

Excalibur®

AMERICA'S BEST DEHYDRATOR

DIGITÁLNÍ SUŠIČKA POTRAVIN - 4548/4948 - NÁVOD K OBSLUZE



Excalibur®

AMERICA'S BEST DEHYDRATOR

OBSAH


| | |
|---|-------|
| Úvod | |
| Důležité bezpečnostní pokyny | 1 |
| Digitální 5 a 9táčová sušička potravin | 2 |
| Průvodce řešením problémů | 2 |
| Program - jeden čas / jedna teplota | 3 |
| Program - dva časy / dvě teploty | 3 |
| Návod na sušení ovoce | 4 |
| Návod na sušení zeleniny | 5 |
| Syrová a živá strava | 6 |
| Průvodce sušením | 7 |
| Příprava | 7 |
| Ukládání a rehydratace | 7 |
| Tipy na celý rok | 8 |
| Užitečné rady a tipy | 9 |
| Sušené plátky a ovocné rolky | 10 |
| Jerky | 10 |
| Zelenina | 11 |
| Ovoce | 11 |
| Studentská směs, granola a ořechy | 12 |
| Bylinky a koření | 12 |
| Pamlsky pro vaše mazlíčky | 13 |
| Jogurt | 13 |
| Kynutí chleba a rozpékání | 14 |
| Těstoviny | 14 |
| Sýry | 15 |
| Potpourri, umění a řemesla | 15 |
| Šéfkuchařské celebrity a jejich recepty se sušenými potravinami | 16-21 |
| Tess Masters | 16 |
| Carol Alt | 17 |
| Jason Wrobel | 18 |
| Marie-Claire Hermans | 19 |
| Eva Rawposa | 20 |
| Brendan Brazier | 20 |
| Matt Amsden | 21 |
| Kristina Gabrielle Carillo-Bucaram | 21 |
| Christy Smith | 21 |

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 zrněk 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.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

1. Před prvním použitím si pozorně přečtete 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 mladší 8 let 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. Příklad není určen pro venkovní použití.
12. Neumísťujte přístroj do blízkosti sporáku, trouby nebo zdroje otevřeného ohně.
13. Před zapnutím zařízení vždy nejprve zasuněte 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.
15. Nedotýkejte se pohybujících se částí.
16. Čistěte pouze dno a stěny sušičky. Neotírejte žádné elektronické součásti.
17. Tento přístroj není určen k provozu s externím časovačem nebo k ovládání pomocí dálkového ovladače.
18. Tento symbol na výrobku nebo jeho balení udává, že tento výrobek nesmí být likvidován spolu s ostatním komunálním odpadem. Příklad 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.
19. 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 seznámte. Dohlédněte na děti, aby si s přístrojem nehrály.



USCHOVEJTE TENTO NÁVOD PRO POZDĚJŠÍ POUŽITÍ.

DIGITÁLNÍ 5 A 9TÁCOVÁ SUŠIČKA POTRAVIN - 4548/4948



Digitální ovládání Nastavitelný termostat

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

48hodinový časovač 2 časy / 2 teploty

Program pro nastavení 2 časů a 2 teplot



Průhledná dvířka



Velká plocha k sušení

5 táců / téměř 0,75 m² plochy k sušení
9 táců / téměř 1,5 m² plochy k sušení

Technologie Hyperwave™

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

Horizontální proudění vzduchu Parallex™

Rozvádí vzduch pro rychlé rovnoměrné sušení.

SNADNÉ JAKO NAPOČÍTAT DO TŘÍ:

1

Potraviny jednoduše omyjte, nakrájejte a naskládejte na sušicí tácy.

2

Poté umístěte tácy do sušičky, nastavte čas (časy) a teplotu (teploty).

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

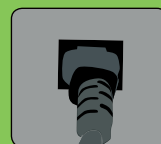
Všechny sušičky Excalibur® jsou testovány na elektronické či mechanické závady. Pokud si povšimnete jakéhokoliv poškození vzniklého v průběhu přepravy, okamžitě na něj upozorněte přepravce nebo prodejce, od kterého přístroj kupujete.

| 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 blokuující 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 větších předmětů, jako jsou škrabka na jablka, V-kráječ a pistole nebo kanon na jerky. Doplňky jsou umístěny vedle sušičky a mohou zapadnout dolů. Překontrolujte tak, že vyjmete z krabice všechny obaly. Sušicí vložky Parallex® mají stejnou barvu jako zelenomodré vlnité lepenky, takže buďte pozorní. |

PROGRAM - JEDEN ČAS / JEDNA TEPLOTA Návod k obsluze

Krok 1

Připojte zařízení k přívodu elektrické energie.



Krok 2

Teplota je primárně uváděna ve °F. Pro změnu jednotek na °C stiskněte zároveň na 2 sekundy tlačítko "Start" a tlačítko "Time Subtract".



Krok 3

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 4

Program spusťte stisknutím tlačítka START.



Krok 5

Pro ukončení nebo zrušení programu stiskněte tlačítko STOP.



PROGRAM - 2 ČASY / 2 TEPLoty Návod k obsluze

Krok 1

Připojte zařízení k přívodu elektrické energie.



Krok 2

Teplota je primárně uváděna ve °F. Pro změnu jednotek na °C stiskněte zároveň na 2 sekundy tlačítko "Start" a tlačítko "Time Subtract".



Krok 3

Pro změnu režimu na 2 časy a 2 teploty stiskněte a podržte na 2 sekundy současně tlačítka "Stop" a "Time Subtract".



Krok 4

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



Krok 5

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 6

Stiskněte a podržte na 2 sekundy současně tlačítka "Stop" a "Time Subtract".

Krok 7

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



Krok 8

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 9

Program spusťte stisknutím tlačítka START.



Krok 10

Pro ukončení nebo zrušení programu stiskněte tlačítko STOP.



NÁVOD NA SUŠENÍ OVOCE



Ideální teplota sušení 57 °C

| Potravina | Příprava | Vlastnosti | Doba sušení |
|---------------|---|-------------------|-------------|
| Ananas | Oloupejte, odstraňte očka tuhé vlákniny. Odstraňte jádro a nakrájejte na 8mm plátky nebo klinky. | 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 |
| Fiky | Umyjte, odstraňte kazy, rozčtvrťte 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 jádřínek, oloupanou hrušku nakrájejte na cca 8mm plátky nebo ji pouze rozčtvrťte. | Měkké | 8-16 hodin |
| Jablka | Oloupejte, odstraňte jádřínek 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 | Vlastnosti | 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. Zchladte, 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 fólií 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 táč 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 | Kukuřiči oloupejte. Ořezejte vlákna a vařte v páře, dokud se nesrazí mléko. Odkrájejte zrna od klasu a rozložte na táč. 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

Co je živá strava?

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

Nedochází zde k žádným nutričním ztrátám způsobeným teplem vaření. Syrová strava je pro tělo lépe stravitelná než strava vařená. 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.

Sušení je nejlepší způsob, jak zachovat podstatu syrového ovoce a zeleniny. Sušení nevystavuje potraviny vysokým teplotám jako při vaření nebo tradičních způsobech zavařování.

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.

Sušička ovoce Excalibur® je vybavena sušícím systémem využívajícím horizontálního proudění vzduchu (Parallexx™ Horizontal-Airflow Drying System) a nastavitelným termostatem, což umožňuje rychlé a rovnoměrné sušení. 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.

Nastavitelný termostat v sušičce ovoce Excalibur® byl speciálně konstruován tak, aby umožňoval žádanou výkyvy teploty. To 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.

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.

Jak můžete používat sušičku pro živou stravu?

Podle Ann Wigmore a Viktorase Kulvinkasse je nejlepší způsob, jak zachovat živé enzymy a předejít případné zkáze nebo rozvoji bakterií, nastavit sušičku na první 2 - 3 hodiny na nejvyšší teplotu a poté ji na zbývající dobu snížit na méně než 49 °C (120 °F).



TECHNOLOGIE HYPERWAVE™

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 fluktuální technologie Hyperwave™ (změna teploty v průběhu sušícího 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 umožňuje vysušit potraviny rychleji, uchovat v nich více živin a navíc vypadají a chutnají lépe i bez potřeby rotace tácu.



PRŮVODCE SUŠENÍM

Doba sušení

Doba sušení je nesmírně závislá na mnoha faktorech: vlhkost okolního vzduchu, vlhkost obsažená v sušených potravinách a způsob přípravy.

Vlhkost vzduchu: 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: 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: Potraviny by měly být nakrájeny stejnoměrně (ne více než 6 mm silné plátky) a rozloženy rovnoměrně v jedné vrstvě na sušicí tácy.

Čištění

NIKDY NEPOUŽÍVEJTE agresivní čisticí prostředky nebo drátěnku. NIKDY NEPONORUJTE žádnou část spotřebiče do vody s výjimkou sušicích tácek. Vnitřek sušičky čistěte měkkým hadříkem nebo houbičkou namočenou v teplé vodě s jemným saponátem.

PŘÍPRAVA

Předzpracování

Pokud sušíte potraviny v sušičce Excalibur®, není jejich předzpracování nezbytně nutné. V zásadě existují dva způsoby předzpracování – máčení a blanširování.

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.

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

Ovoce: Rozmíchejte 1 a 1/2 lžičce 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 blanširovat v páře. Přidejte 1 lžičku hydrosiřičitanu sodného na každý hrnek vroucí vody a blanširujte jako obvykle. Doporučeno především pro zeleninu, která bude skladována déle než 3 měsíce.

Roztok kyseliny askorbové nebo kyseliny citronové: je jednoduše forma vitamínu 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 příchut.

Med: 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.

Blanširování

Blanširování, jako způsob předzpracování, může být prováděno 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 přírodní 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.

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.

Elektrický parní hrnec je jedním z nejúčinnějších a nejspěšnějších způsobů rehydratace potravin. Potraviny umístěte do nádoby na rýži a zalijte vodou.

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 toppingů 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.

TIPY NA CELÝ ROK

Leden

Doporučujeme: avokádo, banány, zelí, květák, houby, hrušky, brambory, tuřín, 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, kaktus, dýně, sladké brambory

Listopad

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

Prosinec

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



UŽITEČNÉ 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 táčem.

Experimentujte s dobou sušení.

Každý člověk má jiné chutě. Někdo může mít raději potraviny sušší a křupavější. Jiný může naopak preferovat méně suchou 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 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 sušicích 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. Předzpracováním můžete ovoce před oxidací částečně ochránit.

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 a plátky se nebudou tolik lámat. Na každý tác nalijete cca 3/4 - 1 hrnek ovocného pyré a nechte 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, abych zajistil lepší cirkulaci vzduchu?

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.

SUŠENÉ PLÁTKY A OVOCNÉ ROLKY

MERUŇKOVOTŘEŠŇOVÉ PLÁTKY

CO POTŘEBUJETE:

1 hrnek meruňek
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.



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 vrstvou 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 táč 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.



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



V podstatě můžete použít jakékoliv kombinace níže uvedených ingrediencí: sójovou nebo 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 nakrájat buď po vláknkách nebo přes vlákna. Sušené maso nakrájené přes vlákna bude tuhé. Pokud maso nakrájíte po vláknkách, 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 všechny viditelný tuk.

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.

| Řeby/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 das | 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 |
| gamát | 1,6 |
| koruška | 2,0 |
| chňapal | 1,1 |
| mořský jazyk | 1,4 |
| tuňák* | 5,1 |
| bílá velryba* | 7,2 |
| bělíce | 1,3 |
| okoun říční | 1,1 |

* tento druh není vhodný k sušení

ZELENINA

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 citronové 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 a 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, citronovou 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 nepřínavou fólií. 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 hodin a více). Srolujte pevně do velikosti jednohubek a podávejte. Uchovávejte v chladu.

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.

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 potravin se nezlepší. Čím čerstvější potraviny na sušení použijete, tím lépe pak budou chutnat, až je znovu rehydratujete a použijete na vaření.

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.

V průměru potřebuje zelenina k dostatečnému usušení cca 4-14 hodin.



OVOCE

BORŮVKOVÉ SUŠENKY

CO POTŘEBUJETE:

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

PŘÍPRAVA:

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

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? Troufnete si na datle, odvažte se při sušení fíků a pochlubte se sušenými slivami. Je to velká výzva!

Základní pravidla pro sušení ovoce

Pokud se chystáte sušit ovoce či zeleninu se slupkou, musíte je důkladně omýt. Některé ovoce, jako například hrozny nebo některé bobuloviny, má přirozený voskový povlak, který je potřeba narušit blanširováním.

Aby se ovoce nasušilo rovnoměrně, nakrájejte jej na stejné dílky. Kousky o různé tloušťce budou vyžadovat rozdílnou dobu sušení.

Sušení

Většina ovoce nemá silné aroma, můžete tedy sušit několik druhů společně. Nepřidávejte čerstvé ovoce k již částečně nasušenému. Přesnější instrukce naleznete v návodu k sušení.



STUDENTSKÁ SMĚS, GRANOLA A OŘECHY

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.

Hledáte svačinu, co vám dodá energii po škole nebo zdravé posílení 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 šfavnatých dobrot v batohu na pár gramů této lehké svačinky, což jistě oceníte na každém delším výletu.

Něco málo k ořechům!

Ořechy je vhodné před zpracováním namočit. Namáčením se inhibitory enzymů neutralizují, prospěšné enzymy se aktivují a obsah vitamínů se zvyšuje. Poté, co ořechy namočíte na dobu cca 8-16 hodin, rozprostřete je na sušicí tácy a sušte. Čas a teplota velice závisí na způsobu úpravy.

Granola a energetické tyčinky

Mnoho druhů koupeného müsli obsahuje příliš mnoho cukru, nezdravých tuků a olejů a je plné různých náplní a zbytečných ingrediencí. Vytvořte si své vlastní variace sladkých pochoutek z granoly se všemi přísadami, které máte rádi.

Průkopníci a Prepeři

Víte, kdo jste! Se sušičkou Excalibur® můžete vytvořit zdravý, vynikající oběd, svačinu nebo dezert. Sušené potraviny můžete skladovat i několik let a zaberou vám jen zlomek prostoru oproti konzervám a zavařeným potravinám.



BYLINKY A KOŘENÍ

BAZALKA

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

Lístky bazalky

Tato bylina je typická pro středozemní a italskou kuchyni. Její lístky jsou příjemnou aromatickou přísadou k rajčatům a pokrmům z brambor, do zeleninových šfáv, sýrů, míchaných vajec, salátů a k mnoha masovým pokrmům. Ačkoliv má aroma satirejky a hřebíčku, patří bazalka do čeledi hluchavkovitých bylin. Lístky se musí sušit rychle, aby 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 sklíní. Pokud by byly při sušení mokré, zhnědly by. Sklízte je před dobou květu. Pak je můžete nařezat. Špinavé listy vyhodte. Rozložte lístky na tácy tak, aby se vzájemně nedotýkaly. Sušte je při maximální teplotě 35 °C (95 °F), dokud nebudou křehké a nepůjdou snadno rozdrobit v ruce.

Použijte 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.

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 jisti, že jsou semena usušená.

Sušení

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.



PAMLSKY PRO VAŠE MAZLÍČKY

NADÝCHANÉ KUZŘECÍ 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 lžice granulovaného droždí
2 lžice 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.

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.

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.

JOGURT

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 lžice 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. 4 porce.

Příprava jogurtu je velmi snadná. Vše, co budeme potřebovat, jsou 4 hrnky pasterovaného mléka, 1/2 hrnku sušeného mléka a 4 polévkové lžice bílého jogurtu s obsahem kultur *Bifidobacterium* a *Lactobacillus acidophilus*. Použijte mléko plnotučné, nízkotučné nebo odstředěné – záleží na vás. Ovšem jogurt musí mít živou kulturu, ten nelze nahradit.

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 sekund) 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 nádoby na dno sušičky, nastavte teplotu na 46 °C (115 °F) a zahřívajte 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 příchut' 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.



KYNUTÍ CHLEBA A ROZPÉKÁNÍ

PŠENIČNÝ CHLÉB

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

| | |
|--------------------------|-------------------------|
| 1 balení sušeného droždí | 1/2 hrnku horké vody |
| 2 hrnky teplé vody | 1/2 hrnku hnědého cukru |
| 2 lžíce cukru | 3 lžíce tuku |
| 2 lžičky soli | 4 hrnky celozrnné mouky |
| 4 hrnky bílé 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. Hnětete přibližně 10 minut – ruce si nechte jemně pomoučené, aby se vám těsto na ně nelepilo. Vložte těsto do větší mísy vymazané tukem a otočte je, aby bylo pomazané ze všech stran. Přikryjte. Nechte kynout v sušičce, dokud se objem těsta nezdvójnásobí. 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

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 předehtát. Na dno sušičky vložte mělký hrnec s vodou. Přimo nad hrnec umístěte tácu 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

Jakékoli 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.



TĚSTOVINY

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, nakrájených na 2,5cm kousky
- 2 malé cukety, pokrácené na plátky
- 2 malé žluté cukety, pokrácené 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 parmezánem a petrželkou. Počet porcí: 4

Sušička je též vynikající k výrobě těstovin. Těstoviny zakoupené v obchodě prostě nemohou soupeřit s těstovinami domácími.

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.

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 se svou oblíbenou omáčkou.
4. Můžete použít do salátů a podávat jako hlavní chod.



SÝRY

COTTAGE CHEESE

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

3,8 l pasterovaného mléka

4 lžičce 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 ztvárohavat a na povrchu zůstane trocha syrovátky, je sýr vysrážený. Poté nakrájejte tvaroh následujícím způsobem. Použijte nůž s dlouhou čepelí a všechny řezy vedte 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 vedte 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 vytvoříte mřížkový vzor na povrchu. Tento postup napomáhá odtékání syrovátky.

Poslední krok: Do velkého hrnce nalijte několik centimetrů vody, vložte do něj hliněný hrnec se yrem cottage 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 příchutí. Abyste se zbavili veškeré hořké chuti, 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.

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, Cedar, 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.

POTPOURRI, UMĚNÍ A ŘEMESLA

Sušička Excalibur vám pomůže splnit i vaše umělecké sny. Výrazně zkrátí dobu sušení keramiky, dekorací z těsta nebo decoupage.

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, puškovec a větvičnik jsou nejběžnější fixativy. Nůžkami odstříhnete 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.

Fotografie

Fotografie vyvolejte a promyjte dle běžného postupu. Poté otrepejte 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 ozdabu vyberte pěkné zralé jablko, citrón, 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 kdekoli 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. Těsto můžete vyválet, smotat, uplést cop, otiskovat do něj tvary, vymáčkat a vyrobit tak ozdobu na zeď, kroužky na ubrousky, šperky, figurky, sošky nebo dokonce ozdoby na vánoční stromek.



NA NÁSLEDUJÍCÍCH STRÁNKÁCH

Šéfkuchařské celebrity a jejich recepty se sušenými potravinami

Tess Masters

KAPUSTOVOČESNEKOVÉ CHIPSY JEDNOHUBKY



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.



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 hrnkuvody dle potřeby pro upravení konzistence
- 3 lžičce čerstvě vymačkané šťávy z citronu
- 1/4 hrnku potravinářského droždí pro chuť
- 1 celá palička česneku (asi 8 – 10 stroužků)
- 1 lžička hrubozrnné přírodní keltské mořské soli
- 1 lžičce kokosového sirupu (dle chuti)
- 4 lžičky granulovaného česneku

Začínáme!

- Kapustu zbavte košťálů, omyjte a nechte na cedníku okapat, kapusta může zůstat lehce mokrá.
- Přesypete 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 (115 °F) 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 lžičce zastudena lisovaného panenského olivového oleje
- 1/4 hrnku potravinářského droždí
- 3 lžičky sušeného česneku
- 1 lžička 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 (105 °F) po dobu 4 – 6 hodin, dokud není kapusta křupavá.



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 přírodních 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 lžice + 1 lžička čerstvé šťávy z citronu
- 2-4 kapky tekuté stévie nebo 1 lžice + 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 od Mama Tanya

- 3/4 hrnku sluncem sušených rajčat
- 1 velké zralé rajče, zbavené semínek, nahrubo nakrájené
- 1 malý stroužek česneku, dle chuti
- 1 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 od 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 lžice 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, nakrájená 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, stévíi 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 táč 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 táč (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 změkknou. Do mixéru vložte sušená rajčata, vodu z nich, čerstvá rajčata, česnek, bazalku, oregano, pizza koření, zázvor a kayenský pepř a umixujte dohladka. Postupně přilévajte olej a opět promíchejte.

Přidejte olivy, nechte v mixéru posekat nadrobno, dochutěte 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 měkkčí, 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.



Jason Wrobel je světově proslulý mistr syrové veganské bio kuchyně, kulinařského vzdělávání a požitkářských zábav. Se zaměřením na radikální jednoduchost a rafinovanost prezentované práce dokáže své extatické výtvary 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.



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 lžice prášku Vitamineral Green nebo podobného
- 1/2 lžice 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 drobků. 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 zpracované, 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 (118 °F).

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 močhyni peruánskou, moruš, nebo černé třešně, ať zkusíte výživovou extra "pecku", NEBO použijte sušený bio ananas nebo mango – to bude přímo tropické tango!

Zkrátka experimentujte, hrajte si!



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.



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
snítky 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 změkhnout 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 kousky.
- 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 lžici 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, získáte 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.

Eva Rawposa s CITRÓNOVOČESNEKOVOU OMÁČKOU AIOLI



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.



Co budete potřebovat na falafel:

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

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, seřete stěny mixéru a ještě jednou vše dobře promíchejte.
- Přemístěte do velké mísy a ručně přimíchejte sezamová semínka.
- Pomocí polévkové lžice vytvořte z hmoty kuličky. Ty umístěte na sušicí táč 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

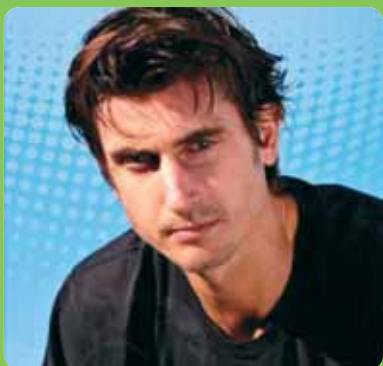
Omáčka – příprava:

- 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

VEGANSKÉ ZAPÉKANÉ JABLEČNOSKOŘICOVÉ MÜSLI



Brendan Brazier, tvůrce webového portálu VEGA, zakladatel webu Zon Fitness a Thrive Foods Direct. 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.



Co budete potřebovat:

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

Začínáme!

- Smíchejte jablko, oves, mandle, mletá lněná semínka, konopnou mouku, sezamová semínka, slunečnicová semínka, skořice, muškátový oříšek, stévie a sůl a vše dobře promíchejte.
- Smíchejte konopný olej, melasu a jablečnou šťávu.
- Suché a tekuté přísady nyní řádně promíchejte dohromady.
- Vzniklou směs rozprostřete na sušicí táč.
- Nechte sušit po dobu 24 - 48 hodin při teplotě 46 °C (115 °F). 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 cca 5 porcí.



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 extra panenského olivového oleje lisovaného zastudena

Začínáme!

- Cibuli oloupejte, rozpujte a nasekejte nadrobno (můžete použít kuchyňský robot).
- Nadrobno nakrájenou cibuli nasypete do mísy a přidejte zbylé ingredience. Směs dobře promíchejte.
- 1 a 1/2 hrnku této směsi rovnoměrně rozprostřete na sušicí táč 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 táč 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 | 1/2 hrnku čerstvé bazalky |
| 3 listy mangoldu včetně řapíku | 1/4 hrnku čerstvého oregana nebo tymiánu (volitelné) |
| Šťáva z 1/2 citronu (volitelné) | 1/2 červené papriky (volitelné) |
| 1/2 hrnku čerstvého koriandru | Keltská mořská sůl na dochucení |

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 4-6 hodin | 2 datle |
| 1/2 hrnku vlašských ořechů | 1/2 lžičky koření na dýňový koláč |
| 1/2 hrnku pekanových ořechů | 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 Paraflexx® a nechat kolečka dožít 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) | 2 lžičky prášku maca |
| 1/4 hrnku datlové pasty | 2-3 lžičky vody (podle požadované konzistence) |
| 1 lžičce javorového sirupu nebo sirupu z agáve | |

- Suroviny zpracujte pomocí mixéru. Hmota by měla být tuhá s jemnou strukturou.
- Směs můžete dosladit nebo okořenit podle vaší chuti.
- Tento krém vám v lednici vydrží 3-4 dny.

USUŠTE TO, NEBUDETE LITOVAT!



SERVISNÍ STŘEDISKO:

Mipam bio s.r.o. | EUJUICERS.COM
Rudolfovská 11
370 01 České Budějovice
CZECH REPUBLIC
phone: +420 386 351 961
GSM: +420 776 584 237
www.eujuicers.com

Excalibur
AMERICA'S BEST DEHYDRATOR

ExcaliburDehydrator.eu