



Conservando al sol

Secar al sol los alimentos en un sistema de conservación que se remonta al Neolítico, época en que el hombre deja la vida nómada (caza y recolección de lo que encuentra a su paso) y forma comunidades, siendo la agricultura una de sus principales actividades.

Todas las civilizaciones posteriores han desarrollado, en menor o mayor medida, formas de conservar los alimentos de acuerdo a sus necesidades. El más utilizado por todos ellos es la deshidratación/secado de los alimentos, compartiendo protagonismo con salmueras, encurtidos, pasteurización, conservantes, y más recientemente, la cuestionada radiación.

Veamos algunas de las características que la han aupado al primer lugar de los métodos de conservación.

- Permite conservar todos los alimentos (frutas, verduras, carnes, pescados, setas, hierbas, especias), comidas, elaboraciones de dieta cruda (crackers, galletas, pizza, rollitos, tartas, crepes, snacks, barritas...) y otras aplicaciones (fermentar pan, secar flores...).

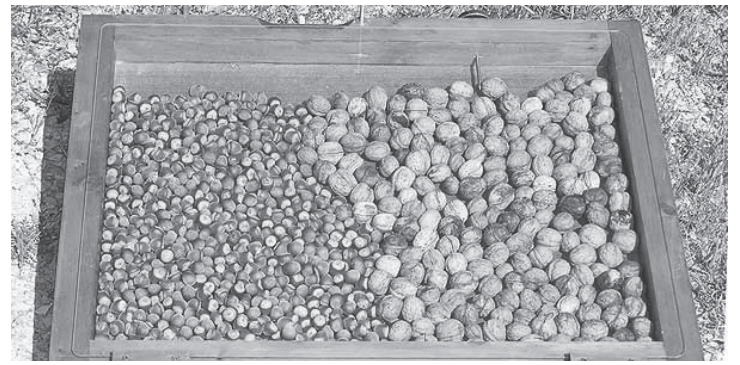
- Alarga el periodo de conservación durante meses o años, la conservación es más larga cuanto menos agua retengan y alimentos totalmente deshidratados se conservan perfectamente durante años en envases cerrados.

- Mantiene las propiedades nutricionales de los alimentos, mejor conservación cuanto menor sea la temperatura de deshidratado.

- Los sabores se intensifican, al concentrarse.
- Reduce el espacio de almacenaje, más fácil de manipular, no manchan y más fáciles de transportar.
- Se pueden consumir tal cual, como aperitivo, sin necesidad de hidratarlos nuevamente.

- Podemos conservar excedentes de cosas echas o frutas y verduras que no gastamos antes de que se echen a perder.

Para deshidratar alimentos al aire libre es necesario espacio, paciencia y un clima lo más seco posible, vamos, así como el nuestro. Los alimentos se colocarán en tendedores, zarzos de caña, colgados de una cuerda o cualquier sistema que permita una buena ventilación. Los alimentos tardarán varios días/semanas en secarse, por lo que es aconsejable ponerlos a cubierto por la noche para evitar la humedad que favorece la proliferación de insectos a los cuales quedan expuestos



los alimentos, así como cualquier otra contaminación ambiental (polvo, esporas, polen, suciedad, larvas...).

Es muy importante que la temperatura sea constante (según estudios científicos, hasta 45°. Si el calor es mayor, las enzimas de los alimentos, de gran importancia para la digestión, empiezan a desaparecer)

Podemos decidir la textura que tendrá el deshidratado, eligiendo el grosor y el tamaño, también podemos crear diversas y divertidas formas para los niños (estrellas, cuñas, medias lunas, etc.).

Si desean rehidratar un alimento bastará con ponerlo en remojo unas horas antes o agregarlo directamente a sus guisos, sopas, etc.

Una vez seca, la comida deshidratada durará más si está sellada completamente en una bolsa al vacío o con cierre.

Frutas: melocotones, manzanas, plátanos, fresas, cocos, ciruelas, cerezas, higos, kiwis, mangos, peras, piñas... córtalas de forma que tengan un tamaño uniforme y se sequen todas a la vez... tras el proceso de secado concentrarán su sabor, convirtiéndose en auténticas golosinas 100% naturales. Las frutas secas pueden tomarse solas, con el desayuno o el postre, con ensaladas, con platos agrídulces... o usarse en decoración.

Setas: la época de las setas es corta, pero secándolas podemos guardar las setas enteras o en rodajas en recipientes herméticos, para usar más adelante. Sólo tendremos que rehidratarlas con agua, leche o vapor. También podemos guardarlas molidas, para salsas, guisos y otros platos.

Hierbas aromáticas: Si eres de los que cultiva en casa sus propias hierbas, la deshidratación te servirá para poder disfrutar de ellas todo el año. Albahaca, romero, cilantro, menta... Cuando estén secas, podrás combinarlas y convertirlas en sal de hierbas.

Aperitivos: deshidratando vegetales como zanahoria, berenjena, calabaza o calabacín puedes preparar unos chips de verdura, un aperitivo crujiente, original y saludable.

Yo, por lo pronto, este septiembre, he empezado por hacerme unos cajones con alambra fina (la doblas unos 5 centímetros de cada uno de los bordes para formar una caja y las colocas una encima de otra) en las que he secado higos (a los que posteriormente he añadido harina), tomates (¡que buena idea tuvieron los italianos!) y pimientos rojos (de los más pequeños, traspasados con un hilo por el "rabo" y formando un "rosario" que se cuelga en cualquier sitio seco y soleado).

¡Ya les contaré el resultado!

Ah, y si ya quieren hacerse profesionales del secado, pueden adquirir unas deshidratadoras domésticas en las que temperatura y aire se pueden regular.

elranchero@balcondeinfantes.com



La Cocinilla





Bar **LA PLAZA**
Restaurante

Nueva Dirección: Bar Cuarenta

Teléfonos: 926 360 214
Plaza Mayor, 12
Villanueva de los Infantes

MENÚ DIARIO - TAPAS VARIADAS - GRAN BODEGA - COCINA MANCHEGA - CONFORTABLE TERRAZA