

Excalibur[®]
NOURISH LIFE.



Uputstvo za dehidriranje



MADE IN THE USA

Samo za kućnu upotrebu



SADRŽAJ

<i>Uvod</i>	2
<i>Bezbednosne mere i instrukcije za rukovanje</i>	3
Vodič za temperaturu	4
Temperiranje	4
Čišćenje	4
<i>Priprema</i>	5
Predtretman	5
Potapanje	5
Blanširanje	6
<i>Čuvanje i rehidriranje</i>	7
Vodič za sušenje hrane – Voće	8
Vodič za sušenje hrane – Povrće	10
Voćne korice i voćni rolati	13
Voće	13
Jogurt	13
Povrće	13
<i>Sušeno meso</i>	14
Proces	14
Dehidriranje	14
Čuvanje	14
<i>Sušena teletina, divljač, živina, riba</i>	15
<i>Sirova hrana</i>	16
Šta je sirova hrana?	16
Temperatura hrane naspram temperature vazduha	17
Enzimi i temperatura	17
Kako se koristi Excalibur® za sirovu hranu	17
<i>Dodatna upotreba dehidratora</i>	18
Bilje i začini	18
Koštunjavvo voće	18
Rast hleba	18
Testenine	18
Za hrskave krekere, kolače, žitarice	18
Jogurt	18
Sir	19
Sušenje fotografija	19
Priprema celog obroka	19
<i>Godišnji saveti za dehidraciju</i>	20
<i>Recepti</i>	21
<i>Pitanja i odgovori</i>	23
Vodič za rešavanje problema	24
<i>Korisni saveti</i>	26
<i>Šta kažu najistaknutiji pobjornici sirove hrane...</i>	27





UVOD

Dehidrator Excalibur® radi na jednostavnom principu, tako što uklanja vodu iz hrane produženom cirkulacijom termostatički-kontrolisanog vrućeg vazduha. Razne vrste hrane - od svetlo-zlatnog svežeg kukuruza do prstena od ananasa, mogu se slobodno dehidrirati. Međutim, sveže proizvedena hrana nije jedina vrsta hrane koja se suši u dehidratatoru!

Komadi teletine, piletine, ribe ili čak i meso od divljači mogu se marinirati u kombinaciji sa raznim sosevima i začinima i lako pretvoriti u domaće suvo meso. Dovoljno je jedno pakovanje jogurta naneti na Paraflexx™ slikonsku podlogu ili na plastičnu foliju radi sušenja kako bismo dobili užinu živopisnih boja.

Troškovi korišćenja dehidratatora Excalibur® su približno 4 dinara na sat.

Korišćenje Excalibur® dehidratatora naspram tradicionalnih metoda konzervisanja ili smrzavanja pokazaće se vrednim vašeg početnog investiranja.

BEZBEDNOSNE MERE I INSTRUKCIJE

VAŽNE BEZBEDNOSNE MERE

Ovu su mera predostrožnosti koje uvek treba slediti pri upotrebi električnih aparata:

1. Pročitajte sve instrukcije.
2. Ne dodirujte vruće površine.
3. Ne potapajte nijedan deo dehidratora, kabla ili utikača u vodu ili drugu vrstu tečnosti kako bi se zaštitili od električnog udara.
4. Potreban je pažljiv nadzor kada se neki uređaj koristi u prisustvu dece.
5. Izvucite utikač kada uređaj nije u upotrebi ili pre njegovog čišćenja. Ostavite da se uređaj ohladi pre vađenja ili umetanja njegovih delova.
6. Ne uključujte uređaj ukoliko mu je oštećen kabel ili utikač, ili ako je aparat neispravan ili oštećen na bilo koji način. Vratite uređaj u najbliži servis na ispitivanje, popravku ili prilagođavanje.
7. Korišćenje dodatnih delova koji nisu preporučeni od strane proizvođača uređaja može prouzrokovati oštećenja.
8. Oštре predmete ne bi trebalo koristiti unutar dehidratora.
9. Ne dozvolite da kabel visi ili da je u dodiru sa vrućim površinama.
10. Nemojte ga koristiti izvan zatvorenog prostora.
11. Nemojte ga stavljati na ili u blizini vrelog gasa, ringle ili vrele reme.
12. Uvek priključite kabel pre nego što uključite aparat. Pre nego što izvadite kabel iz utičnice, isključite aparat (OFF).
13. Nemojte koristiti uređaj za drugu upotrebu osim predviđene.
14. Ne otstranjujte uzemljenje sa priključka vašeg aparat.
15. Izbegavajte da se podvižni delovi dodiruju.
16. Za čišćenje koristite vlažnu krpu i blag deterdžent.
17. **SAČUVAJTE OVO UPUTSTVO!**

INSTRUKCIJE ZA RUKOVANJE

Rukovanje vašim Excalibur® dehidratorom je neverovatno lako i jednostavno! Počnite tako što ćete uključiti uređaj u utičnicu. Postavite mrežaste podloge ili silikonske Paraflexx™ podloge (u zavisnosti od vrste hrane koju ćete dehidrirati) na svaku policu na kojima planirate da dehidrirate hranu. Zatim, koristeći obe ruke (da se spreči pad hrane) pažljivo podesite police popunjene hranom na svoju poziciju. Kada namestite police, postavite vrata* u prvobitni položaj i podesite termostat na optimalnu temperaturu koja odgovara hrani koju sušite ili željenom vremenu potrebnom za dehidraciju.

1. Postavite dehidrator na glatkou i suvu površinu.
2. Popunite police hranom. Postavite vrata dehidratora.*
3. Uključite kabel u standardnu utičnicu od 220/240 volti, 50 herca.
4. Podesite termostat na željenu temperaturu.**
5. Kada je hrana dehidrirana i suva, ostavite je da se ohladi. Pogledajte stranice 8-12 za pravilan test suvoće i približno vreme sušenja. Zatim upakujte dehidriranu hranu u hermetički zatvorenu posudu ili kesu.

• *ZA PRAVILNO MONTIRANJE VRATA, str. 25.

• **ZA VODIĆ PRI REŠAVANJU PROBLEMA str. 24.



VODIČ ZA TEMPERATURU

Da bi vam bilo lakše rukovanje Excaliburom, priložen je i vodič za temperaturu. Prateći ovaj vodič bićete sigurni da koristite odgovarajuću temperaturu za određenu vrstu hrane. Ako je temperatura postavljena previše visoko hrana se može stvrdnuti, što znači da će biti suva spolja, ali će iznutra ostati vlažna. Ako je temperatura postavljena previše nisko, vreme sušenja i potrošnja električne energije će se povećati.



Vreme trajanja sušenja

Pogledajte pojedinačne vrste hrane koje se nalaze na stranicama 8-12 i vreme koje je potrebno za dehidriranje hrane. Vreme sušenja, međutim, zavisi od mnogo faktora. Ovi faktori uključuju vlažnost vazduha, vlažnost hrane koja se dehidrira i metode pripreme.

Vlažnost vazduha: Vazduh mora biti u stalnom pokretu. Statičan vazduh će apsorbovati koliko može vlage iz hrane i to samo do određene granice, ali dalje neće moći nastaviti sušenje. Sušenje mora da bude kontinuiran proces, kako bi se sprečio razvoj mikroorganizama. Proverite nivo vlažnosti tog dana. Što se više nivo vlažnosti približava vrednosti od 100% toliko će duže trajati sušenje hrane.

Vlažnost hrane: Tačna količina vode u hrani koja se suši takođe zavisi od više faktora. Zapamtite da količina vode u voću i povrću može da varira u zavisnosti od količine padavina tokom njihovog uzgoja, okolnih faktora, kao i od toga koliko je voće zrelo.

Sečenje Jednako sečenje je poslednji faktor koji utiče na dužinu ciklusa sušenja. Ako je hrana koja se suši pravilno isečena (komadi ne smeju biti deblji od 6 mm) i postavljena ravnomerno na svaku pojedinačnu mrežastu ili Paraflexx silikonsku podlogu za sušenje, onda ćete postići uspešno sušenje!

	Temperatura Opseg termostata je od 30° do 68°C. Uredaji sa 5 i 9 fioka bez hronometra (tajmera), imaju ON/OFF dugme na termostatu. Okrenite u smeru kazaljke na satu kako bi podešili željenu temperaturu. Okrenite u suprotnom smeru od smera kazaljke sata za isključivanje aparata (OFF).
	Hronometar (tajmer) Na uređaju sa 26-časovnim hronometrom, sam hronometar predstavlja i dugme ON/OFF. Da bi izabrali određeni vremenski period, okrenite i podešite hronometar na željeni vremenski interval. Dok određujete vremenski period, hronometar će vam pokazivati preostalo vreme. Za više informacija u vezi sa određivanjem vremena sušenja pogledajte strane 8-12.



Čišćenje

Dehidrator se veoma lako čisti i spolja i iznutra. Samo pređite površinu vlažnim sunđerom i topлом sapunicom i zatim dobro isperite. Plastične police mogu se jednostavno očistiti ako ih stavite na gornju policu mašine za pranje sudova. Mrežaste podloge mogu da se uklone sa police čime se omogućava da vazduh slobodno cirkuliše oko hrane. Ovakva konstrukcija mrežastih podloga takođe sprečava vlagu da prodre između komadića hrane. Ovim načinom i principom rada se postiže najbolje sušenje.

Excalibur je opremljen vratima koja mogu da se uklanju. Ova neprovidna vrata sprečavaju svetlost da menja boju hrane ili da se izgube hranljive materije iz hrane dok se suši. Pažljivo koristite vrata kako bi se sprečilo stvaranje ogrebotina. Za čišćenje koristite samo vlažan sunđer ili meku krpu.

PRIPREMA

Zapravo, ne postoje ispravan ni pogrešan način pripreme hrane za sušenje. Prateći ovih nekoliko jednostavnih saveta, bićete uspešni u dehidriranju!



Predtretman

Predtretman hrane nije neophodna procedura kada se koristi dehidrator Excalibur. Brzo vreme sušenja i kontrolisani uslovi pod kojima uređaj radi omogućavaju da se hrana osuši pre nego što uopšte dobije šansu da se pokvari. Međutim, predtretman pomaže u održavanju:

- **Boja:** tako što smanjuje oksidaciju hrane kao što su jabuke i krompir sprečavajući ih da poprime tamnu boju.
- **Hranljivih materija:** pomaže da se smanji njihov gubitak koji, iako minimalan, ipak se dešava tokom procesa sušenja.
- **Teksture:** mogućnost degeneracije biljnih vlakana u hrani je smanjena.

U osnovi, postoje dve vrste predtretmana - potapanje i blanširanje.



Potapanje

Potapanje je tretman koji se prvenstveno koristi za sprečavanje oksidacije voća i povrća. Evo nekoliko načina potapanja sa kojima možete da eksperimentišete.

- **Natrijum Bisulfit:** Kada se pomeša sa vodom, natrijum bisulfit je kao tečni oblik sumpora. To je najjeftiniji i najefikasniji antioksidans. Koristite samo tip natrijum bisulfita koji je bezbedan za upotrebu u ishrani i koji je specijalno napravljen za dehidraciju.
Ako imate alergijske reakcije na sumpor, obratite se svom lekaru pre upotrebe natrijum bisulfita kao sredstva za potapanje.
- **Voće:** Izmešajte 1 ½ kašičice natrijum bisulfita u 3.7 litara vode. Potopite voćne komade u trajanju od 5 minuta, a prepolovljeno voće u trajanju od 15 minuta. Zatim ga isperite vodom.
- **Povrće:** Preporučuje se samo za izbeljivanje (blanširanje) na pari. Dodajte 1 kašičicu natrijum bisulfita za svaku šolju vode koja će da isparava i blanširajte na uobičajen način. Posebno se preporučuje za povrće koje treba da se čuva duže od tri meseca.



- **Potapanje u askorbinsku (citrusnu) kiselinu:** koja je zapravo oblik vitamina C. Citrusna kiselina se nalazi u citrusnom voću. Može se naći u apotekama ili prodavnicama zdrave hrane u vidu kristala, praha ili tableta. Potopite pripremljeno voće/povrće u rastvor od 2 kašike praha izmešane u 1 litar vode, u trajanju od 2 minuta.
- **Potapanje u voćni sok:** Citrusni sokovi poput ananasa, pomorandže, limuna ili limete, mogu se koristiti kao prirodni antioksidansi. Pomešajte 1 šolju soka u 1 litar tople vode i potopite željenu hranu u ovaj rastvor u trajanju od 10 minuta. (Napomena: Voćni sok je samo za 1/6 efektivniji od čiste askorbinske kiseline, a može doprineti i da vaša hrana od njega poprimi ukus.)
- **Potapanje u med:** koristi se često kod voća za sušenje. Dobar deo sušenog voća koje nalazimo u prodavnicama zdrave hrane se tretira na ovaj način. Med će znatno zasladiti voće, ali će mu takođe dodati i kalorije! Rastopite 1 šolju meda u 3 šolje vruće vode. Ostavite mešavinu da se ohladi dok ne postane mlaka,. Potapajte voće u malim količinama, a zatim uklonite komadiće pomoću kašike sa rupicama i dobro ih ocedite pre dehidriranja.

Kada primenjujete ovaj postupak pratite gore navedena uputstva o konkretnom načinu i vremenu trajanja. Zatim temeljno iscedite tretiranu hranu. Poslednji bitan korak je upijanje viška vlage papirnim maramicama pre nego što stavite voće u dehidrator, jer će veća vlažnost hrane produžiti trajanje sušenja.



Blanširanje

Blanširanje, kao predtretman, može da se radi pomoću ključale vode ili na pari. Najefikasniju primenu nalazi na voću sa jačim spoljnjim omotačem (prirodni zaštitni sloj može biti i od voska), kao što su grožđe, šljive, brusnice itd. Stavljanjem voća u ključalu vodu u trajanju od 1-2 minuta dolazi do pucanja kože i omogućavanja da vlaga brže ispari i samim tim ubrzava vreme sušenja.

- **Vodenو blanširanje:** Napunite veliku šerpu do pola vodom. Kada voda proključa stavite hranu direktno u nju. Poklopite šerpu i ostavite tako da ključa oko 3 minuta. Izvadite hranu iz ključale vode i stavite je u hladnu vodu. Pre sušenja obrišite komadiće hrane mekom krpom da upije višak vode.
- **Blanširanje vodenom parom:** Koristeći stari metod kuvanja na pari, sipajte u šerpu vodu tako da pokrije oko 5 cm od dna. Zatim rupičasti gornji deo popunite hranom koju želite da blanširate. Ostavite vodu brzo da provri i za oko 4 minuta blanširanje je gotovo. Izvadite hranu iz posude i stavite je u hladnu vodu da se ohladi. Pre sušenja obrišite komadiće hrane mekom krpom da upije višak vode.
- **Električni uređaji za kuhanje na pari:** Ovi uređaji su verovatno najbolji za blanširanje. Oni će pomoći u očuvanju hranljivih materija, hrana će zadržati svoju boju, a voće i povrće će pojačati svoj prirodnji ukus. Pratite savete koji se nalaze u uputstvu uređaja za blanširanje u vezi posebnih vrsta voća i povrća.



ČUVANJE I REHIDIRIRANJE

Posude za skladištenje suve hrane treba da budu zaštićene od prodiranja vlage i insekata. Za čuvanje sušene hrane se preporučuju staklene tegle sa dobro pričvršćenim poklopcom, plastične zip kese i kese koje se vakumski zatvaraju toplotnim putem. Metalne kutije za hranu, kao što su one za kafu ili kolače, mogu se koristiti kao dodatna zaštita za čuvanje posebnih vrsta kesa.

Sušenu hranu treba čuvati na hladnom, tamnom i suvom mestu. Idealna temperatura za čuvanje hrane je od 10°C do 16°C. Čuvanje hrane na ovaj način dodatno štiti aromu i boju sušenog proizvoda i sprečava njeno bleđenje.



Rehidriranje

Dehidriranu hranu možete jednostavno ubaciti u vašu ishranu. Užina od suvih šljiva, kajsije ili banane, suvo začinjeno meso i komadići sušenog povrća su tipična hrana koju mnogi vlasnici Excalibur dehidratora uvrštavaju u svoj jelovnik! Rehidriranje sušene hrane doprinosi svestranosti svakodnevnog pripremanja hrane.

Pravilno osušena hrana se jednostavno rehidrira. Ona se skoro sasvim vraća u svoj prvobitni oblik, veličinu i izgled. Ako se hrana pravilno tretira, ona će zadržati mnogo od svoje arome i ukusa, kao i minerale i dobar deo vitamina. Postoji nekoliko metoda rehidriranja hrane - potapanje u vodu ili sok, stavljanje hrane u ključalu vodu, kuvanje ili korišćenje električnog uređaja na paru. Važno je zapamtiti da se tokom prvih pet minuta rehidriranja hrani nikako ne dodaju so, šećer ili začini jer ovi dodaci otežavaju proces apsorpcije.

- **Električni uređaj na paru:** je jedan od najuspešnijih i najefikasnijih aparata za rehidriranje hrane. Hrana se stavlja u perforirani sud uređaja, a donji deo posude puni se vodom. Cirkulacija pare pomoći će u prodiranje vlage u hranu i tako će vratiti hranu u njeno prvobitno, sveže stanje. Za najbolje rehidriranje, sledite uputstvo koje ide uz uređaj.
- **Potapanje:** Stavite komade hrane u plitku posudu, napunite tečnošću i ostavite tako 1-2 sata da bi se proces rehidracije realizovao. Ako ih ostavite tokom noći da se rehidriraju, stavite sud u frižider.
- **Ključala voda:** Da bi rehidrirali povrće, u odgovarajuću posudu stavite 1 šolju sušenog povrća i 1 šolju ključale vode. Ostavite da odstoji 5-20 minuta. Zatim ih pripremite po svom receptu. Da bi rehidrirali voće, stavite 1 šolju ključale vode i 1 šolju sušenog voća u odgovarajuću posudu i ostavite tako dok ne omekša.
- **Kuvanje:** Za jela sa voćem i povrćem koristite jedan deo tečnosti na jedan deo sušene hrane. Za hranu koja se koristi u sufleu, pitama i brzim hlebovima, dodajte dva dela tečnosti na tri dela suve hrane. Kada kuvate voće, stavite ga u posudu sa proključalom vodom. Smanjite temperaturu i ostavite tako 1-15 minuta ili dok ne omekša.

Tabele koje slede sadrže savete za pripremanje, vreme trajanja sušenja i krajnji ishod različitih vrsta voća i povrća. Ako je nivo vlage u danima kada vršite dehidriranje nizak, onda će i vreme sušenja biti bliže donjoj granici navedenog vremena trajanja sušenja. Ako je vlažnost visoka, onda će vreme sušenja biti bliže gornjoj granici.

VODIČ ZA SUŠENJE HRANE - VOĆE

Voće se najbolje suši na 57°C*



Hrana	Priprema	Stanje	Vreme
Jabuke	Oljuštite, izvadite jezgro i isecite na komade debljine 6 mm ili na kolutove. Po želji možete dodati i cimet.	Elastično	7-15 sati
Kajsije	Operite, presečite na pola i uklonite košticu. Kajsije postavite na podlogu tako da budu okrenute ljudskom na dole.	Elastično	20-28 sati
Banane	Oljuštite i isecite na kolutove debljine 6 mm.	Žilavo ili hrskavo	6-10 sati
Bobice	Ostavite ih cele. Za voštanu ljudsku treba sprovesti odgovarajući predtretman.	Žilavo	10-15 sati
Trešnje	Uklonite peteljke i koštice. Presečite ih na pola i stavite ih tako da budu okrenute ljudskom na dole. Biće slične svom grožđu. Potrebno je nadgledanje kako se ne bi previše osušile.	Žilavo i lepljivo	13-21 sat
Brusnice	Isti je proces kao kod bobica.	Elastično	10-12 sati
Smokve	Operite, odstranite flekava mesta, presečite smokve na pola ili na četvrtine i postavite ih u jednom sloju tako da budu okrenute ljudskom na dole.	Elastično	22-30 sati
Grožđe	Operite, uklonite peteljke i presečite zrna na pola ili ih ostavite cela. Polovine stavite tako da budu okrenute ljudskom na dole. Blanširanje će umanjiti vreme sušenja za 50%.	Elastično	22-30 sati
Kivi	Oljuštite i isecite na kolutove debljine 6 mm.	Žilavo i hrskavo	7-15 sati

*Za sirovu hranu – koristite temperaturu 46°C/ produžava se vreme trajanja sušenja

VODIČ ZA SUŠENJE HRANE - VOĆE

Voće se najbolje suši na 57°C*



Hrana	Priprema	Stanje	Vreme
Nektarine	Operite, uklonite koštice i oljuštite ih ako želite. Isecite ih na komade debljine 4 mm ili na kolutove. Postavite ih tako da suvi deo bude okrenut na dole.	Elastično	8-16 sati
Breskve	Operite, uklonite koštice i oljuštite ih ako želite. Isecite ih na komade debljine 6 mm.	Elastično	8-16 sati
Kruške	Operite, uklonite jezgro i oljuštite ih ako želite. Presecite na komade debljine 6 mm ili ih isecite na četvrtine.	Elastično	8-16 sati
Japanske jabuke	Operite, uklonite peteljke i oljuštite ih ako želite. Isecite ih na kolutove debljine 6 mm.	Žilavo	11-19 sati
Ananas	Oljuštite, uklonite peteljku i isecite na komade debljine 6 mm.	Elastično	10-18 sati
Modre šljive	Operite, presecite na pola, uklonite košticu i ispresujte polovine kako bi što veća površina bila izložena vazduhu.	Žilavo	22-30 sati
Rabarbara	Operite i isecite na komade dužine 2,5 cm.	Žilavo	6-10 sati
Jagode	Operite, uklonite zelene delove i isecite ih na komade debljine 6 mm.	Žilavo i hrskavo	7-15 sati
Lubenice	Uklonite koru, isecite na komade i izvadite semenke.	Elastično i lepljivo	8-10 sati

*Za sirovu hranu – koristite temperaturu 46°C/ produžava se vreme trajanja sušenja



VODIČ ZA SUŠENJE HRANE – POVRĆE

Povrće se najbolje suši na 52°C*



Hrana	Priprema	Stanje	Vreme
Asparagus	Operite i isecite na komade deblijine 2,5 cm.	Hrskavo	5-6 sati
Boranija, zelena ili žuta	Operite, uklonite krajeve, isecite na komade deblijine 2,5 cm ili u francuskom stilu.	Hrskavo	8-12 sati
Cvekla	Uklonite lišće, cveklu dobro operite i omešajte je na pari. Ohladite je, oljuštite i isecite na komade deblijine 6 mm ili na kockice od 3 mm.	Žilavo	8-12 sati
Brokoli	Operite i očistite. Iseckajte stabljkice na komadiće deblijine 6 mm, a cvetove osušite cele.	Hrskavo	10-14 sati
Kupus	Operite, uklonite nepotrebne delove i isecite ga na trake širine 3 mm.	Hrskavo	7-11 sati
Šargarepa	Operite, uklonite zelene delove, oljuštite je ili istrugajte. Isećite na kockice od 3 mm ili na kolutice.	Žilavo	6-10 sati
Celer	Dobro ga operite. Odvojte listove od stabljkice. Isećite stabljkice na trake širine 6 mm.	Žilavo	3-10 sati
Kukuruz	Očistite ljušku, uklonite svilu i pripremite ga na pari. Odvojte zrna od šapurike i nanesite ih na površinu mešajući ih nekoliko puta tokom ciklusa sušenja.	Hrskavo	6-10 sati
Krastavac	Operite i isecite na komade deblijine 3 mm.	Žilavo	4-8 sati
Plavi patlidžan	Operite, oljuštite i isecite na komade deblijine 6 mm.	Žilavo	4-8 sati

*Za sirovu hranu – koristite temperaturu 46°C/ produžava se vreme trajanja sušenja

VODIČ ZA SUŠENJE HRANE – POVRĆE

Povrće se najbolje suši na 52°C*



Hrana	Priprema	Stanje	Vreme
Zeleniš	Operite temeljno, uklonite nepotrebne delove i tvrde stabljkice. Postavite ih na površinu tako da se listovi na preklapaju. Za ravnometerno sušenje možete da ih više puta premeštate i okrećete.	Hrskavo	3-7 sati
Pečurke	Četkicom očistite prašinu ili predite površinu vlažnom krpom. Isecite ih na komade deblijine 3 mm, polazeći od kapice pa do stabljkice. Rasporedite ih po površini.	Žilavo	3-7 sati
Bamije	Operite i isecite na kolutiće deblijine 6 mm.	Žilavo	4-8 sati
Crni luk	Uklonite koren, vrh i lјusku. Isecite na komade deblijine 6 mm, kolutiće od 3 mm ili ga samo naseckajte na uobičajen način. Sušite na 62°C.	Žilavo	4-8 sati
Paškanat	Istrugajte nožem ili ga oljuštite. Isecite na komade deblijine 3 mm.	Žilavo/ Hrskavo	7-11 sati
Pasulj	Očistite, operite i pripremajte ga na pari sve dok se zrna ne uvuku. Operite hladnom vodom i osušite papirnom maramicom.	Hrskavo	4-8 sati
Paprike, ljute papričice	Uklonite peteljke, semenke i beli deo. Operite i osušite tapkanjem krpom ili maramicom. Iseckajte ili ih nasecite na trakice ili kolutiće deblijine 6 mm.	Žilavo	4-8 sati
Kukuruz kokičar	Ostavite zrna sve dok se dobro ne osuše. Zatim ih odvojite od šapurike i sušite ih sve dok se ne skupe.	Naborano	4-8 sati
Krompir	Uzmite mladi krompir, operite ga i oljuštite po želji. Pripremite na pari 4-6 minuta. U francuskom stilu isecite na komade deblijine 6 mm, na kolutiće od 3 mm ili narendajte.	Hrskavo ili žilavo	6-14 sati

*Za sirovu hranu – koristite temperaturu 46°C/ produžava se vreme trajanja sušenja

VODIČ ZA SUŠENJE HRANE – POVRĆE

Povrće se najbolje suši na 52°C*



Hrana	Priprema	Stanje	Vreme
Bundeva	Isecite na komade i uklonite sve semenke. Ispecite je ili pripremite na pari dok ne smekša. Odvojite pulpu od kore i izblendirajte je. Sipajte smesu na Paraflexx silikonsku podlogu ili na pergament papir. Kada se osuši pokrijte je plastičnom folijom i umotajte.	Žilavo	7-11 sati
Duguljasta letnja bundeva	Operite i oljuštite po želji. Isecite na komade debljine 6 mm.	Žilavo	10-14 sati
Paradajz	Operite i odstranite peteljke. Isecite na kolutiće debljine 6 mm. Ako je šeri paradajz, onda ga presečite na pola i postavite na podlogu tako da bude okrenut na dole suvlijim delom.	Žilavo/ Hrskavo	5-9 sati
Repa	Oljuštite i isecite na komadiće debljine 3 mm.	Hrskavo	8-12 sati
Duguljasta zimska bundeva	Operite bundevu i isecite na komade. Ispecite je ili pripremite na pari sve dok na omekša. Izblendirajte pulpu i smesu sipajte na Paraflexx silikonsku podlogu za sušenje.	Žilavo	7-11 sati
Slatki krompir	Operite i pripremite na pari sve dok ne omekša. Oljuštite i isecite na komadiće debljine 6 mm.	Hrskavo	7-11 sati
Tikvice (zelene)	Operite i isecite na komadiće debljine 6 mm ili za čips na komadiće od 3-4 mm.	Hrskavo	7-11 sati

*Za sirovu hranu – koristite temperaturu 46°C/ produžava se vreme trajanja sušenja



VOĆNE KORE I ROLATI

Voćne kore i rolati su jednostavno rešenje za situacije kada želimo na brzinu nešto da spremimo za jelo. Jogurt i ostaci voća ili povrća se mogu ispasirati, zasladiti i začiniti, tako da dobijemo hranljivu, visokoenergetsku užinu. Nanesite tanki sloj ispasirane smese na Paraflexx™ silikonsku podlogu ili plastičnu foliju i dehidrirajte je. Ova smesa će se transformisati u brzu energetsku užinu. Korice su veoma jednostavne za pravljenje.

Izaberite zrelo ili poluzrelo (ne i trulo) voće ili povrće koji se mogu blendirati i čija kombinacija daje dobar ukus. (jagoda i rabarbara ili banana i ananas su odlične kombinacije). Operite ih, uklonite mrlje ukoliko ih ima, uklonite peteljke i semenke i oljuštite ih po želji (ne zaboravite da su ljske voća i povrća veoma hranljive). Blendirajte dok se smesa ne izjednači.

Sipajte $1\frac{1}{2}$ do 2 šolje smese na policu na koju ste prethodno postavili Paraflexx™ silikonske podlove ili plastičnu foliju. Pošto se ivice brže osuše, naneta smesa u sredini treba da bude debljine 3 mm, a ivice debljine 6 mm. Stavite pripremljenu smesu u dehidrator na temperaturu od 57°C. Prosečno vreme sušenja kore je 4-6 sati. Kada se kora osuši, biće sjajna i nelepljiva na dodir. Ostavite da se kora osuši a zatim je odvojte od podlove. Uvijte je u obliku cilindra. Zatim je obavijte komadom plastične folije koji je izmeren po širini i dužini.

VOĆE

Kiselo voće (kao što su rabarbara i brusnica) treba zasladiti pre sušenja. Na voćnu smesu dodajte $\frac{1}{4}$ do $\frac{1}{2}$ šolje meda ili šećera. Količina šećera zavisi od vašeg ličnog ukusa. Kašu od jabuke možete začiniti cimetom ili muskatnim oraščićem i kora će tako dobiti odličan ukus.

Korice od banane i kikiriki putera mogu se napraviti od 4 zrele banane i 1 šolje putera od kikirikija. Možete da dodate kokos ili seckano košturnjavo voće za još zanimljiviju teksturu i ukus (korice koje sadrže košturnjavo voće stavite u frižider, jer njihovo ulje može skratiti rok upotrebe). Sušite na 57°C.

JOGURT

Ako jogurt (ili kiselo mleko) nanešemo na Paraflexx™ silikonsku podlogu ili na plastičnu foliju i zatim ga osušimo, добићemo sirovu koricu boje karamela. Napravite jogurt i dodajte mu željenu aromu (npr. pasirane jagode ili ekstrakt od peperminta). Ukoliko koristite kupovni jogurt, za najbolje rezultate koristite prethodno pročišćeni jogurt ili kiselo mleko. Kada se osuši, isecite korice od jogurta na komade od 1,5 cm i opet ih vratite na sušenje u trajanju od 1 sata. Ponovo sušenje će pomoći da očvrstnu ivice i sprečiće lepljenje komadića.

POVRĆE

Povrće možete pripremati na pari sve dok ne omeša ili ispasirati sa biljem i začinima. Paradajz pire pomešan sa italijanskim biljem možete osušiti i kasnije rehidrirati za upotrebu kao domaći pire ili sos. Gaspačo korice napravljene od paradajza, krastavca, crnog luka, zelenog bibera i raznog bilja, su jako ukusna i niskokalorijska užina. Korice od šargarepe mogu biti osnov za krem supu. Koristeći svoju maštu, eksperimentišite kako bi otkrili šta vam se najviše sviđa! Sušite na 50°C.



SUŠENO MESO

Ono što u stvari čini vaše meso posebnim i jedinstvenim jeste vrsta začina koji koristite. Na raspolaganju vam stoje mnogi recepti, ali možete se zabaviti tako što ćete napraviti neki svoj recept. Možete koristiti bukvalno svaku kombinaciju sledećih sastojaka: soja, vorčester sos, domaći sos ili sos za roštilj, crni luk ili kari u prahu, „sezonska so“ ili biber.

Izaberite što je više moguće postan komad suvog mesa bez masti (što je meso masnije to će imati kraći rok trajanja). Najbolji način da dobijete jednakе komade je da koristite sekač za meso, ali možete se poslužiti i oštrim nožem. Kada koristite nož, delimično zamrzavanje sirovog mesa olakšaće sečeњe. Secite meso u smeru ili u kontra smeru mišića. Ako ste ga sekli u smeru mišića, meso će malo više morati da se žvaće, a ono sečeno u kontra smeru će biti hrskavije i moći ćete da ga grickate. Kada ga iseckate, uklonite sve vidljive masti.

Da biste bolje očuvali vaše osušeno meso, dodajte suvu ili tečnu salamuru ili marinadu pre sušenja. Suva salamura se sastoji od soli i miksa začina utrljanih na površinu mesa. Tečna salamura ili marinada je kombinacija vode i soli sa začinima. Držite meso u salamuri ili marinadi sve dok ne upije so.

PROCES

Za suvu salamuru, postavite trake suvog mesa u jednom sloju na dasku za seckanje ili na neku drugu ravnu površinu. Pospite mešavinu na obe strane trake i ravnomerno nanesite po celoj površini. Poređajte trake jednu na drugu u dobro zatvorenu staklenu, plastičnu ili keramičku posudu.

Meso pripremljeno za tečnu marinadu treba da bude poređano u slojevima i prekriveno marinadom. Stavite posudu u frižider i ostavite meso da upija marinadu 6-12 sati (ili preko noći). Okrenite trakice mesa nekoliko puta kako bi se omogućilo dobro mariniranje.

DEHIDRIRANJE

Protresite komade mesa od ostataka marinade i postavite ih u jednom sloju na podlogu dehidratora. Sušite na 68°C oko 4-6 sati i povremeno uklanjajte masne kapljice koje se mogu pojaviti na površini. Uvek testirajte meso tako što ćete probati ohlađeni komad. Pravilno osušeno meso bi pri savijanju trebalo da ispuca po površini, ali ne i da se polomi.

ČUVANJE

Spakujte ohlađeno meso u dobro zatvorenu zip kesu ili u kesu koja se zatvara pomoću toploće. Da bi ste najbolje očuvali aromu, pakujte meso u porcijama. Čuvajte na hladnom, tamnom i suvom mestu. Ako se u kesi ili u posudi pojave kapljice, to znači da meso nije dovoljno osušeno i može doći do pojave buđi. Ako primetite kapljice prosušite meso još malo.



Sušena teletina

Kada spremate teletinu, najbolje je da je naseckate na kružne komade od boka. Pored toga što je bogata proteinima, teletina takođe ima i visok sadržaj fosfora, gvožđa i riboflavina. Vidi stranu 19.

Sušeno meso od divljači

Meso od jelena, medveda i severnog jelena takođe se može sušiti. Srnetina je dobra za sušenje jer nije protkana mastima. Delovi boka ili okrugli komadi su najpogodniji za sušenje. Pre sušenja, meso od divljači treba biti zamrzнуто 60 dana na -18°C. Na taj način će se uništiti eventualne bakterije, koje mogu prouzrokovati razne bolesti. Za pripremu pogledajte uputstva za teletinu.

Sušeno meso od živine

Za nešto potpuno drugačije, probajte da osušite meso od kuvane piletine ili čuretine. Za ovu vrstu mesa možete koristiti salamuru ili marinadu koja se koristi i za druge vrste mesa. Pošto je piletina vlaknaste strukture, kad se osuši biće hrskavija nego teletina. Sušite na 68° C dok se dobro ne osuši (oko 4 sata).

Sušeno meso od ribe

Dehidriranje ribe je malo teži proces. Riba za sušenje treba da bude veoma sveža kako bi izbegli da se pokvari pre nego što se i osuši. Obratite pažnju na sadržaj ulja u ribi. Masne ribe kao što su tuna se brzo kvare i za razliku od mesa, kod ribe ne postoji jednostavan način da odvojite mast. Zato se ne preporučuje dehidriranje ovih vrsta ribe (pogledajte tabelu).

- Marinada:** Stavite ribu da se marinira u hladan rastvor, koji se sastoji od $\frac{3}{4}$ šolje soli i $1\frac{1}{2}$ litre vode. Ostavite da se marinira oko pola sata. Dobro operite ribu, a zatim poređajte komade na dasku za sečenje. Nanesite mešavinu začina (bilo kojih) i soli. Naređajte komade ribe u zatvorenu staklenu ili plastičnu posudu. Ostavite da odstoji u frižideru 6-10 sati. Izvadite ribu iz frižidera i odstranite višak začina. Poređajte trake mesa na podloge, tako da se međusobno ne dodiruju i sušite ih od 12 do 14 sati na 68°C.
- Stanje:** Kada pipnete mesnatи deo ohlađenog komada ribe, ne treba da bude lomljiv i hrskav. Na kraju isprobajte kakvog je ukusa. Riba treba da ima blag ukus. Treba da sadrži 15-20% vode i ne treba da bude prisutna vidljiva vlaga na površini.
- Čuvanje:** Čuvajte sušenu ribu po istim uputstvima kao za sušenu teletinu.

Ribe/školjke	% masti
Som*	5.2
Bakalar (tačkasti)	0.5
Kreketuša	2.5
Riba list	1.4
Grenlandski kalkan	3.5
Škarpina	1.0
Bakalar (sa šarkama)	0.5
Riba iverak	4.3
Jezerska pastrmka*	11.1
Skuša*	9.9
Grdobina	1.5
Barbun*	6.0
Okeanski grgeč	1.4
Polok (vrsta bakalara)	1.3
Kalifornijska pastrmka*	6.8

Ribe/školjke	% masti
Шарена риба	0.2
Losos*	9.3
Brancin	1.6
Haringa	2.8
Morska pastrmka	3.8
Ajkula*	5.2
Morski račić	1.6
Krkuška	2.0
Crvena riba	1.1
Zgnječena morska riba	1.4
Tuna*	5.1
Belica*	7.2
Mala bela riba	1.3
Žutoperka	1.1

*Ne preporučuje se za dehidriranje

SIROVA HRANA

Godine 1963. dr En Vigmor i Viktoras Kulvinskas osnovali su zdravstveni institut „Hipokrat“ u Bostonu, Masačusets, gde su učili svoje pacijente o prednostima koje pruža sirova, organska hrana. Danas je ovaj način života prerastao u svetski pokret, a En i Viktoras smatraju se za rodonačelnike pokreta za promociju sirove hrane.

Šta je to sirova hrana?

Fondacija En Vigmor: „Pod pojmom ‘sirova hrana’ podrazumevamo nekuvanu hranu, koja nije životinjskog porekla, koja je organska, lako svarljiva, bogata enzimima i veoma hranljiva. To uključuje domaće uzgajane iskljilje žitarice i zrna, povrće, voće, koštunjavvo voće, fermentisane proizvode, dehidriranu užinu i ukusne deserte od voća, pite od koštunjavog voća ili voćni sladoled.“

Kada pojedete sirovo voće i povrće, unosite u sebe sve moguće vitamine, minerale i enzime koje oni sadrže. Nema nikakvog gubitka hranljivih sastojaka usled kuvanja, niti gubitka vitamina rastvorljivih u vodi i minerala. Ako su povrće i voće organski „proizvedeni“, neće biti nikakvih hemikalija, veštačkih boja i konzervansa.

Enzimi su ono što čini sirovu hranu lakše svarljivom od kuve. Kada se hrana kuva, enzimi se uništavaju usled topote. Tokom procesa varenja, enzimi iz sirove hrane pomažu enzimima digestivnog trakta u razlaganju (varenju) hrane i pretvaranju u proteine. Konzumiranjem više sirove hrane, organizam neće morati da ulaže posebne napore kako bi svario hranu, tako da energija može da se usmeri na druge procese i u druge delove organizma, čineći da se osećate jači, zdraviji i srećniji.

Dehidracija je najbolji način da se sačuva suština sirovog voća i povrća. Pri procesu dehidriranja hrana nije izložena visokim temperaturama, kao što je to slučaj pri kuhanju ili tradicionalnim metodama kozerviranja hrane. Kada se sirova hrana zagreje do unutrašnje temperature od 48°C ili više i bude izložena takvoj temperaturi u dužem vremenskom periodu, njena hranljiva vrednost počinje da se kvari, a naročito enzimi. Konzerviranjem se gube vitamini i minerali koji su rastvorljivi u vodi, što takođe umanjuje kvalitete sirove hrane i njihov doprinos našem zdravlju.

Žašto je Excalibur superioran u obradi sirove hrane?

Postoje dva bitna faktora za očuvanje enzima pri dehidriranju sirove hrane. Prvi faktor je pravilna kontrola temperature, a drugi vreme koje je potrebno za dehidraciju hrane. Ako je temperatura previšoka uništavaju se enzimi, a ako je preniska hrani će biti potrebno mnogo više vremena da se osuši, što dalje doprinosi njenom kvarenju ili pojavi bakterija pre nego što se osuši.

Parallexx™ sistem za horizontalni protok vazduha i prilagodljiv termostat, omogućuju Excalibur dehidratoru jedinstvenost u prilagođavanju procesu dehidracije sirove hrane uz očuvanje njenog kvaliteta. Regulatorni termostat omogućava da kontrolišete temperaturu vazduha, a bočni ventilator, koji stvara Paralleksov horizontalni protok vazduha, omogućuje brzo i jednak sušenje. Pomoću ove dve karakteristike, Excalibur dehidrator je u stanju da održi temperaturu hrane dovoljno niskom da bi se očuvali enzimi, dok je temperatura vazduha dovoljno visoka da se hrana može brzo osušiti, sprečavajući da se pojavi buđ kao i rast i razmnožavanje bakterija. Većina dehidratora su loše konstruisani, bez temperaturne kontrole ili ventilatora za pravilno cirkulisanje vazduha i njihovo sušenje se odvija odozdo zahtevajući čestu rotaciju police.



Regulatorni termostat Excalibura je specijalno dizajniran da stvori odgovarajuću varijaciju vazdušne temperature. Kako vazdušna temperatura varira na gore, tako dolazi do bržeg isparivanje vlage sa površine hrane. Kada vazdušna temperatura varira na dole, vlaga iz sredine hrane se kreće ka spoljnoj površini. Ova pravilna varijacija pomaže održavanju konstantne temperature hrane tokom celog ciklusa dehidracije. Jedino uz takav način funkcionisanja dehidratora, kvalitet dehidrirane hrane će biti neosporan.

Temperatura hrane u odnosu na temperaturu vazduha

Tokom procesa dehidracije, temperatura hrane je generalno 10-20°C hladnija od temperature vazduha, što je posledica efekta isparavanja. Topao vazduh koji duva kroz hranu dovodi do isparavanje vlage i stvaranja efekta hlađenja, koji omogućava da temperatura hrane bude niža od temperature vazduha. Imajte na umu da postavljanjem termostata Excalibur dehidratora u stvari podešavate temperaturu hrane, tako da temperatura vazduha može biti i do 15°C viša.

Enzimi i temperatura

Postoji mnogo različitih mišljenja među ljubiteljima sirove hrane u vezi temperature na kojoj dolazi do uništavanja enzima. Na osnovu studija dr Edvarda Hovela, najčešće se navodi temperatura hrane od 47°C. Međutim, on takođe izjavljuje da je optimalna temperatura za enzime između 7°C - 60°C i da temperatura iznad 60°C uništava sve enzime. Naša istraživanja i testiranja su pokazala da je ova tvrdnja verovatno tačna i da enzimi zaista mogu da izdrže temperaturu do 60°C. Po dr Džonu Vitakeromu, svetski priznatom enzimologu, akademiku i dekanu Odeljenja za nauku hrane i ishrane pri Univerzitetu Dejvis u Kaliforniji, većina enzima se ne mogu uništiti sve dok se ne dostigne temperatura od 60°C, pa čak i 70°C. Ovo podržava izjavu dr Hovela u vezi temperature od 60°C, kao i naše testove i eksperimente. Testirali smo uzorke hrane sušene na 62°C u vezi aktivnosti enzima i utvrdili smo da je aktivnost ista kao i u hrani sušenoj na nižoj temperaturi.

Enzimi su najosetljiviji na oštećenja od visokih temperatura dok je hrana vlažna. Po Viktorasu Kulvinskasu, kada se ukloni visoki procenat vlažnosti iz hrane, enzimi postaju stabilniji ili latentniji i mogu da izdrže temperaturu hrane veću od 68°C. Kada se hrana rehidrira vodom ili u digestivnom traktu, enzimi opet postaju aktivni i pomažu digestivnom procesu našeg tela.

Kako da koristite vaš Excalibur za sirovu hrani?

Po En Vigmorom i Viktorasu Kulvinskasu, najbolji način očuvanja živih enzima i najbolji način da se izbegne kvarenje ili rast bakterija je da podesite dehidrator na najvišu temperaturu u prvih 2-3 sata rada, a zatim smanjite na manje od 48°C za preostalo vreme. U prvim satima temperatura hrane neće preći 47°C zbog visoke vlažnosti unutar hrane, a niti temperatura vazduha neće preći 62°C. Može da prođe nekoliko sati da bi se postigla željena temperatura. Ovom procedurom skratiće se dugo (30-časovno) sušenje za pola. Ukoliko niste prisutni u momentu kada treba smanjiti temperaturu, možete podesiti na nižu temperaturu između 40°C i 48°C, ali imajte na umu da što je temperatura niža, potrebno je više vremena za dehidriranje.



DODATNA UPOTREBA DEHIDRATORA

Bilje i začini

Bilje i začini su ponekad neopravdano zapostavljeni u našem kuvanju. Koristite svoj Excalibur dehidrator za sušenje sveže odgajanih biljkaka! Kupite veću količinu svežih biljaka i začina, osušite ih i napravite specijalne čajeve i začine. Peršun koji vam preostane od spremanja nekog jela više neće biti bespotrebno bačen. Bilje i začini ne zahtevaju veliku pripremu.

1. Uklonite suve i izbledele delove biljke. Operite lišće i stabljike hladnom vodom.
2. Zagrejte dehidrator podesivši termostat na 35-46°C.
Napomena: termostati su kalibrirani i najtačniji na višim temperaturama. Ako je biljkama potrebno više vremena nego što je navedeno u tački 4 (vidi dole), povećajte temperaturu. U oblastima sa visokom vlagom vazduha će možda biti potrebna viša temperatura (kao npr. 52°C) da bi se pravilno osušili biljke i začini.
3. Stavite biljke u jednom sloju na podlogu fioke.
4. Sušite od 2 do 4 sata.
5. Čuvajte u hermetički zatvorenim posudama, bez vlage. Osušeno bilje i začine čuvajte dalje od sunčeve svetlosti. Sunčeva svetlost će izblediti njihovu boju i oslabiće aromatična ulja.

Koštunjavo voće

Koštunjavo voće pruža koncentrisani izvor proteina i mnoge vrste koštunjavog voća su bogate esencijalnim hranljivim mastima. Koštunjavo voće se može sušiti u svom prirodnom obliku ili začinjeno.

1. Može se sušiti celo (sa ljuskom) ili samo jezgro.
2. Postavite jezgro u jednom sloju na mrežaste podloge za sušenje koje se nalaze na policama.
3. Sušite na 46-51°C. Ako koštunjavo voće sušite sa ljuskom, sušenje treba da traje od 10 do 14 sati, a za samo jezgro od 8 do 12 sati.
4. Čuvajte u hermetički zatvorenim posudama u frižideru.

Napomena: Zbog visokog sadržaja ulja jezgra se mogu pokvariti ukoliko se ne čuvaju u frižideru.

Rast hleba

Excalibur dehidrator je savršeno mesto za rast hleba. Uklonite police iz dehidratora kako bi dobili više prostora, podesite termostat na 46°C i ostavite da se uređaj zagreje. Postavite plitku posudu (šerpu, tepsiju) napunjenu vodom na dno dehidratora. Stavite jednu od polica direktno iznad vode, a na policu stavite posudu sa testom. Pokrijte testo krpom kako bi spričili isušivanje. Ostavite testo od 30 min do 1h da naraste. Kada bude gotovo, nastavite sa pripremom po vašem receptu.

Testenine

Nema potrebe za posebnom sušaljkom za testenine! Postavite za sušenje trake od sveže napravljene testenine u jednom sloju na mrežaste podloge koje se nalaze na policama. Sušite 2-4 sata na 57°C. Čuvajte ih u dobro zatvorenim posudama.

Za hrskave kreker, kolače i žitarice

Nema potrebe da bacate odstajale kreker, čips, kolače ili žitarice. Možete učiniti da opet budu hrskavi tako što ćete ih postaviti u jednom sloju na podloge za sušenje i sušiti ih 1 sat na 63°C.

Jogurt

Domaći jogurt je ekonomičan i lak za spremanje u vašem Excaliburu. Dodajte 1 šolju mleka u prahu u 1,8 l mleka sa niskim procentom masnoće. Stavite na šporet i provrije u trajanju od 2 sekunde. Zatim ga uklonite sa vatre i ohladite do 46°C. Dodajte 2 kašike nepasterizovanog običnog jogurta (ili kiselog mleka) u ohlađeno mleko. Stavite u posude, poklopite ih i ostavite u dehidratoru na 46°C u trajanju od 5 sati. (Napomena: koristite termostat za najbolje rezultate). Nemojte tresti ili pomerati aparat i nemojte otvarati vrata dehidratora dok traje proces. Kada bude gotovo stavite u frižider. Pre služenja dodajte aromu ili sveže voće, po želji.

Sir

Mladi sir je dobio svoje ime po tome što se može lako spremiti kod kuće. Najzreliji sir, kao što je mladi sir, može se napraviti u vašem Excalibur dehidratoru. Da bi napravili ovaj sir biće vam potrebno 3,7 l pasterizovanog mleka, 4 velike kašike običnog jogurta i ½ šolje razblaženog jogurta ili ¼ rastvorenog sirišta u ½ šolje tople vode. Sipajte mleko u zemljani posudu i zagrejte ga na sobnoj temperaturi do 22°C. Pomešajte ga sa jogurtom, razblaženim jogurtom ili sirištem i prekrijte posudu gazom. Stavite zemljani posudu u dehidrator od 12 do 18 sati na temperaturu od 30 °C sve dok se mleko ne odvoji i formira gustu i čvrstu „surutku“. Kada se mleko odvoji, presecite surutku. Nožem sa dugom oštricom, secite tako da svi rezovi budu oko 1 cm udaljeni jedan od drugog.

1. Držite nož vertikalno i secite ravno od gore na dole kroz surutku.
2. Nakrivite nož i načinite dijagonalne rezove kroz sir, prateći korak 1. Napravite prvi rez pod uglom od 45°, ali polako pomerajte oštricu tako da kranji rez bude skoro vertikalnan.
3. Ponovite postupak iz koraka 2, ali nakrivite nož u suprotnom smeru.
4. Okrenite zemljani posudu za 180°C i napravite poslednji set vertikalnih rezova kako bi dobili površinu u obliku mreže. Ovaj proces pomaže da se kisela tečnost iscedi.

Sipajte nekoliko centimetara vode u veliku šerpu, položite u nju zemljani sud i zagrejte do 46°C. Držite mladi sir na ovoj temperaturi oko pola sata, mešajući povremeno. Kada prođe vreme, uzmite cediljku, pokrijte je gazom i prospite tečnost u nju. Pustite da se tečnost dobro iscedi, jer će u suprotnom dati siru gorak ukus. Da biste se još više oslobođili gorkog ukusa, potopite cediljku u hladnu vodu i nežno pritisnite surutku da bi se iscedili poslednji tragovi tečnosti. Ostavite surutku da se temeljno iscedi. Po želji možete dodati 1 kašičicu soli na 0,5 kg mladog sira i 4-6 kašika pavlake. Nakon što odstoji u frižideru, vaš mladi sir će biti spreman za jelo, takav kakav jeste ili u kombinaciji sa voćnom salatom, sosovima, kolačima i drugim jelima.

Osim što možete koristite vaš Excalibur za pravljenje mekih sireva, u njemu takođe možete napraviti i polutvrde i tvrde sireve. Postoji između 700 i 2000 vrsta sireva i instrukcija za njihovo pravljenje, a za to bi bila potrebna cela knjiga! U knjizi „Sačuvajte ih, prirodno“ ima recepta za pravljenje polutvrđih i tvrdih sireva u Excalibur dehidratoru.

Sušenje fotografija

Da bi se osušile fotografije, tretirajte ih i operite na uobičajeni način. Otresite višak tečnosti i stavite ih na police za sušenje. Sušite dok ne nestane i poslednja kapljica. **Napomena: Sušite samo fotografije koje su štampane na papiru od smole. Druge vrste fotografija će se zgužvati ukoliko nisu pritisnute nekom ravnom površinom.**

Priprema kompletног obroka

Entuzijasti koji vole šetnje i izlete u prirodi, mogu da koriste Excalibur dehidrator za pripremu kompletнog obroka, kojem će kasnije biti samo potrebna rehidracija. Suvo meso u kombinaciji sa paradajzom u prahu i sušenim povrćem može se mešati sa sušenim testeninama i sve se ovo može staviti u kotao na logorskoj vatri i tako će imati „gurmanskу“ večeru posle pešačenja! Malo kreativnosti i znanje o vremenu potrebnom za rehidraciju je sve što će vam biti potrebno da bi izmislili neki recept za lak i hranljiv obrok za poneti.

SAVETI ZA CELOGODIŠNJIU DEHIDRACIJU

Januar

Namirnice: avokado, banane, kupus, karfiol, pečurke, kruške, krompir, repa i duguljaste zimske bundeve.

Februar

Namirnice: avokado, banane, brokuli, kupus, karfiol, kumkvat (patuljasta narandža), mango, pečurke, kruške, mandarine i duguljasta zimska bundeva.

Mart

Namirnice: artičoka, asparagos, avokado, banane, brokuli, grejpfrut, kumkvati, zelena salata, pečurke, rotkvice i spanać.

April

Namirnice: asparagus, banane, kupus, cikorija, zelena salata eskaroli, crni luk, ananas, rotkvice, rabarbara, spanać i jagode.

Maj

Namirnice: asparagus, banane, celer, papaja, grašak, ananas, krompir, jagode, paradajz i potočarka.

Jun

Namirnice: avokado, kajsije, banane, dinje, trešnje, kukuruz, krastavac, smokve, boranija, limete, mango, nektarine, crni luk, breskve, grašak, paprika, ananas, šljive i duguljasta letnja bundeva.

Jul

Namirnice: kajsije, banane, borovnice, kupus, dinje, trešnje, kukuruz, krastavac, kopar, patlidžan, smokve, jabuke, boranija, nektarine, bamje, breskve, paprika, modre šljive i lubenice.

Avgust

Namirnice: jabuke, banane, cvekla, bobice, kupus, šargarepe, kukuruz, krastavac, kopar, patlidžan, smokve, lubenice, nektarine, breskve, kruške, paprika, šljive, krompir, duguljasta letnja budeva i paradajz.

Septembar

Namirnice: jabuke, banane, brokuli, šargarepa, karfiol, kukuruz, krastavac, kopar, smokve, grožđe, zeleniš, lubenice, bamje, crni luk, kruške, paprika, krompir, duguljasta letnja bundeva, paradajz i slatki krompir.

Oktobar

Namirnice: jabuke, banane, brokuli, grožđe, paprika, japanske jabuke, bundeva i slatki krompir.

Novembar

Namirnice: jabuke, banane, brokuli, kupus, karfiol, brusnice, urme, modri patlidžan, pečurke, bundeva i slatki krompir.

Decembar

Namirnice: jabuke, avokado, banane, grejpfrut, limun, limeta, pečurke, narandže, kruške, ananas i mandarine.

RECEPTI

Korice od jagode i banane

1 šolja jagoda
1 banana

Ispasirajte voće u blenderu. Sipajte smesu na Paraflexx™ podlogu ili plastičnu foliju i dehidrirajte na oko 57°C dok se ne osuši.

Korice od breskve i kruške

1 šolja oljuštenih breskvi
½ šolje oljuštenih krušaka

Zajedno ih izblendirajte i zasladite po želji. Sipajte smesu na Paraflexx™ podlogu ili plastičnu foliju i dehidrirajte na oko 57°C dok se kora na osuši.

Korice od japanske jabuke i ananasa

1 šolja pulpe od japanskih jabuka
½ šolje iseckanog ananasa

Ispasirajte u blenderu. Sipajte smesu na Paraflexx™ podlogu ili na plastičnu foliju i dehidrirajte na 57°C dok se kora ne osuši.

Sos za špagete

2 kašićice sušenog crnog luka	1 kašićica sušenog peršuna
3 kašićice kukuruznog brašna	1 kašićica sušene zelene paprike
1 ½ kašićica belog luka u prahu	1 kašićica šećera
½ kašićice sušenog origana	½ kašićice suvog bosiljka
1 šolja paradajza u prahu	¼ šolje sušenih pečuraka u komadu

Pomešajte sve sastojke i čuvajte u dobro zatvorenoj posudi. Dodajte 3 šolje vode kako bi se sve izmešalo i kuvarite sve dok se ne zgusne. Dobićete 4 porcije.

Sušena teletina

1 tegla slatkog Salsa sosa	1 pakovanje čili miš začina
1 kašićica origana u prahu	iseckana crvena paprika
2 kilograma posne teletine, iseckane na komade od 1cm	

Uklonite sve vidljive masti. Stavite i pomešajte sve sastojke osim crvene paprike u veliku činiju. Stavite meso u zip plastičnu kesu i dodajte mu marinadu. Stavite ga u frižider da prenoći, s tim da ga povremeno okrenete.

Stavite komadiće mesa u jednom sloju na podlogu za sušenje. Za dodatnu aromu dodajte komadiće crvene paprike preko mesa.

Sušite meso od 6 do 10 sati na 68°C. Testirajte suvoću – kada se meso savije treba da malo ispuca, ali ne sme da pukne. Čuvajte u dobro zatvorenim posudama.

Kremasta supa od pečuraka

1 ½ šolje sušenih pečuraka	½ šolje sušenog crnog luka
2 šolje vruće supe od barene teletine	¼ šolje putera
4 šolje mleka	1 kašičica soli
6 kašičica brašna	peršun za dekoraciju

Proprižite pečurke i crni luk na puteru u tiganju u trajanju od 5 minuta, mešajući povremeno. Pomešajte tečnost, mleko, so i brašno i blendirajte sve dok ne dobijete homogenu smesu. Dodajte smesu u proprižene pečurke i crni luk. Kuvajte na nižoj temperaturi sve dok mešavina ne prokluča, mešajući povremeno. Dekorište peršunom. Od ovoga ćete dobiti 8 porcija.

Slatke korice od jogurta

Jagode, trešnje ili maline, prethodno pomešane sa jogurtom	
Kalup u obliku srca	Paraflexx™ silikonske podloge

Na svaku policu za sušenje postavite Paraflexx™ podlogu ili plastičnu foliju. Upotrebite 1 pakovanje jogura od 0,5 L za jednu policu. Najbolje je da jogurt bude na sobnoj temperaturi. Sipajte jogurt na podloge. Špatulom izgladite jogurt u krugu od 20-25 cm. Sušite na 57°C u trajanju od 4 do 5 sati. Kada se jogurt osuši biće sjajan i neće se lepititi pri nežnom dodiru. Pomoću kalupa u obliku srca isecite 4-5 srca od smese ohlađenog jogurta. Pokrijte ih plastičnom folijom i tako ih čuvajte.

Krompiri O'Brien

2 šolje sušenog iseckanog krompira	½ šolje sušenog crnog luka
Sveže samleveni crni biber	½ šolje komada slanine (po želji)
1/4 šolje seckane sušene zelene	½ šolje seckane sušene crvene paprike
4 kašike ulja	So po želji

Rehidrirajte krompir, crni luk i paprike, tako da odstope oko 20 minuta, a zatim ih iseckajte. U tiganj sipajte 4 kašike ulja i zatim na srednjoj temperaturi dinstajte krompir, crni luk i papiku sve dok ne porumene. Dodajte komadiće slanine, so i biber po ukusu. Dobija se 6 porcija - po ½ šolje po osobi.

Preliv za letnju salatu

¾ šolje suvog crnog luka	½ šolje sušenih komadića šargarepe
¼ šolje sušene crvene paprike	¼ šolje sušene zelene paprike
¼ šolje suvog peršuna	¼ šolje sunčokretovog semena
½ šolje sušenog paradajza	½ šolje rendanog parmezan sira

U blenderu iseckajte na krupno sve sastojke. Proverite da li su se sastojci dobro promešali. Čuvajte smesu u frižideru u staklenoj posudi sa čvrstim poklopcom. Smesu prelijte po salati.

Astečki kukuruz

¾ šolje suvog crnog luka	1 ½ šolje sušenog kukuruza, rehidriranog
1 šolja kisele pavlake	¼ šolje crvenog Salsa sosa
¼ kašičice bibera	3 kašike putera
¼ šolje vode	1 šolja rendanog sira
¾ kašičice soli	1 konzerva seckanih crnih masline

Pržite crni luk na puteru dok ne omeša. Dodajte kukuruz i vodu. Dobro poklopite i kuvajte na umerenoj temperaturi 5 minuta. Uklonite poklopac i pustite neka na visokoj temperaturi ispari većina tečnosti. Pomešajte kiselu pavlaku, sir, Salsa sos, masline, so i biber. Dobro zagrejte, ali ne dozvolite da provri. Dobićete 6 porcija.

PITANJA I ODGOVORI

Hrana na jednoj strani podloge za sušenje se izgleda brže suši nego ona sa druge strane. Šta treba da uradim?

S obzirom da može da se desi da dehidrator suši jednu stranu brže od druge, na sredini ciklusa možete okrenuti podloge za 180°. Ovo ubrzava proces dehidriranja i smanjuje potrošnju energije.

Jabuke i kruške su potamnile u dehidratoru, postale su braon za vreme sušenja. Da li su bezbedne za jelo?

Da, voće koje je poprimilo braon boju je bezbedno za jelo. Mnoge vrste voća će oksidirati tokom dehidracije. Do oksidacije dolazi kada se pulpa voća izloži vazduhu. Ukoliko se sprovodi predtretman voća, oksidacija će biti manja.

Zašto voćne korice treba da imaju deblje ivice nego sredinu?

Kod voćnih korica, ivice smese imaju tendenciju da se brže suše. Ukoliko su ivice iste debljine kao sredina, one će se osušiti suviše brzo i postaće lomljive.

Moje voćne korice su veoma tanke i krhke. Želim da ih napravim tako da budu kao one kupovne. Kako mogu to da uradim?

Od sočnog i svežeg voća, kao što su jagode, teško da ćete moći da napravite gustu smesu kako bi dobili korice kao što su one kupovne. Ako za vreme pasiranja smesi dodate bananu, smesa će postati gušća, a na taj način će i voćne korice postati deblje i elastičnije. Stavite od $\frac{3}{4}$ do 1 šolje smese ne svaku policu i rasporedite ravnomerno po celoj podlozi. Zapamtite da naneta smesa treba da bude 6 mm debljine po krajevima.

Ako napravim sušeno povrće u prahu, za šta mogu da ga koristim?

Beli i crni luk u prahu su omiljeni začini za meso i sos. Paradajz u prahu se može koristiti za pravljenje paradajz sosa, za paste, kečap, sok ili čorbu. Prah se lako pravi jednostavnom obradom komadića suvog povrća u blenderu ili u procesoru za hranu, koji će omogućiti finiju teksturu. Čuvajte ga u dobro zatvorenim flašama ili teglama.

Da li već osušene komade hrane treba odstraniti iz dehidratatora kako bi se omogućila bolja cirkulacija za preostale vlažne komade i tako sprečilo presušivanje?

Da. Kako se koji komad hrane osuši tako da možete ukloniti s police i zapakovati na propisan način. Ostali komadi, koji su još uvek vlažni, treba da ostanu u dehidratatoru sve dok se potpuno ne osuše. Međutim, ukoliko iseckate hranu na jednakе delove i ako negde na sredini ciklusa sušenja okrenete police za 180°, svi komadići hrane bi trebalo da se osuše u isto vreme.

Koji je rok trajanja dehidrirane hrane?

Prosečna trajnost sušene hrane u zatvorenim posudama na temperaturi do 21°C.

Jabuke	20-25	godina	Zrna pasulja	18-20	godina
Brašno	12-15	godina	Crni luk	8-12	godina
Brokoli	8-10	godina	Paprika	8-12	godina
Sir u prahu	10-15	godina	Krompir	20-30	godina
Kukuruz	8-12	godina	Jaja ili mleko u prahu	15-20	godina
Većina voća	3-5	godina	Špageti	15-20	godina
Granola	4-5	godina	Beli pirinač	8-10	godina
Med, so, šećer	neograničeno				

VODIČ ZA REŠAVANJE PROBLEMA

Svi EXCALIBUR DEHIDRATORI su testirani po tri puta na sve električne ili mehaničke probleme. Oni se isporučuju u savršenom radnom stanju. Ukoliko primetite neko oštećenje kod aparata nastalo usled nepažljive isporuke, moraćete štetu prijaviti isporučiocu ili uvozniku od kog je aparat kupljen. Excalibur nije odgovoran za štetu koja je nastala u toku transporta. Za tehničku podršku Excalibura pozovite na 065 21 550 65, od 09 do 19h od ponedeljka do petka i subotom od 10-16h. Takođe, možete nas posetiti na www.Enzita.rs.

Problem	Odgovor
Uređaj neće da se uključi	Proverite ispravnost utičnice koristeći drugi uređaj koji sigurno radi. Testirajte dehydrator na drugoj utičnici za koju zнате da sigurno radi.
Ventilator proizvodi zvuk usled trenja	Moguće je da se usled grubog transporta police priljube uz zaštitne rešetke ventilatora. Uklonite police i okreinite propeler ventilatora da biste locirali gde se tačno dešava trenje. Možda ćete morati da uključite ventilator, nežno odgurnete rešetku i oslušnete gde se intenzitet zvuka povećava. Tankim kleštima odvojte zaštitnu rešetku propelera od ventilatora.
Nema topline, ali ventilator radi	Uklonite police i proverite da li su sve žice na mestu. Možda ima prašine ili drugih ostataka transporta koji blokiraju mali električni kontakt u termostatu ili su se jednostavno žice zaglavile zbog napažnje prilikom isporuke. Dok ventilator radi okrećite taster napred-nazad, od najvišeg do najnižeg stepena podešavanja, zadržavajući ga par sekundi na svakom stepenu. Dok to radite, drugom rukom čvrsto tapkajte po zadnjem delu uređaja (iza dugmića). Ponavljajte postupak najmanje 30 sekundi ili od 10 do 15 okreta tastera.
Nedostaju zaštitne poliskrin mrežaste podloge	Poliskrin mrežaste podloge se nalaze ili na dnu dehydratora ili na najvišoj polici. Ukoliko ih ne pronađete, uklonite sve plastične police i pogledajte u unutrašnjost dehydratora. Koristite pomoćno osvetljenje kako bi ih lakše ugledali. Moraju biti unutra.

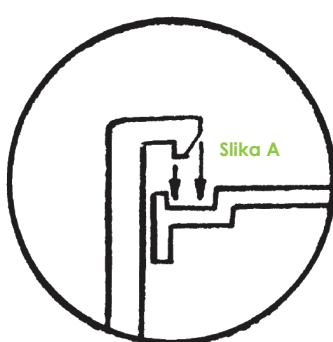
Čini se da su vrata polomljena ili izgrebana na sredini pri dnu

Većina visokokvalitetnih plastičnih delova su oblikovani metodom ubrizgavanja. Kalup se stavlja u mašinu za modelovanje, gde se plastika topi i ubrizgava pod ekstremno visokim pritiskom u kalup. Svi plastični delovi su napravljeni ovom metodom. Mesto gde plastika ulazi u kalup naziva se "ulaz". Svi plastični delovi moraju imati ovaj ulaz. Uglavnom se ovi "ulazi" nalaze na mestima koja nisu vidljiva. Najbolje mesto za ovaj "ulaz" na vratima dehydratora jeste negde pri sredini njihovog dna. Mi se trudimo da, ukoliko je to potrebno, otklonimo fizičke tragove koji mogu ostati nakon ove metode i poravnamo moguće oštре ivice. Usled ograničenja samog dizajna, to je najbolje što možemo da uradimo.

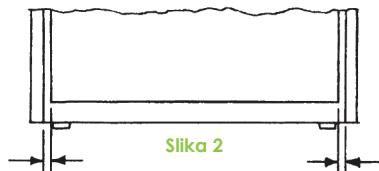
PRAKTIČNA VRATA NA IZVLAČENJE

Srednji model sa 5 fioka i veliki sa 9 fioka

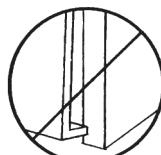
Da biste postavili vrata nakrivite ih pod malim uglom (vidite sliku 1). Stavite vrata tako da njihovi žlebovi, koji se nalaze sa unutrašnje strane, uđu u ležište gornjeg dela dehidratora (vidite perspektivu A). Uverite se da ima dovoljno prostora između vrata i stranica dehidratora (vidite sliku 2) i da dno vrata ne udara o strane (vidite sliku 2 iz prednje i bočne perspektive B). To će omogućiti izlaz vlažnog vazduha tokom dehidracije.



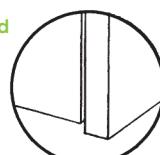
Slika A



Slika 2



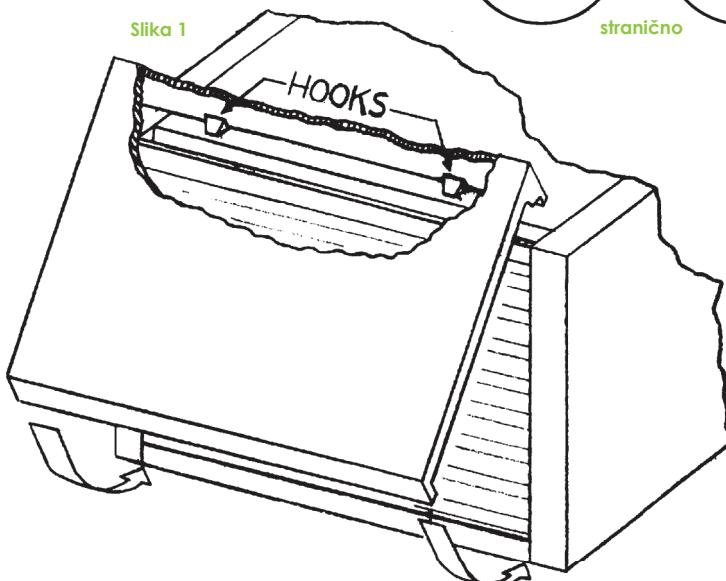
napred



Slika B



stranično



Slika 1

KORISNI SAVETI

- **Isecite hrani na komade iste debljine.** Ako ih ne isečete na taj način, osušiće se u različito vreme. Za tu svrhu možete koristiti secko.
- **Velika ili mala količina.** Iako možda sušite manju količinu hrane, ipak postavite i preostale prazne police u dehidrator. Dehidrator je tako dizajniran da radi sa svim policama ili neće raditi ni sa jednom.
- **Kupite knjigu "Sačuvajte ih, prirodno!".** Ova knjiga sadrži sve što vam je potrebno da znate o dehidraciji i informacije o tome kako da izvučete maksimum iz ovog procesa.
- **Eksperimentišite sa vremenom potrebnim za dehidraciju.** Svi mi imamo različite ukuse. Možda za neku hrane želite da bude hrskava, a druga mekša. Da bi zapamtili koja vam se hrana kako više svidela, možete utiske da zapisujete u notes.
- **Čuvajte Paraflexx® podloge na dnu dehidratora.** Ovo je odličan način da zaštите podloge kad su van upotrebe. Takođe, mogu da posluže kao dodatna zaštita dnu dehidratora, a to će vam ujedno olakšati i čišćenje.
- **Saveti za čišćenje Paraflexx® podloge.** Ne potapajte Paraflexx® podloge u vodu jer ih to može oštetiti. Jednostavno ih perite topлом vodom i krpom sa malo sapunice. Zatim ih isperite čistom hladnom vodom i to je sve.
- **Niste sigurni da li je vaša hrana dovoljno suva?** Stavite komad vaše dehidrirane hrane u hermetički zatvorenu kesu i proverite je nakon nekoliko minuta – ako vidite vodene kapljice u kesi, onda je hrani potrebno još sušenja. Mala zamagljenost kesice je normalna stvar, jer se hrana hlađi.



ŠTA KAŽU NAJISTAKNUTIJI POBORNICI SIROVE HRANE...

Viktorija Butenko



Jedan od najinspirativnijih edukatora sirove hrane, širom sveta deli svoja iskustva koja su promenila njen život i život njene porodice. Ona je autor nekoliko knjiga, uključujući „Zeleno za zdravlje“ i „12 koraka do sirove ishrane“.

„Ja i moja porodica konzumiramo sirovu hranu već 10 godina. Imamo pet Excalibur dehidratora i koristimo ih svakodnevno. Oni odlično dehidriraju i najbolji su za sirovu hranu. Koristim ih za sve moje recepte i uvek ih preporučujem mojim učenicima. Već dugo vremena pozajmim zapošljene u firmi „Excalibur“ i mogu reći da uvek imaju odličnu uslugu“.

Gabriel Kouzins



Osnivač i direktor fondacije „Dvo života“ u Arizoni. On je jedan od vodećih edukatora u zajednici sirove hrane i autor nekoliko knjiga, uključujući i knjigu „Savesna ishrana“.

„Za sve gumanlike sa sirovom hranom u našem bifeu u fondaciji „Dvo života“, koristimo isključivo dehidratore Excalibur. Zato su svi naši posetioci zadovoljni kvalitetom usluge koju pružamo. Toplo ga preporučujemo kao prvi izbor među dehidratatorima za hranu“.

Viktoras Kulvinskas



Zajedno sa En Vigmorom je suosnivač zdravstvenog instituta „Hipokrat“ i autor je nekoliko knjiga, uključujući i „Preživljavanje u 21. veku“. On je poznat kao rodonačelnik pokreta za promociju sirove hrane.

„Ja koristim i promovisem dehidrator Excalibur više od 10 godina. Testirao sam i druge uređaje prisutne na tržištu i otkrio sam da je Excalibur superioran u svom radu, performansama, izdržljivosti, ceni i kvalitetu. Dehidrator Excalibur je savršen proizvod za sve pobornike sirove ishrane i za sve one koji zahtevaju visok kvalitet hrane“.

Čeri Sorija



Osnivač i direktor Instituta za kulinarsku umetnost „Živeti zdravo“ gde obučava i vrši sertifikaciju kuvara za sirovu hranu iz celog sveta. Autor je knjige „Andeoska hrana: Zdravi recepti za rajska tela“.

„Ako mene pitate, postoji samo jedan dehidrator, a to je Excalibur. Koristimo isključivo njega za obuku u Institutu za kulinarsku umetnost „Živeti zdravo“ kao i za manifestacije koje promovišu zdrav način života. Verujem u besprekornošću dehidratatora Excalibur i znam da će pomoći njega dobiti najbolje moguće rezultate. Hvala Excaliburu što je stvorio tako kvalitetan proizvod!“







Excalibur®

NOURISH LIFE.



sirovahrana.rs



www.facebook.com/sirovahrana.rs

Samo za kućnu upotrebu