras	70°	6 a 10	Partirlas en trozos 4cm x 15mm. de grosor, pueden cortarse en aros o cuadrados. Poner una pizca de *jengibre en polvo.	*	*	*		*	*
Ciruelas	70°	10 a 18	Partirlas en mitades, quitar el hueso, corte hacia arriba.	*	*	*		*	*
Frambuesas	70°	6 a 10	Limpiarlas deshidratarlas enteras.	*	*			*	*
Fresas	70°	9 a 12	Limpiarlas dividir las en mitades corte hacia arriba, las pequeñas pueden deshidratarse enteras.	*	*			*	*
Albahaca, cebollino, cilantro, perejil, tomillo, romero, etc.	40°	3 a 10	Lavarlas y deshidratar las hojas enteras. (N.T. Igual con hierbas para infusiones; hierba luisa, melisa, manzanilla, etc.)			*	*	*	
Flores	40°	2 a 4	Distribuir las en las bandejas.						
Semillas; tomate, calabazas, habichuelas, etc.	50°	Depende del tamaño	Semillas de tamaños grandes ponerlas directamente en la bandeja, semillas pequeñas encima de papel vegetal, dejen espacio entre ellas para que circule el aire.						