

# Kuidas kuivatada marju?

REPRO

**Kuigi hoidistamise kõrgajal on pearõhk marjakeedistel ning katsetatakse uute koostisosade ja senitundmatute maitsekombinatsioonidega, ei tasuks unustada ka üht iidsemat marjade säilitamise viisi – kuivatamist.**

Tänavusel sademevaesel suvel ongi kuivatamine mõistlik lahendus, sest marjad kannatavad juba metsas veepuuduse all ja kuivatamine ei võta seetõttu koduski enam kaua aega.

Marjad kuivavad kõige paremini soojas (kuid mitte kuumas) liikuvast õhus. Samuti püsivad marjades sisalduvad kasulikud ühendid paremini, kui kuivatamisel ei ületa õhutemperatuur 50 kraadi, sest kõrgeal temperatuuril hakkavad paljud taimsed toimeained lagunema.

Kuivatatud marjades on vaid 10–20% vett. Sellises keskkonnas mikroobid areneda ei saa ja marjade riknemist karta ei maksa. Korralikult kuivatatud marjad säilivad õhurikas hoiuruumis koguni mitu aastat. Säilitada võib marju isegi valguse käes. See hoiab eemale jahukoid, lestad ja muud kahjurid ning putukad.

Kuivatatud marjade pikemaajaliseks säilitamiseks ei sobi kilekotid ja tihedalt suletud plekist nõud. Sobiv



**Kuivatatud marjade pikemaajaliseks säilitamiseks sobib klaaspurk.**



**Marjad kaotavad kuivatades suurema osa oma mahust, kuid säilitavad väärtuslikud toitained.**

keskkond kuivatatud marjade säilitamiseks on aga paberkotis, klaaspurgis ning kaanega suletavas puunõus.

Kuivatamise puhul on hea veel see, et säilitatavate marjade maht väheneb tunduvalt ning seetõttu pole vaja ka väga suuri anumaid. Näiteks 10 kilost mustikatest jääb pärast kuivatamist järele 1,5 kg.

Enne toiduks tarvitamist tuleks aga marju leotada kerges suhkrulahuses, mis jääks ühtlasi ka marjade keeduveeks, millest magustoite valmistada.

## Maasikad

Kuivatamiseks sobivad nii aedmaasikasaagi viimased väikesed marjad, metsmaasikad kui ka kuumaasikad. Ravimteks võib kuu- ja metsmaasikaid korjata koos varte, õite, lehtede ja mitmes valmimisjärgus marjadega, millest siduge väikesed kimbud ja riputage nõõrile. Hästi kuivad need varju all tuule käes.

## Metsvaarikas

Kuivatamiseks ei pea korjama täiesti küpseid marju, sest kuivades toimub nende järelvalmimine. Poolküpseid marju on ka mugavam noppida ja puhastada. Paar päeva hoidke marju päikese ja tuule käes, näiteks aknalaual. Seisnud puhastatud marjad vajavad järelkuivatamist temperatuuril 30–35°.

## Mustikas

Kuivatatavad mustikad peaksid olema valminud. Ilusa ilma kor-

jatud marjad puhastage, kuid ärge peske, sorteerige üliküpsed ja katkised välja ning pange terved, veidi kõvemad marjad õhurikkasse ja päikeselisse kohta tahenema.

## Must sõstar

Mustasõstramarjades on vitamiine lagundavaid ensüüme vähe ning kuivatatud marjades püsivad vitamiinid hästi. Tuuletõmbes ja päikese eest varjatud kohas kuivatatud marjades jääb alles 80–90% C-vitamiinist, seepärast on mõistlik kuivatada neid ilma üle kuumutamata.

## Karusmari

Kuivatamiseks sobivad nii toored kui ka valminud marjad, peamine, et nad on õhukese koorega ja väiksemad. Suurte tugevakestalistele marjade kuivatamine on keerulisem ja võtab kauem aega. Et nende kuivatamine paremini õnnestuks, tuleks nad puhastamise ajal poolitada. Varre- ja õieotstest puhastatud marjad sorteerige suuruse järgi ja pange eraldi restidele, hoidke neid esialgu päikese käes. Närvutatud marjad viige õhurikkasse varjualusesse kohta.

Kui ilmad on heitlikud ja niiskevõitu, tuleks karusmarju pliidi- või ahjusoojuses üle kuivatada. Pärast kütmise lõpetamist asetage rest pliidile. Alustage madalast temperatuurist, umbes 40°. Jahutada ja soojendada mitu korda, kuni marjad on täiesti kuivad.