

# JAK NASUŠIT ZELENINU JEDNODUŠE V TROUBĚ

---

Tento článek pochází z webu [Za horami.cz](https://www.za-horami.cz), kde najdeš jeho online verzi včetně případné fotogalerie. Až budeš opět ve spojení se světem, můžeš se také podívat na Facebook [@zahoramicz](https://www.facebook.com/zahoramicz), co je nového.

---

*Sušená zelenina nebo houby jsou na hory výborná vychytávka, jak snížit váhu [batohu](#) a přitom stále jíst poměrně kvalitně. V tomto návodu stručně popíšu jak na to ve verzi pro lenochy, jako jsem já sám. Důležité je, že se obejdete bez sušičky a vystačíte s obyčejnou troubou.*

Návodů a popisů, co všechno se dá usušit, nabízí internet přehršel. Bohužel kromě domácnosti vybavené speciální sušičkou předpokládají též nadšené hospodyňky/áře, kteří si libují v krájení všeho možného.

Ani jedno není můj případ, a tak se rád uchýlím ke zjednodušení. Konkrétně sušená rajčata se dají s ohledem na výraznou chuť za celkem rozumný peníz koupit v supermarketu. I houby nějak seženete. Ale co zbytek? Za inspiraci děkuji komentátorce Monice pod článkem o [vaření na horách](#), která mě na následující vylepšováky přivedla.



*Připraveno*

## **VYCHYTÁVKA PRVNÍ: MRAŽENÉ ZELENINOVÉ SMĚSI**

Nechce se vám hodinu krájet mrkev nebo cokoliv dalšího? Obyčejná mražená zelenina z obchodu je v zásadě ideálně připravená rovnou k sušení. Hodí se cokoliv, co máte rádi. Já mám skvělou zkušenost s čínskou směsí, čistou kukuřicí nebo zelenými fazolkami.

Doporučuji vyhnout se čemukoliv, co obsahuje hrášek. Ten totiž definitivně ztvrdne a už se mi jej nikdy nepovedlo přivést do měkkého stavu.

I když zatím nemám osobně vyzkoušeno, neměl by být problém takto nasušit i houby. Mražené porcované žampiony taky koupíte

kdekoliv. Což se šikne všem, kdo nemají podzimní bloumání s kudlou po lese v seznamu koníčků.



*Nabaleno*

## VYCHYTÁVKA DRUHÁ: KDYŽ NEMÁŠ SUŠIČKU, ZVLÁDNEŠ SUŠENÍ V TROUBĚ

Pro sušení zeleniny v troubě potřebujete plechy nebo rošty, pečicí papír a pochopitelně materiál k dehydrataci.

Sušit se dá **až ve třech patrech nad sebou**. Na jednotlivé plechy pokryté pečicím papírem rozhodte zeleninu v optimálním poměru jedno půlkilové balení na jeden plech. U zelených fazolek, které

opravdu extrémně ztratí objem, můžete zkusit i dva pakly, ale nemám vyzkoušeno.

**Troubu nastavte na cca 40-50 °C.** Pokud si chcete hodně hrát, doporučuje se začátek (dvě hodiny) jet na nižší teplotu a pak můžete těch deset stupňů přidat. Na našich čudlících jsou dávno smazaná čísla, tudíž nejsem schopen takové preciznosti dosáhnout. I proto sázím teplotu od oka a jedu celou dobu na jednotný výkon.

Nechte **mírně pootevřená dvířka**, aby se voda měla kudy odpařovat. Zaseknout je můžete třeba utěrkou. **Občas hromádku prohrábněte.**

Doba sušení se bude lišit od použité zeleniny, vaší trouby a dalších tajemných proměnných. **Počítejte však minimálně s pěti hodinami.**

**Nespěchejte a nechte vše opravdu důkladně vysušit.**

Vyschlost si můžete otestovat zmáčknutím podezřelého kousku (v ubrousku, pokud to chcete mít fakt vědecky).

Po vychladnutí se zelenina nejlépe skladuje v uzavíratelných sáčcích, kde **vydrží minimálně týdny**. Dokonce jsem objevil jeden balíček po roce a vypadá překvapivě jedle. Zatím netestováno.



*Takhle to u mě vypadá při sušení zásob*

## **DALŠÍ TIPY, RECEPTY A PŘÍPRAVA V TERÉNU**

**Z půlkilového paklu lze redukovat na cca 50 gramový sáček koncentrované chuti.** Fazolky měly 60g, čínská směs 40g. Každé takové balení lze využít podle rozmlsanosti na přibližně 3-4 člověkoporce.

Z toho vyplývá, že se opravdu vyplatí trochu takového dochucovadla táhnout už z domu. Je to výrazně lehčí než čerstvá mrkev a cibule, které jsem s ohledem na pevnost a výdrž brával dříve z tržiště před přechodem. S minimem námahy jsem schopen v jedné várce připravit 150 gramů sušené zeleniny, která dvěma lidem vydrží aspoň na 6 jídel. Když si k tomu dokoupím pytlík sušených rajčat, mám na jednu běžnou dovolenou vystaráno.

Ostatně i ta cibule se dá nasušit (ale už to vyžaduje více zapojení) nebo koupit ve specializovaných obchodech nasmažená. Porozhlídněte se třeba u Vietnamců.

Se sušenou zeleninou či houbami můžete vylepšit co vás napadne. Pochopitelně ji šoupněte hned na začátku do vody, kterou následně přivedete k varu (nebo aspoň ohřejete). Ať už používáte jako bytelný základ cokoliv, aroma se krásně rozprostře do celého jídla.

Většinu sušených dobrot připravených výše uvedeným způsobem není potřeba nijak sáhodlouze vařit. Jenom trochu, než zpět změkknou.

Osobně se řídím jednoduchým pravidlem, že **jídlo by mělo mít nějakou reálnou výživovou hodnotu a kalorie** (sýr, sušené maso, flák salámu), **základ, který zasytí** (kuskus, červená čočka, bramborová kaše...) a také **chuť**. Tu dodá koření a právě zelenina, která má navíc bonus v nějakém tom vitamínu a dalších zdravých prvcích.

### **Osvědčené kombinace jsou:**

Sušená rajčata (koupená), tuňák, kuskus  
Fazolky, sušené maso, bramborová kaše  
Kukuřice, kuskus, slunečnicová semínka, sýr  
Čínská směs/houby, česnek, bramborová kaše, salám  
a mnoho dalších.

Záleží jen na vás, jaké kombinace vyzkoušíte. Pokud chcete uspořit ještě více váhy a přitom navýšit index luxusu, kupte si jako sýr strouhaný parmazán. Při tom, jak je výrazný, skoro nic neváží. Více inspirace najdete v [článku o horské kuchyni](#).

Největší hračičkové si mohou takto připravit celé instantní porce



předem. Já se k tomu zatím nedopracoval, protože mě baví improvizovat. Ale dost lidí si pytlíkuje své oblíbené kombinace podle váhy dopředu a pak už jen zalévá horkou vodou.

Tak dobrou chuť ;)



*Chybí jen ta slanina...*

---

Tento článek pochází z webu [Za horami.cz](http://Za horami.cz), kde najdeš jeho online verzi včetně případné fotogalerie. Až budeš opět ve spojení se světem, můžeš se také podívat na Facebook [@zahoramicz](https://www.facebook.com/zahoramicz), co je nového.

