

Kako osušiti smokve - postupak, branje smokvi i skladištenje



Suhe smokve mnogima su omiljeni zalogaj i **poslastica**, a sadrže i brojne hranjive tvari te pomažu **održati zdravu probavu**. Ako ste se pitali **kako osušiti smokve** tijekom sezone ili niste ljubitelji svježih smokava, čitajte sve korake i važne informacije u nastavku.

Smokve su veoma **cijenjeno voće** zbog visoke koncentracije nutrijenata i bogatog **slatkog okusa**. Poznate su još od rimske i grčke civilizacije kada su ih uz masline i biljna ulja slavili kao najvrjedniju hranu. **Listovi smokve** također su **ljekoviti**, a više o njihovom djelovanju saznajte [OVDJE](#).

Smokva **obiluje vlaknima, vitaminima i mineralima**, dok suhe smokve sadrže nešto **veći broj kalorija** naspram svježih plodova. Ipak, suhe smokve smatraju se **koncentriranom superhranom**, sadrže veliku koncentraciju **vitamina B kompleksa**, ali i minerala **kalija, željeza, selena, cinka, kalcija i bakra**.

Možemo ih konzumirati **svježe ili sušene**, dok za ljubitelje suhih smokava donosimo i **najbolje načine za sušenje i skladištenje** smokvi. Postoji nekoliko načina na koje

možete očuvati ove dragocjene plodove za ostatak godine, a na vama je da odlučite koji vam najbolje odgovara.

Branje i sušenje smokava

Smokve sazrijevaju samo **nekoliko mjeseci** godišnje, a sušenjem ih možemo konzumirati kada god poželimo. Važno je stoga **pravilno ubrati** smokve koje planiramo sušiti kako bismo dobili najkvalitetnije suhe smokve.



Smokve **beremo** kada su **najzrelije**, a prepoznat ćemo ih kada **počnu blijedjeti** i visjeti s peteljke te postanu **blago smežurane**. Zbog brzog propadanja i osjetljivosti, plodovi se **beru** svaka **3-4 dana** jer postupno dozrijevaju. Poželjno je brati suhe plodove, u **jutarnjim satima** i obavezno s peteljkom, a slažemo ih u široke košare.

1. Potrebno ih je pažljivo prenijeti te **izbjeći gnječenje**, a zatim ih rasprostrti na pamučnoj plahti ili **rešetkastoj podlozi** (poželjno od trske) kako bi se sušile na suncu **4-7 dana**.

2. Smokve se ne smiju dodirivati te ih **tijekom dana okrenite** barem jednom za pravilno sušenje. U slučaju muha prekrijte smokve **sitnom mrežicom**.
3. **Tijekom noći** prenesite smokve s podlogom u **suhi i prozračnu prostoriju** kako biste ih sakrili od rose ili kiše.
4. **Svakodnevno pregledavajte** smokve za ličinke muha, plijesan ili druge znakove **kvarljivosti** te uklonite loše smokve.
5. Pravilno sušene smokve bit će **meke**, ali se neće vraćati u prvobitan oblik nakon stiskanja.
6. Za kraj smokve **brzo potopite u vruću morsku ili slanu vodu** za dezinfekciju, za slanu vodu uspite ½ šalice morske soli na 5L vode.
7. **Procijedite smokve** i sušite još jedan na suncu prije skladištenja u papirnate/platnene vrećice ili kartonsku kutiju.

Kako osušiti smokve u pećnici?

Jedan od **najjednostavnijih načina** sušenja smokvi, posebice **manje količine** je svakako sušenje u pećnici. Ovako ćete izbjeći sve komplikacije prenošenja i zaštite smokvi od vanjskih uvjeta. Sve što vam je potrebno su **zrele smokve** koje su se počele blago smežuravati, **papir za pečenje** i **rešetka** iz pećnice.



- **Rešetku** iz pećnice potrebno je **obložiti papirom** za pečenje i uključiti pećnicu na **60-70°C** i to na funkciju za **vrući zrak/ventilator**.
- Iz svake smokve **istisnite višak zraka** tako da je od peteljke utisnete prema unutra.
- Na rešetku **slažite** smokve s **donjim dijelom** (rupicom) prema gore i svaku odaljite jednu od druge.
- Rešetku umetnite na sredinu pećnice, i **ostavite vrata** pećnice **otvorena** tako da između vrata stavite kuhaču ili kakav drugi drveni kuhinjski pribor.
- Sušite smokve **5-6 sati** i ostavite da se ohlade prije spremanja u kartonsku kutiju ili papirnatu vrećicu s **lovorovim listom** ili komoračem.

Sumporenje smokava - Suhe smokve bijeli prah

Kod sumporenja smokava, odmah nakon branja **sprječavamo kvarenje**, pojavu ličinki crva te ćemo automatski **eliminirati muhe** koje bi mogle napadati smokve. Osim toga, uz sumporenje smokve **neće oksidirati** i potamniti.



Postupak sumporenja je sljedeći:

1. Nakon što smo ubrali i **rasporedili smokve** na rešetku za sušenje, ispod rešetke (20 cm ispod) zapali se **sumporni prah** u plehu ili tavi.
2. S gornje strane rešetke i bočnih strana potrebno je smokve **prekriti kartonskim kutijama** ili plohama za što bolje sumporenje.
3. Smokve se sumpore **20-30 minuta**, a nakon toga se slažu na površine za sušenje s rupicom prema gore kako sok ne bi iscurio.
4. **Tijekom noći** prenesite smokve s podlogom u suhu i prozračnu prostoriju kako biste ih sakrili od rose ili kiše.
5. Nakon otprilike **6-7 dana** šećer će izaći iz ploda te kristalizirati, što znači i da je sušenje završeno.

Sušenje smokava u sušilici - stroj za sušenje smokava

Smokve se mogu sušiti i u sušilicama, tj. **dehidratorima** hrane. Ovo je također najbolji način za sušenje **većih količina** smokava i kod lagane proizvodnje smokvinih proizvoda. Najvažnije stavke kod sušenja uključuju da **temperatura** ne bi trebala prelaziti **50°C** za sušenje od **30-40 sati**.

Kod **temperature od 65°C do 75°C** smokve se suše otprilike **5 sati**. Za kraj smokve brzo potopite u vruću morsku ili slanu vodu za **dezinfekciju**, za slanu vodu uspite $\frac{1}{2}$ **šalice** morske **sol** na **5L vode**. Procijedite smokve i **sušite** još **nekoliko sati** prije skladištenja u papirnate/platnene vrećice ili kartonsku kutiju.



Skladištenje suhих smokava i zamrzavanje suhих smokava

Generalno pravilo za čuvanje i skladištenje suhих smokvi je do 10°C, dok je poželjno prvo ih čuvati **u papirnatim** ili **platnenim vrećicama** te **kartonskim kutijama**. Za najbolje spremanje suhих smokava nakon nekog vremena poželjno ih je prebaciti u **staklene posude** ili držati u hladnjaku.

Osušene smokve **bez konzervansa** možete čuvati **6-8 mjeseci** nakon sušenja, a poželjno je spremanje suhих smokava **u hladnjaku**. Iako se smokve najbolje čuvaju **od 0-2°C**, možemo ih **zamrznuti** i čuvati **do 8 mjeseci**.