Excalibur®

AMERICA'S BEST DEHYDRATOR

10TÁCOVÁ DIGITÁLNÍ SUŠIČKA V NEREZOVÉM PROVEDENÍ – **EXC10EL**

NÁVOD K OBSLUZE

112114

USUŠTE TO, NEBUDETE LITOVAT...

OBSAH

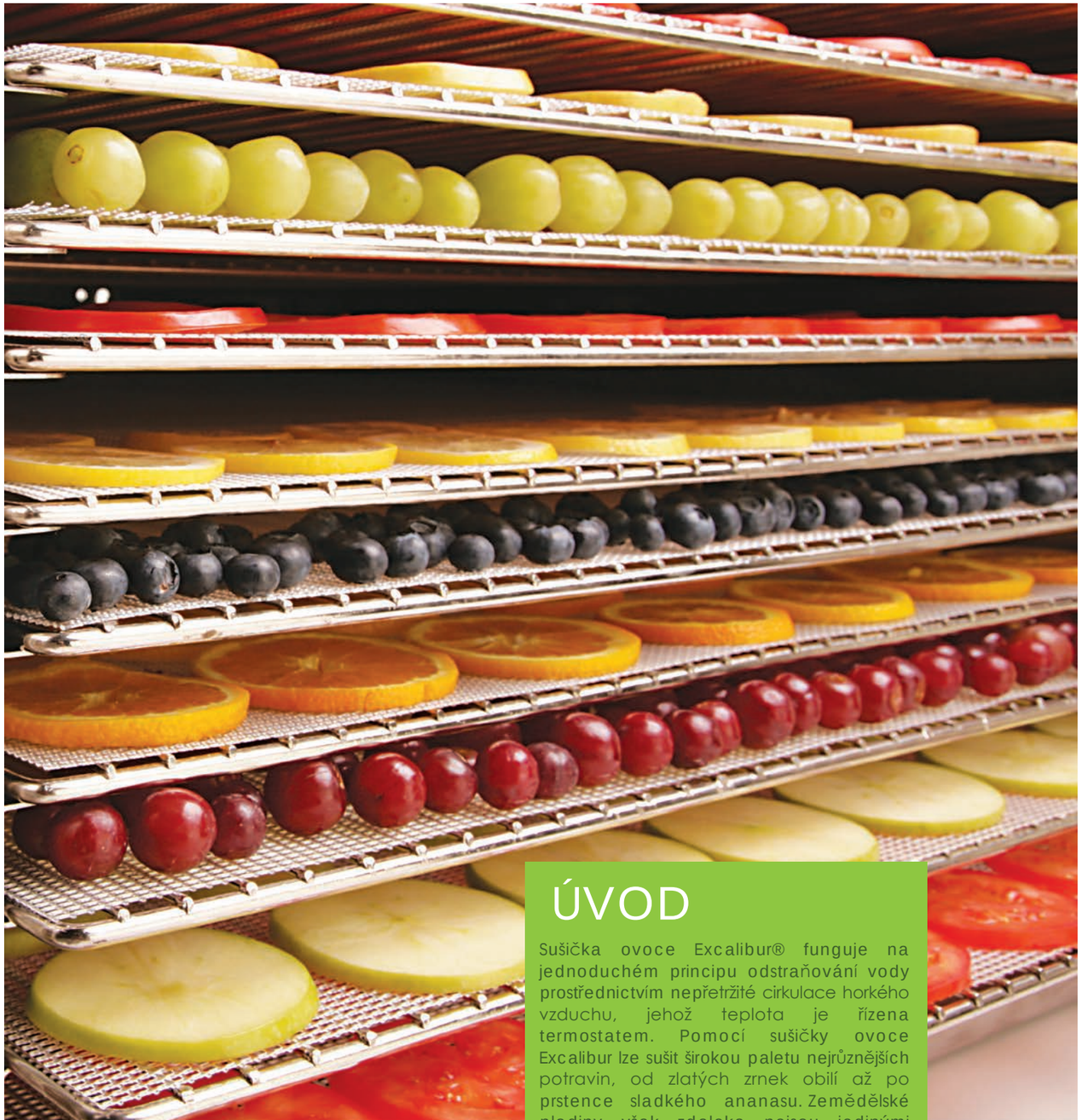
Úvod ... 2
Důležité bezpečnostní pokyny ... 3
10 nerezových táců a digitální ovládání. ... 4
Průvodce řešením problémů ... 5
Program - jeden čas / jedna teplota ... 6
Program - 2 časy / 2 teploty ... 7
Návod na sušení ovoce ... 8
Návod na sušení zeleniny ... 9
Syrová a živá strava ... 10-11
Průvodce nastavením teploty ... 11
Příprava ... 12
Uskladnění a rehydratace ... 13

Úvod do nového životního stylu se sušičkou Excalibur ... 15-39
Sušené plátky a ovocné rolky ... 16-17
Jerky ... 18-19
Zelenina ... 20-21
Ovoce ... 22-23
Studentská směs, granola a ořechy ... 24-25
Bylinky a koření ... 26-27
Pamlsky pro Vaše mazlíčky ... 28-29
Jogurt ... 30-31
Kynutí chleba a rozpékání ... 32-33
Těstoviny ... 34-35
Sýry ... 36-37
Potpourri, umění a řemesla ... 38-39

Tipy na celý rok ... 40

Šéfkuchařské celebrity a jejich recepty se sušenými potravinami .. 41-51
Tess Masters ... 42
Carol Alt ... 43
Blythe Metz ... 44
Eva Rawposa ... 45
Brendan Brazier ... 46
Heather Pace ... 47
Jason Wrobel ... 48
Dina Lauro ... 49
Marie-Claire Hermans ... 50
Matt Amsden ... 51
Kristina Gabrielle Carillo-Bucaram ... 51
Christy Smith ... 51

Rady a tipy ... 52
Poznámky ... 53



ÚVOD

Sušička ovoce Excalibur® funguje na jednoduchém principu odstraňování vody prostřednictvím nepřetržité cirkulace horkého vzduchu, jehož teplota je řízena termostatem. Pomocí sušičky ovoce Excalibur lze sušit širokou paletu nejrůznějších potravin, od zlatých zrnek obilí až po prstence sladkého ananasu. Zemědělské plodiny však zdaleka nejsou jedinými potravinami, které lze uchovávat pomocí dehydratace v sušičce! Proužky hovězího masa, kuřete, ryby nebo dokonce zvěřiny je možné marinovat v různých omáčkách s kořením a nasušit na domácí „jerky“ (džerky). Také například jogurt, který rozetřete v silné vrstvě na sušicí vložku Paraflexx® nebo na plastovou folii, se po usušení změní ve svěže zbarvenou přesnídávku s karamelovou příchutí.

excaliburdehydrator.eu

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

PŘI POUŽÍVÁNÍ ELEKTRICKÝCH SPOTŘEBIČŮ JE NUTNÉ VŽDY DODRŽOVAT ZÁKLADNÍ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ. VŽDY DODRŽUJTE NÁSLEDUJÍCÍ POKYNY.

1. Před prvním použitím si pozorně přečtěte všechny pokyny uvedené v tomto návodu.
2. Nedotýkejte se horkých povrchů.
3. Nikdy neponořujte sušičku ani její části, kabel nebo zástrčku do vody nebo jiné kapaliny. Hrozí nebezpečí úrazu elektrickým proudem.
4. Pokud sušičku obsluhují děti nebo se při provozu pohybují v její blízkosti, je potřeba je mít pod bedlivým dohledem.
5. Při odstavení nebo před čištěním vždy odpojte sušičku od přívodu elektrického proudu. Před sestavováním nebo rozkládáním nechte všechny části vychladnout.
6. Zjistíte-li, že je poškozen přívodní kabel nebo zástrčka nebo že sušička nepracuje správně či je jinak poškozena, nezapínejte ji a obraťte se na Vašeho prodejce nebo autorizované servisní středisko.
7. Použitím jiných než originálních dílů nebo příslušenství doporučených výrobcem může dojít k požáru, úrazu elektrickým proudem nebo jinému zranění.
8. Uvnitř sušičky nepoužívejte ostré nástroje.
9. **DÁVEJTE POZOR NA HORKÉ POVRCHY:** SUŠIČKA SE PŘI PROVOZU ZAHŘÍVÁ NA VYSOKOU TEPLOTU!
10. Přívodní kabel nenechávejte nikdy viset přes okraj stolu nebo kuchyňské linky nebo dotýkat se horkých povrchů.
11. Přístroj není určen pro venkovní použití.
12. Neumisťujte přístroj do blízkosti sporáku, trouby nebo zdroje otevřeného ohně.
13. Před zapnutím zařízení vždy nejprve zasuňte napájecí kabel do zásuvky ve zdi. Před odpojením ze zásuvky, vypněte zařízení otočením spínače do polohy “OFF”.
14. Nepoužívejte přístroj k jiným účelům, než ke kterým je určen.
16. Nedotýkejte se pohybujících se částí.
17. Čistěte pouze dno a stěny sušičky. Neotírejte žádné elektronické součásti.
18. Tento přístroj není určen k provozu s externím časovačem nebo k ovládání pomocí dálkového ovladače.
19. Tento symbol na výrobku nebo jeho balení udává, že tento výrobek nesmí být likvidován spolu s ostatním komunálním odpadem. Přístroj po ukončení životnosti musí být předán do odděleného sběru na určených místech. Oddělený sběr a recyklace Vašeho zařízení pomůže chránit přírodní zdroje a zajistit, že je recyklován způsobem, který chrání lidské zdraví a životní prostředí. Pro více informací o tom, kde můžete odevzdat svůj odpad k recyklaci, se obraťte na místní úřad, nebo tam, kde jste výrobek zakoupili.
20. Tento přístroj není určen k používání osobami (včetně dětí) se sníženou fyzickou, smyslovou či duševní schopností. Pokud přístroj používají nebo je používán v jejich blízkosti, je nezbytný pečlivý dozor. Osoby neseznámené s jeho použitím vždy předem seznamte. Dohlédněte na děti, aby si s přístrojem nehrály.

USCHOVEJTE TENTO NÁVOD PRO POZDĚJŠÍ POUŽITÍ.

Excalibur suší LÉPE, RYCHLEJI a BEZPEČNĚJI díky **FLUKTUAČNÍ TECHNOLOGII HYPERWAVE™!**

Běžné sušičky produkují konstantní neměnné teplo způsobující ztvrdnutí a vysušení povrchu s vlhkostí uvězněnou uvnitř, což je ideální prostředí pro růst kvasinek, plísní a bakterií.

Nastavitelný termostat Vám umožní využít výhody fluktuační technologie Hyperwave™ (změna teploty v průběhu sušicího cyklu). Sušení potravin je pak rychlejší, lepší a bezpečnější. Když teplota stoupá, vypařuje se vlhkost z povrchu. Poté, když teplota klesá, postupně se přesouvá k povrchu i vnitřní vlhkost. Teplota potravin zůstává dostatečně nízká, aby enzymy zůstaly aktivní, a zároveň dostatečně vysoká, aby sušení proběhlo rychle a nedošlo k růstu kvasinek, plísní a bakterií a následnému zkažení.

Horizontální proudění vzduchu Parallexx® — Rychlé a rovnoměrné sušení

Ventilátor, topné těleso a termostat jsou umístěny v zadní části sušičky. Studený vzduch je nasáván, ohříván a rozváděn rovnoměrně ke každému tácu. Toto exkluzivní provedení umožnuje vysušit potraviny rychleji, uchovat v nich více živin a navíc vypadají a chutnají lépe i bez potřeby rotace táců.

10 NEREZOVÝCH TÁCŮ A DIGITÁLNÍ OVLÁDÁNÍ

Digitální ovládání Nastavitelný termostat

Nastavte přesně tu správnou teplotu sušení v rozmezí 35 °C (95 °F) až 74 °C (165 °F).

99hodinový časovač 2 časy / 2 teplota

Program pro nastavení 2 časů a 2 teplot pro zkrácení doby sušení.

Dvířka z tvrzeného skla

Pevná a odolná dvířka umožňují vizuální kontrolu během sušení.

Vyjímatelný odkapávací tác

Tác na odkapávání a zachytávání drobků je snadno vyjímatelný a omyvatelný.

Spousta prostoru

10 táců / téměř 1,5 m^2 - zvládnete usušit obrovské množství potravin najednou.

Technologie Hyperwave™

Díky kolísání teploty rovnoměrně osychá povrch a zároveň proniká ven vnitřní vlhkost.

Snadné čištění

Voděodolné ovládací prvky, tácy lze mýt v myčce nádobí.

Horizontální proudění vzduchu Parallexx™

Rozvádí vzduch pro rychlé rovnoměrné sušení.

NEJLEPŠÍ SUŠIČKA NA TRHU

SNADNÉ JAKO NAPOČÍTAT DO TŘÍ:

1

Potraviny jednoduše omyjte, nakrájejte a naskládejte na sušicí tácy. Není potřeba žádná vroucí voda, tlak páry, zavařovací sklenice nebo speciální přípravky.

2

Poté umístěte tácy do sušičky, nastavte čas (časy) a teplotu (teploty). Během několika hodin jsou potraviny připravené ke konzumaci nebo uskladnění.

3

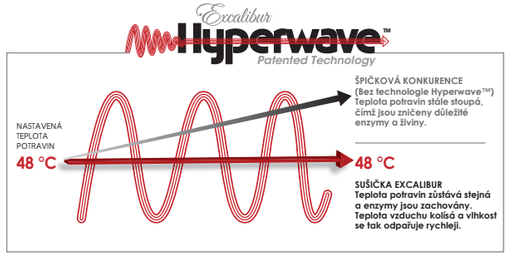
Nakonec vyjměte usušené potraviny ze sušičky a uskladněte je v jakékoliv vhodné vzduchotěsné nádobě nebo sáčku. Sušicí tácy můžete umýt v myčce nádobí.

PRŮVODCE ŘEŠENÍM PROBLÉMŮ

Všechny sušičky Excalibur® jsou třikrát testovány na elektronické či mechanické závady. Jsou dodávány v bezvadném stavu. Pokud si povšimnete jakéhokoliv poškození vzniklého v průběhu přepravy, okamžitě na něj upozorněte přepravce nebo prodejce, od kterého přístroj kupujete.

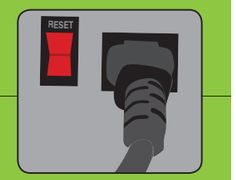
excaliburdehydrator.eu

Problém	Řešení
Sušička nejde zapnout.	Vyzkoušejte zásuvku s jiným zařízením, které funguje. Zkuste zapnout sušičku do jiné zásuvky, o které víte, že funguje.
Ventilátor vrčí.	V důsledku nešetrné přepravy mohly být tácy natlačeny na ochrannou mříž ventilátoru. Vyjměte tácy a foukněte do lopatek ventilátoru, abyste zjistili, kde se tře o kryt. Možná budete muset ventilátor zapnout a jemně mačkat na mřížku, abyste zjistili, odkud zvuk vychází. Úzkými kleštěmi odtáhněte v místě kontaktu mříž od ventilátoru.
Sušička nehřeje, ale ventilátor funguje.	Vyjměte tácy a zkontrolujte všechny uvolněné kabely. Může tam být trochu prachu nebo nečistota z přepravy blokující malé elektrické kontakty termostatu. Nebo může být prostě sušička poničená v důsledku nešetrné přepravy.
Chybí příslušenství.	Kuchyňské doplňky jsou dodávány v krabici se sušičkou s výjimkou škrabky na jablka, V-kráječe a pistole nebo kanonu na jerky. Doplňky jsou umístěny vedle sušičky a mohou zapadnout dolů. Překontrolujte tak, že vyjmete z krabice všechny obaly. Sušicí vložky Paraflexx® mají stejnou barvu jako zelenomodré vlnité lepenky, takže buďte pozorní.



PROGRAM - **JEDEN ČAS / JEDNA TEPLOTA** Návod k obsluze

Krok 1
Zapojte napájecí kabel do zdířky na zadní straně zařízení a poté jej zastrčte do zásuvky.



Krok 2
Zařízení zapněte spínačem na jeho zadní straně.

Krok 3
Teplota je primárně uváděna ve °F. Pro změnu jednotek na °C stiskněte zároveň na 2 vteřiny tlačítko “Start” a tlačítko “Time Subtract”.

Krok 4
Nastavte teplotu a čas. Teplotu nastavíte stiskem tlačítek TEMP (krok změny je 1°) nebo jejich podržením pro rychlou změnu. Čas nastavíte stiskem tlačítek TIME (krok změny je 1 minuta), jejich podržením pro skoky po 15 minutách nebo jejich delším podržením pro rychlou změnu.

Krok 5
Program spusťte stisknutím tlačítka START.

Krok 6
Pro ukončení nebo zrušení programu stiskněte tlačítko STOP.

PROGRAM - **2 ČASY / 2 TEPLOTY** Návod k obsluze

Krok 1
Zapojte napájecí kabel do zdířky na zadní straně zařízení a poté jej zastrčte do zásuvky.

Krok 2
Zařízení zapněte spínačem na jeho zadní straně.

Krok 3
Teplota je primárně uváděna ve °F. Pro změnu jednotek na °C stiskněte zároveň na 2 vteřiny tlačítko “Start” a tlačítko “Time Subtract”.

Krok 4
Pro změnu režimu na 2 časy a 2 teploty stiskněte a podržte na 2 vteřiny současně tlačítka “Stop” a “Time Subtract”.

Krok 5
Nastavte teplotu a čas. Teplotu nastavíte stiskem tlačítek TEMP (krok změny je 1°) nebo jejich podržením pro rychlou změnu.

Krok 6
Čas nastavíte stiskem tlačítek TIME (krok změny je 1 minuta), jejich podržením pro skoky po 15 minutách nebo jejich delším podržením pro rychlou změnu.

Krok 7
Stiskněte a podržte na 2 vteřiny současně tlačítka “Stop” a “Time Subtract”.

Krok 8
Nastavte teplotu a čas. Teplotu nastavíte stiskem tlačítek TEMP (krok změny je 1°) nebo jejich podržením pro rychlou změnu.

Krok 9
Čas nastavíte stiskem tlačítek TIME (krok změny je 1 minuta), jejich podržením pro skoky po 15 minutách nebo jejich delším podržením pro rychlou změnu.

Krok 10
Program spusťte stisknutím tlačítka START.

Krok 11
Pro ukončení nebo zrušení programu stiskněte tlačítko STOP.

NÁVOD NA SUŠENÍ OVOCE

Ideální teplota sušení 57 °C

Potravina	Příprava	Test	Doba sušení
Ananas	Oloupejte, odstraňte očka tuhé vlákniny. Odstraňte jádro a nakrájejte na 8mm plátky nebo klínky.	Měkké	10-18 hodin
Banány	Oloupejte a nakrájejte na 3mm plátky.	Tuhé nebo křupavé	6-10 hodin
Bobuloviny	Ponechejte vcelku. U bobulovin s voskovitou slupkou předzpracujte blanšírováním.	Tuhé	10-15 hodin
Broskve	Umyjte, odstraňte pecku, v případě zájmu oloupejte. Nakrájejte na cca 8mm plátky.	Měkké	8-16 hodin
Brusinky	Stejný postup jako u bobulovin.	Měkké	10-12 hodin
Datle	Umyjte a odstraňte vršek. Nakrájejte na cca 8mm kolečka.	Tuhé	11-19 hodin
Fíky	Umyjte, odstraňte kazy, rozčtvrfte a rozprostřete v jedné vrstvě slupkou dolů.	Měkké	22-30 hodin
Hroznové víno	Umyjte, odstraňte stopky, plody můžete rozpůlit nebo nechat celé. Rozpůlené hrozny umístěte slupkou dolů. Blanšírováním zkrátíte dobu sušení na polovinu.	Měkké	22-30 hodin
Hrušky	Umyjte, odstraňte jádřinec, oloupanou hrušku nakrájejte na cca 8mm plátky nebo ji pouze rozčtvrfte.	Měkké	8-16 hodin
Jablka	Oloupejte, odstraňte jádřinec a nakrájejte na 5mm plátky nebo kroužky. V případě zájmu můžete posypat skořicí.	Měkké	7-15 hodin
Jahody	Umyjte, odstraňte vršek, nakrájejte na 8mm plátky.	Tuhé a lepkavé	7-15 hodin
Meruňky	Omyjte, rozpulte, vypeckujte a nakrájejte. Sušte otočené slupkou dolů.	Měkké	20-28 hodin
Nektarinky	Umyjte, odstraňte pecku, v případě zájmu oloupejte. Nakrájejte na cca 1cm plátky nebo kolečka. Sušte slupkou dolů.	Měkké	8-16 hodin
Rebarbora	Umyjte, nakrájejte na kousky cca 2,5 cm dlouhé.	Tuhé	6-10 hodin
Švestky	Umyjte, rozpulte, vyjměte pecku a propíchněte na zadní straně slupku, aby se zvětšila plocha, která je v kontaktu se vzduchem.	Tuhé	8-16 hodin
Třešně	Odstraňte stopky a pecky. Rozpulte a umístěte na rošt slupkou dolů. Budou jako rozinky, dbejte, aby nedošlo k přesušení.	Tuhé a lepkavé	13-21 hodin
Vodní meloun	Odstraňte kůru, nakrájejte na půlměsíčky a odstraňte semínka.	Měkké a lepkavé	8-10 hodin

*Příprava syrové a živé stravy - nastavte teplotu na 40 °C (105 °F) a prodlužte dobu sušení.

NÁVOD NA SUŠENÍ ZELENINY

Ideální teplota sušení 52 °C

Potravina	Příprava	Test	Doba sušení
Brambory	Použijte nové brambory. Umyjte, popřípadě oloupejte. Spařte 4 – 6 minut. Nakrájejte ve francouzském stylu na 6mm plátky, 3mm kolečka nebo nastrouhejte.	Křehké nebo tuhé	6-14 hodin
Brokolice	Umyjte a ořezejte. Nakrájejte stonky na 8mm kousky, kvítky sušte vcelku.	Křehké	10 -14 hodin
Celer	Pečlivě umyjte. Oddělte listy a stonky. Stonky nakrájejte na 8mm proužky.	Tuhé	3-10 hodin
Cibule	Odstraňte kořen a slupku. Nakrájejte na 6mm plátky, 3mm kolečka nebo nasekejte. Sušte na 63 °C (145 °F).	Tuhé	4-8 hodin
Cuketa	Umyjte a nakrájejte na 6mm plátky nebo na 3mm chipsy.	Křehké	7-11 hodin
Červená řepa	Odstraňte horní část v tloušťce cca 1,5 cm. Důkladně oškrábejte, a vařte v páře, dokud nezměkne. Zchlaďte, oloupejte a nakrájejte na 8mm plátky nebo 3mm kostičky.	Tuhé	8-12 hodin
Dýně	Nakrájejte na kousky. Odstraňte všechna semínka. Pečte nebo vařte v páře doměkka. Oloupejte slupku a dužinu rozmixujte v mixéru. Nalijte na sušicí vložku Paraflexx® nebo na pečicí papír. Po vyschnutí překryjte plastovou folií a srolujte.	Tuhé	7-11 hodin
Fazol obecný, zelené fazolky	Umyjte, odkrojte konce, nakrájejte na 2,5cm kousky.	Křehké	8-12 hodin
Houby	Oškrábejte nečistoty nebo je otřete vlhkým hadříkem. Nakrájejte na cca 1 cm tlusté plátky od kloboučku po konec nohy. Rozložte na tác v jedné vrstvě.	Tuhé	3-7 hodin
Hrách	Hrášek vyloupejte. Umyjte a vařte v páře, dokud se nevytvoří vroubky. Propláchněte studenou vodou a vysušte papírovým ubrouskem.	Křehké	4-8 hodin
Chřest	Umyjte a nakrájejte na 2,5cm kousky.	Křehké	5-6 hodin
Ibišek jedlý	Umyjte, ořízněte, nakrájejte na 6mm kolečka.	Tuhé	4-8 hodin
Kapusta	Umyjte, ořezejte a nakrájejte na 3mm proužky.	Křehké	7-11 hodin
Kukuřice	Kukuřici oloupejte. Ořezejte vlákna a vařte v páře, dokud se nesrazí mléko. Odkrájejte zrna od klasu a rozložte na tác. Během sušení několikrát promíchejte. V případě, že chcete upravit zrna pro následnou přípravu popcornu, ponechejte je v klasu, dokud nejsou dobře proschlá. Poté je odloupejte a sušte 4-8 hodin, dokud se nescvrknou.	Křehké	6-10 hodin
Lilek	Umyjte, oloupejte, nakrájejte na 8mm plátky.	Tuhé	4-8 hodin
Mrkev	Umyjte, odřízněte vršek, oškrábejte. Nakrájejte na 3mm kostičky nebo kolečka.	Tuhé	6-10 hodin
Okurka	Umyjte, nakrájejte na 3mm plátky.	Tuhé	4-8 hodin
Paprika	Odstraňte stonky, semena a bílé části. Umyjte a osušte. Nasekejte nebo nakrájejte na 8mm proužky nebo kroužky.	Tuhé	4-8 hodin
Rajčata	Umyjte a odstraňte stopku. Nakrájejte na 6mm kolečka. Cherry rajčátka přepulte a sušte slupkou dolů.	Tuhé nebo křehké	5-9 hodin
Sladké brambory	Umyjte a spařte doměkka. Oloupejte a nakrájejte na 6mm plátky.	Křehké	7-11 hodin
Tykev turbanová	Umyjte, v případě zájmu oloupejte. Nakrájejte na 6mm plátky.	Tuhé	10-14 hodin
Tykev velkoplodá	Umyjte a nakrájejte na kousky. Pečte nebo spařte doměkka. Oloupejte slupku a dužinu rozmixujte v mixéru. Nalijte pyré na sušicí vložky Paraflexx®.	Křehké	7-11 hodin

*Příprava syrové a živé stravy - nastavte teplotu na 40 °C (105 °F) a prodlužte dobu sušení.

SYROVÁ A ŽIVÁ STRAVA

V roce 1963 založili Dr. Ann Wigmore a Victoras Kulvinskas v Bostonu zdravotnický institut Hippocrates, kde začali přednášet svým pacientům o výhodách kompletně syrové organické stravy. Dnes se tento životní styl vyvinul do celosvětového hnutí a Ann a Victors byli uznáni za matku a otce tohoto hnutí.

Co je živá strava?

„Živá strava je pojem označující potravu tepelně neupravovanou, bez živočišných produktů, ekologickou, snadno stravitelnou, bohatou na enzymy a vysoce výživnou. Zahrnuje domácí naklíčená semínka a fazole, zeleninu, ovoce, ořechy, fermentované přípravky, sušené občerstvení a chutné dezerty, jako jsou ovocné a ořechové koláče a ovocná zmrzlina.“ (Nadace Ann Wigmore).

Když se zakousnete do čerstvého ovoce nebo zeleniny, očekáváte plný potenciál vitaminů, minerálů a enzymů v jednom kompaktním balení. Nejsou zde žádné nutriční ztráty způsobené teplem vaření, ani ztráty vitamínů a minerálů rozpustných ve vodě. Pokud byly Vaše suroviny vypěstovány ekologicky, jsou bez chemických látek, barviv a konzervačních látek.

Jednou z nejdůležitějších vlastností syrových potravin je jejich lepší stravitelnost pro tělo než u vařených potravin. Enzymy jsou tím, co činí syrové potraviny lépe stravitelnými. Pokud jídlo vaříme, enzymy se vysokou teplotou znehodnocují. V průběhu trávicího procesu napomáhají přírodní potravinové enzymy tělním trávicím enzymům rozkládat potraviny na stravitelné bílkoviny. Tím, že budete jíst více syrové stravy, Vaše tělo nebude muset vynakládat tolik energie na strávení potravy. To mu na oplátku dodá více energie pro jiné činnosti, takže se budete moci cítit silnější, zdravější a šťastnější.

Sušení je nejlepší způsob, jak zachovat podstatu syrového ovoce a zeleniny. Sušení nevystavuje potraviny vysokým teplotám jako při vaření nebo tradičních způsobech zavařování. Pokud je syrová potrava zahřívána na vnitřní teplotu 48 °C (118 °F) a vyšší po delší dobu, její nutriční hodnota se začne snižovat, především klesá obsah enzymů. Konzervováním se také uvolňují vitamíny a minerály rozpustné ve vodě, čímž se znehodnocuje zdravotní význam čerstvých potravin.

EKOLOGICKÁ, SNADNO STRAVITELNÁ, BOHATÁ NA ENZYMY...

Proč je Excalibur® to nejlepší zařízení pro živou stravu?

Pokud chcete při sušení syrových potravin zachovat účinnost enzymů, je potřeba dbát na dvě důležité okolnosti. První z nich je správná kontrola teploty, druhá je doba sušení. Enzymy ztrácejí svůj účinek, pokud jsou vystaveny příliš vysoké teplotě. Je-li však teplota sušení příliš nízká, sušení trvá déle a potraviny se mohou zkazit nebo se v nich rozmnoží bakterie.

Sušička ovoce Excalibur® je vybavena sušicím systémem využívajícím horizontálního proudění vzduchu (Parallexx™ Horizontal-Airflow Drying System) a nastavitelným termostatem. Proto je mimořádně vhodná pro sušení syrových potravin, které si podrží svou vysokou výživnou hodnotu. Nastavitelný termostat umožňuje ovládat teplotu vzduchu a zadní ventilátor, který vytváří horizontální proudění vzduchu, se postará o rychlé a rovnoměrné vysušení. Díky těmto dvěma prvkům dokáže sušička ovoce udržet dostatečně nízkou teplotu, při které enzymy neztrácejí svůj účinek, ale současně zajistí teplotu vzduchu dostatečnou pro rychlé usušení potravin a nevhodnou pro rozvoj plísní a bakterií. Většina sušiček s jednotlivými sušicími tácy nad sebou je konstruována tak, že neumožňuje nastavit teplotu sušení ani správné proudění vzduchu. Tyto přístroje suší odspodu nahoru a vyžadují časté vyměňování sušicích plat (horní za spodní).

Nastavitelný termostat v sušičce ovoce Excalibur® byl speciálně konstruován tak, aby umožňoval žádoucí výkyvy teploty. Při vyšší teplotě se povrch produktu rychle vysušuje. Když potom teplota vzduchu poklesne, vlhkost z vnitřku potravin vystupuje k suššímu povrchu. Toto kolísání teploty vzduchu rovněž pomáhá udržovat konstantní teplotu potravin během celého procesu sušení.

Teplota potravin vs. teplota vzduchu

V průběhu sušení je teplota potravin obecně o 20 - 30 stupňů chladnější než teplota vzduchu, což je důsledek odpařování. Jak teplý vzduch proudí přes potraviny, z povrchu potravin se odpařuje vlhkost, což způsobuje chladivý efekt, který udržuje teplotu potravin nižší než teplotu vzduchu. Pamatujte, že nastavení Vaší sušičky Excalibur odpovídá teplotě potravin, teplota vzduchu může být až o 25 stupňů vyšší.

Enzymy a teplota

Mezi zastánci syrové stravy existuje mnoho názorů týkajících se teploty, při které enzymy ztrácí svůj účinek. Nejčastěji zmiňovaná teplota je 47 °C (118 °F) (teplota potravin) založená na studii Dr. Edwarda Howella. Nicméně také tvrdí, že optimální teplota pro enzymy je mezi 7 °C (45 °F) a 60 °C (140 °F) a že teploty nad 60 °C (140 °F) všechny enzymy zničí. Díky studiím a pokusům jsme zjistili, že druhý z těchto výroků je pro sušení výstižnější a že enzymy skutečně mohou odolat teplotě potravin až do 60 °C (140 °F). Podle Dr. Johna Whitakera; světově uznávaného enzymologa a vysloužilého profesora a vedoucího katedry potravinářských věd a výživy na UC Davis v Kalifornii; většina enzymů neztrácí svůj účinek, dokud nedosáhnou teploty mezi 60 °C (140 °F) a 70 °C (158 °F). To potvrzuje Howellovu teorii o 60 °C (140 °F), stejně jako naše pokusy a vědecké experimenty. Testovali jsme enzymatickou aktivitu v jednotlivých vzorcích potravin, které byly sušeny při teplotě 63 °C (145 °F), a zjistili jsme, že je shodná s potravinami sušenými při nižších teplotách.

Podle Viktorase Kulvinskase jsou enzymy více náchylné k znehodnocení, když jsou potraviny mokré. Jakmile je z potravin odstraněno vysoké procento vlhkosti, enzymy jsou stabilnější nebo v klidovém stavu a mohou odolat teplotám vyšším než 68 ° C (155 °F). Když se potraviny rehydratují vodou nebo v zažívacím traktu, enzymy se znovu zaktivují a napomáhají tělním enzymům v trávicím procesu.

Jak můžete používat Vaši sušičku pro živou stravu?

Podle Ann Wigmore a Viktorase Kulvinkasse nejlepší způsob, jak zachovat živé enzymy a předejít případné zkáze nebo rozvoji bakterií, je nastavení sušičky na první 2 – 3 hodiny na nejvyšší teplotu a poté ji na zbývající dobu snížit na méně než 49 °C (120 °F). Díky obsažené vlhkosti nepřekročí teplota potravin během prvních hodin sušení 47 °C (118 °F). Ani teplota vzduchu nevystoupá ihned na 63 °C (145 °F). Dostat se na tuto hodnotu může trvat i několik hodin. Tímto postupem se sníží doba sušení (30 hodin a více) na polovinu. Pokud nebudete přítomni, abyste ztlumili teplotu, můžete nastavit rovnou nižší teplotu mezi 41 °C (105 °F) a 49° C (120 °F), ale mějte na paměti, že tím prodloužíte dobu sušení.

PRŮVODCE NASTAVENÍM TEPLOTY

Pokud se budete řídit tímto návodem, budou Vaše potraviny sušeny při optimální teplotě. Pokud by byla teplota příliš vysoká, potraviny by mohly „zcementovatět“, což znamená, že zvenku budou vysušené, zatímco uvnitř budou stále vlhké. Pokud by byla teplota příliš nízká, zvýšila by se doba sušení a spotřeba elektrické energie.

Doba sušení

Doba sušení je nicméně nesmírně závislá na mnoha faktorech. Mezi tyto faktory patří vlhkost okolního vzduchu, vlhkost obsažená v sušených potravinách a způsob přípravy.

Vlhkost vzduchu: Vzduch musí být stále udržován v pohybu. Necirkulující vzduch brzy přijme jen tolik vlhkosti, kolik je možné, a proces sušení by dále nepokračoval. Sušení musí být plynulý proces, aby se zabránilo rozvoji mikroorganismů. Informujte se u místního meteorologického ústavu a zjistěte si obvyklou vlhkost vzduchu ve Vaší lokalitě. Čím více se vlhkost blíží 100 %, tím déle bude sušení potravin trvat.

Obsah vlhkosti: Skutečné množství vody v potravinách, které sušíte, je nejdůležitějším činitelem. Pamatujte, že obsah vody v ovoci nebo zelenině může být rozdílný v závislosti na rozložení srážek v průběhu vegetačního období a faktorech životního prostředí, stejně jako na zralosti plodů.

Krájení: Stejnoměrné rozkrájení je poslední faktor ovlivňující délku sušicího cyklu. Pokud jsou sušené potraviny správně nakrájené (ne více než 6 mm silné plátky) a rozložené rovnoměrně v jedné vrstvě, úspěch sušení máte zaručen!

Čištění

Váš spotřebič snadno vyčistíte zvenku i uvnitř. Pouze jej otřete houbičkou nebo měkkým hadříkem namočeným v teplé vodě s jemným saponátem. NIKDY NEPOUŽÍVEJTE agresivní čisticí prostředky nebo drátěnku. NIKDY NEPONOŘUJTE žádnou část spotřebiče do vody. Výjimkou jsou sušicí tácy, které lze mýt i v myčce nádobí.

“MYSLÍM, ŽE SUŠIČKY BY MĚLY BÝT NAZÝVÁNY KONCENTRÁTORY CHUTI.”

–SARMA MELNGAILIS,
autorka knihy Living Raw Food

PŘÍPRAVA

Předzpracování

Pokud sušíte potraviny v sušičce Excalibur®, není jejich předzpracování nezbytně nutné. Předzpracování Vám pomáhá zachovat:

Barvu: snižuje oxidaci potravin, jako jsou jablka a brambory, a zabraňuje tím jejich zhnědnutí.

Živiny: zaručuje minimální ztrátu živin, která se projevuje v průběhu sušení.

Strukturu: snižuje se pravděpodobnost poškození vláken potravin.

V zásadě existují dva způsoby předzpracování – máčení a blanšírování.

Máčení

Máčení je postup, který se používá především pro ochranu ovoce a zeleniny před oxidací.

Hydrosiřičitan sodný: Po smíchání s vodou vytvoří hydrosiřičitan sodný tekutou formu síry. Jedná se o nejúčinnější a nejlevnější antioxidant. Používejte pouze potravinářský hydrosiřičitan sodný, který byl vyroben speciálně pro sušení. Hydrosiřičitan sodný seženete přímo u prodejců společnosti Excalibur®.

Pokud trpíte alergií na síru, poraďte se se svým lékařem dříve, než hydrosiřičitan sodný použijete.

Ovoce: Rozmíchejte 1 1/2 lžíce hydrosiřičitanu sodného v cca 4,5 litru vody. Plátky ovoce namočte na 5 minut, rozpůlené ovoce na 15 minut. Poté opláchněte.

Zelenina: Doporučuje se pouze blanšírovat v páře. Přidejte 1 lžičku hydrosiřičitanu sodného Excalibur na každý hrnek vroucí vody a blanšírujte jako obvykle. Doporučeno především pro zeleninu, která bude skladována déle než 3 měsíce.

Roztok kyseliny askorbové a kyseliny citrónové: je jednoduše forma vitaminu C. Kyselina citronová se nachází ve všech citrusových plodech. Tyto citrusové roztoky jsou k dostání ve formě krystalické, práškové nebo jako tablety v lékárnách nebo v prodejnách se zdravou výživou. Připravené potraviny nechte namočené 2 minuty v roztoku 2 lžiček prášku a cca 1 litru vody.

Ovocná šťáva: Ovocné šťávy, jako je ananasová, citronová nebo limetková, lze rovněž použít jako přírodní antioxidanty. Rozmíchejte 1 šálek šťávy v 1 litru vlažné vody a potraviny namočte na 10 minut. Poznámka: Ovocné šťávy jsou ve srovnání s čistou kyselinou askorbovou účinné pouze z 1/6, mohou však potravinám dodat zajímavou příchuť.

Med: Máčení v medu je často používáno při sušení ovoce. Mnoho sušeného ovoce, které se prodává v obchodech s potravinami nebo zdravou výživou bylo upraveno tímto způsobem. Med dodá ovoci výrazně sladší chuť a také kalorie. Rozpusťte 1 hrnek cukru v 750 ml (3 hrnky) horké vody. Nechte roztok zchladnout a do vlažného přidejte 1 hrnek medu. Máčejte ovoce po malých dávkách, vyjměte je děrovanou lžící a před sušením nechte důkladně okapat. Posledním důležitým krokem, než umístíte potraviny do sušičky, je osušit všechnu přebytečnou vlhkost papírovým ubrouskem. Větší obsah vody v potravinách prodlouží dobu sušení.

Blanšírování

Blanšírování, jako způsob předzpracování, může být prováděn jak ve vroucí vodě, tak v páře. Toto předzpracování se někdy označuje jako „tvorba trhlinek“ nebo „popraskání“. Nejvíce efektivní je použití této metody na ovoci s tuhou slupkou (někdy mají vrstvu přírodního ochranného vosku) jako jsou hrozny, švestky, brusinky atd. Vařením ve vodě po dobu 1 – 2 minut slupka popraská a umožní snadnější odvedení vlhkosti. Tím se zkracuje doba sušení.

Blanšírování ve vodě: Velkou pánev naplňte přes polovinu vodou. Přiveďte vodu k varu a ponořte potraviny přímo do vroucí vody. Přikryjte pokličkou a blanšírujte přibližně 3 minuty. Vyjměte potraviny z vroucí vody a zchlaďte je ponořením do ledové vody. Před sušením vysušte přebytečnou vodu utěrkou.

Blanšírování v páře: Pokud používáte dříve používaný typ parního hrnce, nalijte do spodní části cca 5 cm vody. Perforovanou horní část naplňte potravinami. Nechte vodu prudce vařit přibližně 4 minuty. Vyjměte potraviny z vroucí vody a zchlaďte je ponořením do ledové vody. Před sušením vysušte přebytečnou vodu utěrkou.

Elektrický parní hrnec: Elektrické parní hrnce jsou nejspíše nejlepší nástroj na blanšírování. Elektrický parní hrnec pomůže při zachování živin, zvýrazní nejpřirozenější barvu potravin a zvyšuje přirozenou chuť produktu. Postupujte podle pokynů pro blanšírování jednotlivých druhů ovoce a zeleniny uvedených v návodu k obsluze Vašeho parního hrnce.

USKLADNĚNÍ A REHYDRATACE

Nádoby na sušené potraviny by měly být odolné proti proniknutí vlhkosti a hmyzu. Pro skladování jsou ideální skleněné nádoby s těsnými patentovými uzávěry, plastové zipové a tepelně uzavíratelné sáčky. Nezávadné kovové nádoby, jako jsou plechovky od kávy či sušenek, mohou být použity jako další ochrana pro jednotlivé sáčky.

Sušené potraviny by měly být skladovány na studeném, tmavém a suchém místě. Ideální skladovací teplota je od 10 do 16 °C (50-60 °F). Takovéto skladování nadále ochrání chuť a barvu potravin před vyblednutím.

Rehydratace

Správně usušené potraviny se dobře rehydratují. Vracejí se prakticky do své původní velikosti, tvaru i vzhledu. Pokud se s nimi správně zachází, zachovají si většinu vůně a chuti, stejně tak i minerály a značné množství vitamínů. Existuje několik metod pro zpracování sušených potravin, včetně máčení ve vodě nebo ovocné šťávě, ponoření do vroucí vody, vaření nebo napařování v elektrickém parním hrnci. Je důležité si zapamatovat, že v prvních pěti minutách se nesmí přidávat sůl, cukr nebo koření. Tyto látky by bránily procesu absorpce.

Elektrický parní hrnec je jedním z nejúčinnějších a nejúspěšnějších způsobů rehydratace potravin. Potraviny umístěte do nádoby na rýži a zalijte vodou. Oběh páry napomáhá proniknutí vlhkosti do potravin a jejich nabobtnání do původního čerstvého stavu. Pro dosažení lepšího efektu hydratace, postupujte podle pokynů uvedených v manuálu k Vašemu parnímu hrnci.
Máčení: umístěte kousky do mělkého hrnce, zalijte vodou a nechte 1–2 hodiny bobtnat. Pokud necháváte potraviny máčet přes noc, dejte hrnec do lednice.
Vroucí voda: Při rehydrataci zeleniny vložte 1 hrnek sušené zeleniny do 1 hrnku vroucí vody. Nechte namočené 5 – 20 minut. Upravte dále dle Vašeho receptu. Při rehydrataci ovoce vložte 1 hrnek vody a 1 hrnek sušeného ovoce do hrnce a duste doměkka.
Vaření: Při přípravě zeleninových příloh, ovocných topingů nebo kompotů použijte 1 díl vody na 1 díl sušených potravin. Pro potraviny používané v soufflé, koláčích a „kypřeném pečivu" použijte 2 díly vody na 3 díly sušených potravin. Pokud ovoce vaříte, vložte jej do hrnce s vroucí vodou, snižte teplotu a duste 1 – 15 minut doměkka.

V následujících tabulkách naleznete informace o přípravě, době sušení a charakteru různých druhů ovoce a zeleniny. Pokud je ve dnech, kdy sušíte, nízká vlhkost vzduchu, doba sušení se bude blížit první uvedené době sušení. Pokud je vlhkost vzduchu vysoká, doba sušení bude blíže druhé uvedené hodnotě.

Excalibur®
AMERICA'S BEST DEHYDRATOR

Model EXC10EL

NA NÁSLEDUJÍCÍCH STRANÁCH

Úvod do nového životního stylu se sušičkou Excalibur.

SUŠENÉ PLÁTKY A OVOCNÉ ROLKY
JERKY
ZELENINA
OVOCE
STUDENTSKÁ SMĚS & OŘECHY
BYLINKY A KOŘENÍ
PAMLSKY PRO VAŠE MAZLÍČKY
JOGURT
KYNUTÍ CHLEBA
TĚSTOVINY
SÝRY
POT-POURRI
UMĚNÍ A ŘEMESLA

VČETNĚ RECEPTŮ

SUŠENÉ PLÁTKY A OVOCNÉ ROLKY

Ovocné plátky nabízejí snadnou odpověď na otázku „Co máme k jídlu?“ Z jogurtu, zbylého ovoce nebo zeleniny je možné udělat pyré, to osladit a okořenit a vyrobit výživné přesnídávky s vysokým obsahem energie. Natřete tenkou vrstvu pyré na sušicí vložku Paraflexx® nebo plastovou folii. Dehydratace promění tekutou hmotu v tuhou přesnídávku se spoustou energie! Sušené plátky je tak snadné vyrobit a vzít si kamkoliv s sebou!

Vyberte zralé nebo mírně přezrálé (nikoliv zkažené) plody, které se dají smíchat a společně dobře chutnají. Skvělé kombinace vytváří například jahody a rebarbora nebo banány a ananas. Umyjte je, odstraňte všechny kazy, stonky nebo pecky a případně oloupejte. Mějte však na paměti, že slupka je vysoce výživná, a tak je škoda loupat plody, u kterých to není nutné. Rozmixujte v mixéru dohladka.

Nalijte 1 a půl až 2 hrnky vzniklé kaše na sušicí vložku Paraflexx® nebo na tác překrytý plastovou folií. Vzhledem k tomu, že okraje mají tendenci schnout rychleji, nalijte pyré ve středu do výšky cca 3 mm a na krajích do výšky cca 6 mm. Umístěte připravené pyré do sušičky vyhřáté na 57 °C (135 °F). Průměrná doba sušení pro tyto plátky je 4 – 6 hodin. Když placka vyschne, je trochu lesklá a nelepí. Nechte ji zchladnout a odloupněte ji od tácu. Srolujte ji do pevného válečku. Kolem válečku pevně omotejte kus fólie naměřené podle délky a šířky.

Ovoce

Ovoce na koláče, jako je rebarbora a brusinky, je potřeba před sušením osladit. Do ovocného pyré přidejte čtvrt až půl hrnku medu nebo cukru. Množství přidaného sladidla závisí na Vaší chuti. Sušené plátky z jablek můžete dochutit mletou skořicí nebo muškátovým oříškem.

Plátky z banánů a arašídového másla vyrobíte ze 4 zralých banánů a jednoho hrnku klasického arašídového másla. Můžete zkusit přidat strouhaný kokos nebo ořechy, čímž získáte zajímavější chuť a strukturu! Plátky obsahující ořechy skladujte v chladu, obsažený olej může zkrátit životnost výrobku. Sušte při 57 °C (135 °F).

Jogurt

Pokud rozetřete jogurt na sušicí vložku Paraflexx® nebo na plastovou folii a vysušíte, vytvoříte barevnou karamelovou přesnídávku. Udělejte jogurt, dochuťte jej např. jahodovým pyré nebo mátovým extraktem. Pro dosažení lepších výsledků při používání kupovaného jogurtu použijte již namíchaný jogurt. Srolujte a nakrájejte jogurtové plátky na cca 1,5 cm velké kousky a jednotlivé jednohubky znovu přesušte po dobu 1 hodiny. Opětovné sušení po nakrájení napomůže utěsnění hran a zabrání slepování jednotlivých kousků při skladování v nádobě.

Zelenina

Zeleninu můžeme spařit doměkka, rozmixovat, smíchat s bylinkami a kořením. Rajčatové pyré s italskými bylinkami můžeme usušit a později znovu hydratovat a použít jako rajčatový protlak nebo omáčku. Plátky Gazpacho vyrobené z rajčat, okurky, cibule, zelené papriky a bylinky jsou vynikající nízkokalorická lahůdka! Mrkvové plátky mohou být zase základem krémových polévek. Použijte Vaši představivost, trochu experimentujte a naleznete, co Vám nejvíce vyhovuje. Sušte při 52 °C (125 °F).

MERUŇKOVOTŘEŠŇOVÉ PLÁTKY

CO POTŘEBUJETE:
1 hrnek meruněk
1/2 hrnku třešní
med nebo cukr na ochucení

PŘÍPRAVA:
Rozmixujte meruňky s malým množstvím vody. Přidejte třešně a sladidlo. Zamíchejte a nalijte na sušicí vložku Paraflexx®, pečicí papír, nebo plastovou folii. Sušte při 57 °C (135 °F), dokud hmota neztuhne.

JERKY

Western BBQ Jerky

CO POTŘEBUJETE:

450 g libového masa
1 lžička soli
3 lžíce hnědého cukru
1/4 lžičky pepře
1/3 červeného vinného octa
1/8 lžičky kayenského pepře
1 lžička sušené cibule
1/2 lžičky sušeného česneku
1 lžička sušené hořčice

PŘÍPRAVA:

Smíchejte všechny ingredience kromě masa na mělkém talíři nebo v misce. Dobře je promíchejte. Nakrájejte maso na cca 1/2 cm tlusté kousky.

Naložte kousky do marinády a ujistěte se, že jsou všechny úplně ponořené. Zakryjte nádobu a dejte na chladné místo alespoň na 12 hodin. Vložte maso do sušičky a sušte při teplotě 68 °C (155 °F), dokud se v mase nezačnou dělat trhlinky (cca 5-6 hodin).

Počet porcí: 1

JERKY

K dispozici je mnoho receptů, ale je zábavné udělat si vlastní mix. V podstatě může použít jakékoliv kombinace níže uvedených ingrediencí: sóju, worcestrovou omáčku, rajčatovou či barbecue omáčku, česnek, cibuli nebo kari koření, sůl nebo pepř. Vyberte libový plátek syrového masa, co možná nejvíce bez tuku; čím vyšší je obsah tuku v mase, tím kratší je možná doba uskladnění sušeného masa. Abyste docílili stejných plátků masa, použijte kráječ s ostrým nožem. V případě, že použijete ke krájení nůž, nechte maso z části zmrzlé, což Vám krájení plátků usnadní. Maso můžete nakrájet buď po vláknech nebo přes vlákna. Sušené maso nakrájené přes vlákna bude tuhé. Pokud maso nakrájíte po vláknech, bude křehké a jemné. Krájejte maso na proužky zhruba 2,5 cm široké
a 0,5 cm silné a dlouhé jak si budete přát. Nakonec odkrojte všechen viditelný tuk.

Pro lepší trvanlivost jerky použijte před sušením úpravu za sucha nebo nakládání. Při úpravě za sucha vetřete do masa sůl se směsí koření. V nálevech nebo marinádách kombinujte vodu se solí a kořením. Maso namočte do nálevu, dokud se sůl nevstřebá.

Postup

Při úpravě za sucha rozprostřete proužky masa v jedné vrstvě na krájecí prkénko nebo jinou rovnou plochu. Rovnoměrně posypte kořenící směsí po obou stranách proužků. Potřete proužky rovnoměrně. Naskládejte pruhy jeden přes druhý do skleněné, plastové nebo kameninové nádoby, kterou pevně uzavřete.
Maso určené k nakládání naskládejte do nádoby a zalijte nálevem tak, aby byla ponořena i horní vrstva. Dejte do lednice a nechte marinovat 6 – 12 hodin (nejlépe přes noc). Několikrát pruhy otočte, abyste zajistili důkladné prostoupení.

Sušení

Marinádu nechte okapat a rozprostřete pruhy masa na tácy do sušičky. Sušte při 68 °C (155 °F) přibližně 4 – 6 hodin. Příležitostně vysajte kapky tuku, které se objeví na povrchu. V průběhu sušení se bude teplota zvyšovat či snižovat okolo nastavené hodnoty - toto je velmi důležité pro správný průběh sušení. Při nastavení teploty 68 °C (155 °F) na číselníku sušičky dosáhne maso teploty 71 °C (160 °F). Pro kontrolu použijte vždy již vychladlý kus. Správně usušené jerky při ohnutí praská, ale nezlomí se.

Skladování

Vychladlé jerky skladujte ve vzduchotěsných nádobách, jako jsou zipové nebo tepelně uzavíratelné sáčky. Pro uchování lepší chuti zabalte jerky do balíčků po jednotlivých porcích a skladujte na chladném, tmavém a suchém místě. Pokud se objeví kapky vlhkosti na vnitřní straně skladovací nádoby, není maso dobře usušené a může začít plesnivět - sušte jej déle.

Hovězí jerky

Pro výrobu jerky jsou nejlepšími částmi bok, kýta nebo svíčková. Jsou bohaté na bílkoviny a mají také vysoký obsah fosforu, železa a riboflavinu. Při přípravě postupujte podle obecného návodu pro přípravu jerky uvedeného výše.

Zvěřinové jerky

Jerky můžete vyrobit z jeleního, srnčího nebo dančího masa. Ze zvěřiny se vyrábí vynikající jerky, protože maso není prorostlé tukem. Bok nebo kýta jsou pro tento účel nejlepší. Zvěřina by před sušením měla být zmražena po dobu 60 dní při -18 °C (0 °F). Tím by měly být eliminovány všechny přítomné bakterie způsobující nemoci. Při přípravě se řiďte pokyny pro hovězí jerky.

Drůbeží jerky

Pokud chcete ochutnat něco naprosto odlišného, zkuste kuřecí či krůtí jerky. I pro tento druh můžete použít stejný způsob přípravy jako u červeného masa. Vzhledem k tomu, že drůbeží maso je velmi vláknité, budou jerky poněkud křehčí, než jsou hovězí. Sušte při teplotě 68 °C (155 °F) po dobu celého procesu sušení (cca 4 hodiny).

Rybí jerky:

Sušení ryb není proces, který lze brát na lehkou váhu. Ryba na jerky musí být extrémně čerstvá, aby nedošlo k jejímu zkažení před vlastním sušením. Dávejte si pozor na olej obsažený v rybách. Tučné nebo mastné ryby, jako je tuňák, se rychle kazí a na rozdíl od jiných druhů masa neexistuje způsob, jak tuk jednoduše odkrájet. Sušení některých ryb se nedoporučuje (viz tabulka vpravo - označeny hvězdičkou).

Nakládání: Vyrobte slaný nálev obsahující 3/4 hrnku soli na 1,5 litru vody a nechte v něm ryby marinovat cca půl hodiny. Ryby důkladně opláchněte, abyste odstranili zbytky soli, poté je rozložte na krájecí prkénko. Obalte ryby sušenou směsí, která může být tvořena jakoukoliv kombinací soli a koření. Naskládejte obalené ryby do vzduchotěsné skleněné nádoby nebo umělohmotné uzavíratelné nádoby. Dejte do lednice na 6 – 10 hodin.

Vyjměte ryby z lednice a oklepejte přebytečné koření. Položte pruhy na tácy do sušičky tak, aby se vzájemně nedotýkaly a sušte cca 12 – 14 hodin při teplotě 68 °C (155 °F).

Kontrola: Když stisknete masitou část vychladlého kusu ryby mezi palcem a ukazováčkem, nikdy by maso nemělo být lámavé nebo křehké. V závěru k rybě přivoňte a ochutnejte ji. Jerky by mělo mít mírně rybí chuť i aroma. Rybí jerky by mělo obsahovat 15 – 20 % vody a na povrchu by neměla být žádná viditelná vlhkost.

Skladování: Skladujte dle pokynů pro hovězí jerky.

Ryby/Korýši	% Tuku
sumec*	5,2
treska	0,53
smuha	2,5
platýs	1,4
platýs černý	3,5
kanic	1,0
treska skvrnitá	0,5
platýs obrovský	4,3
pstruh obecný*	11,1
makrela*	9,9
mořský ďas	1,5
cípal*	6,0
okouník mořský	1,4
treska pollak	1,3
pstruh americký*	6,8
ropušnice	0,2
losos*	9,3
mořský okoun	1,6
sleď	2,8
pstruh mořský	3,8
žralok*	5,2
garnát	1,6
koruška	2,0
chňapal	1,1
mořský jazyk	1,4
tuňák*	5,1
bílá velryba*	7,2
bělice	1,3
okoun říční	1,1

* nehodí se k sušení

PB

Nachos - Sýrovokapustové chipsy

CO POTŘEBUJETE:
1 hrnek kešu oříšků
1 hrnek strouhané mrkve
1 hrnek vody
2 lžíce potravinářského droždí
2 lžičky chilli koření
1/2 lžičky citrónové šťávy
1 lžička soli
1 lžička drceného česneku (cca 2 stroužky)
1/2 lžičky mleté cibule
1/2 lžičky drceného kmínu
1/8 lžičky mletého kayenského pepře
230 g kadeřavé kapusty (cca 1 1/2 většího trsu)

PŘÍPRAVA:
Namočte kešu oříšky ve vodě na 4-6 hodin. Opláchněte je a nechte okapat. Sýrovou omáčku vyrobíte tak, že smícháte oříšky, mrkev, vodu, potravinářské droždí, chilli, citrónovou šťávu, sůl, česnek, mletou cibuli, kmín a kayenský pepř a vše rozmixujete dohladka. Kapustu omyjte a osušte. Promíchejte kapustu se sýrovou omáčkou. Umístěte listy na sušicí tácy překryté nepřilnavou folií. Ujistěte se, že se jednotlivé listy vzájemně nedotýkají. Tím zajistíte, že se listy vysuší rychle a rovnoměrně. Sušte při 41 °C (105 °F), dokud nejsou lístky křupavé (12 hodiny a více). Srolujte pevně do velikosti jednohubek a podávejte. Uchovávejte v chladu.

ZELENINA

Celý měsíc můžete sušit každý den jiný druh zeleniny a stejně se nedostanete na konec seznamu. Některé druhy jsou na sušení vhodnější, některé méně, ale jakmile se jednou do toho pustíte, budete chtít vyzkoušet všechny.

Co získáme ze zeleniny? Zelenina je bohatým zdrojem vitamínů a minerálů. Obsahuje některé důležité živiny: např. vitamín A, vitamín C, niacin, fosfor, vápník a železo. Pokud se zelenina správně usuší, téměř všechny tyto živiny zůstanou zachovány. Hrášek a další luštěniny zase obsahují proteiny. Navíc je zelenina bohatým zdrojem životně důležité nestravitelné vlákniny, která podporuje procesy trávení. Jednu věc ze zeleniny nezískáte - a tou je nárůst váhy. Půlka hrnku zeleniny obsahuje méně než 50 kalorií. Škrobová zelenina, jako jsou brambory či luštěniny, obsahuje zhruba 50-100 kalorií na půl hrnku.

Abyste zachovali veškeré dobré živiny v sušených potravinách, použijte k sušení zeleninu zralou a kvalitní. Kupujte nebo vybírejte zeleninu co možná nejkřehčí, nejčerstvější a s plnou chutí. Při sušení je v zelenině zachována většina výživných hodnot a chutí, ale původní kvalita potraviny se nezlepší. Čím čerstvější potraviny na sušení použijete, tím lépe pak budou chutnat, až je znovu rehydratujete a použijete na vaření.

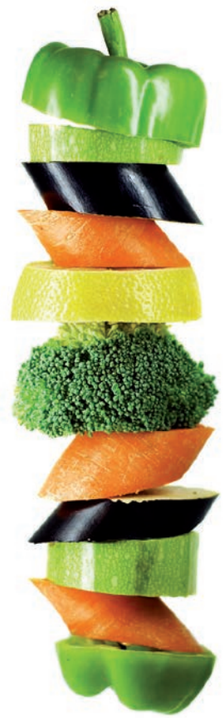
Základní pravidla pro sušení zeleniny

Při sušení zeleniny buďte velmi opatrní, protože se kazí mnohem rychleji než ovoce. Toto ovšem neznamená, že by se jí měl nezkušený uživatel vyhýbat – vůbec ne! Prostě věnujte velkou pozornost procesu sušení popsanému v první části tohoto návodu a Vaše výsledky budou vynikající.

Sušení

Zelenina má nižší obsah vlhkosti než ovoce, a z tohoto důvodu musí být nastavené nižší teploty sušení. Pokud by teplota byla příliš vysoká, nakrájená zelenina by pak na povrchu okorala a uvnitř se nedosušila. Nastavte teplotu v sušičce na 52 °C (125 °F) a rozložte zeleninu v jedné vrstvě na tácy. Mezi sušenou zeleninou ponechte menší mezery, aby mohl vzduch lépe cirkulovat, plátky zeleniny přes sebe nepřekrývejte. Poznámka: Brambory a cibuli sušte na 68 °C (155 °F) namísto 52 °C (125 °F). Vždy se řiďte pokyny pro sušení konkrétních druhů zeleniny. Různé druhy zeleniny se mohou sušit společně, pokud nejsou nepříjemně aromatické. Některé druhy zeleniny jako například cibule, papriky nebo růžičková kapusta mají silné aroma.

Než získáte dostatek zkušeností, abyste správně odhadli dobu sušení jednotlivých druhů zeleniny, čas od času sušené potraviny během sušení překontrolujte. Doba sušení závisí na druhu zeleniny, na tloušťce ukrojeného kousku, na zralosti zeleniny, na množství zeleniny na tácech a zvláště na okolní vlhkosti. Vlhké počasí či déšť značně prodlužuje běžnou dobu sušení. V průměru potřebuje zelenina k dostatečnému usušení cca 4-14 hodin. Neznepokojujte se, pokud se Váš čas sušení neshoduje s uvedeným časem. Může se to stát a také se to stává. Pokud Váš spotřebič má časovač, použijte jej. Pomůže Vám hlídat čas, abyste jej nemuseli sami sledovat. Jestliže tácy přibližně v polovině cyklu otočíte, proces sušení tím výrazně zkrátíte.



Kontrola

Pokud zelenina obsahuje méně než 5 % vlhkosti, je usušená. Protože nemáte k dispozici žádné zařízení, které by Vám pomohlo určit, kdy této hodnoty dosáhnete, musíte se spolehnout na vlastní zkoušku. Vezměte pár vzorků z prostředka plátů a nechte je vychladnout. Většina vzorků by měla být tuhá, až křehká. Při každém dalším sušení bude pro Vás snazší tyto rozdíly rozpoznat.

Po skončení sušení sušičku vypněte. Zeleninu nechte vychladnout v misce nebo v sušičce. Nechte dvířka zavřená, aby se k potravinám nedostal prach. Během 30 minut až 1 hodiny přendejte zeleninu do skladovacích nádob. Řiďte se pokyny ke skladování v kapitole "Uskladnění a rehydratace". Pokud byste potraviny ponechali v sušičce příliš dlouho, absorbovaly by vlhkost okolního vzduchu a byly by lepkavé.

OVOCE

Sušení ovoce je zábava. Ovoce je jedna z nejstarších a nejoblíbenějších potravin k sušení. Vychutnejte si ovoce v různých podobách - jako přírodní sladkou svačinku ze sušeného ovoce, ve Vašich oblíbených receptech, kandované, nebo jako ovocné plátky s různými příchutěmi. Nejoblíbenějším ovocem k sušení jsou jablka, broskve, banány a hrušky. Ale proč se držet jen vyzkoušeného? Troufněte si na datle, odvažte se při sušení fíků a pochlubte se sušenými slívami. Je to velká výzva!

Základní pravidla pro sušení ovoce

Dříve než se podíváme na sušení konkrétních druhů ovoce, je potřeba si zapamatovat pár pravidel sušení.

Příprava a předzpracování. Kvalitních výsledků můžete dosáhnout pouze s kvalitním a zralým ovocem. Ve zralém ovoci je obsah přírodního cukru a živin vysoký. Aby se ovoce nekazilo, musíte z něj co nejdříve odstranit vlhkost. Použijte pouze tvrdé ovoce, které lze sušit krájené na plátky. Přezrálé nebo pomačkané ovoce zčerná a vypadá pak jako spálené. Banány jsou pro sušení nejvhodnější, když mají hnědé flíčky na slupce. Pokud již slupka zčernala, můžete banány rozmixovat a vyrobit banánové plátky nebo zkuste upéci banánový chléb.

Pokud se chystáte sušit ovoce či zeleninu se slupkou, musíte je důkladně omýt. S největší pravděpodobností byla většina zeleniny či ovoce koupená v obchodě navoskována nebo ošetřena postřikem. Většinu postřiků či vosků lze smýt biologicky rozložitelným čistidlem nebo v octové vodě – poté je potřeba ovoce (či zeleninu) opláchnout čistou vodou. Pokud by se nepodařilo vosk či postřik omýt, doporučujeme před sušením oškrábat. Některé ovoce - jako například hrozny nebo některé bobuloviny - mají přirozený voskový povlak, který je potřeba narušit blanšírováním. Potřebné instrukce naleznete v kapitole "Příprava". Protože se ovoce začíná kazit již v okamžiku, kdy jej začnete umývat, připravte si pouze takové množství, které jste schopni během jednoho cyklu usušit.

Aby se ovoce nasušilo rovnoměrně, nakrájejte jej na stejné dílky. Kousky o různé tloušťce budou vyžadovat rozdílnou dobu sušení. Když nakrájíte menší plátky, urychlíte tím sušení a zlepšíte zároveň kvalitu produktu. Malé ovoce, jako například různé druhy bobulí – jahody, borůvky, brusinky apod., můžete ponechat v celku. Větší plody ale rozpulte nebo nakrájejte na plátky nebo kostičky. Odkrojte všechny natlučené nebo pomačkané části.

Loupání s sebou nese klady i zápory. Vyzkoušejte obě možnosti, abyste si našli styl, který Vám vyhovuje. Je mnoho způsobů jak ovoce připravit. Jsou probrány v kapitole "Příprava". Zde opět záleží na Vaší volbě. Jediný způsob, jak se dopátrat nejlepšího postupu, je všechny varianty vyzkoušet.

Sušení

Většina ovoce nemá silné aroma, můžete tedy sušit několik druhů společně. Správné proudění vzduchu v kvalitních sušičkách zabraňuje promíchávání pachů. Naskládejte ovoce do jednotlivých řad na sušicí tácy a nechte mezi jednotlivými plátky trochu mezeru, aby vzduch lépe cirkuloval. Pokud budete sušit ovoce se slupkou, položte plátek slupkou dolů, aby se zachytila šťáva. Menší bobule (např. borůvky) občas promíchejte, aby se rovnoměrně usušily. Nepřidávejte čerstvé ovoce k již částečně nasušenému. Zvýšená vlhkost by způsobila, že by částečně nasušené ovoce absorbovalo vlhkost a mohlo by se zkazit. Přesnější instrukce naleznete v návodu k sušení. Mějte na paměti, že Vaše doby sušení se mohou velmi výrazně lišit od uvedených.

Kontrola

Sušené ovoce se většinou konzumuje bez předešlé rehydratace – proto by nemělo být vysušené příliš (až na hranici lámavosti). Většina ovoce obsahuje i po usušení 10-20 % vlhkosti.

Nechte jednotlivé kousky ovoce vychladnout a vyzkoušejte je. Překrojte jednotlivé kousky napůl, neměla by být viditelná žádná vlhkost. Nyní vyzkoušejte – hmatem i chutí. Mohou být jak měkké tak i křehké, záleží na druhu ovoce. Je lepší mít ovoce usušené spíše více než méně a riskovat tak, že se zkazí. Pokud jste spokojeni s tím, jak je ovoce suché, nechte jej vychladnout buď v sušičce nebo v nádobě po dobu 30 minut až 1 hodiny. Poté jej vyndejte a uskladněte.

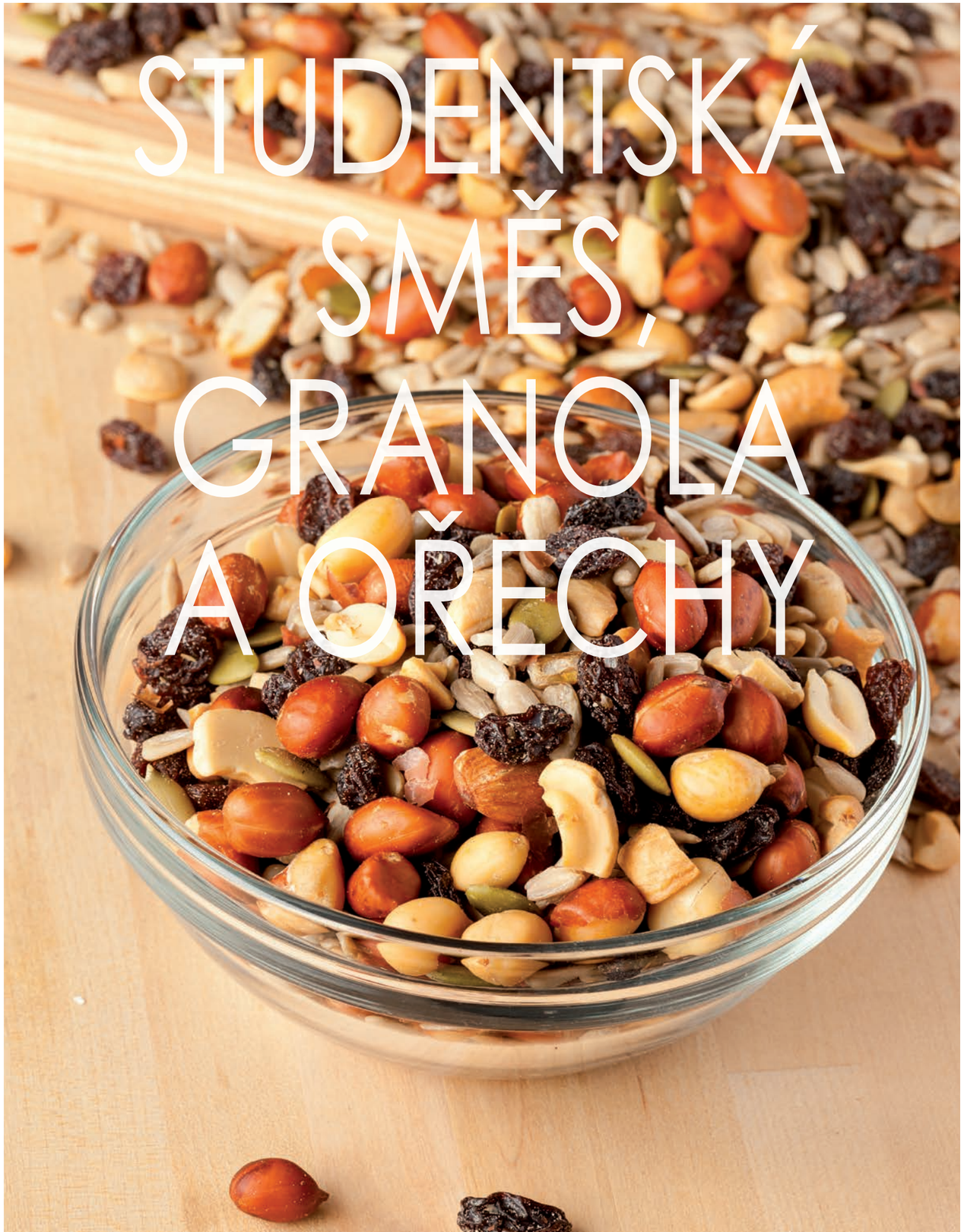
Borůvkové sušenky

CO POTŘEBUJETE:

2 hrnky borůvek, blanšírovaných
2 hrnky mandlí, přes noc namočených
1 malý hrnek namočených rozinek

PŘÍPRAVA:

Smíchejte všechny ingredience do drobivé směsi. Čajovou lžičkou vytvarujte malé sušenky, které položíte na sušicí tác. Sušte při teplotě 46 °C (115 °F) po dobu 18-22 hodin do uschnutí. V polovině sušicího cyklu sušenky otočte.



STUDENTSKÁ SMĚS, GRANOLA A OŘECHY

Hledáte svačinu, co Vám dodá energii po škole nebo zdravé posilnění před zápasem? Vydáváte se na cestu? Nasušte si snadno mix ovoce a ořechů v sušičce Excalibur a namíchejte si jej dle vlastní chutě. Přidejte ovoce obsahující přírodní cukr a mějte pod kontrolou obsah cukrů i soli. Tímto navíc zredukujete kila šťavnatých dobrot v batohu na pár gramů této lehké svačinky, což jistě oceníte na každém delším výletu.

Něco málo k ořechům!

Ořechy, semínka a luštěniny jsou plné zdravých olejů, proteinů a minerálů. Je vhodné je před přípravou namočit. Obsahují fytové kyseliny a enzymové inhibitory, které zabraňují jejich vyklíčení do doby, než mají dostatek prostředků k růstu. Namáčením se inhibitory enzymů neutralizují, prospěšné enzymy se aktivují a obsah vitamínů se zvyšuje. Po namočení jsou navíc semínka, oříšky a luštěniny lépe stravitelné a živiny jsou pro tělo lépe vstřebatelné. Poté, co ořechy namočíte na dobu cca 8-16 hodin, je dejte na sušicí tácy a sušte. Čas a teplota velice závisí na způsobu úpravy.

Granola a energetické tyčinky

Doma vyrobená granola a energetické tyčinky jsou zdravé, výživné, plné energie a kromě toho jsou výjimečně chutné. Mnoho druhů koupeného müsli obsahuje příliš mnoho cukru, nezdravých tuků a olejů a je plné různých náplní a zbytečných ingrediencí. Vyrobte si své vlastní variace sladkých pochoutek z granoly se všemi přísadami, které máte rádi. Např. oves je bohatý na velmi důležitou vlákninu, vitamíny a minerály, jako jsou kyselina listová, železo a hořčík. Můžete přidat kokosový olej nebo olej z makadamových ořechů a namíchat si tak granolu plnou živin s příjemně lehkou chutí. Pravdou je, že můžete použít jakýkoliv zdravý olej, který máte rádi, s výjimkou olivového oleje. Olivový olej není do granoly nejvhodnější kvůli jeho výrazné chuti. Oleje s vysokým obsahem omega-3 mastných kyselin, jako je např. olej z lněného semínka, jsou výjimečně dobré, ale měli byste se jim vyhnout, protože jsou určeny ke konzumaci za syrového stavu a při zahřívání žluknou. Přidáním ořechů a semínek dodáte svému müsli chuť, strukturu, extra živiny a zdravý protein. Když přidáte malé množství neslazeného sušeného ovoce, docílíte sladké chuti a zároveň nízkého obsahu cukru. Můžete též přidat javorový sirup nebo med.

Průkopníci a Preppeři

Víte, kdo jste! Se sušičkou Excalibur můžete vytvořit zdravý, vynikající oběd, svačinu nebo dezerty. Sušené potraviny můžete skladovat i několik let a zaberou Vám jen zlomek prostoru oproti konzervám a zavařeným potravinám. A to nemluvíme o hmotnosti! Mražené polotovary vždy obsahují málo zeleniny a naopak spoustu škrobu. Se sušičkou Excalibur si můžete vyrobit vlastní jídlo plné zeleniny a bez nežádoucích ingrediencí, které nemáte rádi! Usušte si maso, zeleninu, ovoce, pečivo a škroby v podobě brambor či rýže. Později je můžete znovu rehydratovat. Kromě toho doma sušené potraviny zaberou asi polovinu prostoru oproti kupovaným mraženým polotovarům, takže snadno zabalíte zásobu potravin na týden do batohu na záda a ani si nemusíte pronajímat mulu. Více informací a nápadů naleznete na www.backpackingchef.com.

Kandované pekanové ořechy

CO POTŘEBUJETE:

1 hrnek namočených, opláchnutých a v ubrousku osušených rozpůlených pekanových ořechů
1/2 hrnku javorového sirupu
1 lžička skořice
Špetka muškátového oříšku

PŘÍPRAVA:

Smíchejte namočené ořechy, javorový sirup, skořici a muškátový oříšek a poté rozložte na sušicí vložku Paraflexx®. Ořechy sušte při teplotě 65 °C (105 °F) po dobu cca 12 hod, dokud nebudou hotové. Můžete je mlsat nebo použít do salátu či dezertu (např. pekanový koláč). Kandované ořechy (jakékoliv) skladujte v zavařovacích sklenicích v lednici po dobu maximálně 3 měsíců.

BYLINKY A KOŘENÍ

Bazalka

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

Lístky bazalky

Tato bylinka je typická pro středozemní a italskou kuchyni. Její lístky jsou příjemnou aromatickou přísadou k rajčatům a pokrmům z brambor, do zeleninových šťáv, sýrů, míchaných vajec, salátů a dalších druhů jídel. Ačkoliv má aroma saturejky a hřebíčku, patří bazalka do čeledi hluchavkovitých bylin. Lístky se musí sušit rychle, abychom se vyhnuli plísni. Vzhledem k tomu, že je bazalka velmi choulostivá bylina, zacházejte s ní opatrně, abyste ji nepoškodili.

JAK POSTUPOVAT:

Lístky byliny omyjte večer před sklizní. Pokud by byly při sušení mokré, zhnědly by. Sklízejte je před dobou květu. Pak je můžete nařezat. Špinavé listy vyhoďte. Rozložte lístky na tácy tak, aby se vzájemně nedotýkaly. Sušte je při maximálně 35 °C (95 °F), dokud nebudou křehké a nepůjdou snadno rozdrobit v ruce.

BYLINKY A KOŘENÍ

Bylinky a koření jsou občas opomíjenou součástí naší kuchyně. Použijte proto sušičku Excalibur® a nasušte si čerstvé zelené byliny! Nakupte spoustu čerstvých bylin a koření, usušte je a vytvořte si speciální čaj nebo koření. Zbylá petržel již nebude zbytečná. Tak jako další sušené byliny či koření vyžaduje pouze jednoduchou přípravu.

Od počátku, kam až lidská paměť sahá, používali lidé byliny a koření v jídle, nápojích, medicíně a léčitelských praktikách. Ve starověkém Řecku a Římě užívali petržel jako prevenci před negativním vlivem alkoholu. Hippocrates, „otec medicíny“, používal v některých svých přípravcích hořčici.

Hlavní zásady sušení

Byliny a koření jsou jedinečnými rostlinami a musí se ošetřovat velmi opatrně, aby se zachovalo jejich cenné aroma a chuť. Byliny se vždy musí sušit odděleně od jiných potravin. Vyšší teploty nezbytné pro sušení jiných potravin a vyšší vlhkost v nich obsažená by nepříznivě ovlivnily kvalitu bylin.

Sklizeň

Čím jsou byliny čerstvější, tím po usušení lépe chutnají. Můžete si je tedy zkusit sami pěstovat. Vyberte slunné místo pro Vaši bylinkovou zahrádku, pravidelně o ni pečujte a pozorujte, jak bylinky rostou. Mnoho bylin – jako například pažitka, zázvor, máta, oregano, petržel a šalvěj – mohou bez problému růst i uvnitř skoro celý rok.

Doba sklizně bylinek závisí na skutečnosti, kterou část bylinky chcete použít. Květy trhejte v době, kdy jsou poupata napůl otevřená – ale ne v plném rozkvětu. Lístky sklízejte mladé a křehké. Semena je nejlépší sklízet ve chvíli, kdy se mění ze zelených na hnědá nebo šedivá, ale zároveň dříve, než prasknou lusky a jejich obsah se vysype. Kořeny vykopávejte na podzim – v době, kdy je rostlina zcela vzrostlá.

Při sklizni bylinek používejte vždy nůžky, nikdy je netrhejte nebo nevytahujte. Pokud žijete v zaprášeném nebo rušném místě, určitě opláchněte rostliny den před jejich sklizní. Umožní jim to uschnout přes noc. Obvykle nejlepší dobou pro sklizeň bylinek je brzké ráno, jakmile zmizí rosa.

Příprava

Jak již bylo uvedeno, u bylinek a koření je poměrně jednoduchá příprava. Nejprve odstraňte veškeré odumřelé či poškozené části rostliny. Lístky a stonky většiny bylin omyjte studenou vodou. K opláchnutí se ideálně hodí dřezová sprška, která bylinky omyje šetrně. Květy můžete opláchnout, než je oddělíte od stonku. Zbavte je poškozených částí. Květy nechte v celku, aby se pak mohly použít do čajů. Poté, co budou dostatečně usušené, odstraňte obal semen třením v dlaních. Musíte si být zcela jistí, že jsou semena usušená.

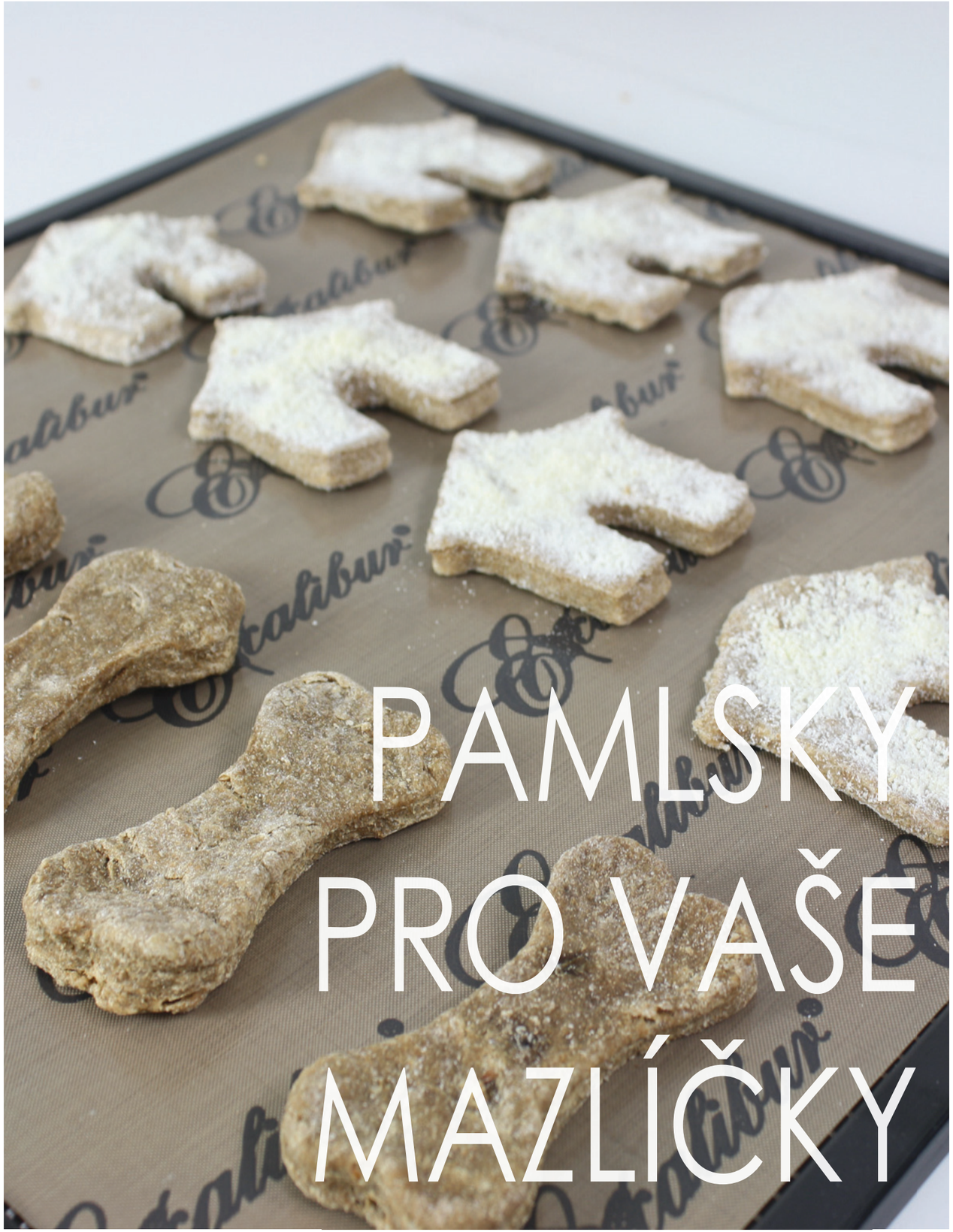
Do některých semen se Vám může dostat hmyz, proto doporučujeme je před sušením zmrazit na cca 48 hodin. I když to není zcela nezbytné, zmrazení je stále dobrý způsob, jak uchovat semena a bylinky, aniž byste se stresovali s tím, že musíte nasušit zásoby na celou zimu, jen abyste zabránili jejich zamoření hmyzem. Nicméně semena, která budete chtít ještě zasadit, nemrazte, nevyklíčila by Vám.

Sušení

Díky kontrole teploty a cirkulaci vzduchu budou bylinky a koření ze sušičky vždy vysoce kvalitní. Staré metody sušení v papírovém sáčku s tím jednoduše nemohou soupeřit. Předehřejte sušičku pomocí termostatu na 35 °C (95 °F). Některé rostliny vyžadují teplotu až 41 °C (105 °F), ale jakákoliv vyšší teplota zničí jejich chuť. Rozložte připravené rostliny na tácy v řídké vrstvě. Pokud sušíte větší trsy, vyjměte každý druhý tác, aby se horní rostliny nedotýkaly tácu nad nimi. Mnoho bylin a koření vyžaduje cca 2-4 hodiny, aby kompletně proschly, ale u některých rostlin to může trvat déle. Bylinky a koření vyjměte ze sušičky, jakmile jsou řádně usušené. Jakékoliv sušení po této době ničí velké množství olejů, vitamínů a minerálů. Správně usušené bylinky by měly být křehké a drobivé.

Skladování

Byliny, semena a koření mají poměrně speciální požadavky na uskladnění. Nádoba musí být vzduchotěsně uzavíratelná a nesmí propouštět nejen vlhkost, ale ani světlo. Díky světlu bylinky vyblednou a ztratí aromatické oleje. Nádoby s tmavým sklem jsou pro tento účel skladování ideální, ale můžete je zakrýt i kartonem či tmavým plastovým víkem. Nikdy nepoužívejte lepenkové krabice nebo papírové sáčky, ty je neochrání před hmyzem. Navíc má papír tendenci absorbovat éterické oleje. Vždy si odeberte pouze množství, které budete v kuchyni bezprostředně potřebovat. Vlhký vzduch v kuchyni by pak zapříčinil rychlé zhoršení kvality bylin. Před použitím si k bylinám přičichněte. Pokud by jejich vůně byla slabá nebo by byly zaprášené, může být lepší volbou koření.



Pamlsky pro Vaše mazlíčky

Čím dál více lidí se zajímá o správné stravování a snaží se vyhnout umělým přísadám. A také stále více lidí chce to nejlepší i pro své domácí mazlíčky.

Zdravé psí dobroty jsou výborným startem, protože je snadno můžete připravit i doma. Ačkoliv jsou tyto recepty určené k přípravě v sušičce, díky které se v potravinách zachová více živin, můžete použít i klasickou troubu nastavenou na nízkou teplotu a dosáhnout tak obdobného efektu sušení.

Velikost Vašeho mazlíčka

Pokud budete dělat psí pochoutky, je potřeba myslet na hmotnost psa. Pokud byste je vyráběli pro malé rasy psů, mějte na paměti, že mají maličké tlamičky a drobné zoubky – tedy potřebují malé pamlsky, které nebudou tolik křupavé. Naproti tomu např. zlatý retrívr nebo výmarský ohař mohou dostat velké a křupavé pochoutky – jejich tvrdost můžete vyzkoušet rozdrcením několika pochoutek v ruce.

Praxe dělá mistra. Postupně si vylaďte postup sušení tak, aby vyhovoval právě Vám. Pokud by byla první várka, kterou uděláte, pro Vašeho psa příliš tvrdá, nevyhazujte ji! Dejte ji nějakému Vašemu známému „pejskaři“, který má velkého psa. Ten pamlsky rád využije.

Příprava

1. Na výrobu psích pochoutek použijte zdravé a čerstvé ingredience, které neobsahují žádné přísady či konzervační látky.
2. Ve velké míse promíchejte všechny ingredience a vytvarujte bochánek. Na pomoučeném vále rozválejte těsto na výšku cca 6 mm.
3. Vykrajujte z těsta tvary, které má Váš mazlíček rád (pomocí vykrajovacích formiček apod.).

Sušení

1. Sušte při nejvyšší teplotě 63–68 °C (145-155 °F), dokud nebudou hotové, přibližně 6 – 8 hodin.
2. Aby byly pochoutky křupavé, sušte je delší dobu, dokud nebudou mít vyhovující konzistenci.

Tyto pamlsky by měly být hodně vysušené. Proto se nebojte v případě potřeby dobu sušení prodloužit.

Nadýchané kuřecí dobrůtky

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

230 g vařených kuřecích jater
1/2 hrnku kukuřičné mouky
1 hrnek pšeničné mouky
1 lžička sušeného česneku
1 lžička hovězího bujonu
1 velké vejce
1 lžíce granulovaného droždí
2 lžíce rostlinného oleje
Parmazán (ponechejte stranou)

PŘÍPRAVA:

Smíchejte všechny ingredience v kuchyňském robotu – míchejte tak dlouho, dokud se nespojí v těsto. Poté těsto vyválejte na placku silnou cca 6 mm. Vložte na sušicí tácy a posypte parmazánem. Sušte při teplotě 68 °C (155 °F). Přibližně hodinu před dokončením sušení rozkrájejte těsto na čtverečky nebo vykrájejte požadované tvary. Poté dokončete sušicí proces.

JOGURT

Domácí jogurt vyrobený v sušičce je ekonomický a snadný na přípravu.

Obyvatelé Středního východu si jogurtu po tisíciletí cenili jako základní potraviny, ale např. ve Spojených státech se stal populárním až po roce 1940. Jogurt má nízký obsah kalorií a cholesterolu a údajně zpomaluje proces stárnutí.

Příprava jogurtu je velmi snadná. Vše, co budeme potřebovat, jsou 4 hrnky pasterovaného mléka, 1/2 hrnku sušeného mléka a 4 polévkové lžíce bílého jogurtu s obsahem kultur Bifidobacterium a Lactobacillus acidophilus. Použijte mléko plnotučné, nízkotučné nebo odstředěné – záleží na Vás. V každém případě by mělo mít označení "čerstvé" nebo "s prodlouženou trvanlivostí". Pokud bude krabicové, jogurt se nemusí povést. Lze použít i mléko přímo od krávy, jen je potřeba jej převařením pasterovat. Abyste dosáhli autentického jogurtu Středního východu, namísto kravského mléka můžete použít mléko kozí nebo ovčí. Ovšem jogurt musí mít živou kulturu, ten nelze nahradit. To znamená, že by se mělo jednat o jogurt přírodní, bez předchozí pasterizace. Pasterizace ničí živé kultury a brání tak jeho dalšímu použití ve výrobě nového jogurtu.

Vyrobte si svůj vlastní jogurt

Mléko nalijte do hrnce, přisypte sušené mléko a zamíchejte (sušené mléko dodá jogurtu smetanovější strukturu). Pokud je použité mléko již pasterované, zahřejte směs na 49 °C (120 °F). V případě nepasterovaného mléka je potřeba jej převařit (stačí pár vteřin) a pak nechat zchladnout na 49 °C (120 °F). Poté odeberte 1/4 hrnku směsi a smíchejte ji s jogurtem. Vraťte do hrnce a znovu dobře promíchejte.

Jogurt plňte do skleniček s víčkem nebo do jogurtových kelímků. Vložte nádobky na dno sušičky, nastavte teplotu na 46 °C (115 °F) a zahřívejte po dobu 3 hodin. Vyšší teplota by zničila jogurtové kultury. Když je jogurt hotový (zhoustl), vyndejte jej ze sušičky a nechte při pokojové teplotě trochu zchladnout. Pokud ne, pokračujte v kontrole každých 15 minut, dokud nebude hotov.

Jakmile jogurt trochu zchladne, přidejte do něj ovoce nebo jinou příchuť a uložte do lednice na minimálně 12 hodin, aby se zastavil proces kysání. Teprve potom jogurt konzumujte. Pokud byste chtěli jogurt osladit, použijte práškový cukr nebo med – zanechají hustou hladkou strukturu. Pro zpestření smíchejte 1/2 hrnku ovoce a 1/4 hrnku vody a udělejte přeliv, kterým jogurt zalijete těsně před podáváním.

Sušené jogurtové plátky

Připravte jogurt dle návodu výše uvedeného. Poté přidejte džem, ovoce, ovocný přeliv nebo pyré. Pokud byste chtěli, můžete použít již namíchaný koupený jogurt. Sušené jogurtové pásky se suší úplně stejně jako ovocné plátky (viz kapitola 4) – můžete zde vymýšlet různé variace – např. nakapejte pyré na pláty pomocí lžíce. Vytvoříte tak malé „jednohubky", které se budou báječně hodit na párty.

Jogurtová maska

Až budete dělat v sušičce jogurt, udělejte jednu extra várku pro obličejovou masku. Níže uvedený recept na masku Vám vylepší a vyčistí Vaši pleť.

1. Obličej si umyjte, opláchněte a osušte.
2. Naneste směs ze 1/4 šálku jogurtu a šťávy z půlky citronu.
3. Masku nechte působit během koupele nebo po dobu 15 minut.
4. Opláchněte vlažnou vodou. Poté můžete obličej potřít plátky okurky.

MRAŽENÝ JOGURT

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

1 1/4 hrnku sušených jahod, malin, broskví, banánů nebo jiného ovoce dle chuti
1 hrnek mléka
1 hrnek domácího jogurtu
2-4 lžíce medu (dle chuti)

PŘÍPRAVA:

V mixéru smíchejte ovoce a mléko. Přidejte jogurt a med. Nalijte do mrazicích nádob. Mrazte tak dlouho, dokud se po hranách neobjeví krystalky. Poté zamíchejte a mrazte až do úplného ztuhnutí.

KYNUTÍ CHLEBA A ROZPÉKÁNÍ

Ano, v sušičce Excalibur si můžete dokonce nechat vykynout chléb! Sušička Excalibur Vám může výrazně zkrátit dobu potřebnou k nakynutí těsta. Vyjměte ze sušičky tácy, nastavte termostat na 46 °C (115 °F) a nechte ji předehřát. Na dno sušičky vložte mělký hrnec s vodou. Přímo nad hrnec umístěte tác a položte na něj mísu s těstem. Zakryjte těsto utěrkou, aby neoschlo. Nyní nechte těsto cca 1/2 – 1 hodinu kynout. Po vykynutí pokračujte v přípravě dle Vašeho receptu.

Rozpečení

Už nikdy nebudete muset vyhodit ztvrdlé pečivo, sušenky nebo koláčky. Rozpečte je v sušičce Excalibur. Stačí pečivo rozložit na sušicí tácy. Sušte je při teplotě 63 °C (145 °F) po dobu 1 hodiny.

Strouhanka a nádivky

Jakékoliv zbylé pečivo usušte v sušičce Excalibur a vyrobte si domácí strouhanku. Sušte krajíce chleba, housky, rohlíky a veškeré další pečivo, dokud nebudou křupavé. Rozdrolte je v ruce nebo zpracujte v kuchyňském robotu. Skladujte ve vzduchotěsné nádobě. Originální nádivku vytvoříte přidáním oblíbených bylinek či koření.

PŠENIČNÝ CHLÉB

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

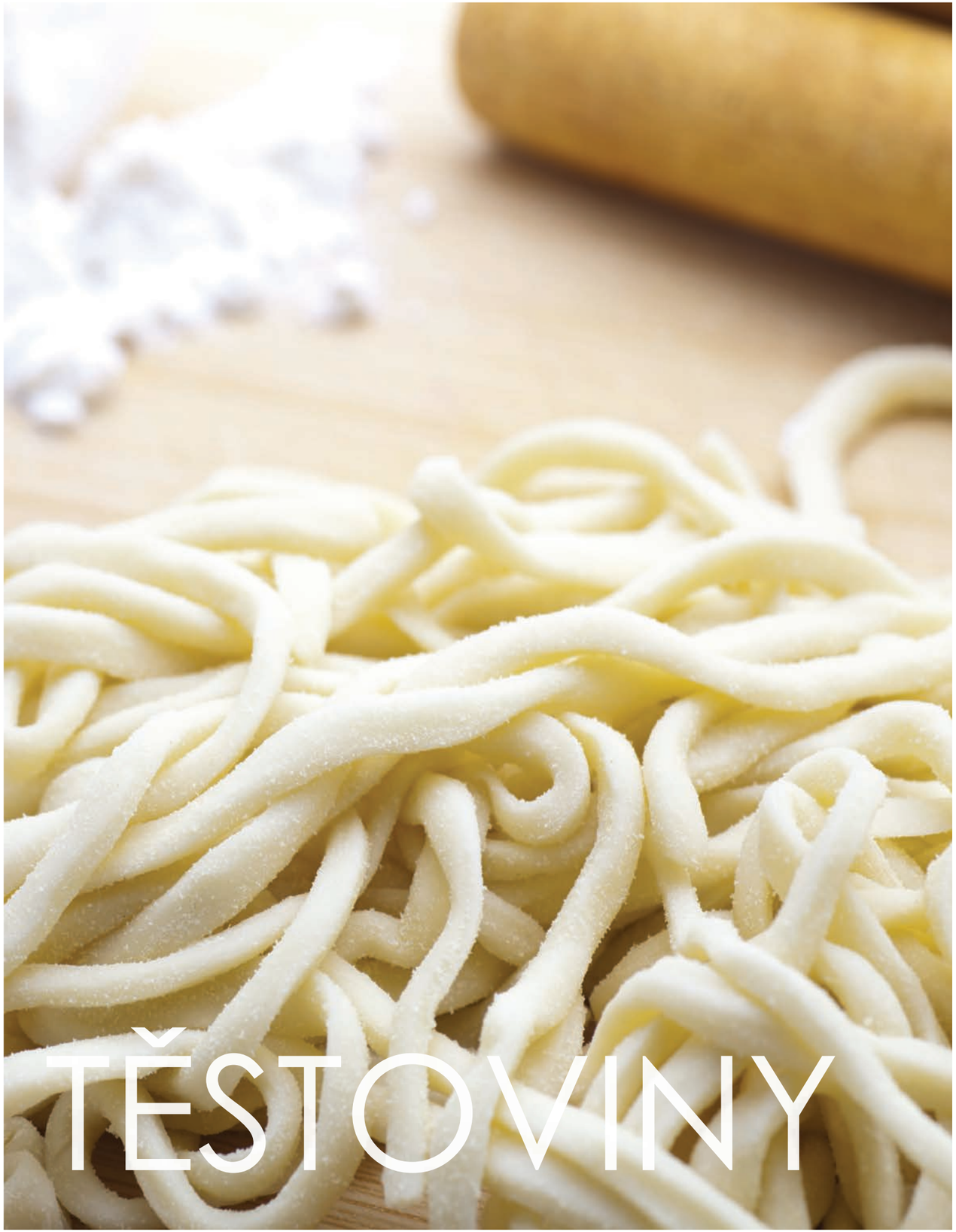
1 balení sušeného droždí
2 hrnky teplé vody
2 lžíce cukru
2 lžičky soli
4 hrnky bílé mouky
1/2 hrnku horké vody
1/2 hrnku hnědého cukru
3 lžíce tuku
4 hrnky celozrnné mouky

PŘÍPRAVA:

Vložte droždí do teplé vody. Přidejte cukr, sůl a bílou mouku. Vyšlehejte dohladka. Přikryjte a dejte do vyhřáté sušičky, dokud těsto nezesvětlá a neobjeví se na povrchu bubliny, přibližně na 1 hodinu.

Smíchejte horkou vodu, hnědý cukr a tuk. Nechte vychladnout na vlažnou teplotu. Přidejte drožďový základ. Nyní přidejte celozrnnou mouku a vymíchejte dohladka. Vyklopte těsto na pomoučený vál. Hněťte přibližně 10 minut – ruce si nechte jemně pomoučené, aby se Vám těsto na ně nelepilo. Vložte těsto do větší mísy vymazané tukem a otočte jej, aby bylo pomazané ze všech stran. Přikryjte. Nechte kynout v sušičce, dokud se objem těsta nezdvojnásobí. Poté těsto zmáčkněte a překrojte nožem na polovinu.

Vytvarujte obě poloviny do bochánku. Přikryjte a nechte kynout 10 minut. Přendejte do lehce pomoučených ošatek, přikryjte a nechte vykynout do dvojnásobného objemu. Pečte při teplotě 190 °C (375 °F) přibližně 40 – 50 minut.



TĚSTOVINY

Sušička je též vynikající k výrobě těstovin. Těstoviny zakoupené v obchodě prostě nemohou soupeřit s těstovinami domácími. Rozdíl pocítíte již při prvním soustu.

Vyrobte a nakrájejte těstoviny dle receptu. Nepotřebujete žádné speciální tácy na těstoviny. Rozložte proužky právě vyrobených těstovin v jedné vrstvě na sušicí tácy. Sušte 2-4 hodiny při teplotě 57 °C (135 °F). Skladujte ve vzduchotěsné nádobě. Sušené nudle můžete použít do polévky, k dušenému masu se zeleninou, jako hlavní jídlo s máslem nebo ke smetanové, rajské či sýrové omáčce.

Menší druhy těstovin se suší nejrychleji a poté je i snadno a rychle uvaříte. Na rehydrataci těstovin je na dané množství těstovin potřeba stejné množství vody. Doporučujeme zkrátit dobu vaření o 1-2 minuty a nechat těstoviny dojít. Při táboření stačí zalít sušené těstoviny vroucí vodou a počkat 5-15 minut.

Rehydratace sušených těstovin

1. Hrnec vody přiveďte k varu.
2. Vložte požadované množství těstovin do vroucí vody a zamíchejte.
3. Záleží na tloušťce těstovin, většinou se rehydratují během několika minut.
4. Špagety se rehydratují téměř okamžitě. Již ve chvíli, kdy je poprvé zamícháte, jsou ohebné a připravené k servírování.
5. Slijte vodu a podávejte.

Co dělat se sušenými těstovinami

1. Jsou ideální do polévek nebo k dušenému masu.
2. Skvělé pro přípravu jídel, která stačí jen zalít horkou vodou.
3. Podávejte s Vaší oblíbenou omáčkou.
4. Můžete použít do salátů a podávat jako hlavní chod.

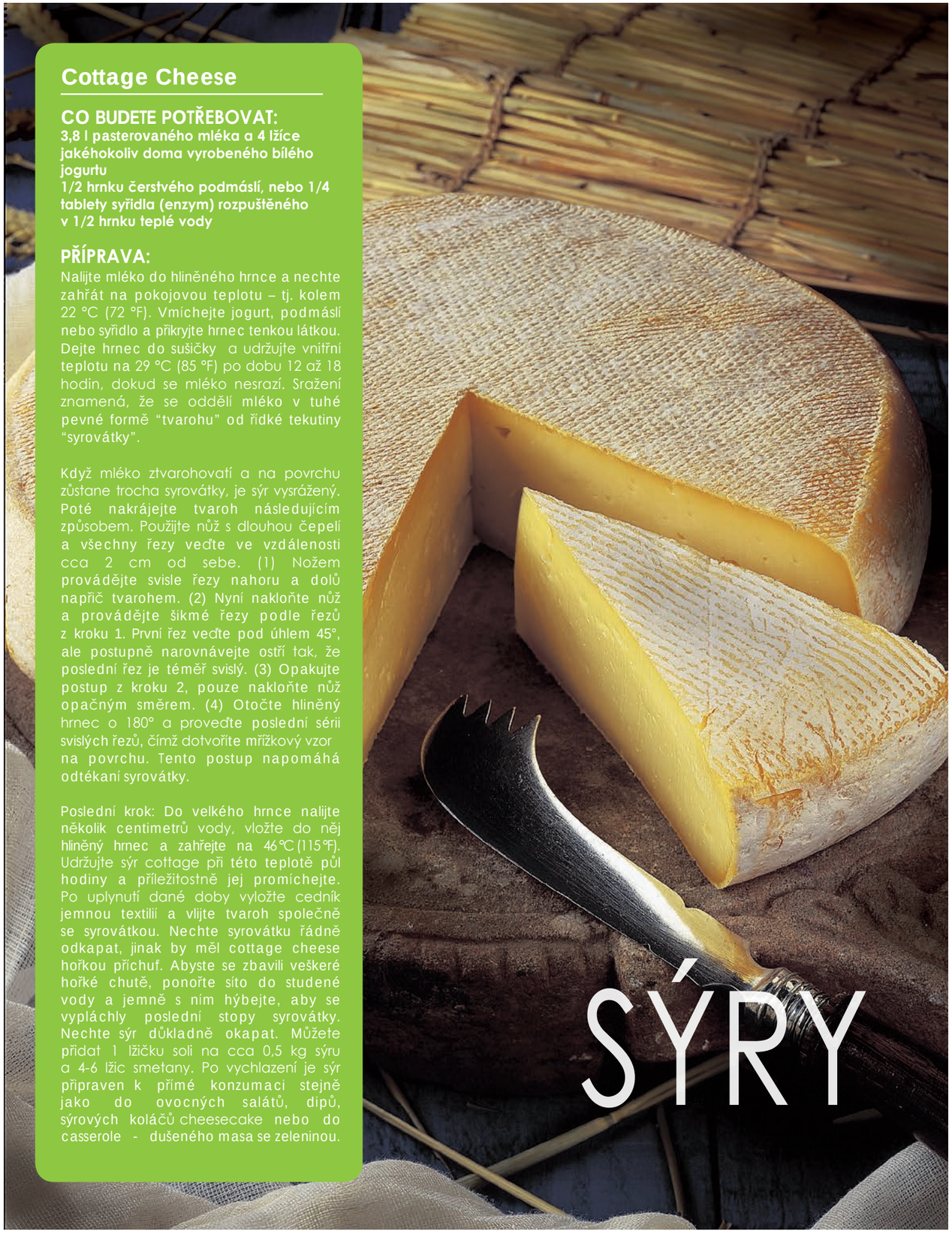
TĚSTOVINY PRIMAVERA SE SUŠENÝMI RAJČATY

CO POTŘEBUJETE:

230 g těstovin typu vrtule, nevařených
1 lžíce olivového nebo rostlinného oleje
2 stroužky česneku, nasekaného
1/8 lžičky nasekaných pálivých papriček
1 hrnek křehkých zelených fazolek, nakrájejte na 2,5cm kousky
2 malé cukety, pokrájené na plátky
2 malé žluté cukety, pokrájené na plátky
1 hrnek najemno nakrájené mrkve
1 středně velká červená cibule, nakrájená na osminy
1/4 hrnku kuřecího vývaru
1/4 hrnku čerstvých nasekaných lístků bazalky
1/2 hrnku sušených, v oleji naložených rajčat – nasekaných
1/4 hrnku strouhaného Parmazánu
1/4 hrnku nasekané čerstvé petrželky

PŘÍPRAVA:

Těstoviny připravte dle návodu na balení. Nechte okapat. Na střední pánvi rozehřejte olej a orestujte česnek. Vmíchejte kousky červené papričky. Přidejte cuketu, žlutou cuketu, mrkev a cibuli a restujte po dobu cca 5 minut. Poté přidejte kuřecí vývar a poduste přibližně 1 minutu. Smíchejte těstoviny, zeleninu, bazalku a sušená rajčata. Ozdobte parmazánem a petrželkou. Počet porcí: 4



Cottage Cheese

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

3,8 l pasterovaného mléka a 4 lžíce jakéhokoliv doma vyrobeného bílého jogurtu
1/2 hrnku čerstvého podmáslí, nebo 1/4 tablety syřidla (enzym) rozpuštěného v 1/2 hrnku teplé vody

PŘÍPRAVA:

Nalijte mléko do hliněného hrnce a nechte zahřát na pokojovou teplotu – tj. kolem 22 °C (72 °F). Vmíchejte jogurt, podmáslí nebo syřidlo a přikryjte hrnec tenkou látkou. Dejte hrnec do sušičky a udržujte vnitřní teplotu na 29 °C (85 °F) po dobu 12 až 18 hodin, dokud se mléko nesrazí. Sražení znamená, že se oddělí mléko v tuhé pevné formě "tvarohu" od řídké tekutiny "syrovátky".

Když mléko ztvarohovatí a na povrchu zůstane trocha syrovátky, je sýr vysrážený. Poté nakrájejte tvaroh následujícím způsobem. Použijte nůž s dlouhou čepelí a všechny řezy veďte ve vzdálenosti cca 2 cm od sebe. (1) Nožem provádějte svisle řezy nahoru a dolů napříč tvarohem. (2) Nyní nakloňte nůž a provádějte šikmé řezy podle řezů z kroku 1. První řez veďte pod úhlem 45°, ale postupně narovnávejte ostří tak, že poslední řez je téměř svislý. (3) Opakujte postup z kroku 2, pouze nakloňte nůž opačným směrem. (4) Otočte hliněný hrnec o 180° a proveďte poslední sérii svislých řezů, čímž dotvoříte mřížkový vzor na povrchu. Tento postup napomáhá odtékaní syrovátky.

Poslední krok: Do velkého hrnce nalijte několik centimetrů vody, vložte do něj hliněný hrnec a zahřejte na 46 °C (115 °F). Udržujte sýr cottage při této teplotě půl hodiny a příležitostně jej promíchejte. Po uplynutí dané doby vyložte cedník jemnou textilií a vlijte tvaroh společně se syrovátkou. Nechte syrovátku řádně odkapat, jinak by měl cottage cheese hořkou příchuť. Abyste se zbavili veškeré hořké chutě, ponořte síto do studené vody a jemně s ním hýbejte, aby se vypláchly poslední stopy syrovátky. Nechte sýr důkladně okapat. Můžete přidat 1 lžičku soli na cca 0,5 kg sýru a 4-6 lžic smetany. Po vychlazení je sýr připraven k přímé konzumaci stejně jako do ovocných salátů, dipů, sýrových koláčů cheesecake nebo do casserole - dušeného masa se zeleninou.

SÝRY

Nastavení nízkých teplot v sušičce je ideální pro vyzrání mléka v sýr. Cottage sýr je sýr nezrající, což znamená, že jej nenecháváme uležet. Naopak tvrdé sýry jsou lisovány, máčeny v parafínovém vosku a nechávají se vyzrát. Longhorn, Čedar, Colby a Romano jsou všechno tvrdé sýry. Kromě toho existují ještě sýry polotvrdé nebo měkké – například sýr Scamorze, Neufchatel a nebo mazací sýry. Ty mají obecně jemnější chuť než sýry tvrdé a zrají kratší dobu, pokud vůbec.

Výroba tvrdého sýru

Níže uvedené instrukce jsou vhodné pro výrobu klasického tvrdého sýru. Popis výroby všech druhů sýru by nám zabral celou další knihu.

Svařte 3 3/4 l mléka a nechte vychladit. Vyrábět sýr v menším množství není příliš praktické. Do vychlazeného mléka přidejte 1/2 hrnku podmáslí nebo jogurtu a pečlivě míchejte zhruba 2 minuty. Smetana či jogurt fungují jako aktivátor látek produkujících kyselinu potřebnou ke zvýraznění chuti. Kyselina navíc zabraňuje růstu bakterií. Nastavte teplotu v sušičce na 32 °C (90 °F), vyjměte sušicí tácy, vložte nádobu s mlékem na dno sušičky a zahřívejte po dobu 12 až 24 hodin. Ve chvíli, kdy mléko získá jemně nakyslou chuť, je vyzrálé a připravené k použití.

Přidání syřidla

Enzymy v syřidle urychlují srážení sýru. Syřidlo je živočišný produkt. Pokud jste vegetarián, jsou k dispozici též rostlinná syřidla. Nechte mléko vychladnout na pokojovou teplotu, poté přidejte 1 lžičku tekutého syřidla nebo 1 tabletu rozpuštěnou v 1/2 hrnku vody. Dobře promíchejte, nádobu zavřete a nechte odstát cca 1 – 2 hodiny, dokud se mléko nesrazí.

Nakrájení sýrové sraženiny

Rozkrájejte sýrovou sraženinu nejprve do mřížky a pak šikmo, jak je popsáno u Cottage sýru. Vraťte ztvarohovatělý sýr do sušičky, kterou nastavte na 43 °C (110 °F). Udržujte sýr při této teplotě a občas promíchejte, dokud sýrová hmota neztvrdne. Toto obvykle trvá 30 – 40 minut. Konzistenci vyzkoušejte zmáčknutím malého vzorku sýrové hmoty. Pokud se sýrová hmota snadno rozdrolí, je sýr hotový.

Slití syrovátky

Vyložte sítko jemnou tkaninou, vlijte sýrovou hmotu a syrovátku a nechte odkapat. Vymačkejte sýrovou hmotu rukama tak, aby získala gumovou strukturu. Když pak kousek zmáčknete, měl by zaskřípat. V tento okamžik přisypte 1-2 lžíce hrubozrnné soli a důkladně promíchejte. Ve chvíli, kdy se sůl rozpustí a sýrová hmota se ochladí na 29 °C (85 °F), vložte směs do sýrové formy, kterou vystelete jemnou tkaninou. Nepotřebujete kupovat speciální sýrové formy, přestože jsou běžně k dostání; bohatě Vám postačí plechovka, které proděravíte dno a postavíte do mělké nádoby.

Lisování sýrové hmoty

Přikryjte sýrovou hmotu kruhem z jemné tkaniny. Na ni položte desku vyrobenou z překližky uříznutou tak, aby přesně pasovala do formy. Deska slouží k rovnoměrnému zploštění horní části sýru. Když na desku přilepíte malý kousek dřeva jako držátko, bude pak snadnější ji vyndat. Nyní na desku položte větší plechovku dnem vzhůru a na ni položte nějakou desku či prkno. Plechovka by měla vyčnívat několik centimetrů nad hranou formy.

Celou tuto konstrukci zatěžkejte 3 až 4 cihlami, které naskládáte na horní desku. Tento systém bude sýr lisovat a zcelovat sýrovou hmotu do kulatého tvaru, který znáte z obchodů. Po 10 minutách sundejte cihly, víko, plechovku a překližkovou desku a vylijte všechnu syrovátku, která zůstala ve formě. Vraťte zpět překližkovou desku i ostatní části, zvyšte váhu na 6-8 cihel a stlačujte sýr další hodinu.

Zabalení

Vyjměte nově stlačený sýr z formy a sloupněte z něj textilii. Ponořte sýr do teplé vody a odstraňte zbývající tuk a uhlaďte prsty malé dírky a prasklinky. Vystřihněte dva kruhy z prodyšné látky tak, aby byly o něco větší než je sýr a pruh o cca 5 cm širší, než je výška sýru a akorát tak dlouhý, aby se jím dal sýr s malým přesahem omotat dokola. Sýr pečlivě zabalte, umístěte zpět do formy a zatížte 6-7 cihlami na 18-24 hodin.

Sušení a voskování

Vyjměte sýr z formy a osušte jej v suché utěrce. Dále sýr umyjte v horké vodě a prsty zahlaďte dírky a prasklinky. Sýr je nyní připravený k sušení. Položte jej na polici v chladném, suchém místě – zeleninový šuplík v lednici je pro tento účel ideální – sýr je zde navíc chráněn před hmyzem a dalšími nečistotami. Po dobu 3-5 dnů sýr každý den obracejte a utírejte, dokud se nezačne vytvářet kůra - vnější tvrdý plášť.

Pokud budete sýr skladovat déle, je potřeba jej před uložením navoskovat, aby déle vydržel. Zahřejte 230 g parafínového vosku na teplotu 99 °C (210 °F) ve formě hlubší než je polovina výšky sýru. Vosk zahřívejte vždy v parní lázni. Kdybyste jej rozehřívali přímo v kastrůlku, mohl by být cítit spáleninou. Když je vosk horký, ponořte do něj sýr zhruba na 10 vteřin, vyjměte jej a nechte vosk ztvrdnout. Navoskování pak dokončete namočením druhé poloviny sýru do horkého vosku a nechte zaschnout.

Zrání

Mnoho sýrů získá lepší chuť až po několika měsících. Po měsíci ochutnejte kousek sýru a znovu utěsněte, pokud nebude ještě hotový. Kdyby se objevila plíseň, oškrábejte ji, potřete solí a znovu utěsněte. Poznamenávejte si datum výroby jednotlivých sýrů a zapisujte si poznámky o použitých speciálních metodách, abyste si tak mohli vynalézt vlastní recept.

POTPOURRI, UMĚNÍ A ŘEMESLA

Sušička Excalibur Vám pomůže splnit i Vaše umělecké sny. Výrazně zkrátí dobu sušení keramiky, dekorací z těsta nebo decoupage. To je něco pro nedočkavce! Sušičku můžete dokonce použít i na sušení fotografií.

Potpourri

Téměř všechny květy z Vaší zahrádky, listy, bylinky, koření nebo šišky můžete použít při výrobě potpourri. Nezapomeňte přidat fixativ, aby Vám vůně dlouho vydržela.

Kosatec, sturač, puškvorec a větvičník jsou nejběžnější fixativy. Aromatické oleje seženete v obchodech s řemeslnickými potřebami nebo si je objednejte na internetu. Nůžkami odstřihněte pouze nepoškozené bylinky a květy. Jediný tlející list nebo okvětní lístek Vám může zničit celé potpourri. Rozprostřete lístky, květy a bylinky na sušicí tácy. Doporučujeme nesušit aromatické bylinky s ostatními květy, aby nedocházelo k míchání charakteristických vůní. Sušte 6-8 hodin při 43 °C (110 °F), dokud nejsou lístky suché a křehké. Poté nechte vychladnout.

Výroba Potpourri: Použijte 1 litr (4 hrsti) bylin a květů, 1-2 lžíce směsi koření a 1-2 lžíce fixativa. Pokud používáte květinový olej, přidávejte jej velice střídmě, abyste nepřekryli ostatní vůně. 3-5 kapek je více než dost. Nasypejte sušené květiny a bylinky do velké sklenice nebo nerezové misky a jemně je rukou promíchejte. V samostatné malé skleněné misce smíchejte koření, fixativ a květinový olej a dobře promíchejte. Vzniklou směsí rovnoměrně posypejte květy a zároveň rozemněte několik bylinek.

Voňavé bylinkové sáčky: Vyrobené potpourri můžete také všít do sáčků, které pak umístíte do šatní skříně nebo šuplíku nebo do opěradla židle nebo pohovky. Krásně Vám provoní skříň nebo celý domov.

Sušené květy

Bezpochyby získáte "flower power", jakmile začnete sušit květiny ve Vaší sušičce. Řízené podmínky v sušičce zajistí, že se všechny části květu vysuší rychle a rovnoměrně. Květy mají tendenci při sušení tmavnout. Proto si raději vyberte ty kvítky, které jsou světlejší, než je požadovaný konečný produkt.

Fotografie

Fotografie vyvolejte a promyjte dle běžného postupu. Poté otřepejte nebo vysajte přebytečnou tekutinu. Rozložte hotové fotografie na sušicí tácy a sušte, dokud nezmizí všechny skvrny. Poznámka: Sušte pouze fotografie, které byly vytištěny na laminovanou podložku; jiné typy papíru se zvlní, pokud je něčím nezatížíte.

Dekorace z ovoce

Tato okouzlující staromódní aromatická dekorace se ve Vaší sušičce usuší snadno a rychle. Na každou ozdobu vyberte zralé pěkné jablko, citron, limetku nebo pomeranč. Pomocí sekáčku na led, šídla nebo špičaté špejle prorazte dírky po celém povrchu ovoce a do každého otvoru zapíchněte jeden hřebíček (koření). Kůra by měla být kompletně zakrytá. Obalte "kouli" ve směsi 14 g mleté skořice, 14 g mletého nového koření nebo muškátového oříšku, 1 lžičky drceného kořene kosatce a špetky třpytek. Pečlivě pokryjte celý povrch. Poté položte kouli na sušicí vložku Paraflexx®, vložte do sušičky a termostat nastavte na nejnižší teplotu. Sušte, dokud není koule scvrklá a lehká. Poté ji uvažte na dlouhou stuhu nebo provázek a můžete ji kdekoliv pověsit.

Sušené korálky

S trochou vynalézavosti můžete usušit zeleninu a využít ji jako korálky při drhání nebo při výrobě jiných ozdobných předmětů.

Dekorace z těsta

Výroba těstových dekorací je zábavné řemeslo pro děti i dospělé. Je finančně nenáročné a nevyžaduje žádné speciální vybavení kromě Vaší sušičky. Těsto můžete vyválet, smotat, uplést cop, otiskovat do něj tvary, vymačkat a vyrobit tak ozdobu na zeď, kroužky na ubrousky, šperky, figurky, sošky nebo dokonce ozdoby na vánoční stromek.

TIPY NA CELÝ ROK

Leden
Doporučujeme: avokádo, banány, zelí, květák, houby, hrušky, brambory, tuřín a tykev

Únor
Doporučujeme: avokádo, banány, brokolice, zelí, květák, kumquaty, mango, houby, hrušky, mandarinka, tykev

Březen
Doporučujeme: artyčoky, chřest, avokádo, banány, brokolice, grapefruit, kumquaty, salát, houby, ředkvičky, špenát

Duben
Doporučujeme: chřest, banány, zelí, cikorka, čekanka, cibule, ananas, ředkvičky, rebarbora, špenát, jahody

Květen
Doporučujeme: chřest, banány, celer, papája, hrášek, ananas, brambory, jahody, rajčata, řeřicha

Červen
Doporučujeme: avokádo, meruňky, banány, cukrový meloun, třešně, kukuřice, okurka, fíky, zelené fazolky, limetka, mango, nektarinky, cibule, broskve, hrášek, papriky, ananas, švestky, cuketa

Červenec
Doporučujeme: meruňky, banány, borůvky, zelí, cukrový meloun, třešně, kukuřice, okurka, kopr, lilek, fíky, jablka Gravenstein, jablka, zelené fazolky, nektarinky, ibišek, broskve, papriky, švestky, vodní meloun

Srpen
Doporučujeme: jablka, banány, řepa, bobulovité ovoce, zelí, mrkev, kukuřice, okurka, kopr, lilek, fíky, meloun, nektarinky, broskve, hrušky, papriky, švestky, brambory, cuketa, rajčata

Září
Doporučujeme: jablka, banány, brokolice, mrkev, květák, kukuřice, okurka, kopr, fíky, hroznové víno, listová zelenina, meloun, ibišek, cibule, hrušky, papriky, brambory, cuketa, rajčata, sladké brambory

Říjen
Doporučujeme: jablka, banány, brokolice, hroznové víno, papriky, kaki, dýně, sladké brambory

Listopad
Doporučujeme: jablka, banány, brokolice, zelí, květák, brusinky, datle, lilek, houby, dýně, sladké brambory

Prosinec
Doporučujeme: jablka, avokádo, banány, grapefruit, citrón, limetka, houby, pomeranče, hrušky, ananas, mandarinky

NA NÁSLEDUJÍCÍCH STRÁNKÁCH

Šéfkuchařské celebrity a jejich recepty se sušenými potravinami

Excalibur
AMERICA'S BEST DEHYDRATOR

PŘISEDNĚTE K NAŠEMU KULATÉMU STOLU ZNÁMÝCH ŠÉFKUCHAŘŮ A JEJICH RECEPTŮ, MY VÁM UKÁŽEME JAK NA SYROVOU STRAVU.

Tess Masters

Tess Masters, rodačka z Austrálie, je kuchařkou, spisovatelkou, herečkou, komentátorkou a autorkou knihy receptů "The Blender Girl". Své nadšení pro zdravé jídlo sdílí také na webových stránkách blendergirl.com.

Při tvorbě nových receptů spolupracuje Tess s předními značkami z oborů kulinářství a životní styl. Kromě dalších publikací a webových stránek přispívala Tess do tiskovin, jako jsou LA Times, Vegetarian Times, InStyle, Real Simple, Clean Eating, Chow.Com, Today.Com, Glamour.Com a dalších. Kromě své realizace v Blenderu se věnuje ještě umělecké kariéře, zúčastnila se mezinárodního turné, pracovala ve filmu i televizi a svůj hlas propůjčila do reklamních kampaní, audioknih i populárním postavám videoher.

KAPUSTOVOČESNEKOVÉ CHIPSY JEDNOHUBKY

Co budete potřebovat:

1 velký trs zelené kadeřavé kapusty – asi 8 silně napěchovaných hrnků
1 hrnek kešu oříšků, předem namočených na 2 – 4 hodiny ve filtrované vodě (není nutné)
1/8 hrnku filtrované vody dle potřeby pro upravení konzistence
3 lžíce čerstvě vymačkané šťávy z citronu
1/4 hrnku lahůdkového droždí pro chuť
1 celá palička česneku (asi 8 – 10 stroužků)
1 lžička hrubozrnné přírodní keltské mořské soli
1 lžíce kokosového sirupu (dle chuti)
4 lžičky granulovaného česneku

Začínáme!

- Kapustu zbavte košťálů, omyjte a nechte na cedníku okapat, kapusta může zůstat lehce mokrá.
- Přesypte do velké mísy.
- Všechny ostatní ingredience kromě granulovaného česneku dejte do kuchyňského robotu a umixujte do jemné krémové kaše. Pokud je potřeba, přidejte trochu vody.
- Vezměte malou hrst takto vzniklého kešu sýru a vmíchejte do kapusty, já k tomu používám kuchyňské rukavice. Postup opakujte, dokud nevmícháte všechnu vyrobenou směs, kapusta by neměla obsahovat hrudky "sýru".
- Přidejte granulovaný česnek a dobře promíchejte.
- Takto připravenou kapustu rozprostřete rovnoměrně na sušicí vložky a nechte sušit při teplotě 46 ˚C po dobu 8 hodin, nebo dokud není kapusta křupavá.
- Místo sušičky je možné použít klasickou troubu a kapustu sušit na plechu cca 10 – 12 hodin při nejnižší možné nastavitelné teplotě.

VARIANTA BEZ OŘECHŮ

Co budete potřebovat:

1 velký trs zelené kadeřavé kapusty – asi 8 silně napěchovaných hrnků
2 1/2 lžíce zastudena lisovaného panenského olivového oleje
1/4 hrnku potravinářského droždí
3 lžičky sušeného česneku
1 lžičky hrubozrnné přírodní mořské keltské soli
3 lžičky sušeného česneku navíc

Začínáme!

- Kapustu zbavte košťálů, omyjte a nechte na cedníku okapat, kapusta může zůstat lehce mokrá.
- Všechny ostatní ingredience kromě druhé porce sušeného česneku spolu promíchejte v míse.
- Vzniklou směs vmíchejte do kapusty.
- Posypte zbylým sušeným česnekem a promíchejte.
- Nechte sušit v sušičce Excalibur při 41 ˚C po dobu 4 – 6 hodin, dokud není kapusta křupavá.

Carol Alt

VEGANSKÁ SALÁTOVÁ PIZZA

Skutečná superstar – Carol Alt. Od doby, kdy se stala nejznámější supermodelkou, získala Carol Alt mnoho ocenění jako herečka a objevila se ve více než 65 filmech, uváděla nespočet televizních a rádiových show; byla číslem 1 evropské hudební hitparády; stala se ozdobou více než sedmi set titulních stran časopisů; věnovala se charitativní činnosti; nyní podniká také v oboru péče o pleť, design šperků a je autorkou několika bestsellerů na téma syrová strava. Napsala tři tituly: "EATING IN THE RAW", "THE RAW 50" a "EASY SEXY RAW". Kromě jejích receptů ze syrové stravy vyzkoušejte také řadu přírodní péče o pleť "Raw Essentials".

Co budete potřebovat:

Pizza korpus:
1 hrnek mletých lněných nebo chia semínek
2 polévkové lžíce sušené cibule
5 hrnků hrubě nasekané zeleniny (oblíbené kombinace jsou okurka + brokolice, fenykl + brokolice, cuketa)
2 hrnky namočených vlašských nebo pekanových ořechů
2 stroužky česneku
1 lžíce + 1 lžička čerstvé šťávy z citronu
2-4 kapky tekuté stévie nebo 1 lžíce + 1 lžička syrového medu
1 lžička mořské soli podle chuti
1/4 hrnku čerstvých lístků bazalky
*Vystačí na dva korpusy o průměru 20 cm.

Oblíbená rajčatová omáčka „Mama Tanya"
3/4 hrnku sluncem sušených rajčat
1 velké zralé rajče, zbavené semínek, nahrubo nakrájené
1 malý stroužek česneku, dle chuti
malá hrstka lístků bazalky
1 lžička sušeného oregana
2 lžičky italského koření nebo pizza koření
4 cm dlouhý kousek čerstvého zázvoru, očištěný a pokrájený
špetka kayenského pepře
3 až 4 lžíce zastudena lisovaného olivového oleje
2 lžíce vypeckovaných, sluncem sušených oliv
mořská sůl
*Vystačí na cca 2 hrnky

Zálivka „Mama Claire"
1/4 hrnku syrového vinného octa
1/2 hrnku zastudena lisovaného olivového oleje
2 lžičky syrového sirupu z agáve, syrového medu nebo kokosového sirupu
1 lžíce čerstvé šťávy z citronu
1/2 lžičky mořské soli
1/2 lžičky sušeného česneku
1/2 lžičky sušené cibule
1/2 lžičky sušeného oregana
1/2 lžičky sušené bazalky
*Vystačí na 3/4 hrnku

Salát na pizzu
1 hlávka římského salátu nebo lociky
1 nebo 2 středně velká rajčata, zbavená semínek a pokrájená, dle chuti
1/2 středně velké červené cibule, na tenké plátky
1/4 hrnku sluncem sušených, vypeckovaných a nakrájených oliv, dle chuti

Začínáme!

Korpus - postup:
Smíchejte mletá lněná semínka se sušenou cibulí ve středně velké míse a nechte stranou.

Do mixéru dejte pokrájenou zeleninu, ořechy, česnek, citronovou šťávu, stévii a sůl a umixujte dohladka. Během mixování několikrát setřete stěny stěrkou. Přidejte bazalku a dál mixujte, dokud nebudou ve směsi jen malé kousky bazalkových lístků. Přidejte lněné semínko se sušenou cibulí a opět dobře promíchejte. Polovinu vzniklého těsta rozetřete do tvaru kruhu o průměru cca 20 cm na sušicí tác se sušicí vložkou Paraflexx®. Tloušťka těsta by měla být cca 1 cm. Postup opakujte s druhou polovinou těsta na dalším tácu. Umístěte do sušičky na 6 až 8 hodin (nebo přes noc) při 41 ˚C. Překlopte korpus na sušicí tác (bez vložky Paraflexx®) a pokračujte v sušení, dokud nedosáhnete žádané křupavosti (2 – 8 hodin, nebo i déle pro větší křupavost).

Omáčka - postup:
Zatímco se korpus suší, připravíme si omáčku: Ve středně velké míse namočte sušená rajčata do vody tak, aby byla celá potopená, po dobu 1 hodiny, než změknou. Do mixéru vložte sušená rajčata, vodu z nich, čerstvá rajčata, česnek, bazalku, oregano, pizza koření, zázvor a kayenský pepř a umixujte dohladka. Postupně přilévejte olej a opět promíchejte.
Přidejte olivy, nechte v mixéru posekat nadrobno, dochuťte solí.

Zálivka - postup:
Všechny ingredience dejte do sklenice s víčkem, zavřete a dobře protřepejte, aby se přísady spojily.

Salát - postup:
Smíchejte salát, rajčata, cibuli a olivy v míse, přelijte zálivkou a dobře promíchejte.

Naplnění korpusu:
Na korpus rozetřete rajčatovou omáčku a pokryjte salátem. Nakrájejte a servírujte. *Vystačí na 2 – 4 porce

Rady a tipy:
Samotná příprava těsta na korpus trvá necelých 30 minut, ale vzhledem k dlouhé době sušení a namáčení ořechů, je potřeba jisté plánování předem. Nejlépe je připravit si korpus už jednu noc předem, v noci sušit jednu stranu, pak korpus otočit a jít do práce. Když se vrátíte, je hotovo, korpus bude už velmi křupavý. Pokud máte raději měkčí, můžete začít ráno, korpus tak bude hotový k večeři. I omáčku si můžete připravit den předem. Tanya i Claire doporučují připravit rovnou dvojitou dávku a polovinu po usušení zmrazit. Pak, kdykoli dostanete chuť na pizzu, stačí ji rozmrazit v sušičce.

Jestliže celou pizzu najednou nesníte, rozkrájejte na kousky jen samotný korpus a nechte každého, ať si svoji porci dozdobí sám. (Děti milují, když si mohou pizzu dotvořit samy!) Takto předejdete zbytečnému navlhnutí původně křupavého korpusu.

Blythe Metz

VEGANSKÉ KAPUSTOVÉ CHIPS

Blythe Metz, zakladatelka internetového pořadu Blythe Raw Live. Blythe dělá rozhovory s předními experty v oboru zdravé výživy, tvoří jednoduché recepty ze syrové stravy, zabývá se tématy, jako je přírodní kosmetika a životní prostředí. Jako uznávaná spisovatelka, herečka, osobnost v oboru životní styl a eko podnikatelka využívá své platformy k ovlivnění společenského mínění. Její vášeň pro přírodu a životní prostředí ji inspirovala k vytvoření řady 100% organických esenciálních olejů a tělových másel. Blythe věří, že rostliny jsou naší medicínou. Oddaně lidi učí, jak pečovat o své zdraví a osobní štěstí pomocí rostlin. Má magisterský titul v oboru Metaphysical Sciences z vysoké školy The University of Metaphysical Sciences a v současné době ve stejném oboru pracuje na doktorandském studiu. Pořiďte si její knihu THE SUPERNATURAL DIET nebo navštivte webové stránky www.blythenaturalliving.com.

Co budete potřebovat:

1 trs bio kapusty (obvykle 12 – 15 listů)
6 lžic zastudena lisovaného bio olivového oleje
2 lžíce potravinářského droždí
1 1/2 lžíce mletého chilli
1 1/2 lžíce omáčky Nama Shoyu nebo Tamari nebo 1/4 lžíce mořské soli pro bezlepkovou variantu

Začínáme!

- Kapustu omyjte, zbavte košťálů, košťály nevyhazujte, hodí se do kompostu, listy natrhejte na malé kousky.
- Smíchejte dohromady olivový olej, droždí, mleté chilli a nama shoyu.
- Vzniklou směs oběma rukama dobře vmíchejte do kapusty, jako když zaděláváte na chleba. Je to jedinečná šance přímého kontaktu s plnohodnotnými živinami, které nám dodávají novou energii. Na jídle je znát, když jej děláte s láskou. Obzvlášť pak syrová strava, která obsahuje hodně vody. U té už bylo prokázáno, že má paměť a schopnost přenášet energii.
- Jednoduše umístěte takto připravenou kapustu na sušicí tác s běžnou síťovou vložkou.
- Nechte sušit při teplotě 41 ˚C (105 °F) po dobu cca 12 hodin.
- Pokud nemáte v oblibě pálivá jídla, chilli klidně úplně vynechejte.
- Přidat můžete koření dle chuti, jako je čerstvý koriandr, hořčice nebo kmín.
- Kapustové chips vydrží i několik týdnů. Bohužel se pokaždé sní už za pár dní. Jsou výborné do školy i do práce jako chutná svačinka.

Eva Rawposa

Eva Rawposa vytvořila se svou obchodní partnerkou Venita Hale webové stránky Uncooking101.com. Eva pracuje jako šéfkuchařka syrové kuchyně, věnuje se také vzdělávání v oblasti zdraví mezi vegany, kteří nadšeně šíří dál její znalosti o syrové stravě. Ona sama je důkazem prudkého zlepšení zdravotního stavu poté, co svůj jídelníček omezila pouze na syrovou stravu. Se záměrem vytvořit online prostor pro setkávání a vzdělávání lidí s tímto zaměřením založila web Uncooking 101.com.

SUPER SNADNÝ FALAFEL S CITRÓNOVOČESNEKOVOU OMÁČKOU AIOLI

Co budete potřebovat na falafel:

2 hrnky nahrubo nakrájené mrkve
1 hrnek suchých slunečnicových semínek
1/4 hrnku namletých lněných semínek (tzn. před semletím 1/3 hrnku)
1 hrnek jemně nasekané petrželky
2 lžíce cibule nakrájené na kostičky
1 stroužek česneku, utřený
1/4 lžičky keltské mořské soli
1/2 lžičky mletého kmínu
1/2 lžičky kari koření
1/2 hrnku sezamových semínek

Falafel - příprava:

- Nejprve vložte do mixéru pouze mrkev a mixujte, dokud nevznikne pasta.
- Dále přidejte slunečnicová semínka, lněná semínka, česnek a koření a mixujte, dokud se vše pěkně nespojí. Nakonec přisypte cibuli a petržel, setřete stěny mixéru a ještě jednou vše dobře promíchejte.
- Přemístěte do velké mísy a ručně přimíchejte sezamová semínka.
- Pomocí polévkové lžíce vytvořte z hmoty kuličky. Ty umístěte na sušicí tác a nechte sušit po dobu 2–12 hodin, podle toho, jak vlhké nebo křupavé je chcete mít. Čím déle je sušíte, tím budou na povrchu křupavější.

Co budete potřebovat na omáčku:

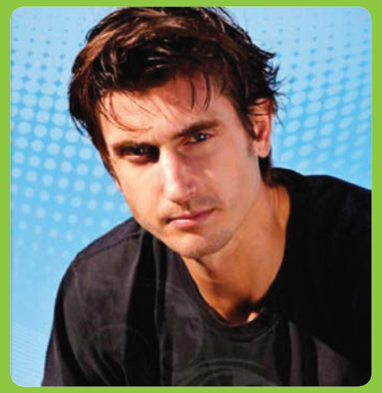
1/4 hrnku sušených kešu oříšků
2 stroužky česneku
1/8 lžičky soli
šťáva z jednoho citronu

Omáčka – příprava:

- Kešu oříšky, česnek i sůl semelte v mlýnku na kávu nebo mlýnku na koření tak, aby ve směsi nezůstaly ŽÁDNÉ větší kusy.
- Přendejte do mísy, přilijte citronovou šťávu a promíchejte vidličkou.
- Tuto aioli omáčku můžete snadno proměnit v báječný dressing tak, že v mixéru přimícháte ještě 2/3 hrnku kešu oříšků namočených v 2/3 hrnku vody s polovinou bio citronu.

Tyto kuličky falafel jsou fantastickým předkrmem, dají se zabalit do syrových tortil, nebo jimi můžete zpestřit salát.

Brendan Brazier



Brendan Brazier, tvůrce webového portálu VEGA, zakladatel webu zaměřeného na tělesnou aktivitu Zon Fitness a také webových stránek Thrive Foods Direct, kde sděluje své kuchařské znalosti v oboru syrové stravy. Brendan je široce uznávanou autoritou v oblasti rostlinné výživy. Trénuje hvězdnou sportovní elitu, celebrity, pracuje na vývoji produktů pro významné firmy a je význačným veřejným řečníkem. Brendan Brazier je bývalý triatlonista, účastník závodu ironman a tvůrce úžasných výrobků řady VEGA (velmi uznávané produkty v atletických a sportovních kruzích jako vůbec nejlepší proteinový doplněk na světě). Jako spisovatel vydal knižní řadu bestsellerů "THRIVE": "THRIVE", "THE THRIVE DIET", "THRIVE FITNESS" a "THRIVE FOODS". Brendan v současné době rozjíždí svůj nový projekt Thrive Foods Direct, službu dovozu jídla, které respektuje nutriční filozofii z jeho knih.

VEGANSKÉ ZAPÉKANÉ JABLEČNOSKOŘICOVÉ MÜSLI

Co budete potřebovat:

Polovina jablka, nakrájená na kostičky
1 hrnek bezlepkového ovsa nebo naklíčených semen Quinoa (merlík)
1/2 hrnku posekaných syrových mandlí
1/2 hrnku mletých lněných semínek
1/2 hrnku konopné mouky
1/2 hrnku neloupaných sezamových semínek
1/2 hrnku slunečnicových semínek
1 1/2 lžičky mleté skořice
1/4 lžičky mletého muškátového oříšku
1/4 lžičky mletých listů stévie
1/4 lžičky keltské mořské soli
1/4 hrnku konopného oleje nebo oleje značky VEGA antioxidant & omega
1/4 hrnku třtinové melasy
2 lžíce čerstvé jablečné šťávy

Začínáme!

- Smíchejte jablko, oves, mandle, mletá lněná semínka, konopnou mouku, sezamová semínka, slunečnicová semínka, skořici, muškátový oříšek, stévii a sůl a vše dobře promíchejte.
- Zvlášť smíchejte konopný olej, melasu a jablečnou šťávu.
- Suché a tekuté přísady nyní řádně promíchejte dohromady.
- Vzniklou směs rozprostřete na sušicí tác.
- Nechte sušit po dobu 24 - 48 hodin při teplotě 46 ˚C. Čím déle sušíte, tím bude výsledek křupavější.
- Jestliže nevlastníte sušičku, můžete použít i troubu nastavenou na nejnižší možnou teplotu.
- Nakonec už jen nalámejte na kousky. Dobrou chuť!

* V lednici vydrží až 2 týdny.
* Vystačí na množství 4 hrnků nebo 5 porcí.

Heather Pace

Heather Pace znáte ze SweetlyRaw.com. Už ve svých čtrnácti letech se Heather starala o své zdraví a po přečtení titulu FIT FOR LIFE se stala vegankou. Heather v osmnácti letech absolvovala kulinářskou školu a pracovala v mnoha různých restauracích a pekárnách. Dělala také osobní šéfkuchařku. Vyučuje o syrové stravě, napsala 4 e-knihy o syrových dezertech a v rámci svého blogu Sweetly Raw uspořádala mnoho soutěží, při nichž účastníci zápolili v jejich přípravě. S veganskou a syrovou stravou se musela Heather v nedávné době rozloučit kvůli nemoci. V této situaci se rozhodla pro klasické tepelně upravované pokrmy, včetně masa.

VEGANSKÉ OVESNÉ KŘUPAVÉ CEREÁLIE

Co budete potřebovat:

1 hrnek mandlové drti (zbytek po výrobě domácího mandlového mléka)
3/4 hrnku sušeného neslazeného krájeného kokosu
2/3 hrnku jemně namletého ovsa (obyčejný oves, bezlepkový oves nebo syrové ovesné krupky)
1/3 - 1/2 hrnku javorového sirupu nebo syrového sirupu z agáve
2 lžíce filtrované vody
1 lžička vanilkového extraktu (nealkoholického)
1/8 lžičky Himálajské soli

Začínáme!

- Všechny přísady smíchejte dohromady.
- Rozprostřete na tácy se sušicí vložkou Paraflexx® a sušte 2 hodiny při teplotě 63 ˚C.
- Pak teplotu snižte na 46 ˚C a pokračujte v sušení ještě 8 – 10 hodin (nebo dokud nedosáhnete té správné křupavosti), přibližně v polovině překlopte cereálie přímo na sušicí tác.

* Jestli máte rádi pravidelné čtverečky, rozetřete tenkou vrstvu na sušicí vložku Paraflexx® a rozkrájejte na velikost, která Vám vyhovuje. Pokud chcete malé chomáčky, přidejte ještě navíc půl hrnku sušeného kokosu, a jednoduše nadrobte kousky na vložku Paraflexx®. Vyzkoušejte cereálie zalité domácím mandlovým mlékem.

Jason Wrobel

Jason Wrobel je světově proslulý mistr syrové veganské bio kuchyně, kulinářského vzdělávání a požitkářských zábav. Se zaměřením na radikální jednoduchost a rafinovanost prezentované práce dokáže své extatické výtvory ze syrové stravy naplnit svěží energií místních organických produktů i blahodárnými vlastnostmi syrové stravy. To z jeho pokrmů bez větší námahy učinilo favority pro celebrity i obyčejné lidi. Jason je také tvůrcem vůbec první kuchařské show speciálně zaměřené na dlouhověkost. Jmenuje se "How to Live to 100" a první díl se vysílal v lednu 2013. Jeho DVD, "Simple Vegan Classics" je mezinárodním bestsellerem, který člověka učí, jak si připravit výživově plnohodnotné veganské syrové jídlo. Stejně tak provozuje show "The J-Wro Show®" na YouTube, předvádí zdravé recepty a nabízí tipy, jak změnit svůj životní styl. www.jasonwrobel.com.

KARAMELOVÉ BROWNIES

Co budete potřebovat:

Těsto na brownies

8 hrnků syrových pekanových ořechů, namáčených 8 hodin a sušených 24 hodin do křupava
1 1/2 hrnku datlí, vypeckovaných
1 1/2 hrnku syrového kakaového prášku
1/2 lžíce prášku Vitamineral Green nebo podobného
1/2 lžíce prášku maca
1/2 lžičky Himálajské soli nebo Keltské mořské soli
1/4 lžičky prášku shilajit
1/2 lžičky mleté skořice
1/2 hrnku bio sušené goji (kustovnice)
1 lžička vanilky
1 hrnek bio pekanových ořechů, nadrcených

Teplá karamelová poleva

2 3/4 hrnku sirupu z agáve nebo kokosového sirupu nebo šťávy z artyčoku
1 hrnek syrového kakaového prášku
1 1/4 hrnku extra panenského syrového kokosového oleje
1/4 hrnku syrového kakaového másla
1/4 hrnku prášku mesquite
1/4 lžičky Himálajské soli nebo Keltské mořské soli

Začínáme!

Příprava Brownies:

Ve velké míse namáčejte pekanové ořechy minimálně 8 hodin. Slijte vodu, ořechy vypláchněte v čisté vodě a dejte je na 24 hodin sušit do Vaší sušičky Excalibur, dokud nebudou křupavé a suché na dotek. Ve velkém mixéru pekany umixujte na středně velké drobky. Buďte při mixování opatrní, pekany se snadno rozdrobí úplně a vznikne z nich pekanové máslo. Pomalu přidávejte datle, dokud není vše dobře promíchané. Výsledkem je lehce vlhké těsto se zbytky hrubších kousků. Do těsta přidejte kakaový prášek, Vitamineral Green, maca, mořskou sůl a shilajit a promixujte. Těsto je správně propracované, když drží celé pohromadě a kakaový prášek je v něm dobře zapracovaný. Směs přemístěte z mixéru do pečicí formy a rovnoměrně ji v ní rozprostřete. Přidejte bio pekanové ořechy a sušené plody goji a rukama zapracujte tak, aby těsto bylo ploché a rovnoměrně rozprostřené. Na 30 minut až hodinu nechte v lednici, pak brownies rozkrájejte do jakýchkoliv tvarů. Když máte chuť na teplé, stačí brownies na 20 minut ohřát v sušičce Excalibur, při 48 ˚C.

Příprava polevy:

V mixéru ušlehejte dohladka sirup z agáve a kokosový olej, přidejte zbylé ingredience kromě kakaového másla a znovu mixujte. Je třeba dosáhnout ultra jemné, hladké konzistence. Pak přidejte i kakaové máslo (tuhé nebo rozpuštěné) a znovu promíchejte. Před podáváním umístěte na 10 minut do sušičky Excalibur, při 40 ˚C, aby se směs ohřála.
*Vystačí na 16-20 středně velkých brownies

Obměny receptu:

Namísto sušené goji zkuste mochyni peruánskou, moruši, nebo černé třešně, ať zakusíte výživovou extra "pecku", NEBO použijte sušený organický ananas nebo mango – to bude přímo tropické tango!
Zkrátka experimentujte, hrajte si!

Dina Lauro

Dina Lauro, zakladatelka Chunkie Dunkies raw vegan cookies. Poté, co vystudovala kulinářský institut "Natural Gourmet Institute", dovršila vše praxí na institutu "Hippocrates Health Institute in Florida". Její život se úplně změnil a Chunkie Dunkies byly na světě. Její podnik se rychle rozrůstá a dostává se do předních pozic v oboru veganských syrových cookies v zemi! Chunkie Dunkies se prodávají v obchodech Whole Foods, přes několik národních distributorů a také online na www.chunkiedunkies.com. Dinina touha vytvořit ty nejchutnější cookies je nepřekonatelná!

JABLEČNOROZINKOVÉ MUFFINY CHUNKIE DUNKIES

Co budete potřebovat:

1 hrnek mletého bezlepkového ovsa
3 hrnky směsi syrových ořechů (mandle, vlašské nebo pekanové ořechy)
1 lžíce + 1 lžička mleté skořice
1 a 1/8 lžičky Keltské mořské soli
4 bio jablka (sladší odrůdu), 2 jablka nasekaná a 2 rozmixovaná
3/4 až 1 hrnek tekutého sladidla (javorový sirup nebo sirup z agáve)
3 lžíce kokosového oleje
1 lžíce přírodního vanilkového extraktu, nealkoholického
1 hrnek rozinek
1 hrnek vlašských ořechů, nasekaných
1 hrnek nemletého bezlepkového ovsa

Začínáme!

- V mixéru rozsekejte ořechy na co nejjemnější drť, až mouku.
- Přisypte hrnek ovsa a promíchejte.
- Následně přimíchejte sůl a skořici.
- Vzniklou směs přemístěte do mísy.
- V mixéru dále rozsekejte na malé kousky 2 jablka, zbavená jádřinců. Ty pomohou v těstu na cookies vytvořit tu správnou texturu.
- Jablka vysypte z mixéru a zatím dejte na chvíli stranou.
- Do mixéru dejte tentokrát sirup, kokosový olej, vanilkový extrakt a šlehejte.
- Přimíchejte druhou polovinu jablek, zbavených jádřinců, a dobře promixujte.
- Tekutou část nalijte do suché směsi v míse.
- Do vzniklého těsta přidejte rozinky, sekané ořechy, oves a kousky jablek a rukama pořádně propracujte.
- Těsto nechte asi hodinu odpočinout v lednici.
- Pomocí lžíce na zmrzlinu z těsta tvarujte kopičky a rovnejte je vedle sebe na sušicí tácy (bez sušicích vložek Paraflexx®). Nechte sušit 8 – 12 hodin při teplotě 46 ˚C.

Marie-Claire Hermans

Marie-Claire Hermans z Ravishing Raw. Marie-Claire je šéfkuchařka, spisovatelka a coach žijící v Belgii. Specializuje se na přípravu pokrmů ze syrových potravin, které chutnají jako vařené. Tento způsob přípravy může hlavně pomoci lidem, kteří chtějí se syrovou stravou začít, ale stále mají chuť na pokrmy vařené. Ti z vás, kteří se zaregistrovali k odběru "free newsletter", obdrží informace a objasnění výhod syrové stravy, nápady a tipy k přípravě pokrmů a rady co dát příště do nákupního košíku.

LASAGNE/ MILLE FEUILLES

Množství zeleniny pro jednu osobu:
1/2 nebo 1 menší kulovitá cuketa
1/2 červené papriky
1/2 žluté papriky
čerstvá bazalka na dochucení
1/2 balení hub
několik snítek čerstvého tymiánu
snítka rozmarýnu
1/4 lžičky či více Keltské mořské soli na dochucení
bio extra panenský olivový olej lisovaný zastudena

Na přípravu omáčky:
1/2 červené papriky
2 lžíce bio extra panenského olivového oleje lisovaného zastudena
1/4 hrnku sušených rajčat (v oleji)
1/4 hrnku kešu nebo piniových oříšků

Příprava zeleniny:
- Rozkrojte kulovitou cuketu na dvě poloviny.
- Pomocí široké škrabky nebo kráječe na zeleninu odkrojte z prostředku 5 až 6 tenkých plátků.
- Plátky položte na talíř a pokapejte olivovým olejem.
- Aby plátky změkly, posypejte je špetkou soli.
- Plátky cukety nechte hodinu odležet. Měly by dostatečně změknout a vypadat jako uvařené.
- Tento proces můžete urychlit použitím Vaší sušičky Excalibur. Plátky cukety vložte do sušičky na cca půl hodiny při teplotě 42 °C (108 °F) a zakryjte je plastovým víkem, aby si zachovaly vlhkost.

Mezitím:
- Nakrájejte papriku na menší proužky.
- Nakrájejte houby.
- Nakrájenou zeleninu dejte zvlášť do misek.
- Přidejte čerstvé bylinky a mořskou sůl.
- Zalijte olivovým olejem, promíchejte a nechte odležet 20 minut.
- Rozložte zeleninu na vložku Paraflexx® a položte na sušicí tácy.
- Zeleninu v sušičce nechte cca 60 minut při 42 °C (108 °F). Zelenina by měla být dostatečně měkká.

Servírování:
- Položte na talíř plátek cukety.
- Přidejte nakrájené papriky a houby spolu s několika listy bazalky.
- Navrch položte plátek cukety.
- Na kraj talíře naservírujte lžíci připravené omáčky
- Nakonec ozdobte čerstvými bylinkami z Vaší zahrádky nebo nahrubo drceným černým pepřem.
- Pokrm můžete podávat studený nebo jej ohřejte v sušičce při 42 °C (108 °F).

Několik tipů Marie-Claire:
- Pokud chcete, můžete omáčku naředit trochou vody, zísláte tím jemnější konzistenci.
- K tomuto pokrmu se skvěle hodí čerstvý hlávkový salát.
- Čím déle necháte zeleninu odležet, tím více změkne.
- Tento pokrm se hodí jako předkrm, příloha i jako hlavní jídlo.

Mattův recept na Křupavý cibulový chléb
(autor: Matt Amsden, RAWvolution)

KŘUPAVÝ CIBULOVÝ CHLÉB

Co budete potřebovat:
1 větší žlutou cibuli
2 hrnky mletých lněných semínek
2 hrnky mletých slunečnicových semínek
3/4 hrnku kokosového nektaru nebo sójové omáčky Nama Shoyu (*obsahuje lepek)
3/4 hrnku bio extra panenského olivového oleje lisovaného zastudena

Začínáme!
- Cibuli oloupejte, rozpulte a nasekejte nadrobno (můžete použít kuchyňský robot).
- Nadrobno nakrájenou cibuli nasypte do mísy a přidejte zbylé ingredience. Směs dobře promíchejte.
- 1 1/2 hrnku této směsi rovnoměrně rozprostřete na sušicí tác Excalibur s vložkou Paraflexx®.
- Sušte při 38 ˚C (100 °F) 36 hodin, po prvních 24 hodinách vyjměte vložku Paraflexx®.
- Hotový chléb rozkrájejte na menší kousky.
- Množství Vám vystačí na cca 2 a 1/2 tácu.

Kristinin recept na Cuketové chipsy s dipem Marinara)
(autor: Kristina Gabrielle Carillo-Bucaram, zakladatelka Fully Raw a Rawfully Organic)

CUKETOVÉ CHIPSY S DIPEM MARINARA

Na přípravu cuketových chipsů:
2 - 4 cukety

Příprava cuketových chipsů:
- Cuketu rozkrájejte na kolečka.
- Rozkrájenou cuketu dejte na tác a vložte do sušičky Excalibur. Doba sušení je na Vás.
- Čím déle necháte chipsy sušit, tím budou křupavější.
- "Chipsy", které vidíte na obrázku, byly sušeny cca 6 hodin při nízké teplotě 41 až 46 ˚C (105-115 °F).
- Hotové cuketové chipsy pak vyskládejte na talíř a pusťte se do přípravy rajčatového dipu Marinara!

Příprava rajčatového dipu Marinara:
1-2 zralá čerstvá rajčata
3 listy mangoldu včetně řapíku
Šťáva z 1/2 citronu (volitelné)
1/2 hrnku čerstvého koriandru
1/2 hrnku čerstvé bazalky
1/4 hrnku čerstvého oregána nebo tymiánu (volitelné)
1/2 červené papriky (volitelné)
Keltská mořská sůl

Příprava dipu Marinara:
- Všechny suroviny zpracujte pomocí kuchyňského robotu na požadovanou konzistenci.
- Dobrou chuť!

Christin recept na Sušenky z dýňových semínek a karamelový krém s kešu oříšky
(autor: Christy Smith, nutriční terapeut, Whole to Healthy)

SUŠENKY Z DÝŇOVÝCH SEMÍNEK

1/2 hrnku dýňových semínek namočených ve vodě po 4-6 hodin
1/2 hrnku vlašských ořechů
1/2 hrnku pekanových ořechů
2 datle
1/2 lžičky koření na dýňový koláč
1/4 lžičky Keltské mořské soli

- Suroviny zpracujte pomocí kuchyňského robotu. Výsledná hmota by se po přitlačení měla udržet na straně nádoby.
- Hmotu položte na pečicí papír a rozválejte na tloušťku asi půl centimetru.
- Z rozválené hmoty vykrájejte kolečka.
- Kolečka položte na sušicí vložku Paraflexx® a nechte sušit v sušičce Excalibur při 46 ˚C (115 °F) 6 hodin. Po prvních třech hodinách kolečka otočte. Také můžete vyjmout vložku Paraflex® a nechat kolečka dodělat přímo na tácu Excalibur. Přesná doba sušení je na Vás. Čím déle necháte sušenky sušit, tím budou více křupavé.
- Tyto sušenky mají poměrně dlouhou trvanlivost. Vydrží až několik dní a je též možné je zamrazit.

Karamelový krém s kešu oříšky
1 hrnek kešu oříšků (namočení do vody není nutné)
1/4 hrnku datlové pasty
1 lžíce javorového sirupu nebo sirupu z agáve
2 lžičky prášku maca
2-3 lžíce vody

- Suroviny zpracujte pomocí mixéru. Hmota by měla být tuhá s jemnou strukturou.
- Směs můžete dosladit nebo okořenit podle Vaší chuti.
- Tento krém ve Vaší ledničce vydrží 3-4 dny.

RADY A TIPY

Všechny suroviny krájejte na stejnou tloušťku.
Pokud kousky nebudou mít stejnou tloušťku, budou se sušit různou dobu. Kráječ může být dobrým pomocníkem.

Dělejte malé i velké dávky.
Pokud necháte sušit menší množství, zbylé prázdné tácy nechejte v sušičce. Sušička Excalibur je navržena tak, aby pracovala jak se všemi, tak i s žádným tácem.

Experimentujte s dobou sušení.
Každý člověk má jiné chutě. Někdo může mít raději potraviny sušší a křupavější. Jiný může naopak preferovat méně sušší a tužší konzistenci. Nezapomeňte si zaznamenat dobu sušení jednotlivých druhů pokrmů, abyste do příště nezapomněli, co Vám chutná!

Sušicí vložky Paraflexx® nechávejte ve spodní části sušičky.
Je to nejlepší způsob jak skladovat vložky Paraflexx®, když je právě nepoužíváte. Vložky také zachytí drobky a další nečistoty, čímž Vám usnadní čištění Vaší sušičky.

Tipy k čištění sušicích vložek Paraflexx®.
Vložky Paraflexx® nikdy nenamáčejte do vody! Mohlo by dojít k jejich poškození. Jednoduše je omyjte hadříkem navlhčeným v teplé mýdlové vodě a nakonec setřete hadříkem navlhčeným čistou vodou.

Nejste si jistí, zda jsou již potraviny usušené?
Dejte část sušených potravin na několik minut do neprodyšného sáčku. Pokud se po stranách sáčku objeví kapky vody, nechte potraviny ještě nějakou dobu sušit. Trocha páry je normální, jak se potraviny ochlazují.

Zdá se, že potraviny na jedné straně sušících táců jsou usušené dříve než na druhé.
Co bych měl dělat?
Protože Vaše sušička může na jedné straně sušit více než na druhé, v polovině procesu sušení tácy otočte. Proces sušení se zrychlí a ušetříte energii.

Jablka a hrušky při sušení zhnědnou.
Mohou se jíst?
Ano. Nahnědlé ovoce je vhodné ke konzumaci. Většina druhů ovoce při sušení oxiduje. K oxidaci dojde ve chvíli, kdy je dužina vystavena působení vzduchu.

Proč by měly být okraje ovocných plátků silnější než jejich střed?
Okraje ovocných plátků se většinou usuší dříve nežli střed. Kdyby byly okraje stejně silné jako střed, usušily by se moc rychle a mohly by se začít lámat.

Mé sušené ovocné plátky jsou tenké a lámou se. Chtěl bych, aby byly jako ty kupované.
Co bych měl dělat?
Ovocné plátky z některých druhů ovoce s větším obsahem vody, jako jsou například jahody, nezískají po usušení tak silnou a tuhou slupku jako sušeniny komerčně vyráběné. Při výrobě pyré přidejte jeden banán, ten směs zahustí. Ujistěte se, že na každý tác nalijete cca 3/4 hrnku ovocného pyré a necháte jej plně rozprostřít. Nezapomeňte, že na okrajích by pyré mělo dosahovat cca 6 mm tloušťky.

Jestliže rozdrtím sušenou zeleninu, k čemu ji mohu použít?
Sušenou drcenou cibulkou nebo česnekem můžete například ochutit různé druhy masa a omáček. Přidáním vody k takto upraveným rajčatům můžete připravit rajčatovou omáčku, džus, kečup nebo polévku. Výroba sušené drcené zeleniny je snadná. Jednoduše dejte sušenou zeleninu do mixéru nebo do kuchyňského robotu a zpracujte. Uchovávejte v neprodyšných obalech nebo sklenicích.

Měl bych usušené suroviny vyjmout ze sušičky dříve, než se dodělají zbylé?
Ano. Suroviny, které se usušily dříve než ostatní, vyjměte ze sušičky. Zbylé nechejte v sušičce, dokud nebudou zcela usušené. Pokud jste však nakrájeli suroviny na stejně silné kousky a v polovině procesu sušení otočili tácy, neměli byste se s tímto problémem potýkat.

POZNÁMKY

SERVISNÍ STŘEDISKO:

MIPAM bio s.r.o.
Rudolfovská 11
370 01 České Budějovice
Telefon: +420 386 351 961
Mob. telefon: +420 776 584 237
Fax: 386 351 963

www.ExcaliburDehydrator.eu

USUŠTE TO, NEBUDETE LITOVAT!

Excalibur®
AMERICA'S BEST DEHYDRATOR

ExcaliburDehydrator.eu