

## СУШКА

Сушка — самая простая методика заготовки продуктов. Единственное, о чем следует помнить, — не складывайте друг на друга большие порции влажного сырья, потому что так оно может сгнить. Помните также о том, что не стоит сушить сырье при слишком высоких температурах. Лучше не спешить и дать всему свое время, чтобы потом всю зиму наслаждаться приятным вкусом.

Сушить можно разными способами — в духовке, на солнце или в пучках, развешанных при комнатной температуре. Но самый простой способ, если вы перерабатываете большое количество сырья, — обзавестись сушильным шкафом или сушилкой для грибов. Если вы решите инвестировать в такой прибор, убедитесь, что в аппарате регулируется температура, тогда вы сможете подбирать ее к тому сырью, которое планируете сушить.

То, что вы засушили, лучше всего хранится в банках с плотными крышками в темной кладовой или шкафу. Срок хранения долгий, но семена — например, кориандра, укропа или фенхеля — очень выиграют, если их слегка обжарить на сковороде непосредственно перед использованием, чтобы «пробудить». Я обычно сушу так много, что мне хватает до следующего лета.



Мята

## Что можно сушить?

### ТРАВЫ

Травы обычно в больших количествах имеются по осени, и, когда на улице холодает, наступает пора заняться ими вплотную. Лучший способ — сушить травы при невысокой температуре в течение длительного времени. Прекрасно сушатся, например, петрушка, шпинат, лавровый лист, тимьян (чабрец), орегано (душица), эстрагон (тархун), черемша и любисток.

**Порядок действий.** Распределите растения на противне так, чтобы они лежали не слишком плотно. Должен получиться один слой.

Поместите в духовку или сушильный шкаф при 30 градусах примерно на 10 часов или сушите при комнатной температуре на газетной бумаге. Растения должны стать совсем сухими и легко сниматься с подложки. Убедитесь, что стебли петрушки тоже высохли (они сохнут дольше).

Храните засушенные растения в темном прохладном помещении в банках с плотно прилегающими крышками. Сушеные травы легко сохраняются до следующего лета.

### ЦВЕТКИ

Сушеные цветки — потрясающее сырье для собственных чайных смесей. Прекрасно иметь их под рукой всю зиму, когда свежих не достать. Можно также добавить вкуса напиткам, используя цветки вместо палочек ванили. Хорошо сушатся, например, бузина, ромашка, шиповник, лаванда и календула.

**Порядок действий.** Распределите цветки на противне так, чтобы они лежали не слишком плотно. Должен получиться один слой.

Поместите в духовку или сушильный шкаф при 30 градусах примерно на 10 часов или сушите при комнатной температуре на газетной бумаге. Лепестки должны стать совсем сухими и легко сниматься с подложки.

Храните засушенные цветки в темном прохладном помещении в банках с плотно прилегающими крышками. Сушеные цветки легко сохраняются до следующего лета.

### СЕМЕНА

Засушенные семена очень хорошо иметь в запасе, когда вы собираетесь приготовить домашний соус карри, смесь приправ или вкусовую добавку для варки овощей. Прекрасно сушатся, например, семена кориандра, укропа и фенхеля.

**Порядок действий.** Распределите семена на противне так, чтобы они лежали не слишком плотно. Должен получиться один слой.



Поместите в духовку или сушильный шкаф при 50 градусах примерно на 10 часов. Семена должны стать совсем сухими и казаться легче по весу.

Храните засушенные семена в темном прохладном помещении в банках с плотно прилегающими крышками. Так они легко сохранятся до следующего лета.

Сушеные семена очень выиграют, если их слегка обжарить перед использованием. Проще всего поместить их в духовку, чтобы они не подгорели. Я обычно жарю их 10 минут при 150 градусах, но рекомендую поэкспериментировать со степенью обжарки.

## ЯГОДЫ

Сушеные ягоды — потрясающий продукт, они придают вкус различным смесям приправ и прекрасны сами по себе. Они подходят к чему угодно — от мюсли на завтрак до жареных грибов. Хорошо сушатся, например, малина, красная и черная смородина, ежевика, морозика, черника, брусника и ягоды можжевельника.

**Порядок действий.** Сушите ягоды при 45–50 градусах в духовке или сушильном шкафу, пока они не станут твердыми и сухими, примерно 24–28 часов. Влага в них быть не должно.

Если вы хотите измельчить ягоды в порошок, перемелите их немного в кухонном комбайне и посушите еще примерно 24 часа. Затем измельчите в порошок в мельнице для специй\*, кофемолке или в ступке.

## ОВОЩИ

Практически любые овощи хорошо сушатся. Их можно использовать множеством способов, в зависимости от их размера. Например, вы можете засушить овощи и перемолоть их в порошок, чтобы потом добавлять в блюда и усиливать их вкус. Для этой цели прекрасно подходят, среди прочего, грибы, чили и чеснок.

Крупные куски сушеных овощей можно добавлять при тушении или в соусы. Для этого отлично подходят, например, грибы, цукини и томаты.

Еще один вариант — подать тонкие ломтики сушеных овощей вместо чипсов за семейным просмотром кино. Чипсы удачно получаются из свеклы, моркови и пастернака.

## ОВОЩИ ГРИЛЬ

Их полезно иметь, если вы хотите добавить своему блюду аромат гриля, но не собираетесь выходить из дома и разжигать мангал на снегу. Куда проще летним днем обжарить на огне нарезанные тонкими ломтиками овощи, а затем засушить их при 50 градусах

---

\*Здесь и далее имеется в виду электрический прибор, похожий на кофемолку. Вместо него можно использовать блендер. *Прим. ред.*

в сушильном шкафу или в духовке в течение примерно 24 часов. Овощи также можно быстро обжарить на очень горячей сковороде без масла и затем высушить их так же, как указано выше. Хороши в обжаренном виде лук, лук-порей, сельдерей и морковь.

### **КОПЧЕНЫЕ ОВОЩИ**

Очень пригодятся, если вы составляете собственную смесь приправ и хотите придать вкусу интенсивность. Для наилучшего эффекта перед копчением овощи следует нарезать. Для этого прекрасно подходят, например, лук, лук-порей, сельдерей и морковь.

**Порядок действий.** Коптите на слабом огне в коптильне для рыбы, пока не достигнете желаемого результата.

Сушите при температуре 50 градусов примерно 24 часа в духовке или сушильном шкафу.

Измельчите ножом или перемелите в порошок в мельнице для специй, кофемолке или ступке до желаемой текстуры.

Помните: когда вы высушите овощи, вкус станет насыщеннее, потому что копченый оттенок будет более ярким.

### **КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОВОЩИ**

Блюдо, к которому вы обычно подаете соленые огурцы или маринованную свеклу, можно сервировать с теми же добавками, но в сушеном виде. Для этого, например, порезать соленый огурец кружками и засушить его или мелко нарезать маринованную свеклу, высушить и посыпать ею блюдо в качестве приправы. Примеры консервированных овощей, которые хороши в сушеном виде: квашеная капуста, соленые огурцы, маринованная свекла и кимчи.

**Порядок действий.** Я обычно сушу консервированные овощи в духовке, сушильном шкафу или сушилке для грибов при 55 градусах не менее 24 часов. Все зависит от того, какие именно овощи сушатся и сколько сахара содержится в маринаде. Если в маринаде слишком много сахара, высушить их трудно, ибо получается нечто вроде клейстера. Тут придется действовать методом проб и ошибок.



Петрушка  
Порошок из зеленого горошка  
Черемша  
Мята  
Крапива  
Порошок из жареного зеленого  
лука  
Чипсы из кудрявой капусты  
Орегано