

# Ceai de fructe uscate

written by Andreea



Ceai de fructe uscate este cel mai bun ceai de casa! Sigur, acum pe piata sunt nenumarate tipuri de ceaiuri din plante sau din fructe inasa de multe ori nu stim exact ce contin ele. Se intampla ca ceaiurile acelea sa fie infuzate sau aromatizate cu diferite esente ca sa miroasa mai bine si mai apetisant. Multe dintre ele contin si coloranti ca sa dea o culoare placuta ceaiului, ceea ce nu este deloc ok.

Intr-o seara, cand cautam prin dulap dupa un plic de ceai, mi-a venit aceasta idee cum as putea face singura amestecul meu de ceai. Cu o zi inainte pusesem la uscat niste felii de portocale si niste felii de mere, asa ca nu mult mi-a trebuit ca sa ma gandesc deja cum as putea sa construiesc singura propriul amestec de ceai.



## Ceai de fructe uscate

Si pentru ca tot suntem in perioada Sarbatorilor de iarna, eu zic ca un astfel de ceai poate reprezenta o idee minunata de cadou pentru cei dragi, mai ales ca este facut de manutele voastre! Avand in vedere ca aveti la dispozitie nenumarate feluri de fructe uscate si fructe proaspete pe care sa le puteti usca, puteti face combinatii fara numar! In plus, aveti si multe condimente la dispozitie! Deci, va puteti face de cap cu tot felul de arome care mai de care mai imbietoare!

Anul trecut am pus pe blog niste idei de cadouri pentru Craciun, deci pe langa acelea, puteti adauga si acest ceai preparat in casa! Alte preparate pe care le puteti face cadou:

ciocolata de casa, coji de portocale confiate, mix de alune picante, sau gem de dovleac cu portocale.



## Ceai de fructe uscate

Dupa cum spuneam, varietatea de fructe uscate si condimente este foaaarte mare, asa ca nu va ramane decat sa experimentati. Cantitatile sunt variabile, puteti pune mai mult sau mai putin dintr-un fruct uscat sau dintr-un condiment. Mai jos am sa scriu si cantitatile folosite de mine. Eu am folosit urmatorul amestec:

- Ingrediente:
- portocale uscate-bucati
- mere uscate-bucati
- kaki uscate-bucati
- ceai osmanthus (optional, eu aveam din China)-puteti inlocui cu putin ceai rooibos
- petale de trandafiri
- menta uscata
- cuisoare intregi
- batoane de scortisoara
- pastai de cardamom

Eu am uscat in casa fructele, nu le-am cumparat, caci mi s-a parut o metoda mult mai sigura. Se gasesc spre vanzare felii de portocale uscate, insa multe dintre ele sunt pentru ornamente, deci nu stiu in ce conditii au fost uscate. Asa ca am preferat sa le usuc eu in cuptor. Daca aveti deshidratator, atunci deja munca este una si mai usoara.

Am folosit 2 portocale bio netratate intregi, 3 mere ionatane si 2 fructe kaki. Am spalat foarte bine cu apa calda toate fructele si le-am taiat bucati mici. Le-am pastrat coaja pentru si mai multa aroma. Am incins cuptorul la 80 grade Celsius cu ventilatie. Am acoperit cu hartie de copt 3 tavi. Fiecare fruct a fost uscat separat intr-o tava, caci nu toate

tipurile de fructe se deshidrateaza la fel in acelasi timp.



## Ceai de fructe uscate

Am asezat toate bucatile de fructe in tavi avand grija sa nu se suprapuna unele peste celelalte. Le-am dat la cuptorul incins pentru 2 ore. Intre timp le-am mai verificat sa nu capete culoare prea inchisa. Le-am intors din cand in cand de pe o parte pe cealalta pentru a se usca uniform. Ventilatia cuptorului am lasat-o pentru o ora, apoi am inchis ventilatia si le-am lasat sa se usuce singure la aceeasi temperatura de 80 grade Celsius. Pentru ca ventilatia cuptorului meu e mai puternica, am preferat sa o inchid dupa prima ora ca sa nu arda fructele.

Nota: unele fructe sunt mai zemoase, deci au nevoie de mai mult timp sa se deshidrateze. Am avut situatii in care a fost nevoie si de 3 ore ca sa se deshidrateze complet portocalele. La inceputul procesului de deshidratare portocalele vor lasa mai mult suc in tava, dar apoi usor-usor se vor usca. Evident, cu cat un fruct este mai zemos, cu atat va avea nevoie de mai mult timp de uscare. In cazul meu, merele au fost primele care s-au uscat, apoi fructele kaki si in ultimul rand, portocalele.

Dupa ce s-au uscat bine le-am lasat in tavi sa se raceasca complet. Le-am lasat in tavi pana a doua zi cand le-am mai verificat inca o data sa fiu sigura ca sunt complet uscate. Daca nu sunt complet uscate, vor mucegai atunci cand vor fi puse in recipiente inchise ermetic si nu ne dorim acest lucru.

Dupa ce m-am asigurat ca fructele sunt bine uscate, le-am pus intr-un castron, iar peste ele am pus restul: 2 lingurite petalele de trandafiri, 2 lingurite menta uscata si 2 lingurite ceai osmanthus. Daca nu gasiti ceai osmanthus, nu e asa grav, folositi putin ceai rooibos (nu foarte mult cacitinde sa acapareze gustul!), sau putin ceai negru, ceai verde.

Daca doriti un ceai mai putin aromat, puteti folosi ceai de tei.



Ceai de fructe uscate

Despre condimente: batoanele de scortisoara, evident ca nu le veti lasa intregi, caci va fi greu sa le distribuiti in ceai. Va trebui sa le spargeti bucati mici, folosindu-va de un mojar din piatra cu pistil. La fel veti proceda si cu cuisoarele si cardamomul. Aici nu urmarim sa transformam condimentele in pudra, ci doar sa le spargem bucati mici cat sa le putem distribui in toata cantitatea de ceai. Eu am folosit: 2 batoane scortisoara, 5 cuisoare, 3 pastai cardamom.

Am pus toate ingredientele din lista intr-un castron, le-am amestecat pe toate foarte bine, apoi le-am pus intr-un borcan inchis ermetic. Puteti depozita ceaiul si in cutii de plastic sau in cutii metalice. Si bineinteles, puteti face mai multe borcanele mici pe care sa le legati cu fundite si etichete pe care sa scrieti: ceai homemade. Nu-i asa ca e un cadou tare dragut? ☐

Alte fructe uscate pe care le mai puteti folosi in ceaiuri: caise, pere, piersici, ananas, prune, stafide, curmale, smochine, banane,..etc. Bineinteles ca puteti pune si fructe de padure liofilizate care se gasesc in plafar si magazinele naturiste: zmeura, afine, catina, sau chiar capsune liofilizate.



Ceai de fructe uscate

Alte condimente: pastai de vanilie, nucsoara, ghimbir, piper negru, anason, turmeric, etc....

Acestea fiind zise, nu va ramane decat sa va apucati de treaba si sa faceti combinatii uimitoare de ceai! Dupa care: puneti 2 lingurite amestec ceai intr-un ceainic, fierbeti 400 ml apa si

turnati peste ceai. Infuzati timp de 7-10 minute, dupa care bucurati-va de arome!



Ceai de fructe uscate

Enjoy!