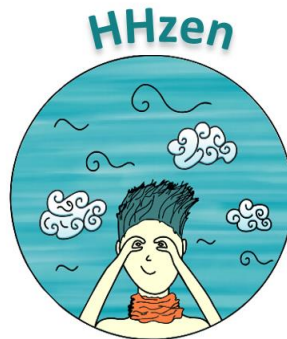


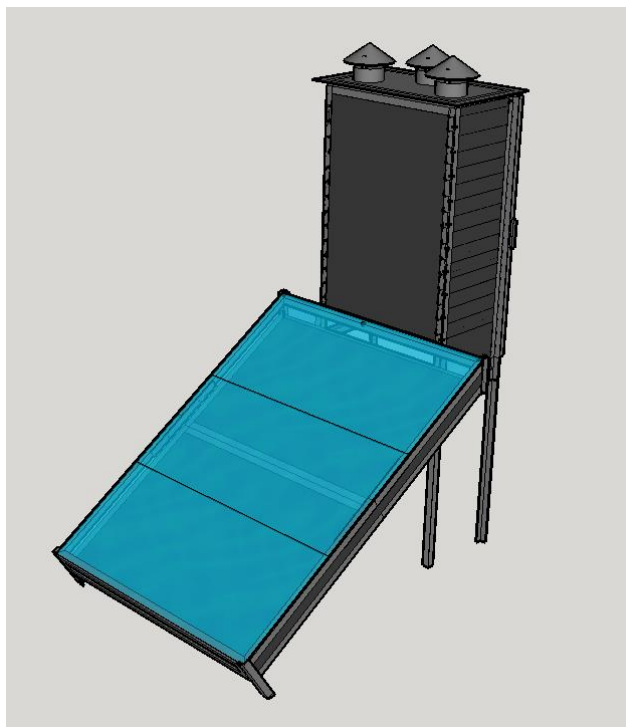
Manual Básico de Deshidratación Solar

HHzen: Tecnologías de energía libre y sanación.



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 futas 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 muelas. 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

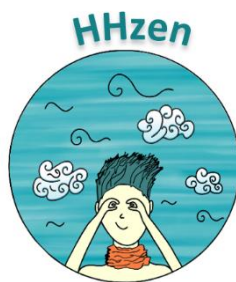
semanas o incluso meses. Comprar la fruta de temporada es muy barato. De esta forma puedes tener fruta para todo el año.

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.

Más información en:

HHzen.com



HHzen: Tecnologías de energía libre y sanación

Manual realizado por Héctor Zepeda

(2021)