

Excalibur®

NOURISH LIFE

«ОБОГАЩАЙТЕ ЖИЗНЬ»



Руководство по дегидрации



АДАПТИРОВАНО ДЛЯ РОССИИ



ПРОИЗВЕДЕНО В США

Введение

Принцип работы дегидраторов Excalibur довольно прост. Дегидратор удаляет воду из продуктов посредством непрерывной циркуляции термостатически контролируемого теплого воздуха. Можно сушить различные продукты – от ярких золотых зерен выращенной на даче кукурузы до колец сладких ананасов. Однако в дегидраторе можно сушить не только привычные всем продукты. Ломтики говядины, курицы, рыбы или даже оленины, замаринованные в соусе и специях, могут легко превратиться в вяленое мясо домашнего приготовления. Если поместить пакетик йогурта на лист ParaFlexx™ или полиэтиленовую пленку, он высохнет и станет ярко окрашенным, с консистенцией, похожей на батончик или фруктовый ролл. Использование дегидратора, по сравнению с традиционным консервированием и заморозкой, постепенно окупит Ваши первоначальные вложения.




ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i>	На обороте обложки
<i>Меры предосторожности</i>	2
<i>Краткое руководство по использованию</i>	3
Температурный режим дегидрататора	3
Настройка механического таймера	3
Настройка цифрового таймера	4
Как мыть дегидрататор	5
<i>Подготовка к сушке</i>	5
<i>Хранение и восстановление</i>	7
<i>Руководство по сушке</i>	8
Рекомендации по сушке фруктов	8
Рекомендации по сушке овощей	10
Пастила и фруктовые роллы	13
Вяленое мясо	14
Вяленая рыба	15
Походные миксы, гранола и орехи	16
Травы и специи	17
Корма для животных	18
Йогурт	19
Поднятие теста	20
Паста	21
Сыр	22
Рукоделие и домашние поделки	23
<i>Сыроедческие и живые продукты / «Raw food»</i>	24
<i>«Звездные» рецепты</i>	26
<i>Листы для сушки Excalibur ParaFlexx</i>	40
<i>Вопросы и ответы</i>	40
<i>Возможные неисправности и их устранение</i>	41
<i>Удобная съемная дверца Excalibur</i>	42
<i>Полезные подсказки и советы</i>	42
<i>Технические характеристики</i>	43
<i>Условия гарантии</i>	47
<i>Гарантийный талон</i>	48

Меры предосторожности

Основные правила техники безопасности должны быть соблюдены во время использования электроприборов.

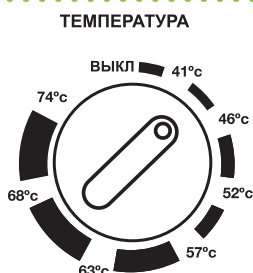
1. Прочтите всю инструкцию до конца;
2. Не прикасайтесь к горячим поверхностям прибора;
3. Не опускайте какую-либо часть дегидрататора, провод или штепсель в воду во избежание удара электрическим током;
4. Если поблизости дети, не оставляйте прибор без внимания;
5. Выключайте дегидрататор из розетки, когда не пользуетесь им и перед тем, как собираетесь его мыть. Перед тем, как разбирать или вынимать детали, дождитесь, пока прибор остынет;
6. Не пользуйтесь прибором с поврежденным проводом или штепселем, а также если прибор неправильно функционировал или был поврежден;
7. Использование каких-либо деталей, не предусмотренных конструкцией изделия, может быть опасным;
8. Нельзя класть в дегидрататор острые вещи;
9. Осторожно! Дегидрататор горячий! → 
10. Следите за тем, чтобы шнур не свисал со стола или другой поверхности, на которой установлен дегидрататор, а также не касался горячих поверхностей;
11. Не пользуйтесь дегидрататором вне помещения;
12. Не ставьте прибор рядом с конфоркой газовой или электрической плиты;
13. Всегда вставляйте штепсель в розетку перед тем, как включить прибор. Чтобы выключить дегидрататор, поставьте регулятор в положение «ВЫКЛ» и только после этого вынимайте штепсель из розетки;
14. Используйте прибор только по назначению в соответствии с инструкцией;
15. Не снимайте заземляющий контакт на шнуре питания;
16. Избегайте контакта с движущимися деталями;
17. Мойте только стенки и дно, не протирайте электрические компоненты;
18. Данный прибор не должен использоваться детьми или лицами с ограниченными физическими или умственными возможностями, а также при недостатке опыта и знаний об использовании устройства. Прибор могут использовать только лица, правильно понимающие меры предосторожности и осознающие риск, связанный с использованием аппарата. Дети должны использовать дегидрататор только под присмотром родителей и ни в коем случае не играть с прибором. Уход и очистка устройства не должны осуществляться детьми;
19. Данный прибор не предназначен для эксплуатации с внешним таймером или отдельной системой дистанционного управления электросетью;
20. Храните прибор в чистом и сухом прохладном месте, недоступном для детей возрастом младше 8 лет;
21. Если прибор долгое время находился в помещении с температурой ниже 0 °С, перед включением обязательно оставьте прибор при комнатной температуре минимум на 2 часа, в противном случае корректная работа устройства не гарантируется;
22. Перевозите прибор только в заводской упаковке, надежно защищающей устройство от внешнего воздействия.

Краткое руководство по использованию

Дегидратор очень прост в использовании.

1. Установите дегидратор на ровную и сухую поверхность;
2. Вставьте лотки с продуктами. Закройте дегидратор дверцей;
3. Включите вилку в розетку (220 Вольт / 50 Гц);
4. Установите термостат на нужную температуру;
5. Установите время сушки, если Ваш аппарат оборудован таймером;
6. Когда продукты высушатся, дайте им остыть и переложите в герметичную посуду или вакуумные банки/пакеты. Правильный способ и приблизительное время сушки смотрите на страницах 9–12.

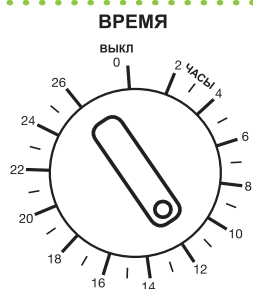
Температурный режим дегидратора



Для Вашего удобства дегидратор снабжен цветной подсказкой, следуя которой Вы можете устанавливать термостат на нужную температуру сушки. Если температура нагревания очень высока, продукты могут стать пересушенными и твердыми сверху, но остаться влажными внутри. Если температуру сделать слишком низкой, то возрастает время сушки и общий расход электричества. Термостат имеет диапазон температуры от 35 до 74 °С. Модели с 5 и 9 лотками без таймера имеют на термостате

переключатель «Вкл./Выкл.» Поверните термостат против часовой стрелки для выключения. Поверните термостат по часовой стрелке до нужной температуры. У модели с 4 лотками есть отдельная кнопка включения устройства.

Настройка механического таймера



Для того чтобы установить время работы дегидратора с механическим таймером, поверните регулятор таймера до нужного деления. В процессе сушки регулятор будет показывать оставшееся время. На страницах 9–12 представлен список продуктов и примерное время, необходимое для их эффективной сушки. Однако время сушки очень сильно зависит от множества факторов:

Влажность воздуха. Воздух должен быть постоянно в движении. неподвижный воздух быстро насыщается влагой, и продукты перестают высушиваться. Сушка должна быть непрерывной, чтобы предотвратить рост микроорганизмов. Посмотрите прогноз погоды, чтобы узнать влажность воздуха в Вашем городе. Чем показатель влажности ближе к 100%, тем больше времени займет сушка.

Содержание влаги в продукте. Также важно содержание влаги в продукте, который сушится. Помните, что содержание воды в овощах и фруктах может варьироваться в зависимости от сорта, сезонных осадков и факторов окружающей среды, а также от степени зрелости продукта.

Нарезка. Равномерная нарезка – последний фактор, определяющий время сушки. Если продукты нарезаны правильно (не толще 5 мм), успешная сушка обеспечена!

Настройка цифрового таймера (модели 4548, 4948, EXC10)

Включение прибора

1. Подсоедините кабель питания к разъему на задней части прибора;
2. Включите дегидратор выключателем на задней части прибора;
3. По умолчанию установлены значения отображения температуры в градусах Фаренгейта. Для выбора отображения градусов Цельсия одновременно нажмите и удерживайте в течение 2-х секунд кнопку «Start» и кнопку «- Time» («минус время»).



Настройка простого режима (1 время, 1 температура)

1. Установите желаемую температуру кнопками «+ Temp» и «- Temp». Установите желаемое время сушки кнопками «+ Time» и «- Time». Короткое нажатие меняет время на 1 минуту, если удерживать кнопки настройки времени, то сначала время будет меняться отрезками по 15 минут, если продолжать удерживать кнопку – отрезками по 1 часу;
2. Нажмите кнопку «Start» для начала процесса сушки;
3. Нажмите кнопку «Stop» для остановки процесса сушки. Прибор также автоматически остановит процесс сушки по истечении установленного времени.



Настройка режима Combo (2 времени, 2 температуры)

1. Чтобы настроить двухрежимную программу работы дегидратора, одновременно нажмите и удерживайте кнопки «Stop» и «- Time» («минус время») в течение 2-х секунд;
2. Установите желаемую температуру первого режима кнопками «+ Temp» и «- Temp». Установите желаемое время сушки кнопками «+ Time» и «- Time». Короткое нажатие меняет время на 1 минуту, если удерживать кнопки настройки времени, то сначала время будет меняться отрезками по 15 минут, если продолжать удерживать кнопку – отрезками по 1 часу;
3. Чтобы настроить второй режим работы дегидратора, снова одновременно нажмите и удерживайте кнопки «Stop» и «- Time» («минус время») в течение 2-х секунд;
4. Установите желаемую температуру второго режима кнопками «+ Temp» и «- Temp». Установите желаемое время сушки кнопками «+ Time» и «- Time». Короткое нажатие меняет время на 1 минуту, если удерживать кнопку настройки времени, то сначала время меняется отрезками по 15 минут, если продолжать удерживать кнопку – отрезками по 1 часу;
5. Нажмите кнопку «Start» для начала процесса сушки. По истечении установленного времени работы в первом режиме прибор автоматически переключится на второй температурный режим;
6. Нажмите кнопку «Stop» для остановки процесса сушки. Прибор также автоматически остановит процесс сушки по истечении установленного времени.



Дегидратор легко моется как снаружи, так и внутри. Внутреннюю поверхность, контактирующую с продуктами, и внешние стенки тщательно протрите влажной губкой с мягким моющим средством. Еще раз протрите дегидратор, используя мягкую тряпочку или губку, смочив ее в чистой воде. Лотки легко мыть вручную. Стальные лотки можно мыть в посудомоечной машине. Съёмную сетку лотков можно очистить, погрузив ее в теплую воду с мылом, а затем промыв и протерев влажной тряпкой. Для финального мытья сетки удобно использовать душевой разбрызгиватель воды. Отверстия в сетке обеспечивают лучшую циркуляцию воздуха во время сушки, а конструкция лотков не дает влаге скапливаться под нарезанными кусочками. Таким образом, сушка получается более равномерной. Многоцветные листы следует только протирать, но не помещать в посудомоечную машину. Не используйте агрессивные химикаты для мытья деталей дегидратора! Дегидраторы Excalibur оснащены дверцей, чтобы предотвращать нарушение температурного режима, защищая продукты от потемнения и потери питательных веществ во время сушки. Следите за дверцей, не допускайте появления царапин, протирайте ее влажной губкой или просто мягким полотенцем.

Подготовка к сушке

Предварительная обработка

На самом деле не существует правильного или неправильного способа подготовки продуктов к сушке. Для успешной сушки следуйте описанным ниже советам.

Если Вы используете дегидратор Excalibur, предварительная обработка не является обязательной. Существует два способа подготовки продуктов к сушке – погружение в раствор и бланширование. Дегидратор не позволит продуктам испортиться благодаря быстрому времени сушки и другим характеристикам. Однако предварительная обработка поможет сохранить:

- Цвет (уменьшает окисление продуктов, таких как яблоки или картофель, предотвращает появление ржавого оттенка);
- Питательные вещества (помогает свести к минимуму потери, которые возникают в процессе сушки);
- Текстуру (уменьшается риск повреждения клетчатки во время сушки).

Погружение в раствор

Погружение в раствор – это, прежде всего, мера, направленная на предотвращение окисления фруктов и овощей. Ниже описаны различные виды раствора, с которыми Вы можете при желании экспериментировать.

- **Гидросульфит натрия.** Смешанный с водой гидросульфит натрия представляет собой жидкую форму серы. Это самый эффективный и дешевый антиоксидант. Используйте серу, предназначенную только для обработки продуктов. Если Вы страдаете от аллергических реакций, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем применять это средство.

- *Фрукты.* Размешайте 1,5 столовых ложки гидросульфита натрия в 4-х литрах воды. Замочите кусочки фруктов на 5 минут (половинки – на 15 минут). Промойте.

- **Овощи.** Рекомендуются только обдавать паром. Добавьте 1 чайную ложку гидросульфита натрия к каждой чашке воды и бланшируйте как обычно.

- **Замачивание в аскорбиновой/лимонной кислоте.** Это просто форма витамина С. Лимонная кислота содержится во всех цитрусовых фруктах. На две минуты замочите нарезанные продукты в растворе из 2-х столовых ложек лимонной кислоты, добавленных в 1 литр воды.

- **Погружение во фруктовый сок.** Ананасовый, лимонный или сок лайма могут быть использованы в качестве натуральных антиоксидантов. Смешайте 1 чашку сока с одним литром воды и замочите на 10 минут. Примечание: фруктовый сок эффективен только на 1/6 по сравнению с чистой аскорбиновой кислотой и может слегка изменить вкус продуктов.

- **Погружение в сироп.** Сироп часто используется для сушки фруктов. Он сделает продукты заметно слаще и более калорийными. Растворите 1 чашку сахара в 3 чашках горячей воды. Подождите, пока вода станет теплой и добавьте 1 чашку меда. Погружайте фрукты небольшими порциями, после извлечения хорошо отряхните их от воды и тщательно промокните бумажными полотенцами перед сушкой.

Когда используете раствор, следуйте вышеописанным инструкциям. Затем стряхните раствор и хорошо промойте. Важно убрать с продуктов лишнюю влагу бумажными полотенцами, иначе из-за нее увеличится время сушки.



Бланширование

Бланширование – кратковременная обработка продукта кипятком или паром. Этот метод хорошо подходит для фруктов с грубой кожицей, которая иногда имеет и дополнительную натуральную восковую оболочку. Например, виноград, сливы, клюква и т. д. Если опустить такие фрукты в кипящую воду на 1–2 минуты, кожица лопается, что позволяет влаге быстрее испаряться из продуктов во время сушки. Следовательно, такая процедура заметно сокращает время сушки. Бланширование особенно актуально для дегидрирования ягод – после проведения процедуры время сушки может сократиться в два раза.

- **Бланширование в воде.** Наполните большую кастрюлю водой до половины. Доведите воду до кипения и положите продукты прямо в кастрюлю. Накройте крышкой и бланшируйте примерно 3 минуты. Извлеките продукты из кипящей воды и погрузите в воду со льдом на 1–2 минуты. Достав продукты, стряхните с них воду и промокните полотенцем, чтобы убрать излишки влаги перед сушкой.

- **Бланширование на пару.** Используйте обычную пароварку. Наполните нижнюю часть водой до 5 см. Верхнее отделение заполните продуктами. Вода должна сильно кипеть примерно 4 минуты. Вытащите продукты и поместите их в воду со льдом на 1 минуту. Достав продукты, стряхните воду и промокните бумажным полотенцем, чтобы убрать излишки влаги.

- **Электрические пароварки.** Возможно, они больше всего подходят для бланширования. Они помогают сохранять питательные вещества, наиболее яркие цвета и усиливают натуральный вкус продуктов. Следуйте инструкциям к Вашей пароварке для бланширования.

Хранение и восстановление

В контейнерах для высушенных продуктов не должно быть влаги и насекомых. Рекомендуется использовать стеклянные банки с плотно закрывающимися крышками, пластиковые контейнеры с плотным замком, вакуумные или бумажные пакеты. Дополнительно для защиты мешочков с сушеными продуктами можно использовать подходящие для продуктов металлические емкости, например банки из-под кофе или жестяные коробки для печенья. Высушенные продукты должны храниться в прохладном, темном и сухом месте. Идеальная температура для хранения – 10–16 °С. Если эти условия соблюдены, продукты долго сохраняют вкусовые качества и цвет.



Восстановление (регидрация)

Вы можете легко обогатить свой рацион сушеными продуктами. Банановые чипсы, разновидности сушеного и вяленого мяса, кусочки сушеных овощей – это типичные закуски тех, кто пользуется дегидратором Экскалибур. Восстановление сушеных продуктов открывает еще больше возможностей для разнообразия ежедневного меню. Правильно подсушенные продукты легко восстановить с помощью воды. Фактически они приобретают свой первоначальный размер, форму и вид. Если продукты подверглись мягкой сушке, они обычно обладают почти тем же ароматом, вкусом и сохраняют большую часть витаминов и микроэлементов.

Внимание! Очень важно не добавлять соль, сахар и специи во время первых пяти минут восстановления, они тормозят впитывание жидкости в продукты.

Методы восстановления (регидрации) высушенных в дегидраторе продуктов:

- **Электрическая пароварка.** Является одним из самых эффективных приборов для восстановления сушеных продуктов. Положите продукты в верхнюю чашу, в нижнюю налейте воду. Пар поможет влаге проникнуть в продукты и снова возвратит их к первоначальному свежему виду. Для успешной регидрации следуйте рекомендациям, перечисленным в инструкции к Вашей пароварке.

- **Замачивание.** Поместите высушенные кусочки в мелкую посуду, налейте воды, чтобы она покрыла продукты, подождите 1–2 часа, пока продукты не восстановятся. Если же Вы замачиваете их на ночь, поставьте емкость в холодильник.

- **Варка.** Для гарниров из овощей, фруктовых подливок или компотов возьмите 1 часть жидкости на 1 часть сушеных продуктов. Замачивайте 5–20 минут, а затем используйте в приготовлении по Вашему рецепту. Чтобы восстановить фрукты, налейте 1 стакан воды в кастрюлю, добавьте 1 стакан фруктов и варите на медленном огне до тех пор, пока фрукты не станут нежными. Если Вы хотите использовать сушеные продукты в приготовлении суфле, пирогов и бездрожжевых хлебцев, добавьте 2 части жидкости к 3 частям сухих продуктов. Когда готовите фрукты или ягоды, поместите их в кастрюлю с кипящей водой, установите самую низкую температуру и томите 1–15 минут до нежного состояния.

Следующий раздел посвящен рекомендациям по дегидрации. В таблицах указано примерное время сушки. Если в день дегидрации влажность воздуха низкая, то время сушки будет ближе к первому диапазону часов, если высокая – ко второму.

Рекомендации по сушке фруктов

Вы получите огромное удовольствие, дегидрируя фрукты – одни из самых популярных продуктов для высушивания. Вы можете наслаждаться сухофруктами как натуральными сладкими снеками, а также засахаривать их, добавлять в любимые рецепты или превращать во вкусную домашнюю пастилу. Яблоки, персики, бананы и груши уже давно являются фаворитами в области дегидрации. Но зачем идти только проверенным путем? Есть множество других фруктов, которые тоже можно сушить – например, хурма. Не бойтесь экспериментировать!

Общие правила дегидрации фруктов

Если вы хотите высушить фрукты или овощи с кожурой, необходимо тщательно их промыть. Некоторые фрукты и ягоды, такие как виноград, имеют натуральное восковое покрытие, которое должно быть счищено перед сушкой. От того, как вы нарежете продукты, будет зависеть равномерность просушки.

Дегидрация

Большинство фруктов не имеет резкого запаха, так что не бойтесь дегидрировать их вместе. Не следует добавлять свежие фрукты к тем, которые уже высушились. Размещайте фрукты на лотках так, чтобы они не слиплись и между ними оставалось небольшое расстояние для оптимальной циркуляции воздуха.

Черничное печенье

Что Вам понадобится:

Черника – 2 ст.;

Миндаль – 2 ст. (бланшировать и замочить на ночь);

Замоченный изюм – 1 небольшая чашка.

Приготовление:

Измельчите все ингредиенты в блендере до состояния крошки. С помощью чайной ложки разместите смесь на листах для сушки (1 ч. л. = 1 печенье). Сушите при температуре 46 °C в течение 18–22 часов до полного высыхания. В середине процесса сушки переверните печенье. Для ускорения досушивания во время переворачивания печенье можно убрать листы, разместив печенье прямо на лотках.

Эффективная сушка при температуре 57 °С Сыродеческая сушка при температуре 45–47 °С



Продукт	Приготовление	Тест	Время 57 °С / 45 °С
Яблоки	Очистить от кожуры, удалить сердцевину с косточками, порезать на кусочки толщиной 0,5 см. Можно посыпать корицей.	Должны быть мягкими, гнущимися	7–15 ч. 20–36 ч.
Абрикосы	Помыть, порезать на половинки, убрать косточки. Сушить кожурой вниз.	Должны быть мягкими, гнущимися	20–28 ч. 24–36 ч.
Бананы	Почистить и порезать на кусочки толщиной 3 мм.	Должны быть жесткими	6–10 ч. 12–36 ч.
Ягоды	Сушить целиком. Ягоды с восковым налетом можно предварительно бланшировать.	Должны быть жесткими	10–15 ч. 12–24 ч.
Вишня	Убрать косточки и стебли. Разрезать на половинки. Сушить кожурой вниз. Периодически контролируйте процесс, чтобы не пересушить.	Должны быть жесткими	13–21 ч. 24–36 ч.
Клюква	Сушить целиком.	Должны быть мягкими	10–12 ч. 12–24 ч.
Инжир	Помыть, вырезать пятна, разрезать на 4 части, разложить на поднос вниз кожей.	Должны быть мягкими	22–30 ч. 24–40 ч.
Виноград	Помыть, удалить веточки, разрезать на половинки, положить на поднос вниз кожей. Бланширование вдвое сократит время сушки.	Должны быть мягкими	22–30 ч. 24–39 ч.
Персики, нектарины	Помыть, удалить косточку, почистить. Нарезать толщиной около 1 см, сушить вниз кожей.	Должны быть мягкими, гнущимися	8–16 ч. 12–29 ч.
Груши	Помыть, удалить сердцевину, порезать на кусочки толщиной 0,5 см или разрезать грушу на 4 части.	Должны быть мягкими, гнущимися	8–16 ч. 12–24 ч.
Хурма	Помыть, удалить верхушку и порезать на кусочки толщиной 0,5 см.	Должны быть жесткими	11–19 ч. 15–24 ч.
Ананас	Почистить, удалить глазки и сердцевину, порезать на кусочки толщиной 0,5 см.	Должны быть мягкими, гнущимися	10–18 ч. 20–26 ч.
Слива	Помыть, разрезать на половинки, удалить косточку, вогнуть выпуклую сторону, чтобы увеличить поверхность для сушки. Сушить кожурой вниз.	Должны быть жесткими	22–30 ч. 24–36 ч.
Дыня	Очистить от кожуры, порезать треугольниками и удалить семена.	Должны быть мягкими	8–10 ч. 10–15 ч.
Клубника	Помыть, убрать чашелистики, порезать на кусочки толщиной 0,5 см.	Должны быть жесткими и хрустящими	7–15 ч. 12–28 ч.

Рекомендации по сушке овощей

Вы можете высушивать по одному новому овощу каждый день в течение месяца и все равно не дойдете до конца списка. Некоторые из овощей подходят для сушки больше, чем другие. Но как только вы откроете для себя дегидрацию, Вам захочется попробовать высушить всевозможные овощи.

Чтобы сохранить максимум пользы продуктов в дегидрированном состоянии, начните с овощей, которые находятся на пике спелости. Купите или отберите из своего урожая самые зрелые, свежие и ароматные овощи. Дегидрация поможет сохранить большую часть питательных веществ и вкусовые свойства продукта, но при этом не сможет улучшить изначальные качества продукта. Чем свежее овощи, которые используются при дегидрации, тем лучше они будут на вкус.

Начос (чипсы из капусты кейл с сыром)

Что Вам понадобится:

- Орехи кешью – 1 ст.;
- Мелко нарезанная морковь – 1 ст.;
- Фильтрованная вода – 1 ст.;
- Дрожжи пищевые – 2 ст. л.;
- Перец красный молотый – 2 ч. л.;
- Лимонный сок – ½ ч. л.;
- Соль – 1 ч. л.;
- Сушеный чеснок – 1 ч. л.;
- Сушеный лук – ½ ч. л.;
- Молотый тмин – ½ ч. л.;
- Кайенский перец – 1/8 ч. л.;
- Капуста кейл – 230 г (приблизительно 1,5 пучка).

Приготовление:

Вымочите орехи кешью в воде в течение 4–6 часов, ополосните и высушите. Для приготовления сырного соуса соедините кешью, воду, морковь, дрожжи, лимонный сок и специи. Смешайте все компоненты в блендере до однородной кремовой консистенции. Вымойте и высушите капусту кейл, намажьте листья сырным соусом. Поместите листья на лотки дегидратора, используйте тефлоновые листы для сушки Excalibur ParaFlexx. Убедитесь, что все листья капусты отделены друг от друга – это гарантирует быструю и равномерную сушку. Дегидрируйте до готовности при температуре 41 °C (около 12 часов или более). Сформируйте из листьев порционные роллы и подавайте к столу. Хранить блюдо следует в холодильнике.

Эффективная сушка при температуре 52 °С Сыродеческая сушка при температуре 41 °С



Продукт	Приготовление	Тест	Время 52 °С / 41 °С
Спаржа	Помыть и порезать на кусочки толщиной 2,5 см.	Должны быть жесткими	6–10 ч. 12–24 ч.
Стручковая фасоль	Помыть, удалить кончики, порезать на кусочки толщиной 2,5 см.	Должны быть ломкими	8–12 ч. 20–30 ч.
Свёкла	Удалить стебель, сварить до мягкого состояния, охладить, почистить и порезать на кубики толщиной 0,5 см.	Должны быть жесткими	8–12 ч. 20–30 ч.
Брокколи	Помыть, очистить от наружных листьев. Ветвь соцветия порезать на кусочки толщиной 0,5 см. Соцветия сушить целиком.	Должны быть ломкими	10–14 ч. 24–26 ч.
Капуста	Помыть, очистить от наружных листьев, порезать на полоски (0,3 см).	Должны быть ломкими	7–11 ч. 24–26 ч.
Морковь	Помыть, убрать верхушки с ботвой, почистить. Порезать на кубики или кружочки толщиной 0,3 см.	Должны быть жесткими	6–10 ч. 19–28 ч.
Сельдерей	Тщательно промыть, отделить стебли, порезать на длинные кусочки толщиной 0,5 см.	Должны быть жесткими	3–10 ч. 12–24 ч.
Кукуруза	Очистить початки, варить до мягкости, срезать зерна с початка и распределить на лотке, перемешивая их несколько раз во время сушки.	Должны быть ломкими и крошащимися	6–10 ч. 24–29 ч.
Огурец	Помыть, порезать на кусочки толщиной 0,3 см.	Должны быть жесткими	4–8 ч. 12–28 ч.
Баклажан	Помыть, порезать на кусочки толщиной 0,5 см.	Должны быть жесткими	4–8 ч. 24–29 ч.
Зелень	Тщательно промыть, обрезать неподходящие части, удалить твердые стебли, распределить по лоткам так, чтобы листья не сплелись друг с другом. Для более равномерной сушки перемешивать несколько раз.	Должны быть ломкими и крошащимися	3–7 ч. 12–20 ч.
Грибы	Убрать грязь с грибов щеточкой, нарезать толщиной около 1 см, вертикально, начиная от шляпки до конца ножки, разложить одним слоем.	Должны быть жесткими	7–11 ч. 12–24 ч.
Окра	Помыть, очистить, нарезать кружочками толщиной 0,5 см.	Должны быть жесткими	4–8 ч. 24–29 ч.
Картофель	Помыть и варить на пару в течение 4–6 минут. Нарезать соломкой, тонкими ломтиками (0,5 см) или натереть на крупной терке.	Должны быть ломкими и крошащимися или жесткими	6–14 ч. 25–28 ч.

Эффективная сушка при температуре 52 °C Сыродеческая сушка при температуре 41 °C



Продукт	Приготовление	Тест	Время 52 °C / 41 °C
Ревень	Помыть, порезать на длинные кусочки толщиной 2,5 мм.	Должны быть жесткими	6–10 ч. 12–24 ч.
Лук	Удалить корни, верхушку и шелуху, нарезать кусочками 0,5 см толщиной, кольцами толщиной 0,3 см или порубить. Сушить при 68 °C.	Должны быть жесткими	4–8 ч. 12–20 ч.
Пастернак	Убрать ботву, почистить, нарезать на кусочки толщиной около 1 см.	Должны быть жесткими и/или ломкими	6–10 ч. 19–28 ч.
Горошек в стручках	Очистить от кожуры, промыть, бланшировать, промыть в холодной воде, промокнуть бумажным полотенцем.	Должны быть ломкими и крошащимися	4–8 ч. 24–36 ч.
Острый перец	Удалить стебель, семена и белые части. Помыть и высушить, порубить на длинные кусочки (0,5 см) или порезать на кольца.	Должны быть жесткими	7–11 ч. 24–36 ч.
Жареная кукуруза	Оставить зерна на початках, пока они хорошо не просушатся, затем очистить и высушить до сморщенного состояния.	Должна быть сморщенная	4–8 ч. 24–36 ч.
Томаты	Нарезать кружочками толщиной 3–5 мм. Сушить при 68 °C.	Должны быть средней жесткости и немного гнуться	5–7 ч. 12–24 ч.
Свёкла	Помыть, убрать верхушки с ботвой, почистить. Порезать на кубики или кружочки толщиной 0,3 см.	Должны быть жесткими	6–10 ч. 19–28 ч.

Дегидратация

В овощах меньше жидкости, чем во фруктах, поэтому при сушке нужно использовать более низкие температуры. Если температура будет слишком высока, кусочки овощей станут чересчур твердыми. Установите термостат дегидрататора на 52 °C и равномерно разместите овощи на лотках одним слоем. Оставьте пространство между ломтиками для лучшей циркуляции воздуха и не накладывайте кусочки друг на друга. Обратите внимание, что помидоры и лук следует сушить при 68 °C, а не при 52 °C. Разные овощи могут сушиться вместе, если они не обладают сильным запахом. К сильно пахнущим овощам относятся лук, перец, брюссельская капуста. Их высушивание занимает в среднем 4–14 часов. После окончания дегидратации переложите полученные продукты в плотно закрывающиеся банки или вакуумные пакеты.

Пастила и фруктовые роллы

Пастила – это простой ответ на часто звучащий вопрос «чем бы перекусить?». Оставшиеся после готовки фрукты или овощи – все это можно измельчить, подсластить, добавить пряностей и получить питательную закуску с высокой энергетической ценностью. Налейте смесь тонким слоем на лист ParaFlexx или пластиковую подложку и дегидрируйте, чтобы превратить жидкий продукт в снэк, идеально подходящий для быстрого насыщения. Приготовление пастилы – это совсем не сложно!

Выберите спелые или немного перезрелые продукты, за исключением тех, что начали портиться. Особенно внимательно следует подойти к отсеиванию заплесневелых продуктов: один ломтик продукта с плесенью может привести к порче всей пастилы. Отдавайте предпочтение фруктам и ягодам, вкусы которых хорошо сочетаются при смешивании. Замечательно комбинируются ревень с земляникой или бананы с ананасом. Вымойте продукты и устранили загрязнения, а также черенки, сердцевину, поврежденные участки. При желании можно очистить ингредиенты от кожуры (но помните, что в кожуре фруктов содержится много питательных веществ). Поместите продукты в блендер и измельчите до однородного состояния.

Вылейте по 1,5–2 стакана смеси на каждый лист ParaFlexx или пластмассовую подложку и разместите их на лотках дегидрататора. Края пастилы будут сохнуть быстрее, поэтому толщина слоя смеси в центре должна составлять 3 мм, а по краям – 6 мм. Поместите подготовленную смесь в дегидратор, установив температуру 57 °С. В среднем приготовление блюда занимает 4–6 часов. Время приготовления пастилы зависит от выбранного продукта и толщины слоя. Готовая пастила приобретет блеск и станет нелипкой на ощупь. Оставьте пастилу охладиться, а затем снимите с лотков и скатайте в тугий рулет, плотно обернув его пищевой пленкой.

Вишнево-абрикосовая пастила

Что Вам понадобится:

Абрикосы – 1 ст.;

Вишня – ½ ст.;

Мед или сахар (по вкусу).

Приготовление:

Пюрировать абрикосы с небольшим количеством воды. Добавить вишню и подсластитель. Блендировать смесь, вылить на лист ParaFlexx, кухонную пергаментную бумагу или пищевую пленку. Дегидрировать при температуре 57 °С до консистенции пастилы.

Вяленое мясо

Вы можете использовать практически любую комбинацию следующих ингредиентов для маринада: соусы (соевый, кисло-сладкий, вустерский, томатный, барбекю), чеснок, лук, карри, соль со специями и перец. Отдавайте предпочтение наименее жирному мясу: чем выше процент содержания жира, тем меньше будет срок хранения готового продукта. Получить ровные одинаковые ломтики мяса поможет специальный слайсер, но можно обойтись и острым ножом. Для удобства нарезки рекомендуем предварительно слегка заморозить мясо. Нарезать его можно как вдоль волокон, так и поперек. При нарезке вдоль волокон джерки будут дольше жеваться, а при нарезке поперек они получатся более нежными (но и более хрупкими). Порежьте мясо на ломтики 0,5 см толщиной и 2,5 см шириной. Длину кусочка можно варьировать в зависимости от Ваших предпочтений. После нарезки снимите с мяса весь видимый слой жира.

Сушите мясо при температуре 68 °С в течение 4–6 часов, время от времени промокая выступающие на поверхности ломтиков капли жира. В процессе дегидрации температура поднимается чуть выше и опускается чуть ниже контрольной точки – это важно для правильной сушки. Если на табло установлена температура 68 °С, это значит, что мясо прогреется до 71 °С. Всегда проверяйте готовность джерки, охладив один кусочек. Правильно высушенное мясо при сгибании должно ломаться, а не разрываться.

Джерки «Вестерн Барбекю»

Что Вам понадобится:

- Постное мясо – 450 г;
- Соль – 1 ч. л.;
- Коричневый сахар – 3 ст. л.;
- Перец – ¼ ч. л.;
- Красный винный уксус – 1/3 ст.;
- Кайенский перец – 1/8 ч. л.;
- Сушеный лук – 1 ч. л.;
- Сушеный чеснок – ½ ч. л.;
- Сухая горчица – 1 ч. л.

Приготовление:

Смешайте все компоненты, кроме мяса, в неглубокой тарелке. Нарезьте мясо ломтиками толщиной 0,5 см и поместите в получившийся маринад. Следите за тем, чтобы все кусочки были равномерно покрыты смесью специй. Накройте мясо и поставьте в холодильник на 12 часов. Разместите охлажденные ломтики на лотках дегидратора и сушите при температуре 68 °С до хрустящего состояния (около 5–6 часов). Рецепт на 1 порцию.

Вяленая рыба

Перед приготовлением вяленой рыбы ее необходимо правильно разморозить. По возможности отделите рыбу друг от друга и выложите на тарелку. Тарелка должна быть достаточно глубокой, чтобы размороженная вода не вылилась. Перед тем как поставить рыбу в холодильник, наденьте на тарелку пакет и завяжите – это предотвратит распространение запаха на другие продукты. Разморозка рыбы будет проходить в среднем от 8 до 12 часов, в зависимости от размера и количества льда в заморозке.

Размороженную рыбу следует выпотрошить и разрезать по линии хребта, после чего распластать. Подготовленную рыбу необходимо хорошо присыпать солью и специями. В качестве специй для рыбы хорошо подходят: черный перец, майоран, укроп, эстрагон, лук, чеснок, перец красный сладкий и жгучий, перец душистый, розмарин, шалфей, тмин, лавровый лист и перечная мята. Засоленную рыбу необходимо поместить в холодильник на 8–12 часов. После просолки рыбу необходимо промыть под проточной водой, дать слегка обсохнуть и промокнуть бумажными полотенцами.

Готовую к сушке рыбу необходимо разместить на лотках дегидратора, оставляя пространство в 1–2 см между кусочками для лучшей циркуляции воздуха. Для правильного высушивания установите температуру 68 °С и сушите на протяжении 6–10 часов в зависимости от размера и жирности рыбы. Рекомендуется периодически промакивать рыбу бумажным полотенцем, чтобы уменьшить время сушки и сохранить внешний вид.

Кроме рыбы подобным образом (только с меньшим временем сушки) можно готовить креветки. Помимо размера рыбы очень сильное влияние на конечный результат оказывает ее жирность. Чем жирнее рыба, тем дольше будет происходить сушка. Так, например, не рекомендуется вялить рыбу с содержанием жира более 5% – для получения информации о жирности некоторых пород рыб обратите внимание на ниже представленную таблицу.

Рыба / Ракообразные	% жира
Сом*	5,2
Треска	0,5
Горбыль	2,5
Камбала	1,4
Австралийский лосось	3,8
Морской окунь	1,0
Пикша	0,5
Палтус	4,3
Озерная форель*	11,1
Макрель*	9,9
Морской черт	1,5
Кефаль*	6,0
Золотистый морской окунь	1,4

Рыба / Ракообразные	% жира
Скорпена	0,2
Лосось*	9,3
Сибас	1,6
Морская сельдь	2,8
Радужная форель*	6,8
Акула*	5,2
Креветки	1,6
Корюшка	2,0
Луциан	1,1
Сайда	1,3
Тунец*	5,1
Белуга*	7,2
Путассу	1,3

* Не рекомендуется для сушки

Походные миксы, гранола и орехи

Раздумываете, что съесть в качестве питательного перекуса после школы или на перерыве? Готовитесь отправиться в путешествие? В дегидрататорах Excalibur можно легко приготовить сушеные фрукты и походные миксы с орехами на свой вкус. Добавка сухофруктов привнесет в блюдо натуральные сахара, что станет отличным решением для всех, кто держит под контролем употребление сахара и соли. Такие закуски прекрасно утоляют голод и дают возможность сытно перекусить в долгой поездке или туристическом походе.

Дегидратация орехов

Рекомендуется подготавливать орехи к дегидратации путем замачивания в воде. Во время замачивания ингибиторы ферментов нейтрализуются, а полезные ферменты, напротив, активизируются. После того, как вы замочили орехи в течение 8–16 часов, промойте их и поместите на лотки дегидрататора. Время и температура будут варьироваться в зависимости от рецепта.

Гранола и энергетические батончики

Магазинные разновидности гранолы (запеченные мюсли) содержат большое количество сахара, вредных жиров и масел, разных наполнителей и ненужных компонентов. Придумайте свое собственное сочетание вкусных и полезных ингредиентов для гранолы, отвечающее именно Вашим потребностям! С дегидрататорами Экскалибур вы можете самостоятельно готовить здоровые, вкусные блюда, закуски и десерты. Экспериментируйте!

Засахаренные орехи пекан

Что Вам понадобится:

Орехи пекан – 1 ст. (замочить в воде, промыть, промокнуть бумажным полотенцем);

Кленовый сироп – ½ ст.;

Корица – 1 ч. л.;

Мускатный орех – 1 щепотка.

Приготовление:

Смешайте вымоченные орехи пекан, кленовый сироп, корицу и мускатный орех. Разложите полученную смесь на листах ParaFlexx и поместите на лотки дегидрататора. Сушите при температуре 41 °C в течение 12 часов, пока орехи не станут хрустящими. Наслаждайтесь ими как самостоятельной закуской, используйте в качестве посыпки для салатов или добавляйте в десерты, например шарлотку с яблоком и грушей. Хранить засахаренный пекан, как и другие орехи, следует не дольше 3-х месяцев в герметичной стеклянной банке, поместив ее в холодильник.

Используйте дегидратор Excalibur®, чтобы высушить собственный урожай свежих трав! Также Вы можете купить разнообразные травы и зелень, высушить их и приготовить домашний чай и приправы. Оставшаяся после готовки петрушка больше не пропадет, так как сушка трав и специй не требует особых затрат и усилий. Аналогичным способом для приготовления специй можно сушить жмых, оставшийся после отжима сока из трав и овощей.

Подготовка

Во-первых, обрежьте вянувшие, поврежденные или обесцвеченные части растения. Промойте листья и стебли трав в прохладной воде. Легкого водяного напора будет вполне достаточно. Соцветия должны быть тщательно промыты, прежде чем оторвете лепестки. Если хотите использовать цветы и бутоны для заварки чая, старайтесь сохранить их целыми. После того, как растение достаточно высохнет, удалите семена, растирая его между ладонями. Убедитесь, что сушка прошла успешно – после удаления семян руки должны быть сухие.

Дегидрация

Равномерно разместите подготовленные растения на лотках. При высушивании крупных листьев проверьте, чтобы они не соприкасались с лотками, находящимися над ними. Большинству трав и специй требуется от 2 до 4 часов, чтобы полностью высохнуть, но дегидрация некоторых из них может занять больше времени.

Сушеный базилик

Что Вам понадобится:

Листья базилика. Это растение – прекрасная приправа, характерная для итальянской и средиземноморской кухни. Листья базилика придают приятный пряный вкус томатным и картофельным блюдам, овощным сокам, сырам и омлетам, салатам и различным видам мяса. Своим ароматом базилик напоминает гвоздику. Во избежание появления плесени листья должны сушиться быстро. Базилик – довольно нежное растение, поэтому при работе с ним следует проявлять аккуратность.

Приготовление:

Промойте листья базилика вечером накануне дегидрации. Если листья останутся влажными, в ходе сушки они могут приобрести коричневатый оттенок. Листья следует снимать со стебля до начала цветения растения. Переберите собранный базилик, отделите грязные листья и распределите оставшиеся на лотках так, чтобы они не соприкасались. Сушить необходимо при температуре не выше 35 °С, пока листья не приобретут хрупкость.

Корма для животных

Все больше людей обращается к здоровому питанию, избегая искусственных продуктов и вредных добавок. И для своих четвероногих любимцев, являющихся членами семьи, многие стараются подобрать как можно более полезную и вкусную пищу.

Подготовка

1. Для создания домашних лакомств для своих питомцев отбирайте свежие полезные продукты без добавок и консервантов.
2. В большой миске смешайте все ингредиенты и сформируйте шар из теста. Присыпьте разделочную доску мукой и раскатайте тесто в пласт толщиной 0,6 см.
3. Используя нож, нарежьте тесто на кусочки. Можно сформировать печенье в виде косточек или придать ему ту форму, которая понравится Вашему питомцу.

Дегидрирование

1. Сушите при температуре 63–68 °С до полной готовности (около 6–8 часов).
2. Чем дольше процесс сушки, тем более хрустящим получится лакомство.

Лакомство из курицы

Что Вам понадобится:

- Куриная печень отварная – 230 г;
- Кукурузная мука – ½ ст.;
- Пшеничная мука – 1 ст.;
- Сушеный чеснок – 1 ч. л.;
- Говяжий бульон – 1 ч. л.;
- Яйцо крупное – 1 шт.;
- Сухие дрожжи – 1 ст. л.;
- Растительное масло – 2 ст. л.;
- Сыр пармезан (для посыпки).

Приготовление:

Смешайте все ингредиенты, замесите тесто и дайте ему немного настояться. Раскатайте тесто ровным слоем толщиной 0,6 см и поместите на лотки дегидрататора. Сверху лакомство посыпается натертым сыром пармезан. Дегидрировать следует при температуре 68 °С. Примерно за 1 час до окончания сушки выньте тесто, порежьте на полоски или квадратики, поместите обратно и сушите до полной готовности.

Приготовить домашний йогурт в дегидраторе очень просто. Все, что потребуется – это 4 стакана молока, полчашки сухого молока и 2 столовых ложки натурального йогурта. Используйте цельное или обезжиренное молоко на свое усмотрение. Что касается йогурта, следует выбирать самый простой, без каких-либо добавок.

Как сделать домашний йогурт?

Соедините сухое молоко со свежим теплым. Сухое молоко придаст йогурту сливочную текстуру. Прокипятите смесь в течение нескольких секунд, а затем остудите до 49 °С. Смешайте 1/4 стакана полученной смеси с йогуртом. Когда масса загустеет и станет напоминать соус, перелейте ее в оставшееся молоко и хорошо перемешайте.

Перелейте йогурт в чистые стеклянные банки с крышками или специальные контейнеры для йогурта. Поместите емкости на нижние лотки дегидратора, установите температуру 46 °С и дегидрируйте на протяжении 3 часов. Более высокие температуры могут испортить продукт. Если йогурт готов, охладите его. Если нет, продолжайте сушку до готовности, проверяя состояние блюда каждые 15 минут.

Когда готовый йогурт остынет, перед отправкой в холодильник добавьте в него фрукты или любой другой топпинг по вкусу. Для получения однородной и густой консистенции в качестве подсластителя можно использовать сахарную пудру или мед. Вариант подачи: блендировать полчашки фруктов с 1/4 стакана воды и полить йогурт получившимся соусом.

Замороженный йогурт

Что Вам понадобится:

Дегидрированные малина, клубника, персики, бананы и любые другие фрукты и ягоды на Ваш вкус – 1 1/4 ст.;

Молоко – 1 ст.;

Домашний йогурт – 1 ст.;

Мед (по желанию) – 2–4 ст. л.

Приготовление:

Смешайте сухофрукты и молоко с помощью блендера, добавьте йогурт и мед. Перелейте полученную смесь в контейнер и поместите его в морозильную камеру. Замораживайте до начала кристаллизации по краям. Рецепт рассчитан на 4 порции.

Поднятие теста

Да, Excalibur можно использовать для поднятия теста! При наличии дегидрататора процесс поднятия ускоряется и требует гораздо меньше времени. Выньте лотки, установите температуру 46 °С и позвольте дегидрататору прогреться. Поставьте на нижний ярус прибора неглубокую тарелку с водой, а сверху вставьте лоток и расположите на нем миску с тестом. Накройте тесто тканью, чтобы оно не теряло влагу. Поднятие занимает от 30 минут до 1 часа, после чего можно продолжать приготовление по Вашему рецепту.

Пшеничный хлеб

Что Вам понадобится:

- Сухие дрожжи – 1 пакетик;
- Теплая вода – 2 ст.;
- Соль – 2 ч. л.;
- Белая мука высшего сорта – 4 ст.;
- Горячая вода – ½ ст.;
- Коричневый сахар – ½ ст.;
- Разрыхлитель – 3 ст. л.;
- Цельнозерновая пшеничная мука – 4 ст.

Приготовление:

Растворите дрожжи в теплой воде, добавьте немного сахара, соль и белую муку. Взбейте до однородной консистенции. Накройте смесь и держите в теплом дегидрататоре до того момента, как она посветлеет и на поверхности появятся пузырьки (приблизительно 1 час).

Смешайте горячую воду, коричневый сахар и разрыхлитель. Охладите до чуть теплого состояния и соедините с дрожжевой смесью. Теперь можно добавить цельнозерновую муку и вымесить тесто. Замешивайте его около 10 минут, пока тесто не перестанет быть липким, слегка присыпав мукой поверхность стола и руки. Поместите тесто в смазанное маслом блюдо. Переверните один раз, чтобы верхушка изделия также была смазана. Накройте посуду и оставьте тесто подниматься в теплом дегидрататоре, пока оно не увеличится в объеме в два раза. После этого тесто обминается и режется ножом на две равные части.

Сформируйте два шара из теста, накройте и дайте им подняться в течение 10 минут. Теперь можно слегка смазать маслом прямоугольные формы для выпечки и поместить в них заготовки. Накройте формы, дайте тесту увеличиться вдвое и выпекайте буханки 40–50 минут при температуре 190 °С.

Ваш дегидратор идеально подходит для приготовления домашней пасты. Вкус магазинных макаронных изделий не может сравниться со вкусом натуральной домашней лапши!

Сделайте и нарежьте лапшу в соответствии с рецептом. Нет необходимости отделять каждую макаронину. Разместите свежеприготовленную пасту на лотках дегидратора отдельными пластинами, равномерно распределив их. Сушите 2–4 часа при температуре 57 °С. Хранить высушенную лапшу рекомендуется в герметичных пакетах. Можно использовать ее в супах и запеканках, подавать со сливочным, томатным или сырным соусом, а также в качестве основного блюда с добавлением масла.

Паста «Примавера» с сушеными томатами

Что Вам понадобится:

- Макароны (спиральной формы) – 230 г;
- Оливковое или другое растительное масло – 1 ст. л.;
- Чеснок – 2 зубчика;
- Острый красный перец – $\frac{1}{8}$ ч. л.;
- Молодая зеленая фасоль – $\frac{1}{2}$ ст.;
- Цукини – 2 шт. (небольшие);
- Желтая тыква – 2 шт. (небольшие);
- Морковь – 2–3 шт.;
- Красный лук – 1 шт. (небольшой);
- Куриный бульон – $\frac{1}{4}$ ст.;
- Листья базилика – $\frac{1}{4}$ ст.;
- Сушеные томаты в масле – $\frac{1}{2}$ ст.;
- Сыр пармезан – $\frac{1}{4}$ ст.;
- Свежая петрушка – $\frac{1}{4}$ ст.

Приготовление:

Приготовить макароны согласно инструкции на упаковке. Просушить. В сковороде средних размеров разогреть масло и сушеный чеснок, добавить красный перец. Выложить нарезанные небольшими кусочками цукини, тыкву, морковь и лук. Помешивая, обжаривать до нежного хруста около 5 минут. Добавить куриный бульон и дать покипеть на медленном огне в течение 1 минуты. Соединить с пастой, овощами, измельченным базиликом и кусочками сушеных томатов. Украсить натертым пармезаном и листьями петрушки. Рецепт рассчитан на 4 порции.

Сыр

Низкие температуры дегидрататора идеально подходят для превращения молока в сыр. Творог можно назвать сыром, который приготовился не до конца. Твердые сыры делаются путем прессования, смачивания в парафиновом воске и настаивания. Костромской, Российский, Пошехонский и Гауда являются сырами твердого типа. Кроме того, существуют полужесткие или мягкие сыры: Камамбер, Смоленский, Медынский и др. Как правило, они обладают более нежным вкусом, чем обычные твердые сорта, и готовятся гораздо быстрее.

Домашний мягкий сыр

Что Вам понадобится:

Пастеризованное молоко – 4 л;

Домашний йогурт из дегидрататора (без добавок) – 4 ст. л.;

Скисшее молоко – ½ ст. (или ¼ таблетки сычужного фермента, растворенной в ½ ст. теплой воды).

Приготовление:

Налейте молоко в керамический сосуд и согрейте при комнатной температуре (около 22 °С). Смешайте йогурт со скисшим молоком или заквасочным ферментом и накройте посуду марлей. Поместите емкость в дегидрататор и установите температуру 35 °С на 12–18 часов. В результате молоко разделится на сгустки и жидкую фракцию, и начнется свертывание сыра под небольшим слоем сыворотки.

Следующий шаг – нарезка сыра. Используя нож с длинным лезвием, нарежьте его на ломтики шириной около 1,3 см, не вынимая из емкости:

1. Держа нож вертикально, нарежьте сгусток в поперечном направлении.
2. Держа нож под наклоном, делайте диагональные разрезы. Первый надрез сделайте под углом 45°, а затем выравнивайте лезвие так, чтобы разрез становился вертикальным.
3. Повторите последнее действие, только в другом направлении.
4. Сетка из таких надрезов поможет сыворотке полностью испариться.

Налейте немного воды в большую кастрюлю, поставьте туда сосуд с сыром и дегидрируйте при температуре 46 °С. Поддерживайте эту температуру в течение получаса, время от времени помешивая. Затем вылейте содержимое сосуда на накрытый марлей дуршлаг и дайте сыворотке стечь, чтобы она не придавала сыру горький привкус. Поместите дуршлаг под холодную воду и слегка помешайте содержимое, чтобы хорошо промыть сыр от остатков сыворотки. По желанию на 0,5 кг сыра можно добавить 1 ч. л. соли и/или 4–6 ч. л. сливок.

Рукоделие и домашние поделки

Ваш дегидратор может помочь в занятиях творчеством, сократив время высыхания керамики, теста или декупажа.

Попурри

Почти любые садовые цветы, листья, травы, специи или шишки могут использоваться при создании попури. Используйте только свежие листья, травы и бутоны. Один гниющий лепесток может испортить весь попури. Порежьте заготовки ножницами и разложите на сухие лотки. Старайтесь избегать одновременной сушки заготовок из различных растений, чтобы сохранить их оригинальный аромат. Сушить необходимо 6–8 часов при температуре 43 °С, пока заготовки не станут абсолютно сухими и ломкими.

Ароматические шары

Эти очаровательные, винтажные, ароматические шарики очень быстро и легко сделать в дегидраторе. Для каждого шара выберите спелое, ароматное яблоко, лимон, лайм или апельсин. Используя толстую иглу или шило, сделайте отверстия по всей коже фрукта и воткните целую гвоздику в каждое отверстие, таким образом, чтобы фрукт было не видно под гвоздикой. Смешайте вместе 15 грамм молотой корицы, 15 грамм мускатного ореха, 1 чайную ложку молотого корня корицы. Покатайте шар в полученной смеси несколько раз для равномерного налипания, чтобы вокруг фрукта создалась прочная корочка. Оставьте получившийся шар на несколько дней в темном прохладном месте. Затем расположите его на листе ParaFlexx и поместите в дегидратор Excalibur на самой низкой температуре. Сушить до съезживания и значительной потери веса. Готовый ароматический шар должен быть абсолютно сухим, чтобы избежать загнивания и образования плесени. По окончании сушки обмотайте шар длинной лентой или шнуром, после чего завяжите узел для подвешивания.

Овощной бисер

Мелконарезанные овощи необходимо насадить на тонкую спицу или иглу. Сушить при температуре 50 °С до полного высыхания. Получившийся бисер можно использовать при изготовлении бус, сережек или браслетов. Любое домашнее украшение станет уникальным и оригинальным.

Поделки из теста

Вылепить из остатков теста фигурку или значок сможет даже ребенок, чтобы сохранить ее на долгое время – поместите в дегидратор и сушите при температуре 50 °С до полного высыхания.

Сыроедческие или живые продукты / «Raw food»

Что такое живые продукты?

«Живые или сырые продукты («Raw food», «Living food») – это термически необработанные растительные продукты, которые являются экологически чистыми. Они легко перевариваемы, богаты ферментами и очень питательны. Они включают пророщенные в домашних условиях зерна и бобовые, а также овощи, фрукты, орехи, ферментированные продукты, высушенные продукты и вкусные десерты, такие как фруктовые и ореховые торты и фруктовое мороженое.» Когда Вы едите сырой фрукт или овощ, то получаете полный набор витаминов, минералов и ферментов, содержащихся в этих продуктах. При этом не теряются питательные вещества, водорастворимые витамины и минералы, как это происходит в результате термической обработки. Если этот продукт выращен экологически чистым способом, он не содержит химических веществ, красителей и консервантов. Одно из наиболее важных преимуществ сырой пищи заключается в том, что она переваривается легче, чем термически обработанная. Это происходит благодаря ферментам, которые есть в сырых продуктах. Когда еда нагревается, ферменты деактивируются. Во время переваривания ферменты, содержащиеся в продуктах, помогают пищеварительным ферментам организма расщеплять продукты до перевариваемых протеинов. Когда Вы едите больше сырых продуктов, организму не приходится затрачивать слишком много энергии на переваривание пищи. В результате она тратится на другие нужды организма, что делает Вас более сильными, здоровыми и счастливыми. Сушка – это лучший способ сохранить «живые» фрукты и овощи. Сушка не предполагает, что продукты будут обрабатываться при высоких температурах, как это происходит при варке пищи или при консервировании. Когда сырая пища нагревается и ее внутренняя температура превышает 48 °C на протяжении длительного промежутка времени, ее питательная ценность начинает падать, особенно в отношении ферментов. Консервирование также вымывает из продуктов водорастворимые витамины и минералы, что понижает их питательную ценность по сравнению с живыми продуктами.

Почему Excalibur является лучшим дегидратором для «живых» продуктов?

Есть две важные вещи, которые необходимо учитывать при сушке сырых продуктов, чтобы сохранить в них ферменты. Первое – это необходимость контролировать температуру, и второе – время, которое тратится на сушку. Если температура слишком высока, ферменты могут разрушиться. Если же она слишком низкая, на сушку затрачивается много времени, поэтому продукты могут испортиться, и вероятен рост бактерий. Горизонтальная система распределения воздуха (ParaFlex) и автоматический термостат делают дегидратор Экскалибур идеальным для сушки сырых продуктов с сохранением качества живой пищи. Термостат позволяет контролировать температуру воздуха, а вентилятор обеспечивает быструю и равномерную сушку. Эти две характеристики позволяют поддерживать температуру воздуха на достаточно низком уровне, что важно для сохранения ферментов. В то же время температура достаточно высока, чтобы предотвратить возникновение плесени и рост бактерий. В большинстве сушилок отсутствует контроль температурного режима, а вентилятор не распределяет воздух равномерно по всем

лоткам. В таких сушилках нужно часто переставлять лотки во время сушки, так как нагреватель находится снизу. У дегидрататора Экскалибур термостат спроектирован так, чтобы во время сушки создать колебания температуры воздуха. Когда температура повышается, она быстро испаряет влагу с поверхности продуктов. Когда температура понижается, влага, которая заключена внутри продукта, перемещается к поверхности. Колебания температуры помогают поддерживать постоянную температуру продуктов на протяжении всего цикла сушки.

Температура продуктов в сравнении с температурой воздуха

Во время сушки температура продукта обычно на 10–15 °С ниже температуры воздуха в сушильной камере. Это происходит из-за испарения. Когда продукты находятся в потоке теплого воздуха, с их поверхности испаряется влага, благодаря чему происходит охлаждение продуктов. Таким образом, температура продуктов всегда ниже, чем температура воздуха. Помните, что температурные режимы на дегидрататоре обозначают температуру в сушильной камере, при этом температура самого продукта, особенно влажного, может быть ниже на 10–15 °С.

Энзимы и температура

Д-р Эдвард Хоуэлл установил, что оптимальные температуры, при которых энзимы сохраняются, находятся между 7 и 60 °С. При температуре выше 60 °С энзимы разрушаются. В результате исследований и тестов мы обнаружили, что во время сушки энзимы действительно выдерживают температуру 60 °С. Д-р Джон Витэйкер, специалист по энзимам с мировым именем, декан факультета по Питанию и Нутрициологии в Университете Дэвис, говорит, что большинство энзимов не разрушается, даже когда температура находится в промежутке 60–70 °С. Это согласуется с утверждением Хоуэлла – 60 °С, а также с нашими тестами и научными экспериментами. Мы тестировали образцы продуктов на их энзиматическую активность в процессе сушки при температуре 63 °С и обнаружили, что она точно такая же, как и у продуктов, засушенных при более низких температурах. Энзимы наиболее восприимчивы к сильному нагреванию, когда они влажные. После того, как основная часть влаги испаряется, энзимы становятся более устойчивыми или находятся в «дремлющем» состоянии. При этом они могут противостоять температуре выше 68 °С (по Викторасу Кулвинскасу). Когда продукты регидрируются (снова напитываются влагой с помощью воды или в желудочно-кишечном тракте) энзимы снова становятся активными и помогают организму переваривать пищу. Лучший способ сохранить энзимы, не допустить порчи продуктов и предотвратить рост бактерий – поставить дегидрататор на самый высокий температурный режим на первые два или три часа, а затем переключить на режим ниже 48 °С на оставшееся время. В первые часы температура продуктов не превысит 47 °С из-за высокого содержания в них влаги. Также температура воздуха сразу не поднимется до 63 °С. Чтобы она поднялась до таких высоких значений, потребуется несколько часов. Если следовать этому методу, время сушки уменьшается вдвое. Если Вы не можете переключить температуру в нужный момент, можно сразу установить низкую температуру или использовать «комбо-режим», если Ваш дегидрататор оснащен им. Но учитывайте, что чем меньше температуры, тем дольше время сушки.



Тесс Мастерс

Тесс Мастерс – актриса, повар, писатель, актриса дубляжа и автор кулинарной книги «Blender Girl» из Австралии. Она делится своей любовью к полезному фастфуду на сайте theblendergirl.com.

Как ведущая и разработчик рецептов, Тесс сотрудничает с ведущими брендами продуктов питания, кулинарии и здорового образа жизни. Она фигурировала в таких изданиях, как LA Times, Vegetarian Times, InStyle, Real Simple, Clean Eating и на сайтах chow.com, today.com и glamour.com.

Кроме блендеров, Тесс занимается разнообразной творческой деятельностью. Она гастролировала с театральными постановками, работала в кино и на телевидении, озвучивала рекламные кампании, аудиокниги и популярных персонажей видеоигр.

ЧИПСЫ ИЗ КАПУСТЫ КЕЙЛ С ЧЕСНОКОМ

Что Вам понадобится:

Кудрявая зеленая капуста (кейл) – 1 крупный кочан;

Сырые орехи кешью – 1 ст.;

Вода – $\frac{1}{8}$ ст.;

Свежевыжатый лимонный сок – 3 ст. л.;

Пищевые дрожжи – $\frac{1}{4}$ ст.;

Чеснок – 1 головка (8–10 зубчиков);

Кельтская морская соль – 1 ч. л.;

Кокосовый нектар (по желанию) – 1 ст. л.;

Гранулированный чеснок – 4 ч. л.

Приготовление:

1. Оторвите листья капусты кейл от стебля, промойте через дуршлаг под холодной проточной водой. Оставьте немного воды на листьях.
2. Переложите листья в большую емкость.
3. Поместите остальные ингредиенты, кроме гранулированного чеснока, в блендер и смешайте до однородной, плотной, кремовой текстуры. Должна получиться консистенция, напоминающая хумус. Возможно, понадобится добавить немного воды.
4. Наберите небольшую горсть «сыра» из кешью и распределите на листьях капусты кейл, стараясь их не повредить. Для этого я использую кухонные перчатки. Повторяйте до тех пор, пока не израсходуете всю смесь. Выкладывайте «сыр» равномерно, чтобы не осталось крупных комочков.
5. Равномерно посыпьте гранулированным чесноком, чтобы он был на всей поверхности «сыра».
6. Одним слоем выложите капусту кейл на листы дегидрататора и сушите при температуре 46 °C в течение примерно 8 часов до хрустящей корочки.

ВЕРСИЯ РЕЦЕПТА БЕЗ ОРЕХОВ

Что Вам понадобится:

- Кудрявая зеленая капуста (кейл) – 1 крупный кочан;
- Оливковое масло холодного отжима – 2,5 ст. л.;
- Пищевые дрожжи – 1/4 ст.;
- Кельтская морская соль – 1 ч. л.;
- Гранулированный чеснок – 3 ч. л.;
- Гранулированный чеснок – 3 ч. л. дополнительно (для перемешивания).

Приготовление:

1. Оторвите листья капусты кейл от стебля, промойте через дуршлаг под холодной проточной водой. Можно оставить немного воды на листьях (это поможет смеси прилипнуть к листьям).
2. Смешайте все остальные ингредиенты (кроме дополнительной порции чеснока) в чаше.
3. Распределите смесь на влажные капустные листья.
4. Посыпьте гранулированным чесноком.
5. Поместите в дегидрататор и сушите при температуре 41 °C в течение 4–6 часов до хрустящей корочки.



Кэрол Альт

Кэрол Альт – настоящая суперзвезда, она не только самая известная в мире супермодель, но и актриса со множеством наград, которая снялась в 65 фильмах и бесчисленных теле- и радиопередачах. Также она может похвастаться музыкальным хитом номер один в Европе.

Кэрол Альт украсила обложки более 700 журналов, занималась благотворительностью и теперь является создателем линейки средств по уходу за кожей, дизайнером ювелирных изделий и популярным автором книг и статей о сыроедении.

Она написала 3 книги о сыроедческом питании: EATING IN THE RAW, THE RAW 50 и EASY SEXY RAW. Кроме того, она снялась во множестве фильмов и сериалов, среди которых популярный в 90-е годы «Гром в раю».

ВЕГАНСКАЯ ПИЦЦА С НАЧИНКОЙ ИЗ САЛАТА

Корж для пиццы

Измельченные семена льна или семена чиа – 1 ст.;

Луковый порошок – 2 ст. л.;

Крупно нарезанные овощи (огурец и стебель брокколи или фенхель и стебель брокколи, или цукини) – 5 ст.;

Замоченные сырые грецкие орехи или орехи пекан – 2 ст.;

Чеснок – 2 зубчика;

Свежевыжатый лимонный сок – 1¹/₃ ст. л.;

Стевия – 2–4 капли (или 1 ст. л. сырого меда);

Морская соль – 1 ч. л. (или по вкусу);

Свежие листья базилика – 1/4 ст.;

*количество ингредиентов для 2 коржей диаметром 20 см.

Любимый томатный соус мамы Тани

Вяленые томаты – $\frac{3}{4}$ ст.;

Большой спелый томат – 1 шт. (нарезать крупными кусочками, удалить семечки);

Чеснок (по желанию) – 1 зубчик;

Листья базилика – 1 небольшая горсть;

Сушеный орегано – 1 ч. л.;

Приправа для пиццы или итальянская приправа – 2 ч. л.;

Свежий корень имбиря – кусочек (3 см), очищенный и нарезанный;

Кайенский перец – 1 щепотка;

Оливковое масло холодного отжима – 2–4 ст. л.;

Высушенные оливки без косточек – 2 ст. л.;

Морская соль – по вкусу;

*количество соуса – примерно 2 ст.

Винегретная заправка мамы Клэр

Красный сырой винный уксус от Eden – $\frac{1}{4}$ ст.;

Оливковое масло холодного отжима – $\frac{1}{2}$ ст.;

Сырой нектар агавы, сырой мед или кокосовый нектар – 2 ч. л.;

Свежевыжатый лимонный сок – 1 ст. л.;

Морская соль – $\frac{1}{2}$ ч. л.;

Луковый порошок – $\frac{1}{2}$ ч. л.;

Чесночный порошок – $\frac{1}{2}$ ч. л.;

Сушеный орегано – $\frac{1}{2}$ ч. л.;

Сушеный базилик – $\frac{1}{2}$ ч. л.

Салат для пиццы

Салат Ромен – 1 пучок (или зеленый листовой салат);

Томат среднего размера – 1–2 шт. (нарезанные, без семян);

Средняя красная луковица – $\frac{1}{2}$ шт. (нарезанная тонкими ломтиками);

Высушенные оливки без косточек – $\frac{1}{4}$ ст. (нарезанные ломтиками);

Смешайте зеленый салат, помидоры, красный лук и оливки в чаше, затем хорошо перемешайте с заправкой.

Приготовление:

Для того чтобы приготовить корж, смешайте льняную муку с луковым порошком в чаше среднего размера. Поместите нарезанные овощи, грецкие орехи, чеснок, лимонный сок, стевию и соль в кухонный комбайн или мощный блендер и смешайте до однородной консистенции. Соскребите остатки смеси со стенок чаши кухонного комбайна или используйте толкатель для блендера

в процессе смешивания. Добавьте базилик и измельчайте в импульсном режиме до тех пор, пока ингредиенты не перемешаются, при этом должны остаться небольшие кусочки. Добавьте льняную муку, луковый порошок и хорошо перемешайте. Выложите половину получившегося теста на листы ParaFlexx в форме круга диаметром около 20 см и толщиной примерно 1 см. Вторую часть теста выложите на следующий лоток с листом. Поставьте лотки в дегидратор и установите температуру 41 °С, сушите в течение 6–8 часов или всю ночь. Переверните корж на сетчатую поверхность лотка (убрав лист ParaFlexx) и продолжите сушить до получения желаемой корочки в течение 2–8 часов или дольше, если Вам нравятся очень хрустящие коржи.

В то время, пока корж для пиццы будет сушиться в дегидраторе, приготовьте томатный соус: в емкости с водой среднего размера вымочите вяленые томаты в течение 1 часа, чтобы они стали мягкими. В блендере или кухонном комбайне до однородной консистенции смешайте вяленые томаты вместе с водой, в которой они вымачивались, а также свежий помидор, чеснок (если Вы его используете), базилик, орегано, приправы для пиццы, имбирь и кайенский перец. Не выключая блендер или комбайн, медленно заливайте масло через отверстие в крышке. Доведите до однородной консистенции. Добавьте оливки и измельчите в импульсном режиме. Посолите.

Для винегретной заправки: поместите все ингредиенты для заправки в банку, закрутите крышку и потрясите, чтобы все хорошо перемешалось.

Начинка: смажьте корж соусом и выложите салат. Порежьте пиццу на кусочки и подавайте к столу.

Советы и подсказки:

Приготовление пиццы занимает примерно 30 минут, остальное время необходимо для замачивания орехов и высушивания самого коржа. Рациональным решением для экономии времени будет вариант, в котором корж можно поместить для высушивания одной стороны на ночь, пока Вы спите, а утром, перед выходом на работу, перевернуть его. После возвращения домой, корж уже будет хрустящим. Для того чтобы корж получился мягким, необходимо начать сушить его утром, и к обеду он будет готов. Также Вы можете сделать соус за день до готовки, что сэкономит время. Таня и Клэр усовершенствовали рецепт путем заморозки коржа после высушивания. Таким образом, если Вы захотите пиццу, то все, что нужно будет сделать, – это просто разморозить корж в дегидраторе.





Джейсон Робел

Джейсон Робел – всемирно известный лидер в области сыроедческой кухни и кулинарного образования. Одновременно просто и со вкусом он наполняет свои кулинарные сыроедческие шедевры энергией свежих органических продуктов и целебными свойствами суперфудов. Благодаря этому его блюда пользуются популярностью как среди звездных клиентов, так и среди простых обывателей. Также Джейсон является создателем первого веган-шоу на телевидении «How to Live to 100», премьера которого состоялась в январе 2013 года на канале Cooking Channel. Его DVD-диск под названием «Simple Vegan Classics» является международным бестселлером, который учит людей готовить простые и питательные сыроедческие блюда. Джейсон также ведет шоу J-Wro Show® на YouTube-канале, демонстрируя полезные рецепты, советы по трансформации образа жизни и кулинарную комедию.

БРАУНИ СО СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ

Смесь для брауни с суперфудами

- Орехи пекан (замоченные и высушенные в дегидраторе) – 8 ст.;
- Финики без косточек – 1½ ст.;
- Сырой какао-порошок – 1½ ст.;
- Суперфуд TOP Spirulina – 1½ ст. л.;
- Порошок мака – ½ ст. л.;
- Гималайская кристаллическая соль или кельтская морская соль – ½ ч. л.;
- Мумие в порошке – ¼ ч. л.;
- Молотая корица – ½ ч. л.;
- Сушеные ягоды годжи – ½ ст.;
- Ванильный порошок – 1 ч. л.;
- Измельченные сырые орехи пекан, подготовленные заранее – 1 ст.

Теплый сливочный соус

Нектар агавы или органический кокосовый нектар – 2¾ ст.;

Сырой какао-порошок – 1 ст.;

Сырое кокосовое масло холодного отжима – 1¼ ст.;

Сырое какао-масло – 1¼ ст.;

Порошок мескита – ¼ ст.;

Гималайская кристаллическая соль или кельтская морская соль – ¼ ч. л.

Для брауни:

Замочите орехи пекан в большой чаше минимум на 8 часов. Слейте воду и сполосните орехи под холодной проточной водой. Высушите в дегидраторе на листах ParaFlexx в течение 24 часов, пока орехи не станут хрустящими и сухими на ощупь. В большом стационарном блендере на импульсном режиме измельчите орехи пекан в крошку среднего размера. Не переусердствуйте, так как орехи измельчаются очень быстро и могут превратиться в пасту. Постепенно засыпьте финики и хорошо перемешайте. Смесь должна получиться полугустой – слегка влажное, но не текучее тесто с небольшими вкраплениями. Добавьте сырой какао-порошок, суперфуд TOP Spirulina, порошок мака, морскую соль, мумие и перемешайте. В итоге по мере замешивания какао-порошка смесь должна начать «скатываться» в чаше кухонного комбайна. Выложите готовую смесь для брауни в форму для запекания, добавьте в тесто измельченные орехи пекан и сушеные ягоды годжи. Хорошо перемешайте смесь руками или ложкой. Надавите со средним усилием, чтобы тесто равномерно распределилось по форме для запекания. Накройте форму пищевой пленкой и поставьте в холодильник на время от 30 минут до 1 часа. Готовые брауни порежьте ножом на ломтики желаемого размера. Если не любите холодного и хотите, чтобы пирожные были теплыми, подогрейте их в дегидраторе в течение 20 минут, установив температуру 48 °С.

Для «сливочного» соуса:

Залейте нектар агавы и кокосовое масло в мощный блендер и смешайте до однородной консистенции. Добавьте оставшиеся ингредиенты, кроме какао-масла, и снова перемешайте. Как только консистенция достигнет однородности, добавьте какао-масло и еще раз перемешайте. Перед подачей на стол поместите брауни в дегидратор на 10 минут, при температуре 40 °С.

*Рецепт рассчитан примерно на 16–20 кусочков среднего размера.



Мари-Клер Херманс

Мари-Клер – шеф-повар сыроедческой кухни, автор и коуч, родом из Бельгии. Она специализируется на приготовлении сыроедческих блюд, которые по вкусу и внешнему виду напоминают приготовленную обычным способом еду. Это особенно полезно для сыроедов-новичков, которые жаждут вареной пищи во время своего переходного периода.

ЛАЗАНЬЯ

Овощи на 1 порцию:

Маленький круглый цукини – $\frac{1}{2}$ –1 шт.;
Красный болгарский перец – $\frac{1}{2}$ шт.;
Желтый болгарский перец – $\frac{1}{2}$ шт.;
Свежий базилик – по вкусу;
Дикие грибы – $\frac{1}{2}$ упаковки;
Свежий тимьян – несколько веточек;
Свежий розмарин – 1 веточка;
Кельтская морская соль – $\frac{1}{4}$ ч. л. (или по вкусу);
Органическое оливковое масло холодного отжима – по вкусу.

Для коктейльного соуса:

Красный болгарский перец – $\frac{1}{2}$ шт.;
Оливковое масло холодного отжима – 2 ст. л.;
Вяленые или выдержанные в масле томаты – $\frac{1}{4}$ ст.;
Сырые орехи кешью или кедровые орехи – $\frac{1}{4}$ ст.

Подготовьте овощи:

1. Разрежьте круглый цукини на 2 половинки.

2. Нарезьте цукини на тонкие слайсы с помощью овощечистки. Сделайте 8–12 тонких ломтиков.
3. Выложите слайсы на тарелку и полейте оливковым маслом.
4. Посыпьте морской солью, чтобы размягчить цукини.
5. Замаринуйте на 1 час, чтобы цукини размягчились и выглядели как приготовленные.
6. Можно ускорить процесс, поместив цукини в дегидратор на 30 минут, после накрыв овощи пластиковой крышкой, чтобы сохранить влагу.

Пока цукини маринуется:

1. Нарезьте болгарский перец небольшими полосками.
2. Нарезьте грибы ломтиками.
3. Распределите нарезанные продукты по разным тарелкам.
4. Добавьте свежие травы и морскую соль по вкусу.
5. Щедро полейте овощи оливковым маслом, перемешайте и оставьте мариноваться на 20 минут.
6. Выложите замаринованные овощи на листы ParaFlexx и сушите в дегидраторе.
7. Выдержите овощи в дегидраторе в течение 60 минут при температуре 42 °C до тех пор, пока они не станут мягкими.

Сборка лазаньи:

1. Возьмите красивое блюдо и положите ломтики цукини на его дно.
2. Сверху выложите несколько замаринованных овощей и несколько листьев базилика.
3. Следом положите несколько новых кусочков цукини.
4. Положите ложку коктейльного соуса на край тарелки и проведите линию задней стороной ложки.
5. Украсьте блюдо свежими травами из Вашего сада или положите пару зерен черного перца.
6. При желании подогрейте блюдо в дегидраторе при температуре 42 °C перед подачей на стол.

Несколько советов от Мари-Клер:

1. Если хотите, чтобы соус получился более жидким, добавьте немного воды.
2. Овощная лазанья отлично сочетается со свежим зеленым салатом.
3. Чем дольше мариновать овощи, тем они будут мягче.
4. Используйте лазанью в качестве первого блюда, овощного гарнира или основного приема пищи.



Ева Раупоса

Ева Раупоса создала уникальный портал Uncooking101.com вместе со своим бизнес-партнером Винетой Хейл. Ева является шеф-поваром и веганским педагогом по здоровому питанию, которое стало ее страстным увлечением после того, как она сама перешла на сыроедение и увидела резкое улучшение здоровья. Ева принимает активное участие в создании интернет-сообществ, с помощью которых люди могут вместе учиться и делиться своим опытом приготовления сыроедческих блюд. Особое внимание на этом портале уделяется приятной атмосфере общения.

СУПЕРЛЕГКИЙ ФАЛАФЕЛЬ С ЛИМОНОМ И ЧЕСНОКОМ

Что Вам понадобится:

- Нарезанная морковь – 2 ст.;
- Сухие семена подсолнечника – 1 ст.;
- Семена льна – $\frac{1}{4}$ ст.;
- Свежая петрушка – 1 ст. (мелко нарезанная);
- Чеснок – 1 зубчик (измельчить);
- Молотый тмин – $\frac{1}{2}$ ч. л.;
- Лук – 3 ст. л. (нарезанный кубиками);
- Морская соль – $\frac{1}{4}$ ч. л.;
- Молотый тмин – $\frac{1}{2}$ ч. л.;
- Порошок карри – $\frac{1}{2}$ ч. л.;
- Кунжут – $\frac{1}{2}$ ст.

Приготовление:

1. Измельчите морковь до состояния пасты.
2. Добавьте семена подсолнечника и льна, чеснок, специи, тщательно

перемешайте.

3. Добавьте лук и петрушку, перемешайте.

4. Переложите смесь в миску и добавьте семена кунжута.

5. Накрутите из смеси шарики.

6. Поместите шарики на листы дегидрататора Excalibur и сушите в течение 2–12 часов (в зависимости от того, насколько сочный фалафель Вы предпочитаете).

Для соуса Вам понадобится:

Сухой кешью – $\frac{1}{4}$ ст.;

Чеснок – 2 зубчика;

Поваренная соль – $\frac{1}{8}$ ч. л.;

Сочный лимон – 1 шт.

Приготовление соуса:

1. Перемолоть орехи кешью, чеснок и соль в блендере.

2. Пересыпать смесь в миску с лимонным соком и перемешать.

3. Можно превратить полученную смесь в нечто волшебное, добавив $\frac{2}{3}$ стакана замоченных в воде кешью и $\frac{1}{2}$ лимона, смешанных в блендере.

Фалафель – это фантастическая закуска, которую можно также заворачивать в сыр или использовать как дополнительный ингредиент для салатов.





Брендан Бразье

Брендан Бразье – разработчик VEGA и создатель Zon Fitness и Thrive Foods Direct. Брендан является знатоком растительного питания. Он тренирует элитных спортивных звезд и знаменитостей, консультирует и разрабатывает рацион питания для ведущих компаний, а также является популярным общественным деятелем. Брендан – канадский «железный человек», создатель удивительной VEGA-диеты, широко известен в спортивных кругах как автор лучших белковых добавок и серии бестселлеров THRIVE. Недавно выпустил книгу Thrive Foods Direct, которая основана на философии правильного питания.

ВЕГАНСКИЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ С КОРИЦЕЙ

Что Вам понадобится:

- Яблоко – 1/2 шт. (нарезанное кубиками);
- Морская соль – 1/4 ч. л.;
- Сырой миндаль – 1/2 ст.;
- Семена льна – 1/2 ст.;
- Мука из семян конопли – 1/2 ст.;
- Кунжут – 1/2 ст.;
- Конопляное масло – 1/4 ст.;
- Патока – 1/4 ст.;
- Свежевыжатый яблочный сок – 2 ст. л.;
- Овес без глютена или проросшая лебеда – 1 ст.;
- Семена подсолнечника – 1/2 ст.;
- Молотая корица – 1,5 ч. л.;
- Измельченный мускатный орех – 1/4 ч. л.;
- Листочки стевии – 1/4 ч. л.

Приготовление:

1. Смешайте яблоко, овес, миндаль, семена льна, конопляную муку, кунжут, семена подсолнечника, корицу, мускатный орех, стевию и морскую соль.
2. Смешайте конопляное масло, патоку и яблочный сок.
3. Смешайте жидкие и сухие ингредиенты и хорошо перемешайте.
4. Равномерно разместите полученную смесь на листах дегидрататора Excalibur.
5. Высушивайте при 46 °С в течение 24–48 часов, в зависимости от того, какую твердость предпочитаете.
6. Порежьте на кусочки и наслаждайтесь!

Рецепт рассчитан на 4 чашки. Можно хранить в холодильнике в течение 2 недель.



Листы для сушки Excalibur ParaFlexx

Чтобы продукты не протекали и не просыпались сквозь стандартные сетчатые листы дегидрататора (например, при приготовлении пастилы, хлебцев и сушке любых других текучих и сыпучих ингредиентов), используйте **оригинальные листы для сушки Excalibur ParaFlexx** (не входят в комплект, приобретаются отдельно):

ParaFlexx Premium

однослойный полипропилен
с тефлоновым покрытием



для орешков, семян и трав

ParaFlexx Ultra

многослойный армированный
пищевой силикон



для пастилы и сочных продуктов

Вопросы и ответы

- Кажется, что продукты на одной стороне лотков высыхают раньше продуктов на другой стороне. Что делать в данном случае?

- Это нормально. Ваш дегидрататор может сушить одну сторону быстрее, чем другую, в середине цикла можно разворачивать подносы на 180°. Это поможет ускорить и сделать равномернее процесс дегидратации и снизит энергопотребление.

- Яблоки и груши потемнели до ржаво-коричневого цвета. Можно ли их есть?

- Да. Фрукты, которые приобрели коричневатый цвет, безопасны для употребления. Многие фрукты окисляются в процессе сушки. Окисление происходит, когда мякоть подвергается воздействию воздуха.

- Почему края фруктовой пастилы следует делать толще, чем середину?

- Края фруктовой пастилы, как правило, сохнут в первую очередь. Если сделать края одинаковой с серединой толщины, то они будут сохнуть быстрее и станут хрупкими.

- У меня фруктовая пастила получилась очень тонкой и хрупкой. Хочется, чтобы она получалась плотной, как в магазине. Как это можно сделать?

- Сочные и свежие фрукты, например клубника, содержат слишком много жидкости, что не подходит для приготовления плотной, тянущейся пастилы, похожей на ту, которую продают в магазине. Просто добавьте банан во время пюрирования – смесь станет густой, как и сама пастила. Пюре должно растечься по всему лотку. Помните, что пюре должно быть толще по краям на полсантиметра.

- Если измельчить высушенные овощи, для чего их можно будет использовать?

- Измельченные лук и чеснок, конечно же, являются любимыми приправами для мяса и соусов. Порошок из высушенных томатов можно использовать в томатном соусе, пасте, кетчупе, соке или супе. Порошок легко приготовить: поместите кусочки сушеных овощей в блендер и измельчите. Храните в герметичных банках.

Возможные неисправности и методы их устранения

Все дегидраторы Excalibur проходят трехразовую проверку. Если Вы заметите повреждение, появившееся в результате доставки, сообщите об этом грузоотправителю или дилеру, у которого приобретали товар. Компания Excalibur не несет ответственности за ущерб, нанесенный во время транспортировки.

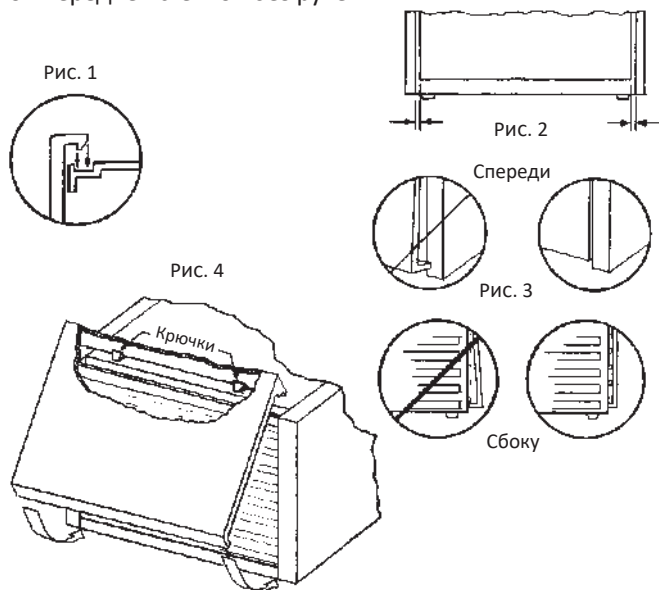
Проблема	Решение
Ничего не включается	Проверьте розетку, подключив другое устройство, которое работает. Подключите дегидратор к другой рабочей розетке.
Вентилятор производит шум трения	Из-за неаккуратной доставки лотки могли надавить на защитный экран вентилятора и немного его деформировать. Вытащите лотки и подуйте на лопасти вентилятора, чтобы выяснить, где происходит трение. Возможно, потребуется включить вентилятор, слегка нажать на сетку и послушать, где возрастает шум. С помощью плоскогубцев отогните защитную сетку от лопастей вентилятора в точке соприкосновения.
Вентилятор работает, но нагрева не происходит	Вытащите лотки и при работающем вентиляторе покрутите регулятор назад/вперед между самыми низкими и самыми высокими значениями, приостанавливаясь на секунду на каждом делении. Сделайте 40 повторов. Принудительно остановите вращение вентилятора, нажав на металлическую сетку в направлении лопасти вентилятора. Появится громкий шум – это нормально. Используйте раскрытую ладонь – не помещайте никакие предметы в отверстия сетки. Если Вы увидите свечение, когда лопасти остановятся, немедленно отпустите сетку – термостат прочищен (поломка исправлена). Если Вы не увидите свечения, необходимо заменить термостат. Обратитесь в сервисный центр.
Нет сетчатых листов	Сетчатые листы расположены на верхнем или нижнем лотке. Вытащите все лотки и загляните внутрь дегидратора чтобы увидеть их.
Отсутствуют аксессуары	Любые аксессуары для дегидратора, включая листы для сушки, в стандартную комплектацию не входят. Если Вы заказывали их дополнительно, но не обнаружили, проверьте еще раз: листы имеют цвет коробки и могут быть незаметны.
Кажется, что дверца сломана или поцарапана снизу	Большинство пластиковых деталей изготовлены литьем под давлением. Расплавленный пластик впрыскивается в полость пресс-формы, а затем выдерживается там под высоким давлением. Место, где пластик входит в форму, называется «воротами». Все пластиковые детали имеют ворота. Большинство ворот находятся в незаметных местах. Самым подходящим местом для ворот на дверце является центральная часть снизу.

Удобная съемная дверца Excalibur

Для моделей с 5 и 9 лотками

Для того чтобы установить дверцу, нужно держать ее под небольшим углом (см. рис. 4). Поместите крючки сверху внутренней стороны дверцы на выступы в верхней части дегидратора (см. рис. 1). Следите за тем, чтобы между дверцей и дегидратором (см. рис. 2) было одинаковое расстояние и чтобы низ дверцы не задевал края (см. рис. 3 спереди и сбоку). Это позволяет выходить влажному воздуху. Дегидратор может быть укомплектован 1 из 3 вариантов дверец:

1. Монолитная, непрозрачная;
2. С прозрачной передней стенкой и двумя ручками;
3. С прозрачной передней стенкой без ручек.



Полезные подсказки и советы

– Режьте все продукты на кусочки одинаковой толщины. Если этого не делать, сушка будет занимать разное количество времени. Лучше всего иметь слайсер.
– Экспериментируйте со временем сушки. Вам могут понравиться продукты с хрустящей текстурой, подвергавшиеся сушке достаточно долгое время. Или продукты, которые сушились не так долго, с жевательной текстурой. Записывайте, какие продукты Вы использовали и сколько времени ушло на сушку, чтобы запомнить, что больше понравилось.

– Советы для чистки листов ParaFlexx. Не замачивайте в воде листы ParaFlexx, они могут испортиться. Просто протрите их теплой мыльной тряпочкой. Затем чистой влажной тряпочкой без мыла.

– Не уверены, что продукты высохли надлежащим образом? Положите немного продуктов в герметичный пакет и проверьте через несколько минут. Если Вы видите капли воды на пакете, значит необходимо сушить ингредиенты дольше. Если пакет немного запотеет – это нормально, так как продукты остывают.

Технические характеристики дегидраторов

1. Excalibur Economy (4400220F)

Тип прибора: дегидратор-сушилка для овощей, фруктов и мясных продуктов

Цвет: черный

Материал корпуса: Пластик BPA-free

Материал лотков: Пластик BPA-free

Количество лотков: 4

Общая площадь сушки: 0,36 м²

Таймер: отсутствует

Диапазон температуры сушки: 35–74 °С

Максимальная потребляемая мощность: 400 Вт

Средняя потребляемая мощность: 150 Вт

Размеры: 332 × 165 × 412 мм

Вес прибора: 3,20 кг

Вес с упаковкой: 3,60 кг

2. Excalibur Standart 5B (4526TCD220FB)

Тип прибора: дегидратор-сушилка для овощей, фруктов и мясных продуктов

Цвет: черный

Материал корпуса: Пластик BPA-free

Материал лотков: Пластик BPA-free

Количество лотков: 5

Общая площадь сушки: 0,74 м²

Таймер: механический, до 26 часов

Диапазон температуры сушки: 35–74 °С

Максимальная потребляемая мощность: 440 Вт

Средняя потребляемая мощность: 150 Вт

Размеры: 432 × 216 × 482 мм

Вес прибора: 7,50 кг

Вес с упаковкой: 8,13 кг

3. Excalibur Digital 5B (4548CDFB)

Тип прибора: дегидратор-сушилка для овощей, фруктов и мясных продуктов

Цвет: черный

Материал корпуса: пластик BPA-free

Материал лотков: пластик BPA-free

Количество лотков: 5

Общая площадь сушки: 0,74 м²

Таймер: цифровой, до 96 часов

Диапазон температуры сушки: 35–74 °С

Максимальная потребляемая мощность: 440 Вт

Средняя потребляемая мощность: 150 Вт

Размеры: 432 × 216 × 482 мм

Вес прибора: 8,00 кг

Вес с упаковкой: 9,00 кг

Технические характеристики дегидраторов

4. Excalibur Standart 9B (4926TCD220FB) (коммерческая гарантия – 1 год)

Тип прибора: дегидратор-сушилка для овощей, фруктов и мясных продуктов

Цвет: черный

Материал корпуса: пластик BPA-free

Материал лотков: пластик BPA-free

Количество лотков: 9

Общая площадь сушки: 1,17 м²

Таймер: механический, до 26 часов

Диапазон температуры сушки: 35–74 °С

Максимальная потребляемая мощность: 600 Вт

Средняя потребляемая мощность: 200 Вт

Размеры: 432 × 317 × 482 мм

Вес прибора: 9,00 кг

Вес с упаковкой: 10,95 кг

5. Excalibur Digital 9B (4948CDFB)

Тип прибора: дегидратор-сушилка для овощей, фруктов и мясных продуктов

Цвет: черный

Материал корпуса: пластик BPA-free

Материал лотков: пластик BPA-free

Количество лотков: 9

Общая площадь сушки: 1,17 м²

Таймер: цифровой, от 15 минут до 96 часов

Диапазон температуры сушки: 35–74 °С

Максимальная потребляемая мощность: 600 Вт

Средняя потребляемая мощность: 200 Вт

Размеры: 432 × 317 × 482 мм

Вес прибора: 10,50 кг

Вес с упаковкой: 11,91 кг

6. Excalibur Lux 5SS (D502SHDF)

Тип прибора: дегидратор-сушилка для овощей, фруктов и мясных продуктов

Цвет: стальной

Материал корпуса: пищевая нержавеющая сталь 304 марки

Материал лотков: пищевая нержавеющая сталь 304 марки

Количество лотков: 5

Общая площадь сушки: 0,74 м²

Таймер: механический, до 26 часов

Диапазон температуры сушки: 35–74 °С

Максимальная потребляемая мощность: 440 Вт

Средняя потребляемая мощность: 150 Вт

Размеры: 432 × 216 × 482 мм

Вес прибора: 12,00 кг

Вес с упаковкой: 12,50 кг

Технические характеристики дегидраторов

7. Excalibur Lux 9SS (D902SHDF)

Тип прибора: дегидратор-сушилка для овощей, фруктов и мясных продуктов

Цвет: стальной

Материал корпуса: пищевая нержавеющая сталь 304 марки

Материал лотков: пищевая нержавеющая сталь 304 марки

Количество лотков: 9

Общая площадь сушки: 1,17 м²

Таймер: механический, до 26 часов

Диапазон температуры сушки: 35–74 °С

Максимальная потребляемая мощность: 600 Вт

Средняя потребляемая мощность: 200 Вт

Размеры: 432 × 317 × 482 мм

Вес прибора: 17,00 кг

Вес с упаковкой: 18,10 кг

8. Excalibur RES12 (коммерческая гарантия – 1 год)

Тип прибора: дегидратор-сушилка для овощей, фруктов и мясных продуктов

Цвет: черный

Материал корпуса: ABS пластик

Материал лотков: Пластик BPA-free

Количество лотков: 10

Общая площадь сушки: 1,03 м²

Таймер: цифровой, до 99 часов 59 минут

Диапазон температуры сушки: 29–74 °С

Максимальная потребляемая мощность: 550 Вт

Средняя потребляемая мощность: 180 Вт

Размеры: 307 × 403 × 460 мм

Вес прибора: 10,20 кг

Вес с упаковкой: 11,00 кг

9. Excalibur COMM1 (коммерческая гарантия – 1 год)

Тип прибора: дегидратор-сушилка для овощей, фруктов и мясных продуктов

Цвет: стальной

Материал корпуса: пищевая нержавеющая сталь 304 марки

Материал лотков: пищевая нержавеющая сталь 304 марки

Количество лотков: 12

Общая площадь сушки: 4,65 м²

Таймер: цифровой, до 99 часов

Диапазон температуры сушки: 21–82 °С

Максимальная потребляемая мощность: 2400 Вт

Средняя потребляемая мощность: 1000 Вт

Размеры: 787 × 508 × 826 мм

Вес прибора: 68,00 кг

Вес с упаковкой: 72,00 кг

Технические характеристики дегидраторов

10. Excalibur COMM2 (коммерческая гарантия – 1 год)

Тип прибора: дегидратор-сушилка для овощей, фруктов и мясных продуктов

Цвет: стальной

Материал корпуса: пищевая нержавеющая сталь 304 марки

Материал лотков: пищевая нержавеющая сталь 304 марки

Количество лотков: 42

Общая площадь сушки: 12,6 м²

Таймер: цифровой, до 99 часов

Диапазон температуры сушки: 21–82 °С

Максимальная потребляемая мощность: 4800 Вт

Средняя потребляемая мощность: 2000 Вт

Размеры: 762 × 1778 × 762 мм

Вес прибора: 272,00 кг

Вес с упаковкой: 295,00 кг

Изготовитель: «Excalibur Dehydrators», США

Адрес места производства: Соединенные штаты, 8250 Ferguson Ave, Sacramento, CA 95828

Тел.: +1-800-875-4254, www.drying123.com

Дата производства: см. стикер на корпусе прибора

Импортер: ООО «ВС Трейд», 197136, г. Санкт-Петербург, Ординарная ул., д. 18, лит. А, пом. 7-Н, тел. +7 812 988-3809, vs.trade.spb@gmail.com

Условия хранения, транспортировки, реализации и утилизации:

- Изделие не требует какого-либо монтажа или дополнительной фиксации.
- Хранение и транспортировка изделия должны производиться в сухом помещении. Изделие требует бережного обращения, оберегайте его от воздействия пыли, грязи, ударов, влаги, огня и т. д.
- Реализация изделия должна производиться в соответствии с действующим законодательством РФ.
- После окончания срока службы изделия его нельзя выбрасывать вместе с обычным бытовым мусором. Вместо этого оно подлежит сдаче на утилизацию в соответствующий пункт приема электрического и электронного оборудования.

Владельцу дегидрататора Excalibur предоставляется гарантия. На устройство распространяется гарантийный срок в течение 5 лет с момента покупки при домашней эксплуатации (кроме моделей COMM1 и COMM2). На дополнительные аксессуары, детали, включая лотки для сушки, гарантия не распространяется. Также гарантия не распространяется на естественный износ любых деталей, таких как механизм дверцы. Если во время использования дегидрататора в нормальных условиях были обнаружены дефекты, фирма, согласно фактической дате получения письменного уведомления о дефектах в течение гарантийного периода, несет ответственность за замену или ремонт устройства.

Данная гарантия не распространяется на повреждения в результате:

1. Неправильного использования устройства, несоблюдения инструкций по эксплуатации;
2. Использования принадлежностей, не поставляемых производителем или уполномоченным изготовителем;
3. Ремонта или технического обслуживания в неуполномоченной компанией Excalibur ремонтной организации;
4. Повреждений, которые не были вызваны производителем, в том числе повреждений при транспортировке;
5. Несчастного случая, злоупотребления, порчи, неправильного обращения с устройством;
6. Внесения несогласованных с производителем изменений в конструкцию;
7. Использования устройства в коммерческих целях (кроме моделей Standart 9B, RES12, COMM1 и COMM2).

Приобретайте официально поставляемую продукцию Excalibur – то есть ту, которая была предназначена фирмой Excalibur для реализации на территории Российской Федерации и официально ввезена в Россию уполномоченным импортером. Официально поставляемая продукция имеет все необходимые сертификаты, маркируется уникальным серийным номером с кодом импортера, а также поддерживается гарантией изготовителя на всей территории Российской Федерации. При нелегальном ввозе продукции на территорию Российской Федерации нарушаются нормы таможенного законодательства и законодательства о защите прав интеллектуальной собственности. Авторизованные сервисные центры Excalibur не осуществляют бесплатную гарантийную поддержку продукции Excalibur, нелегально ввезенной в Россию. Вы имеете право на гарантийное обслуживание только в тех авторизованных сервис-центрах Excalibur, контактная информация которых указана в данном гарантийном талоне. Чтобы удостовериться, что изделие Excalibur предназначено для продажи на российском рынке и поддерживается гарантией Excalibur в указанных в данном гарантийном талоне сервисных центрах, Вы можете проверить его серийный номер, предоставить копию гарантийного талона и получить соответствующее подтверждение от сервис-центра.

