



Como usar as frutas e legumes secadas

- como lanche
- em mingau - moer a fruta secada e juntar ao mingau
- como uma bebida - moer, peneirar para remover fibras e juntar água fervente
- podem ser fervidos legumes secados - só curto tempo - junto com feijão ou outros ingredientes



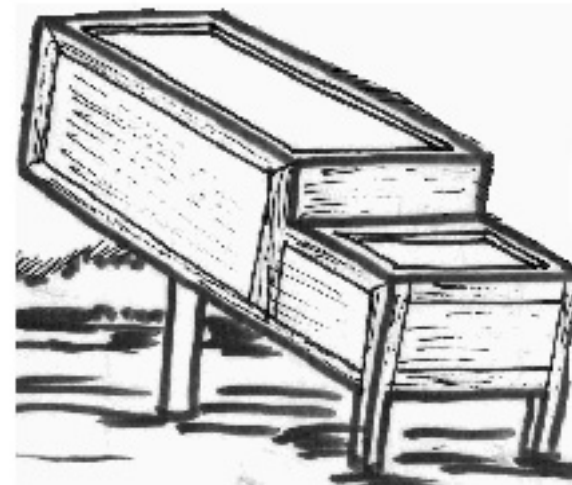
www.gaia-movement.org

O GAIA-MOVIMENTO

BROCHURA NUMERO 2

COMO:

SECAR FRUTAS E LEGUMES NUM SECADOR SOLAR



www.gaia-movement.org



Como secar frutas e legumes num secador solar

Ideia

A ideia é construir e usar secadores solares para secar frutas e legumes assim que vitaminas podem estar disponíveis fora das estações frutificando.

Introdução

Fruta e legume contêm muitas vitaminas - especialmente Vitamina A e C. Para crianças crescentes é muito importante que eles adquiram bastante destes. Os primeiros 6 meses a criança recebe vitamina A através do leite de mãe. Portanto mães grávidas e amamentando também deveriam ter certeza eles adquirem suficiente Vitamina A.

Vitamina A é feito da cor amarelo e laranja (Beta Caroteno) nas frutas ou legumes. Então para obter vitamina A é bom comer cenouras, mangas, mamão, mas também tomates e repolho são uma fonte boa.

Vitamina A é importante porque isto:

- previne infecções
- mantém olhos saudáveis
- é exigido para crescer bem

* 2 *



no xarope e segura durante 15 minutos

- Remova as fatias e dreno do xarope
- Continue como o sistema de mangas e bananas

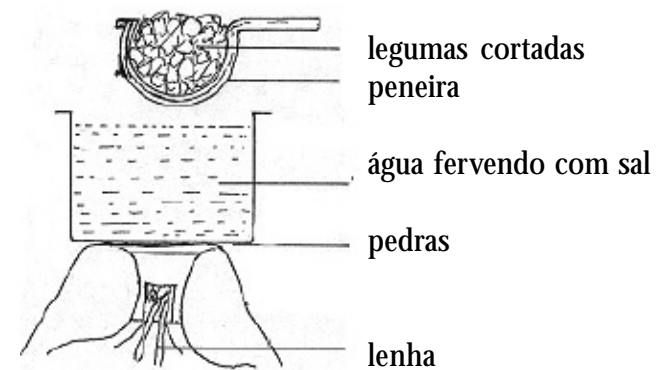
Como secar legumes

Muitas folhas verdes são boas para secar. Também deve limpar as bem e cortar em pedaços menores.

Para manter muitas vitaminas e um cor fresco é bom os branquear antes de secar.

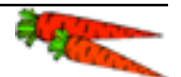
Branqueamento

- Ferver água com sal
- Coloca os legumes num pano limpo ou numa cesta
- Legumes duros (repolho etc) são imergidos em água fervente 3 minutos
- Legumes mais suaves (espinafre etc) são imergidos durante 2 minutos
- Imediatamente depois tirar, imirja em água fria
- Coloca nas bandejas, seca até torrados e empacote como as frutas



Branqueamento de legumas

* 7 *





Como secar fruta

É importante usar frutas firmes e maduras. Não use frutas muito amadurecidas.

Mangas e bananas

- lave bem em água limpa (esfregue - se mangas)
- descasque e corta em fatias finas assim eles secam rapidamente
- mergulha em água com suco de limão (20:1) - assim menos vitaminas estão perdidas
- coloca numa bandeja feita de bambu, plástico, sisal - metal destrói vitaminas
- cubra o secador a noite e se chove. Ou leva dentro.
- são secas depois de 3-4 dias, quando seca mas ainda dura - eles não quebram
- empacote em sacolas plásticos, feche bem e faça alguns buracos pequenos
- mantenha num lugar seco e escuro - por exemplo num saco de farinha - pendurando dentro da casa assim ratos não os comem.

Goiabas e mamão

Faz como as mangas mas eles deveriam ser imergidos num xarope de suco de limão misturado com açúcar.

- Mistura suco de limão com duas partes de água. Aquece com cuidado. Dissolve a quantia dobro de açúcar mexendo
- Continue mexendo até que esfria
- Lave as frutas maduras firmes
- Remova sementes e fibras e corte fatias finas
- Imediatamente depois de cortar mergulha as fatias



Fontes boas para vitamina C são laranjas, limão e lima, mas também goiaba, pimenta verde, espinafre e outros legumes têm muito disto.

Vitamina C é importante porque isto:

- previne infecções
- produz substâncias de cérebro e nervos
- controle níveis de colesterol no sangue
- melhora o corpo a obter ferro da comida

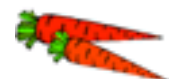
O melhor modo para adquirir vitaminas é comer as frutas frescas. Mas frutas como mangas só são abundantes durante alguns meses. Eles são freqüentemente estragados ou são vendidos muito barato porque há muitos. Secando as mangas é possível ter uma fonte de vitamina o ano inteiro.

Muitas frutas e legumes são bons para secar:

Manga, banana, goiaba, mamão, abacaxi, tomates e legumes verdes

Experimente com frutas de suas florestas locais - Mahobohobo, morula etc. Eles também são cheios de vitaminas e abundantes durante períodos curtos.

Se você seca fruta e legume diretamente ao sol a maioria das vitaminas são perdidos. Mas em um secador solar a maioria das vitaminas são mantidos. É simples construir um secador solar.





Instrução

Como construir o secador solar

Podem ser feitos modelos diferentes. Todo tem forma de uma caixa e tem uma bandeja dentro onde fruta e legume são colocados por secar. Esta bandeja pode ser feita de bambu ou palha e tem que permitir movimento de ar. Também pode ser usado rede de mosquito.

Os lados da caixa podem ser feitos de madeira ou folhas de metal. Assim você pode mover o secador facilmente para o lugar onde precisa, virar assim que adquire a maioria de sol e mover dentro se chove. Ou você pode fazer um secador fixo usando tijolos.

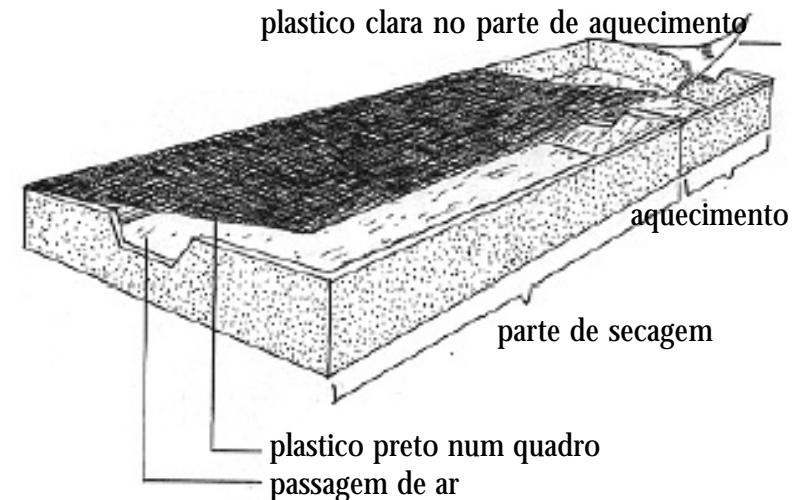
É importante que haja buracos nos lados assim ar novo pode entrar para secar a fruta.

No modelo mais simples uma caixa é coberta com plástico preto. A fruta e legume não deveriam adquirir luz solar direta - por isso plástico preto é usado.

Você também pode dividir a caixa em duas partes - assim ar pode mover de um lado para o outro:

- a parte de aquecimento. Use plástico claro ou vidro para adquirir mais energia solar dentro. Você também pode pintar o interior preto - ou cuidadosamente queimar as tábuas.
- a parte secante. Aqui plástico preto está usado. A bandeja para secar é colocada aqui.

* 4 *



Secador solar indireto portátil

Este modelo deve ser colocado assim o ar aquecido - da parte de aquecimento - move para cima pela parte secante. Ar quente sempre subirá, igual fumaça.

Você pode fazer um sistema assim o secador pode ser virado para sempre enfrentar o sol.

Também é bom fazer um sistema assim você pode abrir mais ou menos onde o ar sai (o fim de caixa). Então se fica muito quente no secador pode abrir mais.

Outra melhoria pode ser que o fim pode se abrir assim podem ser colocadas as bandejas sem mover o plástico.

* 5 *

