



Aszalással megőrizhetők az értékes vitaminok és enzimek

Az aszalás ideális módja a gyümölcsök, gombák és gyógynövények egyszerű tartósításának. Mit több, finom és egészséges. Nincs szükség hozzá sem tartósítószerre, sem cukorra, sem pedig más egyéb adalékanyagra. Mégis tökéletesen megőrizhető ily módon a gyümölcsök és zöldségek íze a bennük lévő vitaminokkal és ásványi anyagokkal együtt. „Egy professzionális, elektromos aszalókészülékkel könnyedén készíthetők el a vitamindús és finom nassolnivalók, emellett nem foglal sok helyet a konyhában” – hívta fel a figyelmet Lucza András, a Sencor termékmenedzsere.

Fontos a jó választás

Kétség nem fér hozzá, hogy az aszalt meggy, banán, szilva, körte, cseresznye, eper, alma egyaránt ízletes csemege, amelyeket akkor is szívesen fogyasztunk, ha éppen nincsen szezonjuk. A tápláló gyümölcsök mellett azonban érdemes kipróbálni a zöldségek aszalását is, ugyanis a sárgarépa, a fehérrépa, a zeller és a gomba aszalva szintén ízletes finomságnak

bizonyulhat. Bármit is aszalunk, fontos figyelembe venni, hogy lehetőleg csak olyan gyümölcsöket és zöldségeket tegyük az aszalógépbe, amelyek nem sérültek, nem penészesek. Szemrevételezéskor érdemes megvizsgálni őket, hogy van-e rajtuk ismeretlen eredetű szennyeződés, vagy akár kártevő által okozott sérülés. A folyamat megkezdése előtt a kiválasztott gyümölcsöket és zöldségeket ajánlott megmosni és lecsöpögtetni.

Fontos a gyümölcshéj

Az alma, a körte, a kajszibarack és a gyökérzöldségek héját mindenképpen érdemes eltávolítani aszalás előtt. A szilva héját viszont nem szabad lehúzni, mert akkor elfolyhat értékes, cukros leve, ezáltal ízetlenné és rágóssá válhat. „A cseresznyét és a meggyet aszalás előtt célszerű leforrázni, így elkerülhető, hogy megrepedjen a felszínük” – hangsúlyozta a Sencor termékmenedzsere. A folyamat megkezdése előtt továbbá szeletekre kell vágni a gyümölcsöket és az alma esetében javasolt citromos vízbe mártani a felvágott részeket, mert így megelőzhető, hogy bebarnuljanak.

Ellenőrzés

Honnan tudjuk, mikor sikerült jól az aszalás? A megfelelően aszalt gyümölcsök tapintása bőrszerű, kissé puha, egyes gyümölcsöknél, így például a baracknál kissé ragacsos lehet. Fontos szabály azonban, hogy semmiképpen sem ereszhetnek levet. A zöldségek savtartalma alacsonyabb, így mire eléri a megfelelő aszaltsági szintet, elég kemények és törékenyek lesznek ahhoz, hogy két ujjal könnyedén el lehessen őket roppantani. Kivételnek tekinthető a paradicsom, amely aszalványként inkább rugalmasabb marad.

Ezért jó aszalni

Az aszalás számtalan előnnyel jár. A szárított alma például a benne lévő pektinnek köszönhetően tisztítja a májat és a bélrendszert, emellett emeli a vércukorszintet és regeneráló hatással van a bőrre. Az aszalt barack lassíthatja az öregedés folyamatát a benne lévő béta-karotin miatt, emellett mérsékelheti a magas vérnyomást. A szárított szilva pedig serkentő hatással van az agyműködésre, emellett ez az egyik legjobb emésztést segítő aszalvány, továbbá jó szívritmus szabályozó is, mivel rengeteg vasat tartalmaz.

Egy profi géppel energiahatékonyan és kényelmesen végezhető az aszalás. Az aszalógépek jelentős fejlődésen mentek keresztül az utóbbi években. A Sencor SFD 7000BK típusú aszalógépben a Horizontal Air Flow, vagyis a vízszintes levegőáramlási technológia biztosítja az egyenletes hőmérsékletet, a beépített 17 cm átmérőjű ventilátor pedig az egyenletes szárítást. Az aszalás hőmérséklete 35 és 75 °C között állítható, így még jobban megőrződhetnek a gyümölcsökben és zöldségekben rejlő természetes anyagok.

A Sencor aszalógéppel nem csak gyümölcsöket, hanem zöldségeket, gombát, fűszernövényeket, de még halat és húsokat is száríthatunk. Az optimális eredmény érdekében

azonban mindig célszerű elolvasni a készülékhez mellékelt használati utasítást.