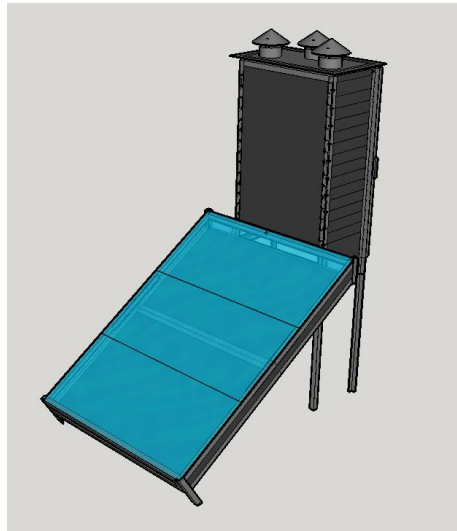


HHzen



Deshidratadores solares

Este manual es una recopilación de consejos sencillos para deshidratar alimentos en un deshidratador como el de la siguiente imagen (donde se usa un panel para calentar aire y una torre donde se dispone el alimento en charolas sin que le llegue la luz del sol):



Un laboratorio de experimentos

La deshidratación, es una de las maneras más antiguas para conservar alimentos. Un proceso correcto de deshidratado, va a mantener los nutrientes y el sabor casi al 100%. Hay que evitar que los alimentos reciban los rayos UV ya que estos degradan los nutrientes y pueden cambiar el sabor. Deshidratar en la oscuridad es lo mejor.

Fuera de esta recomendación, no hay un procedimiento estricto a seguir. Mucho dependerá de la observación y la experimentación. Un deshidratador solar es un laboratorio de experimentación y creatividad, de reutilización de comida y de creación de nuevos productos y materia prima para crear otros alimentos.

Solo funciona con el sol y la gravedad: dos de las energías más abundantes y libres que existen.

¡Un deshidratador solar tiene un potencial increíble! que solo es conocido cuando comienzas a experimentar y ser creativo. Deshidrata lo que se te ocurra: solo así vas a ir aprendiendo y entendiendo como se comporta cada alimento.

Recomendaciones e ideas para deshidratar

Los siguientes puntos son recomendaciones muy generales, por lo que tu tendrás la última palabra.

- Grueso recomendado de la fruta para deshidratar: 5mm.
- Frutas con mucha agua como la sandía no vale la pena deshidratar porque queda muy poco alimento.
- Inicia la deshidratación en la mañana, no por la tarde o por la noche, ya que hay más humedad y pueden oxidarse los alimentos y cambiar de color o sabor. Cuanto más calor haya, más pronto se “sella” la superficie exterior de la comida y más difícilmente se oxida y cambia de sabor.
- Guarda la fruta deshidratada en frascos o envases que tengan buen sello para evitar que entre el aire con humedad y se re-hidraten (porque entonces pueden salir hongos). ¡Un alimento bien deshidratado y bien guardado puede durar años!
- Los tiempos de deshidratación varían dependiendo de:
 - el sol (la estación del año y la cantidad/fuerza de sol que hay en el lugar)
 - la temperatura del aire
 - la humedad (en tiempo de lluvias se complica más deshidratar)
 - el viento
 - el tipo de comida/fruta/carne etc.
 - el grosor al que rebanaste la comida (mientras más grueso, más tarda)
 - la cantidad de kilos que pongas en el deshidratador
- Tiempos de deshidratación: Con mucho calor, de 1 a 2 días. Con menos calor: hasta 3 días. Alimentos que tienen la humedad muy encapsulada, pueden tardar más días. Haz pruebas.
- Cuando necesites entender porque un alimento no se está deshidratando correctamente, toma en cuenta los factores mencionados en el punto anterior y reajusta lo que puedas (sobre todo el grosor del alimento, es un factor muy importante)
- Si rebanas el alimento muy grueso, y no hay buen sol (o esta nublado) el alimento puede fermentarse un poco.
- ¿maduro o verde? Si deshidratas plátano maduro, te quedara dulce y un poco chicloso como una golosina. ¡muy rico! Si lo haces cuando esta verde, quedará con un sabor más neutral será más duro y quebradizo. Si muelas el plátano verde obtendrás harina de plátano (difícil de encontrar en el mercado). El plátano maduro no funciona para hacer harinas. Este ejemplo aplica para más frutas y alimentos. Lo maduro o verde te permitirá molerlo o usarlo para otros fines.
- La fruta con mucha fructosa tiende a quedar más chiclosa/pegajosa, lo cual es excelente para hacer barritas de frutas con semillas, ya que se aglutina fácilmente.
- El deshidratador funciona óptimamente en días totalmente soleados (cuando hay nubes se reduce la eficiencia bastante).
- Cuando deshidrates hierbas o semillas (que no corren el riesgo de echarse a perder) puedes hacerlo en días nublados o con poco sol. El proceso tardará más, pero funcionará. Con la comida (sobre todo la fruta/carne) tienes que considerar que haya buen sol. Revisa el pronóstico del tiempo.

- Si vas a deshidratar carne, pide que el corte sea de tal forma que las hebras/fibras que tiene la carne sean cortadas “perpendicularmente”: que no queden “paralelas” a lo largo del pedazo de carne, ya que al comerla, se puede sentir dura y difícil de masticar.
- Harinas de semillas activadas: No es nada fácil encontrar este tipo de harinas. Activar una semilla es remojarla toda la noche para que comience a germinar y así sus nutrientes se potencien al máximo. También se eliminan los anti-nutrientes que producen una digestión pesada. Posteriormente detienes el proceso de germinación deshidratándolas. Cuando están bien secas, las trituras finamente con un molino y listo, ya tienes tus propias harinas (garbanzo, almendras, lentejas, maíz, frijol etc.) En semillas con mucho aceite puede no funcionar bien porque al molerlas quizás obtengas una crema en vez de polvo.
- Harinas pre-cocidas: puedes cocer por ejemplo garbanzos o elotes, después pones a deshidratar la semilla y después las mueles. Así tienes harina ya cocida, lista para usarse. (¡pero piensa en todas las semillas que existen y puedes usar, un mundo de posibilidades!)
- Para rebanar frutas duras (como la manzana) puedes ayudarte con un “cortador de mandolina” donde deslizas la fruta y salen rebanadas. El proceso se facilita mucho. En frutas más blandas es más difícil.
- La capacidad de este deshidratador está pensada para que puedas comprar por ejemplo una caja de 20 kg de fruta a precio de mayoreo y la deshidrates en algunos días, pudiendo tener fruta para varias semanas o incluso meses. Comprar la fruta de temporada es muy barato. De esta forma puedes tener fruta para todo el año.

Importante

- Si vives en un lugar donde suele caer granizo muy grande, será necesario que coloques una malla protectora para evitar que se rompan los vidrios. (el vidrio, a diferencia del acrílico, no es nocivo para la salud y no suelta residuos de polímeros. Además, no se deteriora con el tiempo.
- Mantén los vidrios limpios para que los rayos del sol penetren hasta el panel y funcione con mayor eficiencia.
- Mantenimiento: pintarlo con pintura de aceite en color negro mate cada 2 o 3 años, o cada que veas que lo requiere. La pintura, además de protegerlo, ayuda a la captación de calor y funcionará mejor.
- Si durante varios meses no vas a usar el deshidratador solar te recomiendo que lo guardes para protegerlo.
- Este deshidratador solar está hecho contra la lluvia. Si se moja no le pasa nada, y la comida está protegida del agua.

Contacto

www.HHzen.com

HHzen9@gmail.com

Facebook: HHzen "Taller de energía libre y experimentos"

Youtube: HHzen - Taller de energía libre y experimentos