

**CNPq – Conselho Nacional de Desenvolvimento
Científico**

**Sol e Frutas:
Desidratação e Produção
Agroecológica Familiar**

CONSERVAÇÃO DE FRUTAS E HORTALIÇAS PELO CONTROLE DE UMIDADE

VANTAGENS ECONÔMICAS:

Menor mão de obra na elaboração dos produtos;

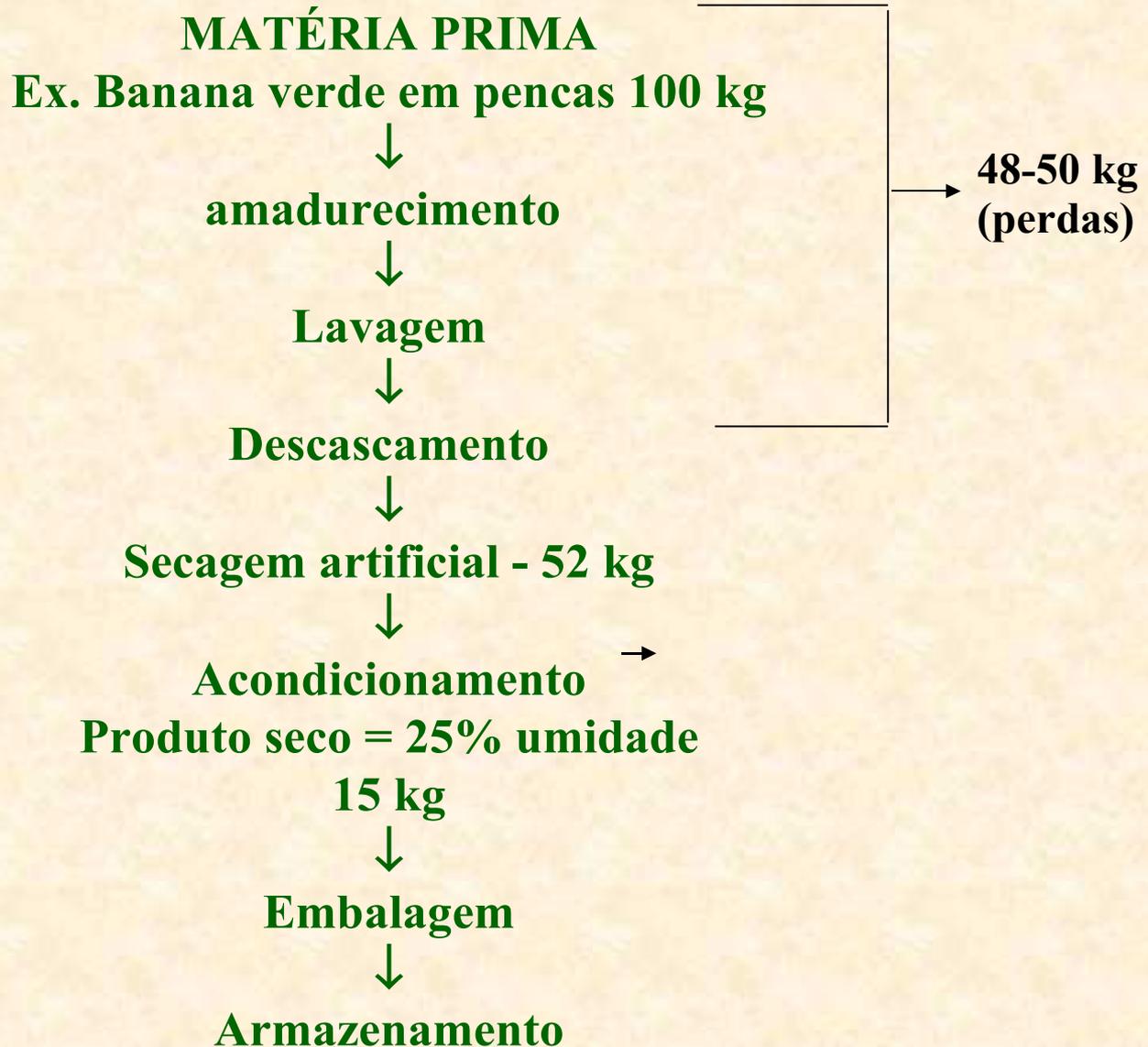
Menor gasto com embalagens;

Redução do espaço no transporte e armazenamento

Secagem ao sol

- **Vantagens:** baixo custo, boa aparência.
- **Tempo** – 1 a 2 dias
- **Cuidados:** chuvas, insetos, condições sanitárias.
- **O que pode ser secado ao sol:**
- **Frutas** – maçã, figo, uva, abacaxi, ameixa, banana, mamão, etc.
- **Vegetais** – pimentão, tomate, ervilha, vagem, soja.
- **Ervas e temperos** – salsinha, cebolinha, manjericão, orégano, erva-doce, erva cidreira, hortelã, etc.

FLUXOGRAMA DO PROCESSO DE SECAGEM



PREPARO DAS FRUTAS PARA DESIDRATAÇÃO

1. Escolha das Frutas:

Frutas maduras, no ponto ótimo de consumo

Frutas pouco maduras (de vez) – produtos descorados, menos doces, pouco saborosos

Frutas muito maduras – produtos fermentados, cor escura

Banana, pêra, ameixa (amadurecem fora do pé) – podem ser colhidas verdes, mas devem ser deixadas para amadurecer

Pêssego, damasco, abacaxi (NÃO amadurecem fora do pé) – DEVEM SER COLHIDOS MADUROS.

PREPARO DAS FRUTAS PARA DESIDRATAÇÃO

1. Preparo e secagem das frutas:

- Lavar e retirar a casca quando a fruta for seca inteira, pois a casca dificulta a secagem
- Pode também perfurar, esmagar ou deixar em água fervente por 2 minutos, quando se quer secar a fruta inteira
- Cortar - menor tamanho, menor tempo de secagem, portanto, maior qualidade
- Banhar em solução de limão, pois conserva mais e melhora a cor.
- Colocar para secar no secador solar

RECEITAS PARA ALGUMAS FRUTAS

Tomate Seco

- **Ingredientes**
- 3 kg de tomates maduros e firmes
- 3 xícaras (chá) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de sal
- **Molho de conserva:**
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de azeite
- 4 colheres (sopa) de orégano
- 2 colheres (chá) louro em pó
- 4 dentes de alho espremidos



Secagem

- Corte os tomates ao meio, tire as sementes e misture com o açúcar e o sal;
- Deixe descansar por 30 a 40 minutos, até que os tomates tenham soltado bem a água
- Arrume na tela com o corte virado para baixo e deixe secar (1 a 2 dias de sol);
- Vire os tomates de vez em quando para secar por igual;
- Retire os tomates quando estiverem bem murchos e enrugados.



Preparo no Vidro

- Coloque os tomates secos em um vidro limpo e esterilizado;
- Vá alternando, as camadas de tomates com o alho e o orégano e o louro. Por último, coloque o óleo, até cobrir os tomates.
- Tampe os vidros e coloque em banho-maria em uma panela com água
- Deixe ferver por 20 minutos (contando depois que a água começou a ferver)
- Deixe esfriar e coloque os rótulos.



Banana passa

- Verificar a maturação das bananas e observar se estão bem amarelas e não tão maduras (sem pontinhos pretos).
- Lavar em água corrente com a casca.
- Após esta etapa retirar as cascas, se preferir, colocar em solução de 1/2 limão para 2 litros de água para que se obtenha uma melhor conservação, ou secá-las naturalmente.
- Para uma melhor eficiência as bananas devem ser cortadas pela metade no sentido do comprimento.



Banana passa

- Escorrer as bananas e colocar nas telas para que se processe a secagem. As mesmas deverão permanecer no sol durante aproximadamente 2 a 3 dias.
- As bananas secas podem ser embaladas em bandejas de isopor cobertas com filme plástico ou em saquinhos plásticos, como preferir.



Maçã desidratada

- Selecionar e lavar as maçãs,
- Cortar em rodela, colocar no secador solar.
- Se preferir, colocar em solução de 1/2 limão para 2 litros de água para que se obtenha uma melhor conservação.
- Retirar do sol quando ficar quebradiça.
- Embalar da mesma maneira que para as bananas



Abacaxi passa

- Lavar os abacaxis
- Retirar a casca e cortar em rodela e depois, se preferir, cortar cada rodela em quatro pedaços.
- Colocar no secador solar.
- Embalar da mesma maneira para as bananas.



Manga passa

- Lavar as mangas.
- Retirar a casca e cortar em fatias bem finas.
- Colocar no secador solar.
- Embalar da mesma maneira para as demais frutas.



Uva

- Preferencialmente sem sementes ou uvas de mesa
- Lavar em água corrente
- Para reduzir o tempo de secagem, pode-se perfurar a casca com garfo ou palito
- Passar no açúcar para ajudar a desidratar (1 copo / kg)
- Colocar no secador
- Observação: Para dar brilho, colocar óleo de soja na hora de colocar no secador (1 colher de óleo / kg de uva)

Pêssego e Ameixa –

- Escolher frutas maduras, firmes e sem manchas
- Lavar em água corrente
- Descascar, cortar e descaroçar
- Para evitar que escureçam, devem ser mantidos em uma solução contendo 1 colher de chá de suco de limão
- Colocar no secador

Obrigada

Projeto Sol e Frutas (ESALQ/USP)

solefrutas@esalq.usp.br