

SECADO DE PRODUCTOS

La deshidratación es la forma más antigua y sana de preservar alimentos. Permite conservar todas las propiedades nutricionales intactas. A diferencia de las conservas que calientan mucho el alimento destruyendo sus propiedades o de la congelación que también somete al alimento a temperaturas extremas y cambia sus propiedades energéticas el deshidratado es suave y gentil con el alimento.

Nuestros secadores, gracias a las bajas y constantes temperaturas que consigue, mantiene intactas todas las enzimas, vitaminas y minerales, manteniendo así el alimento vivo.

Los alimentos deshidratados son energéticamente alimentos neutros, ni fríos ni calientes, siendo así adecuados y recomendables para su consumo en cualquier época del año.

Gracias a que mantienen sus enzimas vivas son alimentos muy fáciles de digerir.

La desecación es un sistema muy antiguo de conservación de alimentos. La retirada del agua contenida en sus tejidos y células resulta un método muy eficaz para evitar la putrefacción y pérdida de los mismos. Con toda seguridad nos encontramos ante uno de los más ancestrales métodos de conservación, y los primeros pueblos agrícolas ya utilizaban estas técnicas para la conservación de legumbre y cereales



Es de la máxima importancia conservar secos los productos deshidratados, pues la presencia de un mínimo de humedad puede ser suficiente para iniciar el proceso de enmohecimiento, y, en consecuencia, arruinar nuestro trabajo.

El proceso de secado puede ser aplicado a todo tipo de alimentos, desde vegetales y hortalizas hasta carnes y pescados, pasando por frutas, especias, hierbas aromáticas, setas...

Actualmente, los frutos y las plantas aromáticas son los que, en mayor medida, se someten a estas técnicas de conservación. No obstante, ofrecemos recetas para distintas preparaciones, y aceptamos gustos y vuestras aportaciones para beneficio de todos.

El método de trabajo es casi siempre el mismo, y es muy sencillo, y todos hemos comprobado en diferentes ocasiones la rapidez con que el calor y el aire seco actúan sobre los alimentos. En las diferentes recetas se adjuntan "truquillos" aportados por vosotros que mejoran la calidad, presentación o sabor de los preparados.

DESECACIÓN DE FRUTAS

En la cultura y dieta mediterránea está extendida la tradición de consumir frutos secos o desecados, sobre todos aquellos como los higos, ciruelas negras o uva moscatel, auténticas delicias gastronómicas en sabor y aroma. Otros países de clima seco y caluroso también emplean estos métodos de conservación con sus productos propios.

Para desecar las frutas es necesario exponerlas al calor hasta que se evapore toda el agua. Son muy buenas y nutritivas y se pueden comer como sustituto de la misma en épocas de falta del producto natural (invierno), como acompañamiento de asados o formando parte de numerosos postres como macedonias, pasteles...

El proceso normal de desecación consiste en pelar las frutas, partirlas con un grosor aproximado de un centímetro para facilitar el secado y untarlas con limón para evitar que se oscurezcan.

Se secan con un trapo limpio y colocan sobre una bandeja de secado en el secador y dejarlas expuestas a la acción del aire caliente el tiempo necesario.

La fruta a emplear debe ser madura y encontrarse en perfecto estado, sin magulladuras ni desperfectos. Como norma general, la lavaremos con abundante agua fría, la secaremos con un paño y escogeremos las mejores piezas. Las desechadas pueden consumirse en fresco o destinarse a la preparación de confituras, mermeladas, jugos, compotas...

Las frutas elaboradas mediante esta tecnología tienen una duración aproximada de 12 meses si se guardan en bolsas o frascos limpios bien cerrados y etiquetados. Cuando las frutas se endurecen demasiado pueden enjuagarlas y secarlas con un trapo limpio.

Etiquete indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.



HIGOS

Son uno de los frutos más apetecibles y fáciles de secar. Como siempre lo primero lavar y secar las frutas. Escoger las mejores frutas y las más maduras. Colocarlas simplemente sobre una bandeja de secado en el interior del secador, y éste expuesto al sol. Controlar diariamente el avance de la desecación y retirar de inmediato cualquier fruta que presente señales de moho o se "pique".

Para acelerar el proceso pueden partirse por la mitad, pero en este caso usar los dedos, ya que ciertos utensilios metálicos pueden estropear la carne.

Cuando el proceso esté acabado, se aplanan con los dedos y se cierran los higos si hemos utilizado la segunda opción, y se almacenan en sacos de tela o cestos de mimbre. Si es necesario almacenar el producto en varias capas es conveniente separarlas mediante un papel encerado.

Una opción de degustación es la introducción de una fruta seca (nuez, avellana, almendra...) en el interior del higo y acompañarlo con queso o vinos generosos.

ALBARICOQUES

Lavar y partir por la mitad los albaricoques, eliminando los huesos, y, como siempre, escoger los mejores para la desecación. Si las mitades son demasiado grandes pueden hacerse trozos más pequeños.

Colocarlos en el interior del secador, sobre una bandeja de secado, y éste expuesto al sol. Controlar diariamente el avance de la desecación y retirar de inmediato cualquier fruta que presente señales de moho o se "pique".

Al cabo de pocos días toman un color rojo que indica que están a punto de almacenarlos en potes de lata, del tipo usado para las galletas, aplanándolos con los dedos y separando las diferentes capas con papel encerado.

PERAS

Escoger preferentemente variedades de tamaño medio - grande, ya que la desecación las empequeñece. Lavarlas y secarlas.

Podemos desecarlas con piel o sin. Si las pelamos o cortamos para hacer trozos más asequibles es conveniente sumergir los trozos en agua a la que habremos añadido el zumo de un limón para evitar que se ennegrezcan.

Colocarlos en el interior del secador, sobre una bandeja de secado o colgadas sobre cuerdas, y éste expuesto al sol. Controlar diariamente el avance de la desecación y retirar de inmediato cualquier fruta que presente señales de moho o se "pique". Guardarlas como de costumbre.

MANZANAS

Pelar las manzanas y sacar los corazones. Cortarlas a rodajas de un centímetro aproximadamente de grueso. Para que no se ennegrezcan sumergirlas 30 minutos en agua a la que añadiremos el zumo de un limón.

Ecurrirlas y ponerlas a secar en el interior del secador, sobre una bandeja de secado, y éste expuesto al sol. Controlar diariamente el avance de la desecación y retirar de inmediato cualquier fruta que presente señales de moho o se "pique". Guardarlas como de costumbre.

MELOCOTONES

Utilizar preferentemente los de carne firme, como los llamados "de viña". Partirlos por la mitad y sacar los huesos. Sumergirlos en agua con zumo de limón para evitar que de ennegrezcan.

Colocarlos en el interior del secador, sobre una bandeja de secado, y éste expuesto al sol. Controlar diariamente el avance de la desecación y retirar de inmediato cualquier fruta que presente señales de moho o se "pique".

Al cabo de pocos días toman un color rojo que indica que están a punto de almacenarlos en potes de lata, del tipo usado para las galletas, aplanándolos con los dedos y separando las diferentes capas con papel encerado.

UVAS

El secado de uvas para la obtención de pasas es una operación un poco delicada, ya que las uvas se recolectan al final del verano, cuando el sol empieza a desfallecer y el día se acorta. No obstante, el secador solar brinda una inestimable ayuda.

Las mejores uvas para convertirlas en pasas son las de la variedad moscatel. Para secar con éxito la uva en primer lugar es necesario eliminar la capa de cera que recubre sus granos, para facilitar la evaporación del agua. Para ello se hierve agua a la que se ha añadido 20 gramos de carbonato sódico por litro (El carbonato sódico se encuentra con facilidad en droguerías. Eventualmente puede sustituirse por 60 gramos de cenizas de madera). Una vez ha hervido se decanta y se hace hervir de nuevo, sumergiéndose los racimos en esta "lejía" durante 15 - 20 segundos.

Se escurre y se coloca en el interior del secador, colgando los racimos en cuerdas colocadas sobre los soportes previstos a tal fin. Controlar diariamente el avance de la desecación y retirar de inmediato cualquier fruta que presente señales de moho o se "pique". Separar del escobajo y guardarlas como de costumbre.

CIRUELAS

Tomamos la cantidad de ciruelas que deseamos preparar, comprobando siempre que se encuentren en un buen momento de maduración, que no presente desperfectos y de un tamaño razonable. Las escaldamos en agua hirviendo a fin de ablandar la resistente piel que envuelve la carne, dejamos que se sequen sobre un paño limpio y las colocamos al secador.

Colocarlos en el interior del secador, sobre una bandeja de secado, y éste expuesto al sol. Controlar diariamente el avance de la desecación y retirar de inmediato cualquier fruta que presente señales de moho o se "pique". Guardarlas como de costumbre.

TOMATES

Utilizar preferentemente los de carne firme. Partirlos a rodajas de un cm aproximadamente y dejarlos escurrir. Al cabo de unas dos horas espolvoréalos ligeramente con sal.

Colocarlos en el interior del secador, sobre una bandeja de secado, y éste expuesto al sol. Controlar diariamente el avance de la desecación y retirar de inmediato cualquier fruta que presente señales de moho o se "pique".

Al cabo de pocos días toman un color rojo que indica que están a punto de almacenarlos en potes de lata, del tipo usado para las galletas, aplanándolos con los dedos y separando las diferentes capas con papel encerado.

SECADO DE HORTALIZAS

SETAS

Lavar las setas, eligiendo las que presenten mejor estado, secarlas colocándolas encima de papel de cocina, cortar las más grandes en láminas finas y una vez secas enfilear mediante una aguja colocando una seta cada dos centímetros atando los dos extremos y colocando las ristras en el secador. Una vez secas se pueden guardar en un frasco bien cerrado de cristal o recipientes de hojalata que garanticen la ausencia de humedad. Periódicamente, comprobar que no se humedezcan.

Es importante anotar en etiquetas el nombre de la variedad y de la fecha, pues una vez secas cuesta trabajo identificarlas. A la hora de consumirlas, tan sólo es preciso sumergir la cantidad necesaria en agua tibia hasta que vuelvan a recobrar su aspecto original. Para las setas más pequeñas, sólo es necesario colocarlas encima de la bandeja de secado.

LEGUMBRES

Las judías pintas, las blancas o los judiones, las lentejas o los garbanzos, son las principales semillas que podemos almacenar tras concluir su cultivo. El primer paso consiste en separar de la mata las vainas ya secas que incluyen en su interior tan preciados frutos.

Eliminamos esta envuelta desgranándolas sobre una superficie, que bien podría ser un mantel de tela o una especie de criba confeccionada en madera y alambre, protegiendo la parte metálica con un trozo de tela. Así acumulamos todas las semillas, retirando los restos de vaina.

Las colocamos sobre la bandeja de secado en el secador para proceder a su secado.

Finalizado el secado, las agrupamos en bolsas de tela, en las que conviene anotar el nombre, el tipo de legumbre y la fecha en que fueron empaquetadas, las legumbres estarán en perfectas condiciones de ser consumidas durante un año, sin miedo a perder la calidad que las caracteriza.

LAS GUINDILLAS Y EL PIMENTÓN

En el caso de las guindillas, hemos de separarlas de la mata una vez, maduras cortando cada pieza con el correspondiente rabillo que las une al tallo. Después lavarlas bien con agua fría, escurrirlas y secarlas con un paño. Con una aguja las hilamos con hilo de cierto grosor y resistencia. Vamos insertando los frutos uno a uno siempre por el centro del rabillo, hasta que queden unidos en una ristra, con suficiente separación, para que no se toquen entre sí.

Se coloca en el interior del secador, colgando las ristas en cuerdas colocadas sobre los soportes previstos a tal fin. Controlar diariamente el avance de la desecación y retirar de inmediato cualquier fruta que presente señales de moho o se "pique".

Cuando están completamente secas, podemos ubicarlas en la cocina en un lugar estratégico donde sirvan de adorno o en tarros de cerámica provistos de orificios de ventilación.

Si deseamos preparar el pimentón seguiremos el mismo procedimiento excepto en el almacenamiento, donde moleremos muy fina la carne y las semillas para, finalmente, introducir el polvo resultante en recipientes pequeños de cierre hermético.

HIERBAS AROMÁTICAS

Es importante recogerlas en la temporada óptima. Después lavarlas bien con agua fría, escurrirlas y secarlas con un paño. Hacer manojos mediante un hilo de cierto grosor y resistencia.

Se colocan en el interior del secador, colgando las ristas en cuerdas colocadas sobre los soportes previstos a tal fin con suficiente separación, para que no se toquen entre sí. Controlar diariamente el avance de la desecación.

Cuando están completamente secas, podemos ubicarlas en la cocina en un lugar estratégico donde sirvan de adorno o en tarros de cerámica provistos de orificios de ventilación o en bolsas de tela.

SECADO DE CARNES

LONGANIZAS

Una forma fácil de preparar longanizas es utilizar las salchichas frescas que se venden en charcuterías. Para ello las salpimentamos exteriormente. Algunos utilizan harina para mejorar la adherencia de la sal y la pimienta en polvo

Se colocan en el interior del secador, colgando las ristas en cuerdas colocadas sobre los soportes previstos a tal fin con suficiente separación, para que no se toquen entre sí. Controlar diariamente el avance de la desecación.

Una vez secas pueden guardarse hasta un año. El tiempo de secado depende mucho del grosor.

SECADO DE PESCADOS

PECES PEQUEÑOS

Eliminar las escamas de los peces y lavarlos - mejor en agua de mar -. Después colgarlos en el interior del secador hasta su perfecto secado y conservarlos como de costumbre.

PECES GRANDES

Limpiar y filetear los peces. Salarlos y colocarlos a escurrir durante 12 horas. Después colgarlos en el interior del secador hasta su perfecto secado y conservarlos como de costumbre.

PULPOS Y CEFALÓPODOS

Coger unos pulpos, sacarles la tinta, ojos y boca y ponerlos a secar en el interior del secador, colgados de cuerdas.

Una vez secos se conservan indefinidamente y sirven para preparar estofados o guisados de alubias o patatas.