

CÓMO DESHIDRATAR ALIMENTOS

Esta es una guía básica y resumida de deshidratado. Cada deshidratador de alimentos EZIDRI contiene un manual detallado de deshidratado por tipo de alimentos: frutas, verduras, pescado y carnes, hierbas, especias y flores, con instrucciones precisas sobre preparación de productos para deshidratar, tiempos y temperaturas de deshidratado y también instrucciones de como reconstituir alimentos deshidratados.

PROCESO DE DESHIDRATACIÓN

1. PREPARACIÓN

Elije alimentos maduros y prepáralos rápidamente. Mientras más maduras las frutas y vegetales, mayor será la concentración de sus sabores al deshidratarlos. No deje sin utilizar durante mucho tiempo los alimentos cortados antes de ponerlos en el deshidratador, ya que esto repercute negativamente en la calidad del producto final. Para asegurarse de que los alimentos se deshidraten en el mismo grado, córtalos en rodajas uniformes o en trozos de 5 mm de grosor.



Tabla de Temperaturas y tiempos de deshidratado

ALIMENTO	TEMPERATURAS	TIEMPOS
Hierbas y especias	30 – 40 °C	4 – 6 hrs
Verduras	55 °C	6 – 10 hrs
Frutas	55 °C	8 – 10 hrs
Carnes y pescados	60 °C	4 – 6 hrs

2. PRETRATAMIENTO OPCIONAL

Las frutas que son de color claro como las manzanas o el plátano, suelen oxidarse rápidamente al estar en contacto con el aire. El pretratamiento es un método por el cual se evita esta oxidación. El pretratamiento consiste en remojar las frutas cortadas en productos naturales como es el jugo de frutas cítricas (jugo de naranja). Otra alternativa es remojar las frutas en agua con ácido cítrico o ácido ascórbico (vitamina C).

3. SECADO

Utiliza siempre tu deshidratador en una zona bien ventilada. Se recomienda precalentar la unidad antes de empezar el secado. Deshidrata conjuntamente el mismo tipo de alimentos y no añadas alimentos frescos a los alimentos que ya están parcialmente deshidratados, ya que esto incrementará el tiempo de secado de los dos productos. Coloca una única capa de comida en cada bandeja.

4. PRUEBA DE SECADO

Si es posible, comprueba cuando ya esté a punto de finalizar el ciclo de deshidratación, ya que deshidratar demasiado un alimento provoca una pérdida del valor nutricional así como del sabor.

Un alimento ya enfriado debería poder romperse en dos sin que libere agua. Si no se ve ninguna parte húmeda, significa que se ha secado suficiente y ya se puede almacenar.

Generalmente, la fruta y los rollos se pueden plegar y su textura es correosa, aunque si se ha añadido miel la textura puede ser un poco pegajosa. Las verduras quedarán duras o crujientes y la carne y el pescado quedarán bastante duros y maleables.



5. ENDURECIMIENTO DE LA PARTE EXTERIOR

Ocurre cuando queda humedad en el centro del alimento porque la parte exterior del mismo se ha secado demasiado deprisa. Al cabo de poco tiempo de estar almacenado, el producto empezará a deteriorarse debido a la humedad que ha quedado atrapada dentro y habrá que desecharlo. Esto sucede a menudo con los deshidratadores económicos ya que no tienen termostatos para controlar las temperaturas de deshidratado. Con el deshidratador Ezidri esto no sucede ya que posee un termostato de precisión, de manera que para lograr un producto deshidratado que dure mucho tiempo almacenado, solo debes asegurarte de que el deshidratador está a la temperatura recomendada en el manual de deshidratado que viene con el equipo.

6. ENVASADO

Siempre deje enfriar totalmente los alimentos deshidratados antes de guardarlos en recipientes cerrados herméticamente y que protejan de la humedad. Debe dejar enfriarlos en lugares donde no haya insectos y donde no haya humedad, la cual podría provocar que el alimento empezase a reconstituirse.



- Las bolsas para envasar al vacío o los tarros de vidrio son ideales para almacenar los productos durante un largo periodo de tiempo. Si estos son suficientemente herméticos y no dejan entrar aire, entonces los productos podrán mantenerse hasta por 2 años.
- Los frascos de vidrio previamente usados para el almacenado de productos son los que se usan más habitualmente y son una buena opción. Idealmente usar frascos con tapa de goma ya que estos evitan que entre humedad a los frascos.
- También se pueden utilizar los selladores de bolsas. Apriete la bolsa para quitar el máximo de aire posible antes de sellarla.
- Las bolsas de plástico normales no son herméticas, por lo que tampoco protegen de la humedad, evite usarlas si quiere mantener los alimentos deshidratados por más de un par de meses.

7. ALMACENAMIENTO

Los alimentos deshidratados siempre deberían almacenarse en lugares frescos, oscuros y secos. Por cada 10 °C menos de temperatura del lugar de almacenamiento, el tiempo de conservación del producto aumentará cuatro veces. Para las frutas, guardar en el closet o alacena será suficientemente bueno. Si se quiere conservar por mucho tiempo, evitar dejar expuestos a la luz solar ya que la luz deteriora las vitaminas y afecta el color de las frutas. Para las verduras, la temperatura de almacenamiento debe mantenerse por debajo de los 25°C, y preferentemente a 15°C. Cualquier posible infestación de insectos se puede solucionar guardando los recipientes de alimentos deshidratados en el congelador durante 48 horas.



8. RECONSTITUCIÓN

No añada demasiada agua cuando reconstituya alimentos deshidratados ya que sino habrá una pérdida nutricional. La cantidad de agua que los alimentos deshidratados absorben y el tiempo necesario para completar el proceso de reconstitución varía en función del tamaño del alimento y de su grado de deshidratación. Si el líquido se absorbe rápidamente y el alimento sigue pareciendo seco, añada un poco más de agua hasta que el alimento no pueda absorber más. El agua hirviendo acelera la reconstitución. Aunque muchas frutas se comen secas como un tentempié, la fruta para compotas y para pasteles se reconstituirá añadiendo una taza de agua por cada taza de fruta. Déjela reposar hasta que se haya reconstituido, entonces ya podrá continuar con la receta.

Una regla general para reconstituir verduras es añadir 1 ½ tazas de agua por cada taza de verduras. Para estofados y guisados, las verduras pueden reservarse directamente para reconstituirlas durante el proceso de cocción, pero recuerde añadir caldo extra para que las verduras deshidratadas se reconstituyan totalmente.

9. HUMEDAD

Al deshidratar en condiciones de humedad alta recomendamos que ponga EZIDRI a temperatura máxima para compensar la alta humedad.

¿NECESITAS ASESORÍA PARA TU PROYECTO PRODUCTIVO?

SOLICITA AYUDA A NUESTROS EXPERTOS

CONTACTO



Avenida Manquehue Norte 151, Of. 304, Las Condes.

info@ezidri.cl (+56 2) 28 800 300 (+56 9) 3411 5967

© 2018 Ezidri. Todos los derechos reservados. Desarrollado por Bormedia

QUIÉNES SOMOS

- INICIO
- NOSOTROS
- PREGUNTAS FRECUENTES
- CONDICIONES DE VENTA
- CONTACTO

MANUAL DE DESHIDRATADO

Suscríbete y obtén gratis el manual de deshidratado con tablas detalladas de tiempos y temperaturas de deshidratado.

Ingrese su email

Enviar