Cómo deshidratar frutas y verduras en casa

Os proponemos tres formas de deshidratar frutas y verduras en casa, secándolas al sol, en el horno y utilizando un deshidratador.

De un tiempo a esta parte la opción de preservar los alimentos y crear nuestras propias conservas ha ido desapareciendo, ya sea por la falta de tiempo o porque los supermercados lo ponen todo mucho más fácil, pero os vamos a mostrar **3 formas sencillas de deshidratar frutas y verduras en casa.**

El proceso de deshidratación consiste en eliminar el mayor porcentaje de agua de los alimentos (dejando en torno a un 4%-8%) para que de esa forma no se oxiden ni proliferen en ellos las bacterias. Luego, para conservarlos, simplemente tendremos que meterlos en bolsitas cerradas.

¿Qué necesitamos para deshidratar frutas y verduras en casa?

Lo primero de todo, independientemente del método que vayamos a utilizar, es seleccionar frutas y verduras en su **punto óptimo de maduración** y eliminar las imperfecciones y partes dañadas. Retiraremos también las semillas y partes más fibrosas.

Por último las escaldaremos para eliminar cualquier enzima o microorganismo que pueda facilitar su oxidación. (Es opcional, pero si se hace el resultado será mejor).

Deshidratar frutas y verduras secándolas al sol

secado\_sol

Es el **método tradicional por excelencia de secado**, y ahora que llega el verano podemos ponerlo en práctica. Nosotros lo hicimos cuando preparamos nuestros[tomates secos en conserva](https://www.elespanol.com/cocinillas/recetas/vegetarianas/20111011/tomates-secos-conserva/1000048045200_30.html).

La temperatura tiene que ser mayor de 29 grados, y hay que asegurarnos de que el aire circule debajo de los alimentos, por eso lo mejor es colocarlos **sobre una rejilla o colgarlos de una cuerda** cubriéndolos con una gasa o mosquitera fina para evitar a los insectos.

Dependiendo del lugar y de la fruta o verdura en dos días habremos conseguido deshidratar nuestros alimentos. Pero es algo difícil de calcular, cuando veáis que ya está seco, es que, simplemente está listo, no hay una fórmula exacta.

Deshidratar frutas y verduras secándolas en el horno

secar\_horno

Deshidratar frutas y verduras en el horno de casa es la manera más fiable de conseguir unos buenos resultados en poco tiempo, ya que en la mayoría de los hornos es muy fácil conseguir la temperatura que se necesita para un secado uniforme.

1. La tarea es sencilla, ponemos el **horno a no más de 55ºC**. Colocamos la fruta y la verdura en una rejilla y le vamos dando vueltas cada 20- 30 minutos hasta que veamos que ya están secas, el proceso dependiendo del alimento dura en torno a las 2-4 horas.
2. Lo más importante es que la temperatura tiene que ser constante y nunca sobrepasar los 55ºC. Esto puede ser un problema en determinados hornos que no admiten temperaturas tan bajas.

Deshidratar frutas y verduras con un deshidratador

deshidratador

Un **deshidratador** es la**inversión más interesante y eficiente** si os gusta conservar vuestros propios alimentos y si también recolectáis vuestras propias frutas y verduras. Los deshidratadores tienen mucha capacidad de almacenamiento y de una sola vez podéis secar mucha, es genial. Muchos cuentan con temporizador, así tú solamente te encargas de meter y sacar las frutas y verduras, es tan sencillo, que parece un juego de niños.

Os animo a que lo intentéis en casa, el proceso es sencillo y muy gratificante, **la fruta seca es como una golosina para los niños** y podemos enriquecer nuestros platos con alguna verdurita deshidratada, que muchas veces tienen mucho más sabor que frescas.

Podéis darnos ideas de cómo las usáis vosotros en vuestros platos, si es que los acompañáis de fruta deshidratada.