

ОБОГАЩАЙТЕ ЖИЗНЬ СОХРАНЯЯ НАТУРАЛЬНОЕ

САМОЕ ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО ПО ДЕГИДРАТАЦИИ



Эксклюзивное издание
компании «Все Соки»



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ В ДЕГИДРАТАЦИЮ	4
КАК ПРОИСХОДИТ ПРОЦЕСС СУШКИ.....	8
ПОДГОТОВКА, ХРАНЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ	16
ВЫСУШЕННЫХ ПРОДУКТОВ	16
ФРУКТЫ В ДЕГИДРАТОРЕ	36
ОВОЩИ В ДЕГИДРАТОРЕ.....	52
МЯСО И РЫБА В ДЕГИДРАТОРЕ.....	66
ТРАВЫ И ОРЕХИ В ДЕГИДРАТОРЕ	74
ЗЕРНОВЫЕ И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ В ДЕГИДРАТОРЕ.....	88
СЫРОЕДЕНИЕ И ДЕГИДРАТОР	98
ДЛЯ ЧЕГО ЕЩЁ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЕГИДРАТОР?	108
РЕЦЕПТЫ	116
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ.....	117
СУПЫ И САЛАТЫ.....	121
ОСНОВНЫЕ БЛЮДА.....	126
СМУЗИ И НАПИТКИ	136
ЙОГУРТ, ХЛЕБ И ДРУГИЕ БЛЮДА.....	139
ДЕСЕРТЫ.....	145
ЗАКУСКИ ДЛЯ ПОХОДОВ	154
ВЯЛЕНОЕ МЯСО, МАРИНАДЫ И СМЕСИ	161
ФРУКТОВАЯ ПАСТИЛА И БАТОНЧИКИ	165
ПОРОШКИ ИЗ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ.....	167
СУШЕНЫЕ ТОМАТЫ	168
ЛАКОМСТВА ДЛЯ ПИТОМЦЕВ	172
СЫРОЕДЧЕСКИЕ БЛЮДА.....	175
ДЕГИДРАТОРЫ	188
ЛИСТЫ ДЛЯ ПАСТИЛЫ	190
БЛЕНДЕРЫ	192



ВВЕДЕНИЕ В ДЕГИДРАТАЦИЮ



Добро пожаловать в чудесный мир дегидратации! Вы собираетесь открыть для себя один из старейших способов сохранения пищи, известных цивилизации. Первобытные люди дегидратировали или сушили травы, корни, ягоды и мясо, раскладывая продукты под солнцем. Они понимали, что высушенная пища поможет им выжить во время суровых зим, когда запасы провизии сокращаются или вообще сходят на нет. Небольшой вес и высокая питательная ценность сушеных продуктов позволяла людям преодолевать большие расстояния, чтобы охотиться и исследовать местность.

На заре цивилизации практически все племена сушили продукты. В наиболее раннем письменном упоминании процесса сушки рассказывается, как финикийцы и другие народы, промышлявшие рыболовством в Средиземном море, сушили свой улов на открытом воздухе. Древние китайцы традиционно сушили на солнце чайные листья. А в ходе недавних раскопок древнеегипетских гробниц ученые обнаружили множество высушенных продуктов, включая зерна пшеницы. Эти запасы были предназначены для поддержания духа умершего во время его путешествия в загробный мир. В качестве эксперимента некоторые из «многовековых» зерен позже были регидратированы (восстановлены). Чудесным образом они проросли, доказывая тот факт, что дегидратация – это эффективный, долгосрочный и естественный способ сохранения продуктов.

В эпоху великих географических открытий (XV–XVII вв.) большинство моряков, ходивших в дальние плавания, ели разнообразные сушеные продукты, чтобы выжить.

Во время открытия Нового Света Христофором Колумбом сушеные продукты сыграли важную роль в поддержании здоровья экипажа и предотвращении вспышек болезней – цинги. Как вы можете догадаться, большинство этих продуктов были чересчур солеными и не очень аппетитными, особенно на наш современный вкус. Как бы то ни было, первооткрывателям прошлого высушенная пища давала шанс остаться в живых на протяжении рискованного морского путешествия.

Много веков назад в Америке – задолго до того, как появились консервирование и замораживание – американские индейцы хранили продукты, предварительно высушив их на солнце. Фрукты (яблоки, груши и персики), овощи (кукуруза), мясо (лосятина, оленина, медвежатина и пр.) сушили и хранили на случай неурожайного сезона. Когда пришли пилигримы, индейцы показали им, как сушить продукты.

Первопроходцы также, в значительной степени, полагались на сушку. Высушенные продукты позволяли им выдерживать суровые условия долгих путешествий при освоении Запада. Когда Хорас Грили в своей статье в «Нью-Йорк Трибюн» (1865 г.) употребил теперь уже

известное всем американцам выражение «Иди на запад, юноша, иди на запад и расти там вместе со своей страной», ему следовало добавить: «И возьми с собой хороший запас сушеных продуктов». Жесткие кусочки высушенного или вяленого мяса также служили основной пищей для Джедедаи Стронг Смита и других первопроходцев, не испугавшихся гор Сьерра-Невада и неизведанного тихоокеанского побережья.

К 1795 году французы разработали первый дегидратор – аппарат, способный регулировать процесс сушки и в целом ускорять сохранение продуктов. Хотя она и была «сырой» по сравнению с сушкой в современных моделях, французское изобретение успешно справлялось с фруктами и овощами при контролируемой температуре около 54 градусов по Цельсию с непрерывным циркулирующим потоком воздуха (который является необходимым условием для любого процесса, связанного с сушкой). Это было за много лет до того, как в США появились первые настоящие дегидраторы.

Дегидратированные продукты в XX и XXI веках

Высушенные продукты стали основным источником питания американцев во время Первой мировой войны. Когда в 1917 году США активно участвовали в войне, посылая войска и постоянный поток продовольствия в Европу, высушенные продукты составляли львиную долю провианта, поставлявшегося за границу. Содержание рекламных плакатов того времени было следующим: «Пища выиграет войну!». Высушенные продукты сделали свое дело.

В 20-е годы интерес к сушеным продуктам спал. Но он вновь возобновился в 30-е – годы Великой депрессии, которая обрушилась на американский народ. Люди не могли позволить себе приобретение продуктов, которые можно было бы законсервировать в банках, поэтому многие вернулись к сушке, чтобы сохранить уже имевшиеся продукты.

Насущные потребности военного времени вызвали очередной всплеск интереса к сушке продуктов во Вторую мировую войну. Провиант выдавался порциями, и каждый кусочек был шагом к победе. Нормирование выдачи сахара и исчезновение возможности консервации привели к тому, что в качестве основного метода сохранения пищи домохозяйки стали использовать сушку. Федеральное правительство разработало программу групповой взаимопомощи, сделавшую солнечные дегидраторы доступными для граждан, которые с их помощью смогли сушить урожаи своих «огородов победы». В стране открылось множество коммерческих заводов по производству сушеной продукции, способных предоставить странам свободного мира необходимые продукты питания. Высушенная пища стала удобным

способом поддерживать снабжение зарубежных войск: вес таких продуктов был небольшим, их было легко транспортировать, и они не портились. И сегодня сушеные продукты по-прежнему широко используются вооруженными силами, а также на космических кораблях. В условиях безопасности после Второй мировой войны страна постепенно начинала процветать. Люди больше не испытывали необходимости сохранять продукты впрок. Однако сегодня из-за неопределенности, в которой мы живем, роста содержания консервантов в продуктах питания, а также вследствие повышенного интереса к здоровому образу жизни дегидратация снова набирает популярность в качестве способа сохранения продуктов. Высушенные продукты занимают гораздо меньше места по сравнению с замороженными или консервированными. Например, в сушеном состоянии по меньшей мере 60 помидоров могут поместиться в литровую банку. Важным преимуществом дегидрированных продуктов, по сравнению с заморозкой и консервированием, является то, что для поддержания этого состояния не требуется электричество. Да и потребление электроэнергии при домашнем дегидрировании сравнительно невелико. Еще один плюс – удобство применения высушенных продуктов: их не требуется размораживать. Эта книга познакомит вас с еще большим числом преимуществ использования сушеных продуктов. Конечно же, сегодняшнее стремление к натуральным, органическим и недорогим способам хранения пищи вновь привело к появлению дегидраторов на кухне. Множество любимых продуктов может быть высушено с их помощью вне зависимости от погодных условий.

Что такое дегидратация?

А что такое дегидратация на самом деле? Все когда-то испытывали обезвоживание. Например, сильно вспотев после тренировки, мы выпиваем большое количество жидкости, иначе организм обезвоживается. Когда вы тренируетесь, тело становится горячим и начинает потеть. Это тепло приводит к выделению влаги, которая выходит из организма через поры. Влага на поверхности кожи испаряется за счет проходящих воздушных потоков. Это приводит к дефициту жидкости в организме, другими словами – к обезвоживанию или дегидратации. С овощами и фруктами при дегидратации происходит похожий процесс: благодаря нагреву воздуха в сушильной камере из продуктов выделяется влага, а из-за постоянного обдува она испаряется. При этом большинство полезных микроэлементов и витаминов остается в продукте. Дегидратация позволяет не только сохранить максимум пользы, но и существенно уменьшить размер и вес продуктов, что позитивно сказывается на последующем хранении.

Для того, чтобы осуществить дегидратацию, как вы могли заметить, необходимо соблюдение двух основных условий:

1. **Нагрев** – достаточный, чтобы начался процесс дегидратации (удаления влаги);
2. **Циркуляция воздуха**, которая сдувает влагу и выпаривает ее. Для более эффективной дегидратации воздух должен поглощать освобожденную влагу.

Так же, как и обезвоживание, дегидратация продуктов зависит от этих двух условий. Но, в отличие от потенциально опасного обезвоживания организма, дегидратация выполняется с определенной целью: сохранить продукты, чтобы они не портились, максимально натуральным способом из всех возможных.

Сушка продуктов может быть определена как инактивация энзимов или удаление воды (влаги) из продуктов до состояния, при котором бактерии и другие микроорганизмы не могут размножаться. Правильно засушенные продукты способны храниться месяцами и годами без заморозки.

Существуют и другие способы хранения продуктов. Замораживание и консервирование, конечно же, очень популярны. Однако эти процессы ослабляют или уничтожают природные ферменты. При дегидратации этого не происходит, если она осуществляется правильно. Энзимы или ферменты – это химические вещества, обнаруженные во всех живых организмах. Ферменты контролируют цикл роста организма, вызывая его взросление и/или созревание. Сорванный с грядки помидор покраснеет через несколько дней – это и есть ферменты в действии. Действие энзимов продолжается после того, как плод был снят со стебля, и в конце концов он перезревает и портится. Дегидрирование приостанавливает действие ферментов, помещая их в неактивное состояние или состояние анабиоза – до тех пор, пока продукт не будет вымочен (регидрирован). Возможно, лучшим примером феномена дегидратации/регидрации является следующий научный факт: доказано, что из икринок, которые были предварительно высушены на солнце, может вылупляться живая рыба. Во время сильной африканской засухи, которая иногда может длиться годами, все водоемы высыхают, и икра остается сохнуть на солнце. Когда дожди возобновляются, икра снова впитывает воду, и из нее вылупляются мальки.

Какие продукты можно сушить в дегидраторе?

Большинство продуктов можно дегидрировать. Фрукты и овощи – самые простые и популярные продукты для начинающих. Находящиеся на пике зрелости овощи и фрукты будут иметь самый богатый вкус и высокую питательную ценность. Незрелые продукты получатся

блеклыми, перезрелые фрукты – мягкими и рыхлыми, перезрелые овощи – жесткими и «деревянными».

Многие люди считают, что продукты низкого качества подходят для дегидратации, поскольку они в любом случае сморщатся, когда засохнут. Это не всегда верно. Овощи и фрукты (а на самом деле – все возможные продукты) должны быть в отличном состоянии. Качество продуктов, которые вы помещаете в дегидратор, определяет качество готовых высушенных блюд.

Кроме фруктов и овощей, в дегидраторе можно сушить мясо, рыбу, травы, сыры (включая тофу), йогурт и даже соленые огурцы. И действительно, из всех продуктов, где содержится влага, ее можно аккуратно удалить.

Какова питательная ценность высушенных продуктов?

Свежие продукты, высушенные в дегидраторе сразу после сбора урожая, являются лучшим источником натуральных витаминов, углеводов и минералов. Многие ценные вещества теряются в процессе хранения. Если свежий продукт долго лежит на прилавке в магазине или дома, содержание витаминов в нем снижается еще сильнее. Если высушить продукты, а не хранить их свежими, то потерю фитонутриентов удастся предотвратить.

С помощью дегидратации вы сохраните больше питательных веществ, чем при использовании способов заготовки, которые включают приготовление продуктов. Чем выше температура во время обработки, тем больше питательных веществ теряется. Хотя дегидрирование и зависит от нагрева, оно осуществляется на довольно низких температурах по сравнению с готовкой пищи – обычно не выше 68 °C.

Влияние удаления воды на содержание питательных веществ в продуктах минимально. Единственное – теряется небольшое количество витамина А и витамина С. Но это можно свести к минимуму при надлежащей дополнительной обработке. Высушенные продукты должны быть должным образом очищены, подготовлены, высушены и упакованы, а также должны храниться в соответствующих условиях. Например, неправильно упакованные и высушенные овощи могут потерять до 50% витамина А в течение первых шести месяцев хранения.

На что похожи высушенные продукты?

Вкус некоторых высушенных продуктов усиливается, поскольку удаляется влага, а сахара, ароматические компоненты и питательные вещества остаются в продукте. Травы приобретают более насыщенный аромат. У некоторых овощей, таких как морковь, вкус становится более концентрированным. Все продукты, содержащие сахара, в результате дегидратации делаются слаще. При этом их калорийность не превышает калорийность свежих продуктов, так как ничего не добавляется

дополнительно. Детям нравятся высушенные бананы, яблоки и ананасы. Многие высушенные продукты, особенно те, что используются в приготовлении пищи, ничем не отличаются от свежих. Например, в готовом блюде высушенный шпинат даст точно такой же вкус, как и свежий шпинат из огорода. В то же время некоторые другие продукты, наоборот, будут отличаться по вкусу в свежем и высушенном виде. Примером могут послужить виноград и изюм. И виноград, и изюм очень вкусные, но каждый из них имеет свои уникальные вкус, текстуру и внешний вид. Многие люди не понимают, что это один и тот же продукт – за исключением того факта, что виноград свежий, а изюм высушенный.

Другим примером является ананас. Нет ничего лучше сочного, свежего ананаса, каждый кусочек которого возбуждает вкусовые рецепторы. Но также нет ничего лучше высушенного кусочка ананаса с его ароматом и текстурой, которые может дать только сушка. Экспериментируйте: вы не будете знать заранее, что вам понравится, а что нет – до тех пор, пока не попробуете. Помните: если вам не нравится консистенция определенного продукта, из него всегда можно сделать порошок и использовать в качестве приправы.

Как вымачивать высушенные продукты?

Регидратация – это процесс восстановления жидкости в высушенных продуктах. Конечно же, правильно высушенные продукты можно легко вернуть к практически исходному размеру, форме и внешнему виду. При правильном обращении они сохраняют свой аромат и вкус – так же, как минералы и значительное количество витаминов.

Нет необходимости вымачивать мясо и травы перед приготовлением. Что касается других продуктов, то их нужно сначала вымочить, а затем готовить. В то время как большинство овощей готовятся посредством



Высушенная морковь настолько же привлекательна и вкусна, как и свежая.

варки, такие овощи, как морковь, можно есть сырыми после вымачивания. Овощные чипсы и закуски едят в высушенном состоянии.

Есть несколько способов вымачивать продукты: в воде или, например, во фруктовом соке. Попробуйте вымочить чернику в виноградном соке или яблоки – в яблочном. Тот же принцип применим к фруктовой пастиле. Овощи можно вымачивать в мультиовощном соке, а некоторые из них приобретают отменный вкус после вымачивания в молоке. Травы, овощи, мясо и фрукты можно добавлять в любимые рецепты. При этом имейте в виду, что, как правило, следует вымачивать их в течение 30 минут или 1 часа перед тем, как добавить в суп или другое блюдо. Исключением можно назвать зеленую фасоль: ее лучше всего вымачивать в течение 6–8 часов в холодильнике. Вымачивание небольших кусочков высушенных продуктов займет всего 15–30 минут. Чтобы ускорить процесс вымачивания, можно залить высушенные продукты кипятком или задействовать пароварку.

Приготовление высушенных продуктов

Во время любого процесса готовки лучше всего добавлять воду постепенно, не заливая сразу слишком большое количество. Высушенные фрукты, как и свежие, способны потерять текстуру и вкус, если будут готовиться слишком долго. Бланшированные сушеные овощи идеально подходят для быстрых закусок, которые можно сразу

подавать на стол. Фрукты можно потомить на медленном огне, чтобы они стали мягче и объемнее.

Дегидрирование и другие способы заготовки продуктов

Как потребитель, вы можете определить, какой способ сохранения продуктов станет для вас наиболее экономичным в использовании. Представленная справа памятка является упрощенным экономическим сравнением трех самых распространенных методов заготовки: заморозка, консервирование и сушка. Она была подготовлена отделением семейного образования и ресурсов окружающей среды в университете Висконсина (США), использована с разрешения этого университета и адаптирована к российским реалиям компанией «Все Соки» при переводе руководства по дегидратации.

Дегидратация является экономически целесообразным способом заготовки, поскольку она позволяет запастись большим количеством продуктов в сезон, когда цены находятся на самом низком уровне, и сохранить как можно больше урожая с дачного участка. Безусловно, какая-то часть продуктов может быть заморожена или законсервирована, однако такие способы заготовки вызывают определенные трудности с поиском достаточного места для хранения. Дегидратация же способна открыть новый удивительный мир интересных возможностей в приготовлении и хранении пищи.

Срок хранения высушенных продуктов

Средний срок хранения высушенных продуктов в герметичных контейнерах при температуре ниже комнатной (21 °C) составляет:

Яблоки	20–25 лет
Мука для выпечки	12–15 лет
Брокколи	8–10 лет
Сырный порошок	10–15 лет
Кукуруза	8–12 лет
Фрукты (большая часть)	3–5 лет
Гранола	4–5 лет

Мед, соль, сахар	Без ограничений
Фасоль	18–20 лет
Лук	8–12 лет
Перец	8–12 лет
Картофель	20–30 лет
Яичный порошок/сух. молоко	15–20 лет
Спагетти	15–20 лет
Белый рис	8–10 лет



ЭКОНОМИЧЕСКОЕ СРАВНЕНИЕ СПОСОБОВ ЗАГОТОВКИ ПРОДУКТОВ

Заморозка = 26 руб./кг

Оборудование	Холодильник (60 000 руб.) амортизируется в течение 20 лет*	3000 руб./год
Ремонт	2% от стоимости покупки	1200 руб./год
Упаковка		3875,5 руб.
Электричество	Для работы холодильника затрачивается 11,66 руб. / кВт/ч Для бланширования 200 кг продуктов (8 мин./кг)	5365,44 руб. 410,23 руб.
Итого	200 кг продуктов	13851,17 руб.

Консервирование = 10 руб./кг

Оборудование	Автоклав для консервирования за 10 000 руб. амортизируется в течение более чем 20 лет*	675 руб.
Ремонт	2% от стоимости покупки	200 руб.
Упаковка	288 литровых банок (841 руб. / 12 шт.) амортизируются в течение более чем 10 лет; 288 крышек (356 руб. / 12 шт.) требуют замены каждый год	20 184 руб. 8544 руб.
Электричество	Для стандартного автоклава на 140 л затрачивается 11,66 руб. / кВт/ч Для автоклава на водяной бане требуется 140 л воды	1632,9 руб. 29,48 руб.
Итого	250 кг продуктов в 240 л	31 265,4 руб.

Дегидрирование = 7,32 руб./кг

Оборудование	Электрический дегидратор за 26 000 руб. амортизируется в течение более 20 лет*	1958 руб.
Ремонт	2% от стоимости покупки	520 руб.
Упаковка	1 рулон (500 шт.) фасовочных полиэтиленовых пакетов	190 руб.
Электричество	Для сушки продуктов Для бланширования 200 кг продуктов (8 мин./кг)	1338,6 руб. 412,91 руб.
Итого	200 кг продуктов	4419,51 руб.

Если оборудование используется в течение меньшего периода времени, чем период амортизации, стоимость за килограмм заметно возрастает.







КАК ПРОИСХОДИТ ПРОЦЕСС СУШКИ



Есть несколько способов сушки продуктов. Некоторые из традиционных способов сушки дают превосходные результаты, некоторые на это не способны. Несмотря на то, что электрический дегидратор уже давно заменил большинство старых методов, многие книги рецептов до сих пор ссылаются на них. Давайте посмотрим на методы сушки из прошлого, большинство из которых были придуманы во времена, когда пищу готовили «на глаз», а не в течение действительно необходимого отрезка времени.

Естественная сушка на открытом воздухе. Это традиционный способ сушки продуктов. Некоторые коммерческие предприятия пищевой промышленности продолжают использовать его, но осуществить такую сушку в домашних условиях сложно, а результат не стоит затраченных усилий. Для наилучшего результата сушка на солнце требует практически идеальных параметров низкой влажности и температуры. И даже если вам удастся соблюсти все эти довольно сложные требования, сушка на солнце займет до нескольких дней, в то время как сушка в дегидраторе – до нескольких часов. Из-за того, что сушка на солнце занимает так много времени, высушенные продукты обладают более низким качеством и невысокой питательной ценностью. На продукты садятся насекомые, попадают грязь и мусор. Это наименее дорогой способ сушки, учитывая, что за один раз можно высушить большое количество продуктов.

Усиленная солнечная сушка. Активно продвигаемая во время Второй мировой войны усиленная солнечная сушка несколько эффективней сушки традиционной из-за более высоких температур. Она существенно улучшает процесс сушки с помощью системы слежения, которая, следуя за солнцем, фокусирует солнечные лучи, повышая эффективность работы. Также в состав такой сушилки входит система вентиляции для контроля температуры. Требуется достаточно много места для такой конструкции и ее эффективной эксплуатации, для системы обеспечения резервного источника тепла, а также вентилятора для циркуляции воздуха. Однако несмотря на все эти очевидные улучшения, такая сушка по-прежнему непредсказуема. Она происходит медленно, отнимает много времени и не дает никаких гарантий качества высушенных продуктов.

Сушка на воздухе и в тени. Существенной проблемой обоих вышеописанных случаев является порча заготовленных продуктов. Из-за недостатка солнечного тепла время сушки значительно возрастает. В результате вопрос о точном времени, необходимом для высыхания продуктов, остается открытым. При использовании этого метода продукты дегидратируются за неопределенный период времени, который может продлиться от нескольких дней до нескольких недель.

Если у вас когда-нибудь будет достаточно свободного

времени, возможно, вы захотите поэкспериментировать с таким способом, как сушка на веревках. Ломтики продуктов нанизываются на веревку или леску, которая подвешивается на гвоздях в теплой комнате. Одним из самых популярных продуктов, который сушится таким способом, является стручковая фасоль.

Сушка в духовке. Несмотря на то, что многие люди используют стандартные, конвекционные или микроволновые печи для сушки продуктов, сушка при высоких температурах – очень сомнительное занятие. Несмотря на преимущества этого способа перед более старыми методами сушки, большой проблемой остается риск подгорания продуктов. Кроме того, зачастую продукты становятся более хрупкими, темнеют и теряют вкусовые качества.

Нередко нормальная эксплуатация печи на некоторое время приостанавливается, а затраты на электроэнергию, как правило, превышают затраты при использовании дегидратора. Помните, что стандартные, конвекционные и микроволновые печи были созданы для целей, отличных от дегидратации, поэтому сушка в печи обычно невыгодна.

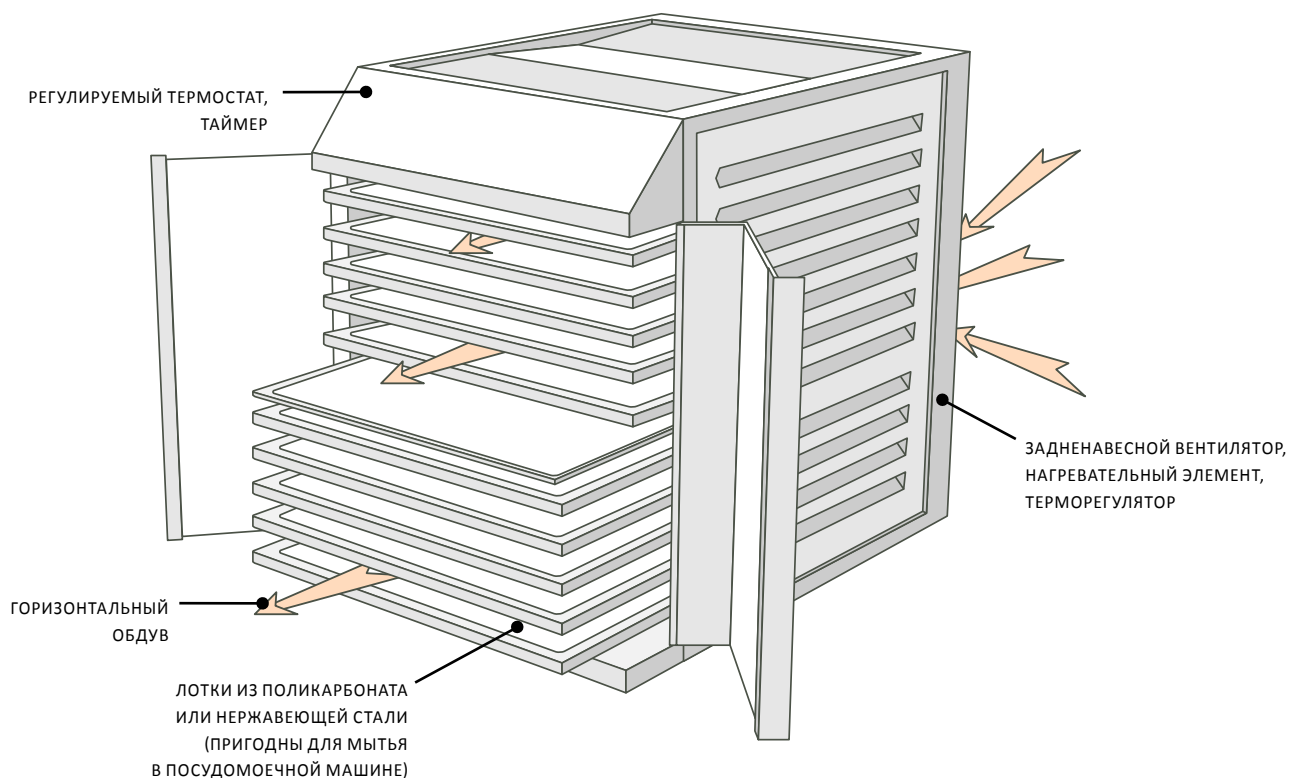
Электрические дегидраторы – единственный способ качественной сушки

Нет никаких сомнений, что электрический дегидратор – это лучший способ сушки продуктов на сегодняшний день. Прошли те времена, когда приходилось разочаровываться непредсказуемыми результатами, а также испытывать постоянную головную боль от необходимости спасать продукты после сбора урожая. В дегидраторе вы сможете с комфортом сушить продукты на собственной кухне 24 часа в сутки, независимо от того, ясная или дождливая стоит погода. Дегидратор отлично впишется в рабочее пространство вашей кухни. Несмотря на то, что одним из достоинств дегидраторов является компактность, большие лотки способны вместить много продуктов. Это означает, что можно сушить больше продуктов за одну загрузку, при этом уменьшая затраты и экономя электроэнергию.

Двумя наиболее важными особенностями любого дегидратора являются управляемый источник тепла и вентилятор. Без правильного сочетания тепла и циркуляции воздуха невозможно качественно высушить продукты.

Нагрев. Источник тепла должен быть эффективным и надежным, чтобы поддерживать постоянный тепловой поток. Это минимизирует время сушки, делая ее более качественной и предотвращая порчу продуктов. Источник тепла располагается на задней или боковой стороне устройства и устанавливается таким образом, чтобы минимизировать риск возгорания. Расположение нагревателя в нижней части, как правило, неэффективно. В этом случае температуры в области самого низкого

КАЧЕСТВЕННЫЙ ДЕГИДРАТОР ДОЛЖЕН ИМЕТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ОСОБЕННОСТИ:



и самого высокого лотков могут колебаться в диапазоне от 16 до 27 °С.

Мощность источника тепла должна быть достаточной для области сушки. Оптимальная мощность рассчитывается исходя из соотношения 70 Вт на один лоток дегидрататора. Недостаточная мощность нагревательного элемента может стать причиной порчи продуктов во время сушки.

Контроль температуры. Существуют формы контроля температуры, необходимые для регулирования работы нагревательного элемента. Лучше избегать дегидрататоров, в которых такой контроль не предусмотрен. Он способствует последовательному и равномерному осуществлению сушки. Регулятор может быть интегрирован в дегидрататор как электронная система управления или как обычный электромеханический термостат.

Лучше, когда вы можете плавно регулировать температуру в широком диапазоне. Простых регуляторов с настройками температуры «низкая-средняя-высокая» недостаточно. Например, мясо требует постоянной температуры 68 °С, в то время как большинство трав следует дегидратировать при температуре 35–38 °С, иначе они сгорят. Диапазон приемлемых для сушки температур находится между 35 и 68 °С. Температура выше или ниже этого уровня испортит или сварит продукты. Дегидрататоры Excalibur

позволяют очень точно контролировать температуру на протяжении всего процесса сушки продуктов.

Вентилятор и обдув. Поток воздуха и его правильная циркуляция необходимы для того, чтобы минимизировать потерю питательных веществ, вкуса и цвета. Когда сухой нагретый воздух проходит сквозь продукты, происходит испарение: он начинает вбирать в себя влагу. Когда воздух насыщается влагой, процесс сушки останавливается до того момента, пока влажный воздух не будет замещен сухим.

Убедитесь, что вентилятор обеспечивает равномерный поток тепла, идентичный для каждого лотка. Этого проще всего добиться с помощью горизонтального или бокового обдува, который направляется в одну сторону, проходя через все продукты от нагревательного элемента к выходным отверстиям на противоположной стороне сушильной камеры. Горизонтальный поток воздуха минимизирует смешивание вкусов и обеспечивает равномерную сушку без необходимости переставлять лотки дегидрататора.

Убедитесь, что размер вентилятора соответствует мощности прибора. В противном случае обработка пищи будет напоминать скорее запекание, нежели сушку.

Конструкция. Ваш дегидрататор должен быть изготовлен из химически нейтральных, негорючих,

прочных материалов. Многие виды древесины издают посторонние запахи и содержат опасные бактерии. Кроме того, они имеют склонность к деформации из-за постоянного воздействия высокой влажности. Пластиковый или металлический корпус при интенсивном использовании ведет себя намного лучше. Пластиковые или металлические стенки легче мыть как внутри, так и снаружи. Для устранения большинства загрязнений достаточно протереть их влажной тканью.

Лотки, листы для сушки и дверцы. Оптимальные материалы для лотков и листов-вкладышей для сушки – нержавеющая сталь, нейлон, пластик и другие безопасные материалы, пригодные для пищевых продуктов. Алюминий, медь или лотки из оцинкованного металла использовать не рекомендуется, поскольку они могут загрязнять продукты. Наиболее предпочтительны сетчатые лотки из экологически чистого пластика, не содержащего бисфенол А, и нержавеющей стали. Они позволяют воздуху свободно циркулировать вокруг кусочков пищи, предотвращая их увлажнение из-за конденсации влаги на нижней стороне. Сетки и листы должны быть хорошо закреплены во избежание провисания, а ячейки сетки должны быть достаточно мелкими, чтобы сыпучие продукты не просыпались и не застревали. Не забывайте положить на сетку тефлоновые листы, пергаментную бумагу или полиэтиленовую пленку для сушки пастилы

и других жидких продуктов (более подробную информацию о листах см. в разделе №3).

Убедитесь, что лотки удобно вставлять, вынимать и мыть. Они должны быть легкими, но при этом достаточно крепкими, чтобы не прогибаться под тяжестью продуктов. Выберите дегидратор с такими лотками, которые можно будет мыть в посудомоечной машине (располагая на расстоянии от нагревательного элемента) или замачивать в воде. Вымачивание облегчает удаление засохших остатков пищи. Отскабливание остатков может повредить лотки и не рекомендуется.

Для облегчения загрузки и выгрузки дверца должна легко открываться и закрываться. Открывающиеся съемные дверцы являются наиболее простыми в использовании. Большинство таких дверей крепится на шарнирах. Широко распахивающиеся дверцы, как правило, занимают много места на рабочей поверхности. Осторожно придерживайте дверцы, чтобы не поцарапать поверхность. Протирайте их только влажной губкой или мягкой тканью.

Размер корпуса и доступность. При выборе дегидратора не забывайте, что большая внутренняя мощность не должна влиять на внешние габариты. Корпус должен быть достаточно компактным, чтобы идеально встать на рабочую поверхность, и при этом обладать способностью высушить столько продуктов, сколько необходимо для удовлетворения потребности вашей семьи без

Если вы вялите мясо, убедитесь, что дегидратор поддерживает постоянную температуру 65 °C и выше.

Электрические дегидраторы бывают разных размеров. Выберите устройство, оптимально подходящее для ваших потребностей в сушке продуктов.



Площадь сушки:
1,13 м²



Площадь сушки:
0,54 м²



Площадь сушки:
0,36 м²

Для более эффективной и быстрой сушки рекомендуется периодически менять верхние и нижние лотки местами, а также поворачивать их, ставя переднюю часть лотка к задней стенке дегидратора, и наоборот. Такая ротация позволит просушить продукты более равномерно.



Осторожно задвиньте загруженные лотки во включенный дегидратор. Делайте это двумя руками, чтобы лотки не перевернулись.

чрезмерного количества загрузок.

Некоторые дегидраторы сопоставимы по размеру с микроволновой печью, некоторые велики настолько, что их нужно размещать в гараже или подвале, что не удобно для домашнего использования. Помните, что дегидраторы различаются не только по размеру, но и по весу. Это важно, учитывая, что устройство нужно будет регулярно передвигать в процессе уборки.

Эксплуатация. Убедитесь, что выбранный вами дегидратор достаточно прост в управлении. Чем сложнее настраивать устройство, тем меньше вы будете его использовать. Инструкции по настройке дегидратора и приготовлению продуктов должны быть относительно несложными и не должны требовать от пользователя

Когда все лотки задвинуты, можно настроить подходящие температуру и время сушки.



большого опыта в дегидратации.

Электрический дегидратор необходимо ставить на гладкую, ровную, сухую поверхность. **Предупреждение: не используйте дегидратор рядом с водой или вне помещения.** Шнур питания подключается к стандартной электросети с напряжением 220 В. Шнур не должен свисать с края стола и соприкасаться с горячими поверхностями. Аккуратно проверьте шнур и не включайте устройство, если есть признаки износа или оголенные провода.

Перечислим все этапы успешной дегидратации. Для начала подготовьте продукты, выложите на лотки одним слоем и поместите в дегидратор. Лотки не нужно обрабатывать никакими антипригарными средствами. Убедитесь, что аппарат подключен к сети, а термостат установлен на желаемую температуру, подходящую для сушки конкретного продукта.

Таймер позволяет регулировать процесс дегидратации, особенно когда время сушки продукта является приблизительным и значительно варьируется.

Время работы таймера может достигать 99 часов. Таймеры удобнее в эксплуатации, чем датчики влажности, которые автоматически отключаются при снижении уровня влаги в продукте до минимума. Дело в том, что при одновременной сушке нескольких продуктов датчики влажности сработают, когда будет полностью дегидратирован один из них. А это значит, что ломтики других продуктов могут остаться сырыми или, наоборот, пересушиться.

Время сушки различных продуктов сильно различается. Руководствуйтесь главным правилом: оставляйте



продукты в дегидраторе до того момента, пока продукт не потеряет визуальные признаки присутствия влаги и не станет абсолютно сухим на ощупь. Ни один дегидратор не сможет определить этот момент за вас. Когда вы поймете, что продукты высушились полностью, дайте им остынуть в выключенном дегидраторе в течение 30 минут или 1 часа. Затем уберите продукты с лотков и разложите по контейнерам для хранения (рекомендуемое время сушки для конкретных продуктов можно найти в соответствующем разделе книги).

Экономия. Деньги, которые вы экономите благодаря дегидратации, частично связаны с емкостью или площадью сушки. Большое количество загруженных за один раз продуктов позволяет существенно снизить затраты. Чем больше продуктов вы высушите за одну загрузку, тем меньше загрузок потребуется, и тем больше времени и энергии будет сэкономлено.

Что касается энергопотребления, дегидратор с максимальной мощностью 400 Вт в среднем потребляет около 100 Вт/час. Таким образом, большинство хороших дегидраторов окупается в течение одного месяца. Если менять лотки местами в процессе дегидратации, как описано на странице 11, потребление энергии может сокращаться за счет уменьшения общего времени сушки.

Безопасность. Убедитесь, что устройство является ударопрочным, невоспламеняемым, не имеет острых углов. Материалы, из которых изготовлен дегидратор, должны быть нетоксичными. Качественный дегидратор обладает всеми необходимыми характеристиками для безопасного домашнего использования. В комплекте должна присутствовать инструкция по эксплуатации, переведенная на русский язык. Уделите внимание наличию у дегидратора необходимых сертификатов безопасности и сертификатов электрической совместимости согласно стандартам, действующим в вашем регионе.

Сервисное обслуживание. Даже самые лучшие приборы иногда ломаются. Убедитесь, что к вашему аппарату прилагается гарантия. В гарантийном талоне должно быть отмечено, какие детали покрывает гарантия, куда нужно отправить аппарат на ремонт и кто несет ответственность за расходы по доставке. Компания с хорошей репутацией несет ответственность за свои действия и дает многолетнюю гарантию на свою продукцию. Обращаем ваше внимание на то, что техника должна приобретаться официально, в точке продаж, которая поставляет официально ввезенные в страну дегидраторы. Если вы купите аппарат с доставкой из-за рубежа через интернет-аукцион, местный официальный сервисный центр имеет право отказать вам в гарантийной поддержке после проверки серийного номера вашего устройства.









ПОДГОТОВКА, ХРАНЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЫСУШЕННЫХ ПРОДУКТОВ



Вне зависимости от того, какие продукты вы сушите, следует соблюдать шесть основных этапов дегидратации. Вот что делает дегидраторы простыми в использовании! Вам нужно всего лишь освоить базовые действия, а затем адаптировать их под каждую группу продуктов. Вот шесть основных шагов: подготовка, предварительная обработка, сушка, тестирование, упаковка и хранение.

Предварительная обработка

Сушка – это простой способ заготовки продуктов, но это не означает, что их можно отправить в дегидратор прямо с грядки. Следует подготовить продукты соответствующим образом: может потребоваться мытье, очистка, нарезка и/или сортировка. Окончательные вкус и качество продуктов, которые вы сушите, может меняться в зависимости от качества подготовки.

Некачественное мытье может привести к поражению продуктов насекомыми, неравномерная нарезка – к неравномерной сушке и деформации. Поэтому так важно правильно подготовить продукты перед сушкой.

Подготовка продуктов

Дегидратация – это очень простой процесс, который не требует никакого специального оборудования, кроме самого дегидратора. Скорее всего, большинство необходимых приспособлений всегда есть на вашей кухне. Вот принадлежности, которые нужно иметь под рукой:

Острый нож для очистки. Это пункт №1 в списке необходимых кухонных принадлежностей, поскольку



Для максимально эффективной сушки следует нарезать продукты ровными ломтиками небольшой толщины и одинаковых размеров.

большинство фруктов и овощей требует очищения от кожуры и нарезки на ломтики определенной формы. Лезвия из углеродистой стали могут окрашивать продукты в черный цвет, поэтому лучше использовать ножи из нержавеющей стали или керамики.

Слайсер для овощей. Кроме ножа вы также можете использовать слайсер: он ускорит процесс, избавит от рутины долгой нарезки ножом и гарантирует, что кусочки продуктов будут одинаковыми по толщине. Некоторые модели слайсеров оснащены рифлеными насадками для декорирования закусок с помощью фигурной нарезки.

Терка.

Вакуумный упаковщик для безопасного хранения.

Дуршлаг.

Овощерезка.

Клейкая лента для маркировки контейнеров для хранения.

Шумовка.

Разделочная доска.

Пароварка или комбинация из чайника/дуршлага. Понадобится для предварительного бланширования овощей. Дуршлаг также удобен для мытья мелких продуктов, например, ягод.

Блендер или кухонный комбайн для пюрирования фруктов и овощей (для приготовления пастилы), измельчения хлопьев и приготовления детского питания.

Силиконовые или тефлоновые листы, кухонная пергаментная бумага или полиэтиленовая пленка. Используются при готовке пастилы, мюсли, семян, пюре и других жидких или сыпучих продуктов. Продукты не будут прилипать к листам, поэтому они являются идеальным решением для дегидратации сочных или обладающих липкой субстанцией блюд.

Нож для удаления сердцевины и машинка для удаления косточек. С помощью этих приспособлений можно быстро подготовить к дегидратации яблоки, груши, вишню. Обычный нож также справится с данными операциями.

Измерительная посуда и кухонные весы.

Контейнеры для хранения.

Существуют специальные стартовые наборы, включающие большую часть предметов, которые понадобятся вам, чтобы начать путешествие в удивительный мир дегидратации.

Силиконовые листы подходят для приготовления пастилы и сушки сочных продуктов, вроде арбуза или томатов. Антипригарные тефлоновые листы разработаны специально для сушки трав, семян и орехов, особенно перед отжимом масла. А полипропиленовые коврики предназначены для натуральных хлебцев, но могут использоваться и для других продуктов.

РУКОВОДСТВО ПО ПОКУПКЕ ПРОДУКТОВ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА

Январь	Февраль	Март	Апрель
Авокадо	Авокадо	Артишоки	Спаржа
Бананы	Бананы	Спаржа	Бананы
Цветная капуста	Брокколи	Авокадо	Грибы
Репа	Пастернак	Бананы	Цикорий
Артишоки	Цветная капуста	Брокколи	Салат эскариоль
Пастернак	Кумкват	Грейпфрут	Ревень
Зимние сорта тыквы	Артишоки	Кумкват	Ананас
		Грибы	
Май	Июнь	Июль	Август
Спаржа	Авокадо	Абрикосы	Яблоки
Бананы	Абрикосы	Бананы	Бананы
Сельдерей	Бананы	Черника	Свекла
Папайя	Шпинат	Капуста	Ягоды без косточек
Грибы	Перец	Канталупа	Капуста
Ананас	Кабачок	Вишня	Морковь
Артишоки	Огурцы	Кукуруза	Кукуруза
Редис	Инжир	Огурцы	Огурцы
Томаты	Зеленая фасоль	Укроп	Укроп
Кресс водяной	Репа	Баклажан	Баклажан
Ревень	Грибы	Финики	Инжир
	Нектарины	Яблоки Гравенштейн	Дыня
	Лук	Зеленая фасоль	Нектарины
	Морковь	Нектарины	Персики
		Бамия	Груши
		Персики	Перец
		Перец	Слива
		Чернослив	Картофель
		Дыня	Тыква
		Репа	Томаты
Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Яблоки	Яблоки	Яблоки	Яблоки
Бананы	Бананы	Бананы	Авокадо
Брокколи	Брокколи	Брокколи	Бананы
Морковь	Виноград	Капуста	Грейпфрут
Цветная капуста	Перец	Цветная капуста	Лимоны
Кукуруза	Хурма	Клюква	Лаймы
Огурцы	Тыква	Тыква	Мандарины
Укроп	Батат	Сладкий картофель	Апельсины
Инжир	Груши	Грибы	Ананас
Виноград	Грибы		
Зелень	Репа		
Дыня			
Бамия			
Лук			
Груши			
Перец			
Картофель			
Тыква			
Томаты			
Батат			

Планирование. Какой толщины должны быть кусочки? Нужно ли снимать кожуру с плодов? Какое количество продуктов потребуется? На все эти вопросы следует ответить на стадии подготовки продуктов. Решив заранее, как использовать продукты, вы не окажетесь в ситуации, когда приходится вносить изменения в рецепт.

Заблаговременное планирование может помочь определиться, что именно сушить. Если ваша семья ведет активный образ жизни, возможно, вам следует сконцентрироваться на «портативных» продуктах: фруктах, пастиле, граноле, орехах и походных миксах. Они станут отличным дополнением к обеду или перекусом, который легко взять с собой. С другой стороны, если у вас есть время на готовку, запаситесь овощами и травами, нехватка которых ощущается в зимние месяцы. Круглогодичное руководство для покупки фруктов и овощей представлено на предыдущей странице.

Количество продуктов, необходимое для дегидратации.

Бывает сложно рассчитать заранее стоимость продуктов из-за большого разнообразия вариантов. Степень зрелости, размер кусочков, потеря продукта при очистке и подготовке, содержание влаги и скорость сушки – все это необходимо учитывать перед тем, как прикинуть количество продуктов. Например, отходов после томатов остается совсем немного, а вот жидкости в них содержится достаточно, в то время как яблоки дают большое количество отходов (кожура, сердцевина и черенок) с меньшим содержанием влаги. Также стоит отметить, что срок хранения некоторых свежих продуктов довольно невелик, в то время как другие продукты хранятся долго.

Сушка большого урожая свежих яблок может занять до нескольких недель без заметной потери качества, а урожай томатов следует высушить за несколько дней, чтобы они не успели испортиться. Количество продуктов, которые следует купить, зависит от времени дегидратации и того, сколько заходов будет сделано, прежде чем они начнут портиться.

Цель дегидратации – снизить содержание влаги в продукте до 5–20%. Это диапазон, при котором гнилостные бактерии не могут выжить. Снижение содержания влаги приводит к тому, что вес дегидратированных продуктов будет составлять 1/10 или 1/30 от первоначального веса.

Составить представление о том, сколько продуктов купить или принести с огорода, поможет размещенная ниже таблица, которая была подготовлена кооперативной службой пропаганды сельскохозяйственных знаний и внедрения достижений университета Арканзаса (США). Она показывает, насколько уменьшится тот или иной продукт в результате дегидратации.

Выбор продуктов. Многие думают, что продукты невысокого качества можно использовать для дегидратации, потому что они в любом случае сморщатся, когда засохнут. Это не совсем так. Продукты должны быть в отличном состоянии. Качество продуктов, которые вы помещаете в дегидратор – это качество блюд, которые вы извлекаете из него. Если вы выберете испорченные или поврежденные продукты из-за того, что они дешевле, их низкое качество заставит вас разочароваться.

Для получения хороших результатов следует выбирать только качественные и зрелые продукты. Конечно же,

Приблизительное уменьшение массы продукта в результате дегидратации

Продукт	Масса сырых продуктов, кг	Масса высушенных продуктов, кг
Яблоки	10	1,05
Лимская фасоль	10	1,79
Луцильные сорта фасоли	10	0,74
Свекла	10	1,03
Брокколи	10	1,05–1,25
Морковь	10	0,84
Сельдерей	10	0,63
Кукуруза	10	1,4
Зелень	10	0,808
Лук	10	1,28
Персики	10	0,83–1,3
Груши	10	1,1
Горох	10	0,94
Тыква	10	0,68
Кабачок	10	0,66
Томаты	10	0,35



1 Основной инструмент для подготовки продуктов к сушке – острый нож. Используйте керамические ножи для достижения лучшего результата.



2 Для ускорения подготовки продуктов пользуйтесь кухонными помощниками Konstar они помогут в очистке и снятии кожуры с овощей и фруктов.



3 Избавьтесь от рутинной нарезки продуктов с помощью многофункционального ручного измельчителя и спирализера Konstar.



4 Блендер – самый незаменимый помощник в пюрировании фруктов для пастилы и измельчения сухенных продуктов в порошок.

лучшим источником свежих продуктов является ваш огород. Собираясь использовать овощи из своего огорода для дегидратации, учитывайте несколько факторов:

- Ваши личные вкусы и предпочтения;
- Возможности эксперимента с различными сельскохозяйственными культурами. Мы рекомендуем пробовать все понемногу. Вы никогда не узнаете, что придется вам по душе, пока не попробуете.
- Сорта, подходящие для дегидратации. В главах 4 и 5 мы рекомендуем определенные сорта фруктов и овощей.

Вы можете начать дегидратацию сезонного урожая с укропа и зеленого лука, а закончить тыквой и яблоками. Во время межсезонья в магазинах можно купить цитрусовые, кокосы, финики, инжир, нектарины, папайю, бананы, поэтому не тратьте на них время в период сбора свежего урожая. Кроме того, межсезонье – это хорошее время для вяленого мяса, рыбы, фруктовой или овощной пастилы.

Нарезка. Перед сушкой продукты должны быть тщательно промыты и очищены (мягкие, подпорченные участки следует срезать), нарезаны ломтиками и предварительно обработаны в случае, если это необходимо.

Во время нарезки продуктов для сушки имейте в виду, что чем больше площадь среза, тем быстрее продукты

будут высыхать и тем лучше они сохраняют питательную ценность. В результате правильной нарезки из продуктов выходит больше влаги, которая испаряется благодаря циркулирующему внутри дегидратора воздуху, что существенно сокращает время сушки. Именно поэтому большинство продуктов не оставляют целыми, а нарезают пополам или ломтиками перед тем, как поместить в дегидратор.

Яблоки могут быть нарезаны как вдоль, так и поперек. Овощи рекомендуется нарезать поперек или по диагонали. Сердцевина фруктов может стать слишком жесткой после дегидрирования, имейте это в виду и при необходимости удаляйте ее во время подготовки продуктов. Мясо также можно нарезать ломтиками вдоль или поперек волокон.

Продукты следует не просто нарезать, но еще и делать это равномерно. Из-за неравномерной нарезки некоторые ломтики могут высохнуть быстрее, а некоторые медленнее. Потребуется всего один недосушенный ломтик, чтобы образовалось большое количество плесени. По этой причине для более тонкой нарезки следует использовать слайсер (ломтерезка) или кухонный комбайн, а не нож. На самом деле, со временем вы приналовитесь нарезать продукты (бананы, томаты и т. д.) равномерными ломтиками и в одинаковых объемах. Это значительно

упростит использование высушенных продуктов в обычных рецептах. Например, если в рецепте говорится, что нужно положить 2 банана, и вы обычно режете банан на 20 ломтиков, вы будете точно знать, что для этого рецепта понадобится 40 высушенных ломтиков.

Растрескивание. Природа покрывает защитным слоем кожуру таких продуктов, как вишня, финики, виноград, чернослив, сливы, а также некоторые твердые ягоды (голубика, черника). Процесс дегидрирования проходит эффективнее, если предварительно удалить этот защитный слой. Вероятность засыхания и растрескивания в высушенном состоянии также снижается, если кожуру фруктов и ягод надрезать в разных местах или предварительно бланшировать продукты. Надрезы позволяют внутренней влаге выходить на поверхность продукта и испаряться, что снижает потерю питательных веществ и существенно ускоряет сушку.

Чтобы удалить воски смягчить кожуру продуктов, требуется от 30 до 60 секунд. Этого времени часто не хватает на обработку продуктов при бланшировании паром. Выходом станет быстрое погружение ягод в кипящую воду, а затем резкое перемещение в холодную. После этого нужно сразу же слить воду и приступить к дегидратации.

Продолжительность пребывания в воде зависит от относительной плотности кожуры фруктов (например, у клюквы кожура плотнее, чем у смородины). Чтобы удалить остатки влаги, накройте фрукты впитывающей материей и переходите к следующему шагу.

Извлечение косточек. Время сушки фруктов и ягод с твердыми косточками, таких как вишня, можно значительно сократить, вытащив косточки перед сушкой. Косточкоудалятор для вишни облегчает эту задачу. Фрукты с большими косточками, такие как слива и абрикос, следует разрезать пополам, чтобы извлечь косточки. Время дегидратации можно сократить еще сильнее, если расплющить половинки плодов или вывернуть их наизнанку. Этот процесс увеличивает поверхность взаимодействия с воздухом. Чтобы питательный сок не капал на дно дегидрататора, разрежьте каждую половинку пополам еще раз. Конечный продукт приобретет больше питательной ценности, более яркий цвет и возможность более быстрого восстановления. Из яблок и груш перед загрузкой в дегидрататор можно удалить сердцевину.

Очистка от кожуры. Для дегидрирования большинства фруктов очистка от кожуры, как правило, не является обязательным условием. Но если вы чувствуете, что есть необходимость удалить кожуру с персиков, абрикосов или нектаринов, просто поместите их в горячую воду на 30–60 секунд. Для твердых зрелых фруктов этого будет достаточно. Затем быстро остудите плоды в холодной воде и снимите кожуру вручную. Кожура с яблок прекрасно снимается с помощью яблокоочистки.

Большинство свежих фруктов едят не очищая. Возможно, по этой причине вы захотите их высушить, не снимая кожуру. Цедра цитрусовых, однако, отлично сушится отдельно от самого продукта и может быть использована для приготовления цукатов. Кожура некоторых овощей может замедлять сушку. У других продуктов, например, огурцов, кожица оставляет горьковатый привкус.

Фрукты могут быть искусственно покрыты воском, чтобы предотвратить потерю влаги. Их следует обязательно проверять на наличие воска и при необходимости удалять его щеткой или снимать кожуру. Поэкспериментируйте с очищенными и неочищенными фруктами, чтобы решить, какие вам нравятся больше.

Предварительная обработка. В свое время предварительная обработка пищевых продуктов перед сушкой была стандартной процедурой. Однако технологии современных дегидрататоров позволяют сократить время предварительной обработки и сделать ее необязательной. Сушка протекает быстро и в контролируемых условиях, что не оставляет продуктам шанса испортиться. Время сушки контролируется по часам, а не по дням, как это было раньше. Некоторые склонны считать, что предварительная обработка – это напрасная потеря времени, а другие по-прежнему утверждают, что предварительная обработка имеет важное значение для сохранения высушенных продуктов. На чьей стороне правда? Руководствуясь собственным опытом и взвесив все «за» и «против», вы сможете определить, выполнять предварительную обработку или нет.

Это правда, что некоторые продукты могут храниться без предварительной обработки, однако другие способны быстро испортиться: потеряются цвет и вкус, ухудшится текстура, снизится количество питательных веществ.

В целом, разумно предположить, что фрукты и овощи сушатся лучше, если использовать некоторые способы предварительной обработки.

Дегидрированные фрукты обычно употребляют в качестве легких снеков, поэтому нужно принимать во внимание их внешний вид. Некоторые фрукты, такие как яблоки, темнеют во время сушки до ржаво-коричневого цвета. Предварительная обработка поможет минимизировать потемнение, а также сохранить запасы витаминов А и С. В случае с овощами предварительная обработка снижает вероятность порчи продуктов, что увеличивает срок хранения. Кроме того, она способствует инаktivации бактерий. Необработанные овощи часто бывают твердыми и имеют резкий вкус, в то время как овощи, прошедшие предварительную обработку, после дегидратации остаются вкусными и нежными – при условии, что вы используете качественное сырье.

Если вы хотите сохранить продукты в натуральном виде, можно не подвергать их предварительной обработке.

Большинство видов предварительной обработки, за исключением чистого пара и натурального фруктового сока, включают применение тех или иных добавок.

Стоит ли продолжительный срок хранения или привлекательный внешний вид добавления химических веществ? Еще один весомый аргумент против предварительной подготовки, который мы уже затрагивали, – это скорость и эффективность дегидраторов. По этой причине многие люди считают предварительную обработку продуктов бесполезной тратой времени.



Для подготовки нарезанных фруктов к дегидрации можно замочить их на 2 минуты в растворе бисульфита натрия (1 ч. л. на 1 л воды).

Окончательное решение о том, следует проводить предварительную обработку или нет, принимаете вы. Если вы решили это сделать, у вас есть несколько способов: замачивание в растворе, бланширование, обработка серой и подготовка в микроволновой печи.

Вымачивание в растворе

Этот способ представляет собой обработку определенным раствором для предотвращения потемнения светлых продуктов, таких как абрикосы, бананы, яблоки. Потемнение происходит из-за того, что нарезанные фрукты окисляются при контакте с воздухом. Вымачивание в основном используется для фруктов, но также может применяться и для овощей, таких как белый картофель. Эффективными основами для растворов являются: антиоксиданты (лимонный, ананасовый, лаймовый соки), мед, кристаллическая аскорбиновая кислота (витамин С), пищевая сода, сахар и продукты, которые содержат аскорбиновую кислоту. Перед тем, как поместить вымоченные продукты в дегидратор, тщательно сполосните их и промокните излишки влаги бумажным полотенцем.

Бисульфит натрия. Это вещество при смешивании с водой образует жидкую форму серы и является наиболее эффективным и простым в применении антиоксидантом. Экономные владельцы дегидраторов будут приятно удивлены, узнав, что бисульфит значительно дешевле

аскорбиновой или лимонной кислоты. Используйте только безвредный бисульфит натрия, который изготавливается специально для дегидратации.

Примечание: при наличии аллергических реакций на серу следует проконсультироваться с врачом перед применением бисульфита натрия.

Для того, чтобы использовать бисульфит в качестве раствора для вымачивания фруктов, размешайте 1 чайную ложку средства в 1 литре воды и замочите порезанные продукты на 2 минуты. После того, как время истечет, слейте воду, слегка ополосните обработанные продукты и поместите их на лотки дегидратора. Не сохраняйте остатки раствора для следующей загрузки продуктов, поскольку на воздухе он начнет терять свою эффективность.

Бисульфит натрия также может быть использован для сульфитации фруктов. Этот метод способствует еще большему уменьшению окисления. Он требует более высокой концентрации и более продолжительного времени. Растворите 1½–2 ст. л. бисульфита в 3,8 л воды и вымочите ломтики фруктов в течение 5 минут, а разрезанные пополам фрукты – 15 минут. В 3,8 л раствора можно вымочить до 9 кг фруктов. Не забудьте слегка ополоснуть обработанные продукты в прохладной воде.

Аскорбиновая кислота. Аскорбиновая кислота (витамин С) продается в аптеках и магазинах здорового питания. Вы можете купить стандартную упаковку витамина С в таблетках (400 или 500 мг) и измельчить их. 1 ч. л. вмещает 3000 мг порошка. Коммерческие антиоксиданты часто содержат аскорбиновую кислоту, но они не работают так эффективно, как чистый витамин С.

Как и в случае с бисульфитом, аскорбиновую кислоту необходимо смешать с водой. Растворите 1 ст. л. чистой кристаллической аскорбиновой кислоты в 1 л холодной воды. Нарезанные ломтиками или кусочками продукты погружаются непосредственно в раствор.

Когда емкость с раствором наполнится одним-двумя стаканами продуктов, перемешайте их, слейте воду и хорошо просушите. Не оставляйте продукты в растворе более чем на 1 час – это увеличит содержание влаги и время дегидрирования. Также можно добавить небольшое количество аскорбиновой кислоты к пюре для приготовления фруктовой пастилы, чтобы сохранить цвет и увеличить количество витамина С в продукте.

Лимонная кислота. Лимонная кислота в виде кристаллического порошка – это еще один «замедлитель» окраски продуктов в коричневый цвет, хотя его эффективность в 8 раз ниже, чем у аскорбиновой кислоты. Кристаллический порошок лимонной кислоты можно приобрести в аптеке или в отделе специй и приправ.

Растворите 1 ст. л. лимонной кислоты в 1 л воды и обработайте продукты так же, как при использовании

аскорбиновой кислоты. Недостатком лимонной кислоты является то, что она может перебить вкус продуктов, сделать их более хрупкими или придать кислый привкус.

Фруктовый сок. Что может быть более естественным для фруктов, чем залить их фруктовым соком? Используйте его в качестве раствора для яблок, персиков и бананов. Смешайте 1 стакан лимонного сока или сока из лайма с 1 л теплой воды. В соке лайма и лимона содержатся аскорбиновая и лимонная кислота. Поместите продукты в раствор не более чем на 10 минут, затем слейте жидкость и приступите к сушке. Эффективность фруктового сока в 6 раз ниже, чем эффективность аскорбиновой кислоты в чистом виде. Другим его недостатком является возникновение у продуктов кислого привкуса.

Примечание: ананасовый сок можно заменить на сок лимона или лайма. Однако несладкий ананасовый сок, как правило, придает меньше аромата фруктам, чем лаймовый и лимонный.

Погружение в мед. Многие сушеные продукты в магазинах здорового питания обрабатываются этим способом. Фрукты окунают в мед, что делает их значительно слаще. Мед является калорийным продуктом – обратите на это внимание, если вы считаете калории.

Растворите 1 стакан сахара в 3-х стаканах горячей воды. Остудите смесь до теплого состояния, затем добавьте 1 стакан меда. Погрузите ломтики в раствор небольшими партиями, выньте с помощью ложки с отверстиями, просушите и отправьте в дегидратор.

Специальные растворы. Вместо того, чтобы делать раствор своими руками, вы можете купить уже готовые магазинные смеси. Большинство из них содержит аскорбиновую кислоту, лимонную кислоту или сочетание этих двух кислот, растворенных в воде вместе с другими компонентами. Приобретите такой раствор-антиоксидант в супермаркете и используйте согласно инструкции.

Бланширование

Овощи, которые долго готовятся (кукуруза, фасоль, морковь, картофель, горох и т. д.), бланшируют, чтобы остановить действие энзимов, приводящее к потере вкуса.

Овощи, приготовление которых занимает не так много времени (цукини, перец, лук, грибы, томаты), не требуют обработки этим способом. Бланширование снижает количество микроорганизмов, вызывающих порчу продуктов, замедляет разрушительные химические изменения, сохраняет цвет, останавливает процесс созревания и в целом ускоряет сушку. Дегидратация протекает быстрее, поскольку кожица овощей становится более пористой. Длительность бланширования должна контролироваться с целью минимизировать потери питательных веществ и разрушение клеток продуктов. Фрукты и мясо можно также предварительно бланшировать. Однако бланшированные фрукты могут стать мягкими, что

затруднит их обработку.

Бланширование может проводиться в кипящей воде или на пару. Количество погружений зависит от нескольких факторов: количество и тип продуктов, содержание в них влаги, высота над уровнем моря. Если бланширование происходит на высоте от 600 м, нужно добавить 1,5 минуты ко времени, указанному на страницах 25, 26 и 27.

Бланширование водой. Наполните пароварку или кастрюлю водой наполовину, дождитесь кипения и погрузите овощи в воду. Вы можете облегчить последующий процесс вынимания овощей, поместив их в дуршлаг или марлю. Не забудьте закрыть пароварку или кастрюлю крышкой и бланшируйте продукты.

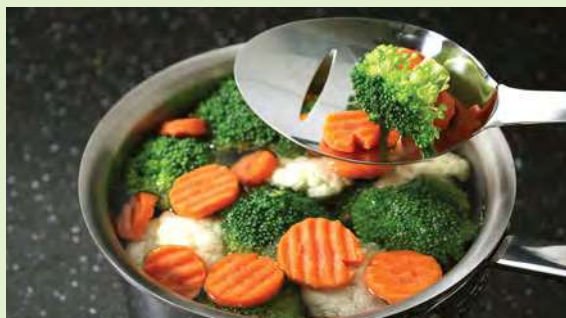
Овощи будут готовы, когда немного сморщатся (в воде) или достаточно прогреются (на пару). Остудите их в ледяной воде, затем промокните бумажным полотенцем, чтобы удалить излишки влаги. Воду можно оставить и повторно использовать для остальных партий овощей.

Бланширование паром. Этот метод предварительной обработки более предпочтителен, чем бланширование водой, при котором теряются растворимые в воде витамины и минеральные вещества.

Для парового бланширования вам понадобится пароварка, на дне которой находится вода, а в верхней части циркулирует пар. Среднестатистическая пароварка



1 Для бланширования поместите овощи в кипящую воду. Добавление уксуса сохранит белизну цветной капусты и других овощей.



2 По истечении необходимого времени выньте овощи шумовкой. Остудите их и промокните перед сушкой.



Результат различных видов предварительной обработки:

- 1 Без предварительной обработки.
- 2 Обработка аскорбиновой кислотой.
- 3 Обработка бисульфитом натрия.
- 4 Обработка паром.

вмещает около 400 г овощей. Поместите в пароварку лоток с отверстиями, плотно закройте прибор и засекайте время. Лоток не должен соприкасаться с водой, а нагрев должен быть достаточным, чтобы вода закипела вовремя. Воду можно оставить и повторно использовать для других партий продуктов.

Бланширование в сиропе. Сироп иногда используют, чтобы обработать такие фрукты, как яблоки, инжир, нектарины, груши, персики, сливы и чернослив. При желании во время подготовки сиропа порезанные фрукты можно подержать в одном из перечисленных растворов. Смешайте 2 стакана белого кукурузного сиропа, 2 стакана сахара, 4 стакана воды и подогрейте в большой кастрюле. Когда смесь начнет закипать, добавьте фрукты и потомите их в течение 8–10 минут. Снимите кастрюлю с огня и оставьте фрукты в сиропе на 20–30 минут (в зависимости от размера ломтиков).

Если фрукты будут лежать в сиропе слишком долго, они размякнут. Слейте жидкость, промойте продукты, если это нужно, и приступайте к дегидратации. Сироп можно будет использовать для следующей партии фруктов.

Обработка серой

Этот метод подготовки не рекомендуется при использовании дегидрататора в помещении: испарения, образующиеся в процессе, вызывают раздражение и могут быть вредны для здоровья.

Обработка в микроволновой печи

Еще один вид предварительной обработки овощей – это подогрев в микроволновой печи. Выложите овощи одним слоем в емкость, подходящую для микроволновой печи, и подогревайте до полуготовности (¾ стандартного

времени приготовления). Чтобы продукты готовились равномерно, перемешайте их в середине обработки. Когда овощи будут готовы, поместите их на лотки и загрузите непосредственно в дегидратор. Этот способ подразумевает приготовление овощей, что отразится на их аромате.

Экспериментируйте с обработанными и необработанными продуктами, чтобы определить, какие из них удовлетворяют ваши потребности наилучшим образом.

Помните: решающее значение для качества продуктов будет иметь правильность их хранения – вне зависимости от того, были продукты обработаны или нет.

Сушка

Используйте дегидратор в хорошо проветриваемом помещении, чтобы водяной пар мог испаряться. Различные виды фруктов и овощей можно сушить одновременно, но овощи со специфическим запахом, такие как лук, лучше дегидрировать отдельно.

Поскольку в самом начале сушки высокое содержание влаги в продуктах приводит к падению температуры в дегидраторе, начните процесс с температуры, превышающей рекомендованную на 5–10 градусов. Через час-два уменьшите температуру до нормальной температуры сушки. Если у вас дегидратор с цифровым управлением, вы можете настроить на нем режим «Комбо», который автоматически понизит температуру спустя установленное вами время.

Внимательно устанавливайте температуру, учитывая, что ей следует быть достаточно высокой для успешного испарения влаги, но при этом продукты не должны запечься. Дегидратация должна происходить максимально быстро, но не настолько, чтобы привести к затвердеванию продуктов. Когда внешний слой продукта высушивается при слишком высокой температуре, он твердеет. Влага не может испариться, и ее присутствие в продукте приводит к возникновению плохо выраженного, кисловатого вкуса. После этого продукты приходится выбрасывать.

Рекомендуемая температура дегидратации

- Травы и зелень: 38 °C
- Сыроедческие блюда (RAW): 45 (47,8*) °C
- Поднятие теста: 43 °C
- Приготовление йогурта: 46 °C
- Овощи: 52 °C
- Фрукты: 57 °C
- Пастила, фруктовые роллы: 55–60 °C
- Мясо и рыба: 68–74 °C
- Вялена: 68–74 °C

*Представления о верхней границе сыроедческой температуры бывают различны. Например, в России это

ПОДГОТОВКА ФРУКТОВ К ДЕГИДРАТАЦИИ

Пригодность для сушки	Фрукты	Подходящий способ предварительной обработки
Отличная	Яблоки	Замочить в соке из цитрусовых (ананас, лимон и т. д.), аскорбиновой кислоте или растворе бисульфита, а затем бланшировать на пару 3–5 минут. Ополоснуть в холодной воде.
	Абрикосы	Предварительная обработка не является обязательной. Однако можно вымочить порезанные абрикосы в соке цитрусовых, растворе аскорбиновой кислоты или бисульфита. Бланшируйте фрукты на пару в течение 2–4 минут или используйте сироп.
	Бананы	Вымачивание в меде сделает чипсы более хрустящими. Бананы можно посыпать желатиновым порошком с фруктовым вкусом или полить лимонным соком.
	Вишня	Нет
	Цитрусовая цедра	Нет
	Кокос	Нет
	Финики	Нет
	Инжир	Нет
	Виноград	Нет
	Нектарины	Предварительная обработка не является обязательной. Можно выдержать нектарины в цитрусовом соке 10–15 минут, а затем ополоснуть в холодной воде.
Хорошая	Персики	Предварительная обработка не является обязательной. Можно выдержать персики в цитрусовом соке 10–15 минут, а затем ополоснуть в холодной воде.
	Груши	Предварительная обработка не является обязательной. Можно выдержать груши в цитрусовом соке, аскорбиновой кислоте или бисульфите натрия, а затем ополоснуть в холодной воде.
	Ананас	Нет
	Чернослив	Нет
	Смородина	Нет
Нормальная	Папайя	Нет
	Сливы	Нет
	Ревень	Бланшируйте на пару в течение 1–2 минут до мягкого состояния или используйте мед для замачивания.
Низкая	Голубика	Нет
	Киви	Нет
	Хурма	Нет
	Авокадо	Нет
	Ягоды (ежевика, бойзенова ягода, клюква, черника, малина)	Нет
	Цитрусовые	Нет
	Дыня	Нет

ПОДГОТОВКА ОВОЩЕЙ К ДЕГИДРАТАЦИИ

Пригодность для сушки	Овощи	Подходящий способ предварительной обработки
Отличная	Лук	Нет
	Острый перец чили	Нет
Хорошая	Фасоль	Бланшируйте в воде 3–4 минуты или на пару 4–6 минут. Можно вымочить фасоль в растворе бисульфита натрия (1 ч. л. на стакан воды). Для того, чтобы сделать фасоль более мягкой, заморозьте ее перед сушкой на 30 минут.
	Свекла	Нет
	Морковь	Предварительная обработка не является обязательной. Можно бланшировать морковь на пару 3–4 минуты, а затем вымочить в растворе бисульфита натрия (1 ч. л. на стакан воды). Также бланшированная морковь может быть замочена в растворе кукурузного крахмала (1 ст. л. на стакан воды). Перед загрузкой в дегидратор следует слить жидкость.
	Кукуруза	Вы можете использовать раствор бисульфита натрия (1 ч. л. на стакан воды) для бланширования на пару. Бланшируйте 1–3 минуты.
	Грибы	Предварительная обработка не является обязательной. Можно бланшировать грибы на пару 2–3 минуты, предварительно растворив в воде бисульфит натрия (1 ч. л. на стакан воды).
	Бамия	Бланшируйте в воде 2–3 минуты или на пару 4–5 минут.
	Пастернак	Бланшируйте в воде 2–3 минуты или на пару 4–5 минут.
	Горох и бобы	Бланшируйте на пару около 3-х минут, пока форма бобов не изменится. Затем ополосните их в холодной воде и промокните бумажным полотенцем. Можно вымочить бобы в течение 2 минут в растворе бисульфита натрия (1 ч. л. на стакан воды).
	Зеленый или красный болгарский перец	Предварительная обработка не является обязательной. Можно вымочить перец в растворе бисульфита натрия (1 ч. л. на стакан воды).
	Попкорн	Нет
	Картофель	Вы можете использовать раствор бисульфита натрия (1 ч. л. на стакан воды) для бланширования на пару. Бланшируйте 4–6 минут.
	Тыква	Нет
	Брюква	Бланшируйте в воде 2–3 минуты или на пару 3–5 минут.
	Томаты	Нет
	Репа	Бланшируйте в воде 3–5 минут или на пару 5–8 минут.
Нормальная	Артишоки	Бланшируйте в воде 2–4 минуты или на пару 3–5 минут.
	Спаржа	Бланшируйте в воде 2–3 минуты или на пару 3–5 минут.
	Лимская фасоль	Бланшируйте в воде 2–3 минуты или на пару 3–5 минут.
	Брокколи	Бланшируйте в воде 2–3 минуты или на пару 3–5 минут.
	Капуста	Вы можете использовать раствор бисульфита натрия (1 ч. л. на стакан воды) для бланширования на пару. Бланшируйте 2–3 минуты.
	Баклажан	Предварительная обработка не является обязательной. Можно бланшировать баклажаны на пару 3–5 минут, предварительно растворив в воде бисульфит натрия (1 ч. л. на стакан воды).
	Кольраби	Бланшируйте в воде 3–5 минут или на пару 5–8 минут.
	Черноглазая фасоль	Нет

Пригодность для сушки	Овощи	Подходящий способ предварительной обработки
Низкая	Патиссон	Бланшируйте на пару 2–3 минуты.
	Сладкий картофель (батат)	Бланшируйте на пару 2–3 минуты до мягкого состояния.
	Цукини	Бланшируйте на пару 2–3 минуты. Не следует бланшировать ломтики, которые будут использованы для приготовления чипсов.
	Брюссельская капуста	Бланшируйте в воде 3–5 минут или на пару 6–7 минут.
	Цветная капуста	Бланшируйте на пару 5 минут или в воде 3–4 минуты. Можно бланшировать в растворе уксуса (1 ст. л. уксуса на 3,8 л воды).
	Сельдерей	Бланшируйте на пару 2–3 минуты или в воде 0,5–1 мин. Можно бланшировать в растворе пищевой соды (1 ст. л. на стакан воды).
	Огурец	Нет
	Зелень	Предварительная обработка не является обязательной. Можно бланшировать зелень на пару, пока она слегка не пожухнет.
	Кейл (кудрявая капуста)	Предварительная обработка не является обязательной. Можно бланшировать кейл на пару, пока она слегка не пожухнет.
	Салат латук	Предварительная обработка не является обязательной. Можно бланшировать салат на пару, пока он слегка не пожухнет.
	Редис	Нет
	Шпинат	Предварительная обработка не является обязательной. Можно бланшировать шпинат на пару, пока он слегка не пожухнет.
	Кабачок	Нет
	Мангольд (листовая свекла)	Бланшируйте в воде 2 минуты или на пару 2–3 минуты.

Периодически проверяйте состояние продуктов в процессе сушки. Для экономии электроэнергии и ускорения дегидрации вы можете развернуть лотки на 180° по истечении половины установленного времени.

При одновременной сушке фруктов и овощей в одном дегидраторе оптимальной является температура 55 °С. В таких условиях сочные фрукты смогут предотвратить затвердевание овощей при сушке. Вы можете экспериментировать с температурой, предложенной в этой книге, отклоняясь от нее на 10–15 °С вниз или вверх. В случае некоторых продуктов это может привести к улучшению внешнего вида и повышению качества, но также и к увеличению продолжительности времени сушки. Например, ананас может сушиться с превосходными результатами при такой низкой температуре, как 45 °С. Однако это не распространяется на мясо, рыбу, птицу или молочные продукты.

Продолжительность сушки зависит от размеров продукта, способа предварительной подготовки, спелости и сорта, так как метод выращивания тоже влияет на процесс дегидрации. Прежде всего обращайте внимание на сочность, плотность и толщину шкурки. Если перед обработкой продукта не используется бланширование, плотную кожуру можно надрезать несколько раз или снять её полностью с помощью ошпаривания чистой водой. Если не обращать внимание на эти детали, готовые сухофрукты могут получиться сырыми внутри или заплесневелыми.

42 °C, в США – 47,8 °C.

Сколько времени занимает сушка продуктов?

Существует несколько факторов, которые помогут определить время сушки различных продуктов. К ним относятся:

1. Влажность воздуха. Воздух в дегидраторе должен всегда находиться в движении. Застойный воздух впитывает столько влаги, сколько может впитать, после чего сушка останавливается. Процесс дегидратации должен быть продолжительным, чтобы предотвратить развитие микроорганизмов. Если влажность воздуха составляет 60% вместо 90%, продукты высохнут за более короткий период времени. Для определения количества влаги в воздухе в то или иное время года в различных частях света можно воспользоваться картами зон влажности (стр. 33).

2. Количество воды в продуктах. Продукты отличаются друг от друга по содержанию влаги. Например, томаты в среднем состоят из воды на 94%. По данным департамента сельского хозяйства США, количество воды в продуктах будет зависеть от сезона, осадков и других факторов окружающей среды.

3. Размер ломтика и толщина нарезки. Кусочек толщиной 5 мм будет сохнуть быстрее, чем кусочек толщиной 2 см. Ломтики одного размера, равномерно выложенные одним слоем, дают лучшие результаты при сушке.

4. Качество электрического дегидратора. Чем эффективнее дегидратор, тем меньше времени будет занимать сушка продуктов и тем больше полезных веществ в них сохранится.

Одним из наиболее важных факторов является баланс воздуха и тепла. Воздушный поток должен соответствовать объему тепла, подаваемому на лоток.

Тестирование

Во избежание развития бактерий и порчи продуктов пища должна быть достаточно сухой. Максимально допустимый процент влаги в продуктах, высушенных в домашних условиях, должен составлять не более 10% для овощей и не более 20% для фруктов (обратите внимание на слово «максимально»). Большинство специалистов считает, что для лучшего хранения остаточная влажность дегидрированных продуктов должна быть следующей: фрукты – 10%, овощи – 5%, злаки – 10–12%, мясо – 20%. Фрукты, высушенные промышленным способом, часто содержат больше воды – особенно если они имеют мягкую консистенцию. Однако помимо обычного диоксида серы, предотвращающего порчу продуктов из-за высокого процента влаги, такие фрукты могут содержать дополнительные добавки. Поскольку дома мы не пользуемся точными методами определения уровня влаги, которыми располагает пищевая промышленность, следует рассчитывать на собственный опыт в определении

степени готовности продуктов путем тестирования.

Тестирование подразумевает проверку внешнего вида, вкуса и цвета продуктов. Вытащите несколько ломтиков из дегидратора и дайте им остыть. Если разрезать кусочки в центре, никаких признаков влаги не должно быть обнаружено. Более темный цвет и влажность внутренних слоев говорят о том, что следует сушить продукты дальше. Обычно лучше пересушить, чем недосушить. Если вы сомневаетесь, просто увеличьте время дегидратации. В целом, фрукты можно считать достаточно сухими, когда при разрезании из продукта не выходит влага, а кусочки становятся достаточно жесткими и гибкими. Если зажать в кулаке несколько хорошо дегидрированных ломтиков, они рассыплются. Плотные, гладкие, жесткие – это подходящие характеристики для дегидрированных фруктов, которые вы встретите в отдельных рекомендациях. Такие продукты, как инжир и вишня, могут также стать немного липкими.

Высушенные овощи, как правило, делаются ломкими и хрупкими. Кукуруза и горох при ударе молотком будут раскалываться. А некоторые овощи, такие как томаты, станут плотными на ощупь.

Еще один способ определить, насколько продукт высушен – это взвесить овощи и фрукты до и после дегидрирования, чтобы убедиться, что было удалено должное количество влаги. Давайте рассмотрим с этой точки зрения дегидратацию 4,5 килограммов лука, содержание влаги в котором составляет 89%.

1. После удаления кожуры и прочих отходов определите общую массу воды в свежих овощах.

Общая масса свежих овощей × процент содержания воды = общая масса воды. $4,5 \times 0,89 = 4,005$ кг воды.

2. Вычислим, сколько килограммов жидкости будет удалено в процессе сушки. Дегидрированные овощи должны содержать только 5% влаги, следовательно, 95% воды испарится. Фрукты же должны содержать 10–20% влаги, значит, 80–90% жидкости должно быть удалено.

Общая масса воды × 95% = общая масса воды, которая испарится. $4,005 \times 95\% = 3,8$ кг воды.

3. Вычисляем точный вес овощей после дегидрирования.

Общая масса свежих овощей – общая масса жидкости, которая испарится = общее количество высушенных овощей. $4,5 - 3,8 = 700$ г высушенных овощей.

Другими словами, после дегидратации лук будет весить всего 0,7 кг. Если вес окажется больше, это будет значить, что осталось слишком много влаги, и на продуктах может появиться плесень. Положите их обратно в дегидратор, досушите и затем взвесьте снова.

Мясо и все белковые продукты должны быть очень сухими (конечно, если вы не собираетесь их охлаждать или замораживать). Мясо высушено правильно, если имеет

темный цвет и волокнистую структуру, а на сгибе ломтики образуют острые углы.

Травы считаются хорошо просушенными, когда приобретают ломкость. Их листья должны рассыпаться при трении. Более подробная информация о тестировании дегидрированных продуктов представлена в главах 4–8.

Упаковка и хранение

Вся работа может пойти насмарку, если вы неправильно упакуете дегидрированные продукты и не будете хранить их должным образом. Дегидратация значительно продлевает срок годности пищевых продуктов, однако она не может защитить их от насекомых и других вредителей, а также воздействия воздуха, света и влаги. Надлежащий уход после дегидратации сохранит качество продуктов и увеличит срок их хранения.

Упаковка

Любой контейнер для продуктов питания подходит для хранения дегидрированных продуктов. Контейнер должен быть изготовлен из твердого материала и плотно закрываться крышкой. Нет необходимости покупать контейнеры отдельно – используйте те, что у вас уже есть. Например, можно использовать стеклянные контейнеры или банки с герметичными крышками, оставшиеся после пищевых продуктов.

Банки из темного стекла являются оптимальным решением для определенных видов пищевых продуктов, таких как травы и фрукты, поскольку свет не будет проникать внутрь банки и влиять на состояние питательных веществ. Металлические банки из-под кофе или картофельных чипсов с плотными пластиковыми крышками также подходят для хранения.

При хранении в металлической банке разумно будет использовать пластиковый пакет, чтобы продукты не соприкасались с металлом. Для герметичного хранения крышки контейнеров и банок рекомендуется фиксировать клейкой лентой.

Перед использованием любого контейнера для хранения дегидрированных продуктов вымойте его, обдайте кипятком и тщательно просушите. Также убедитесь, что продукты полностью остыли. Не рекомендуется упаковывать их теплыми. Тепло приводит к запотеванию или образованию конденсата с внутренней стороны контейнера, что в конечном итоге вызывает образование плесени или порчу продуктов. Запаковывайте продукты сразу же, как только они остынут, чтобы предотвратить насыщение влагой из воздуха. Допускается оставлять продукты в дегидраторе, чтобы они остыли. Убедитесь, что дверца закрыта и устройство выключено. Через 30–60 минут поместите продукты в контейнеры для хранения. Если оставить высушенные продукты в дегидраторе на слишком долгое время, они начнут впитывать влагу из воздуха и становиться липкими.

При упаковке высушенных продуктов постарайтесь не раздавить их. Небольшие контейнеры предпочтительнее крупных, поскольку всякий раз при открытии контейнера влага из воздуха будет впитываться продуктами. Попробуйте подобрать размер контейнера таким образом, чтобы в него поместилось определенное количество продуктов, которые вы сможете использовать за короткий период времени. На самом деле, для более простого использования достаточно упаковывать высушенные продукты порционно. Каждый раз, когда вы открываете большой контейнер, пища подвергается воздействию воздуха, что приводит к потере витаминов. Упаковка малыми порциями поможет предотвратить порчу партии продуктов, даже если один кусочек уже испорчен. Плотные пакеты с замком зиплок, самозаклеивающиеся и запаиваемые пластиковые пакеты отлично подходят для сушеных продуктов. Оптимальным решением станет упаковка дегидрированных фруктов и овощей под вакуумом.

После сушки овощи должны содержать не более 10% влаги. Фрукты могут содержать 10–20%. Поэтому лучше рассортировать фрукты и овощи отдельно по герметичным пакетам, чтобы предотвратить скопление влаги, которая снизит качество дегидрированных овощей.

Чтобы в дальнейшем защитить продукты от влаги, в герметичный контейнер с продуктами можно положить небольшие мешочки из легкой ткани с силикагелем. Это химическое вещество поглощает влагу из воздуха.

Силикагель можно купить в магазинах бытовой химии. Тщательно запакуйте высушенные продукты в отдельные пластиковые пакеты и затем поместите их в контейнер вместе с силикагелем. Несмотря на нетоксичность силикагеля, следите за тем, чтобы он не вступал в непосредственный контакт с продуктами. Время от времени проверяйте его состояние. Если цвет кристаллов изменился на светло-розовый, это означает, что они впитали влагу.

Вытащите кристаллы силикагеля из мешочка, выложите на лоток и сушите в дегидраторе при температуре 30 °C до тех пор, пока они снова не станут белыми. Силикагель можно будет использовать снова и снова.

Маркировка контейнеров с высушенными продуктами не только сделает их более привлекательными, но также позволит следить за сроком хранения продуктов. В принципе, все, что вам нужно написать на бирке – это содержимое контейнера и дата сушки. Но также хорошей идеей будет написать на бирке время сушки, вес продукта до и после сушки, влажность во время дегидрирования. Эта информация будет полезна для улучшения ваших навыков в дегидрировании. Кроме того, многие фиксируют такие данные, как количество порций в упаковке или контейнере, а для более сложных блюд – последовательность действий

при приготовлении. В магазинах канцелярских товаров можно найти декоративные стикеры, наклейки и бирки.

Хранение

В идеале, высушенные продукты следует хранить в прохладном, темном и сухом месте. Продукты питания, которые хранятся при температуре от 10 до 16 °С, сохраняют больше питательных веществ, чем хранящиеся при высокой температуре. Отсутствие света в месте, где лежат продукты, сохраняет их цвет и витамины. Для хранения высушенных продуктов постарайтесь выбрать место, где условия не слишком отклоняются от указанных. Подвалы часто отвечают данным критериям, но в них существует риск поражения запасов насекомыми и другими вредителями.

Если вы подозреваете, что в упаковку попали насекомые, можно пастеризовать дегидрированные продукты, поместив их на 15 минут в духовку при температуре 79 °С. Другим способом защиты является глубокая заморозка продуктов в морозильной камере в течение 48 часов, позволяющая уничтожить личинки, которые могут присутствовать в продуктах. Более безопасным методом является хранение продуктов на полках в контейнерах, куда не смогут проникнуть насекомые.

На протяжении первой недели после сушки продуктов следует проверить уровень влаги несколько раз. Если на внутренних стенках контейнера появилась влага, положите продукты обратно в дегидратор и сушите более продолжительное время. Используйте порции высушенных продуктов по мере приготовления.

Ставьте новые контейнеры назад, продвигая предыдущие ближе.

Не ставьте контейнеры для хранения высушенных продуктов на бетонный пол. Если у вас нет возможности хранения на полках, можно положить на пол деревянные доски длиной 5–10 см, чтобы под контейнерами был воздух. Никогда не ставьте контейнеры для хранения вплотную к бетонной стене. Оставляйте небольшое количество свободного пространства.

Высушенные в дегидраторе продукты можно хранить годами. Они будут сохранять питательную ценность долгое время. Если у вас осталось немного продуктов от порции, не выбрасывайте их и используйте до тех пор, пока следы порчи не станут очевидны.

Регидратация (восстановление)

Регидратация – это процесс восстановления содержания жидкости в высушенных продуктах путем вымачивания. Знакомство с этим процессом – важный аспект использования дегидрированных продуктов. Конечно, не все высушенные в дегидраторе продукты требуют вымачивания. Сушеные фрукты и фруктовая пастила сами по себе являются вкусными снеками. Их можно

употреблять в сушеном состоянии, как и вяленое мясо. Сушеные овощи можно есть как чипсы с различными соусами, а также измельчить до состояния порошка для добавления в супы, рагу и другие блюда. Травы также можно использовать без вымачивания.

Правильно высушенные продукты регидратируются просто. Они возвращаются к практически первоначальному размеру, форме и внешнему виду. Если осторожно с ними



Смешав заблаговременно высушенные ингредиенты, можно приготовить порцию ароматного супа за считанные минуты.

обращаться, то они сохраняют большую часть своего аромата и вкуса, а также минералы и значительное количество витаминов.

Есть несколько способов восстановления высушенных в дегидраторе продуктов, такие как вымачивание в холодной воде, помещение в горячую воду и варка. Важно помнить, что не следует добавлять сахар или соль в воду в течение первых 5 минут вымачивания, поскольку это помешает процессу впитывания жидкости.

Вымачивание. Как правило, количество воды или другой жидкости, используемой для восстановления, составляет 1 стакан на 2 стакана продуктов. При необходимости постепенно добавляйте больше жидкости до тех пор, пока не будет достигнута желаемая текстура, и продукты не насытятся жидкостью до предела. Имейте в виду, что для восстановления требуется достаточное количество воды. Продукты, вымачиваемые слишком долгое время, могут потерять вкус, стать мягкими и чересчур влажными. Фрукты можно вымачивать в воде, сидре, различных фруктовых соках, йогурте, ликере или наливке, пока они не восстановят большую часть потерянной жидкости. Этого можно достичь, поместив ломтики сушеных продуктов в неглубокий контейнер, залив их небольшим количеством жидкости и накрыв полотенцем (накрывать необязательно). При использовании этого метода фрукты, как правило, вымачиваются в течение 1–2 часов, большим кусочкам высушенных продуктов может потребоваться замачивание на ночь. В этом случае продукты следует поместить в холодильник.

Чтобы немного смягчить дегидрированные фрукты, достаточно насыпать их в ziplock пакет и добавить 2–3 капли воды, после чего поместить пакет в холодильник на ночь. Если вы не будете использовать фрукты в течение 2–3 дней, их нужно убрать в холодильник.

Овощи можно вымачивать в воде, бульоне, овощных соках или молоке (при условии хранения в холодильнике) – этот процесс обычно занимает 1–2 часа. Однако в зависимости от размера высушенных кусочков и степени их высушенности вымачивание может занять до 8 часов. Проще говоря, регидратация в некоторой степени пропорциональна дегидратации. Кусочки продуктов, которые сушатся в дегидраторе дольше всего, будут, соответственно, вымачиваться дольше. Если продукты, которые вы сушите, требуют больше времени для сушки, то и время вымачивания увеличивается.

Когда дегидрированные продукты будут вымочены, вы сможете использовать оставшийся раствор с пользой – например, в качестве фруктового или овощного сока. Можно применить эту жидкость в различных рецептах, добавить в супы или рагу, использовать для регидратации других продуктов, заморозить для приготовления супов, пастилы, пирогов или компотов. Не выливайте жидкость, в которой вымачивались сушеные продукты – она имеет высокую питательную ценность.

Кипящая вода. Поместите 1 стакан овощей в 1 стакан кипящей воды на 5–20 минут. Затем приготовьте на свое усмотрение: сварите на медленном огне, выложите в горшочки и т. д. Чтобы вымочить фрукты для пирога, кипятите 1 стакан фруктов в 1 стакане воды на медленном огне до готовности. Если пирог нужно сделать потолще, может потребоваться больше влаги. Не добавляйте много жидкости в начале варки – в таком случае пирог получится слишком тонким. Если потребуются больше воды, чтобы восполнить недостаток влаги во фруктах, это будет заметно невооруженным глазом. Чтобы вымочить фрукты, которые будут использоваться для печенья, конфет или пирогов, поместите их в пароварку, покрыв дно слоем толщиной 2,5 см и пропарьте в течение 3-х минут. Используйте кухонные ножницы, чтобы разрезать фрукты на маленькие кусочки.

Варка. Последний метод регидратации – варка – является самым быстрым и простым. Фрукты и овощи можно варить в воде, бульоне или соках, а также добавлять прямо в супы и рагу, в состав которых уже входит другая жидкость. Высушенные продукты можно готовить тремя способами: на плите, в мультиварке и микроволновой печи. Во время приготовления высушенных продуктов на варочной панели количество жидкости, требуемое для варки/регидратации, будет варьироваться в зависимости от того, для чего предназначаются продукты. Для фруктов и овощей, которые будут использоваться в суфле,

пирогам, бездрожжевом хлебе и тесте нужно добавить 2 части жидкости на 3 части сушеных продуктов. Для овощных гарниров и фруктовых топпингов добавьте 1 часть жидкости к 1 части высушенных продуктов.

Примечание: во время варки можно добавить больше воды, если продукты выглядят слишком сухими. Определившись с необходимым объемом воды, вы можете начать варку/регидратацию. Чтобы приготовить сухофрукты в кастрюле на плите, засыпьте их в подходящий объем кипящей воды.

Уменьшите огонь и кипятите фрукты на медленном огне в течение 10–15 минут (или пока они не станут мягкими). Сваренные регидрированные фрукты будут иметь более сладкий вкус, чем свежие, поэтому можно использовать их в качестве подсластителей. Что касается дегидрированных овощей, поместите их в кастрюлю с необходимым количеством жидкости и доведите до кипения. Затем уменьшите температуру и томите на медленном огне до готовности.

При готовке продуктов в мультиварке и микроволновой печи используйте то же количество жидкости, что и во время приготовления на варочной поверхности. Поместите высушенные продукты и жидкость в мультиварку, накройте крышкой и готовьте в течение нескольких часов на низкой температуре, пока продукты не впитают воду и не станут мягкими. Для микроволновой печи: поместите продукты и жидкость в стеклянную посуду, накройте крышкой и готовьте в течение 2–10 минут на полной мощности до тех пор, пока продукты не впитают влагу. Периодически помешивайте. Для полной варки может потребоваться больше времени.

Во время использования варочной поверхности или микроволновой печи не добавляйте соль, специи, сахар или подсластители до тех пор, пока блюдо не приготовится. Они могут помешать процессу регидратации.

При замене высушенных овощей или фруктов в рецептах, в которых предполагается использование свежих продуктов, вымачивайте овощи и фрукты столько, сколько потребуется. В большинстве рецептов вам потребуется заменить от 1 до 2,5 стаканов свежих овощей одним стаканом дегидрированных.

От правильности предварительной подготовки зависит больше половины успеха блюда. Неправильная подготовка испортит даже самые неприхотливые продукты, которые окажутся непросушенными или заплесневелыми. Мы рекомендуем потратить чуть больше времени на обработку продуктов перед сушкой, чтобы получить наилучший результат. Полезная смесь из сухофруктов повышает иммунитет, защищает организм от вирусов. Это особенно актуально в осенний или зимний период, когда остро ощущается недостаток витаминов.

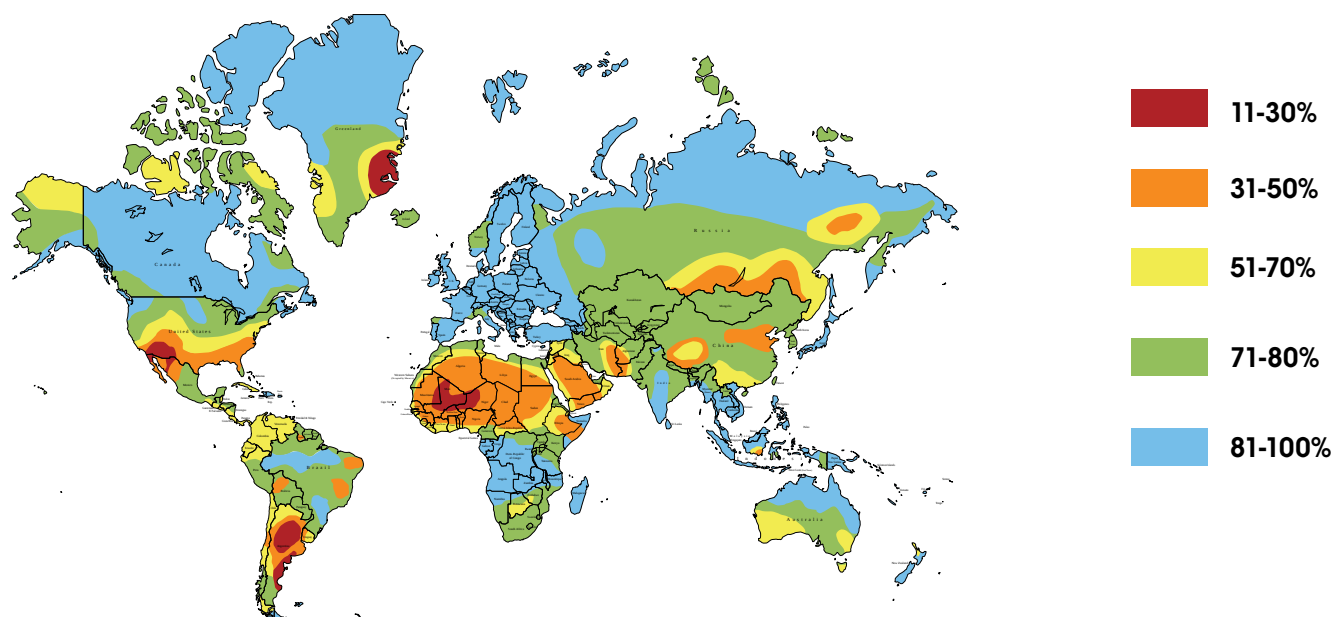
ТАБЛИЦА СООТНОШЕНИЯ ОБЪЕМА СВЕЖИХ И ДЕГИДРИРОВАННЫХ ПРОДУКТОВ

Свежий продукт	Дегидрированный продукт
1 луковица	1½ ст. л. лукового порошка ¼ ст. измельченного сушеного лука
1 болгарский перец	¼ ст. измельченного болгарского перца (хлопья)
200 г моркови	4 ст. л. морковного порошка ½ ст. сушеной моркови
1 ст. шпината	2–3 ст. л. измельченного шпината
1 средний томат	1 ст. л. томатного порошка
Около ½ ст. мякоти томата	1 ст. л. томатного порошка или пюре
9 кг томатов	0,5 кг сушеных ломтиков томатов

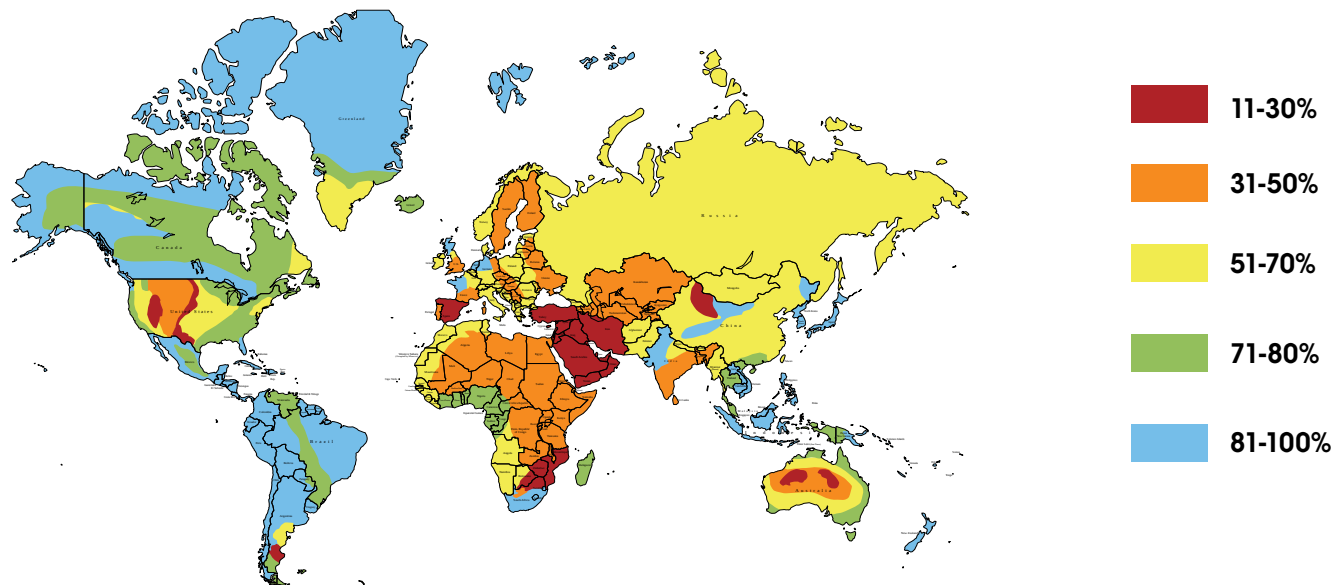


ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КЛИМАТИЧЕСКИХ КАРТ

ЯНВАРЬ. СРЕДНИЙ ПРОЦЕНТ ОТНОСИТЕЛЬНОЙ ВЛАЖНОСТИ



ИЮЛЬ. СРЕДНИЙ ПРОЦЕНТ ОТНОСИТЕЛЬНОЙ ВЛАЖНОСТИ



Эти карты демонстрируют средние показатели влажности воздуха в январе и июле для различных регионов. Чем выше влажность, тем больше времени потребует дегидратация продуктов. Поскольку влажность может варьироваться, для определения более точного показателя ознакомьтесь с прогнозом погоды в вашем регионе на определенный день. Также обратите внимание на цветové ключи, представленные в гиде по дегидратации. На них будет приведено приблизительное время сушки. **Однозначно указать точное время дегидратации продукта невозможно, так как на него влияет слишком много факторов. Однако проценты влажности, относящиеся к зонам различных цветов, станут отличной отправной точкой для ваших расчетов.**







ФРУКТЫ В ДЕГИДРАТОРЕ



Сушеные фрукты – это сплошное удовольствие! Именно фрукты являются наиболее традиционными и популярными продуктами для дегидратации. Сушеные фрукты хороши в качестве полезного перекуса, их можно добавлять в рецептуру любимых блюд, употреблять в засахаренном состоянии или в виде пастилы. Яблоки, персики, бананы и груши – давно полюбившиеся всем фрукты для дегидратации. Также можно попробовать высушить финики и поэкспериментировать с инжиром или хурмой.

Основные правила дегидратации фруктов

Прежде чем мы рассмотрим конкретные методы дегидрирования тех или иных фруктов, давайте отметим несколько принципиальных общих моментов.

Подготовка и предварительная обработка.

Для получения дегидрированных продуктов высокого качества выбирайте только хорошие, спелые плоды. Если фрукты достаточно зрелые, содержание природного сахара и питательных веществ в них будет высоким. Быстрое удаление влаги предотвратит порчу продуктов. Для сушки ломтиками используйте только твердые фрукты. Перезрелые и поврежденные фрукты могут потемнеть и выглядеть «подгоревшими». Для дегидратации бананов лучше выбрать те, на кожуре которых есть темные пятнышки. Если вся кожура банана потемнела, лучше пюрировать его для пастилы или использовать для приготовления бананового хлеба.

Если фрукты или овощи будут сушиться с кожурой, их нужно предварительно как следует вымыть. Многие продукты перед продажей обрабатываются воском или спреями – особенно это касается тех, что продаются в супермаркетах. Такое покрытие можно удалить, промыв фрукты биоразлагаемым моющим средством или раствором уксуса, а затем ополоснув в чистой воде. Если воск или спрей удалить невозможно, рекомендуется очистить фрукты от кожуры. Некоторые продукты, такие как виноград и ягоды, имеют естественное восковое покрытие, которое также можно смыть. Рекомендации по подготовке фруктов вы найдете в главе 3. Поскольку качество продукта начнет ухудшаться одновременно с началом мытья, лучше подготавливать такое количество продуктов, которое вы сможете загрузить в дегидратор за один раз.

Нарезка одинаковыми ломтиками имеет важное значение для равномерного дегидрирования фруктов. Сушка кусочков разной толщины займет разное время. Чем более тонкие ломтики вы делаете, тем быстрее и качественнее высушатся продукты. Небольшие фрукты и ягоды можно оставлять целыми, большие необходимо разрезать на половинки, нарезать дольками или кубиками. Поврежденные места и вмятины лучше срезать.

В снятии кожуры есть как плюсы, так и минусы. Попробуйте оба метода и выберите тот, который понравится вам больше. Подробнее об этом рассказывается в главе 3

(раздел «Предварительная обработка»).

Дегидрирование

Большинство фруктов не имеет сильного запаха, поэтому их свободно можно сушить вместе. Запахи не будут смешиваться благодаря горизонтальному направлению потоков воздуха (при использовании качественных дегидраторов с горизонтальным обдувом). Выложите фрукты одним слоем на лотки для сушки, оставляя немного места между ломтиками для лучшей циркуляции воздуха. Фрукты должны лежать кожурой вниз (если она не была снята), чтобы сок не стекал с лотка. Мелкие ягоды следует время от времени перемешивать, чтобы сушка была равномерной. Не добавляйте свежие фрукты к партии, которая практически высушилась: повышение влажности приведет к тому, что частично высушенные продукты снова впитают влагу и могут испортиться. Не забывайте, что время сушки может меняться в зависимости от ряда условий.

Тестирование

Поскольку сухофрукты обычно едят без вымачивания, их не следует высушивать слишком сильно (до приобретения ломкости). В большинстве фруктов должно оставаться от 10 до 20% влаги.

Остудите несколько кусочков фруктов и проверьте, насколько они высохли. Для этого необходимо разрезать кусочки пополам. Внутри не должно быть признаков влаги, а сами ломтики должны легко ломаться. Во избежание образования плесени лучше, чтобы фрукт был пересушен, чем недосушен. Когда вы убедитесь, что фрукты достаточно высохли, остудите их в выключенном дегидраторе или на блюде в течение 30–60 минут и затем упакуйте.

Вымачивание

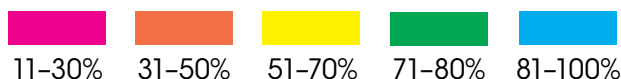
Поместите фрукты в кипящую воду так, чтобы вода полностью покрывала их. Фрукты будут готовы приблизительно через 7 минут (или когда большая часть воды впитается). Сушеные фрукты также можно вымочить, сбрызнув их водой или фруктовым соком и оставив на некоторое время. Если вы не собираетесь использовать вымоченные фрукты сразу, уберите их в холодильник, чтобы они не испортились.

Альтернативой регидратации может стать варка высушенных фруктов в воде или фруктовом соке. Поместите фрукты в кипящую воду и варите на медленном огне в течение 10–15 минут. Поскольку пряности и подсластители будут препятствовать восстановлению влаги в продуктах, не добавляйте их, пока фрукты не регидрируются полностью. Они приобретут новую текстуру (от гибкой до хрустящей в зависимости от фрукта). Когда вас будет устраивать состояние фруктов, остудите их в выключенном дегидраторе или в емкости, где они были регидрированы, в течение 30–60 минут. Теперь фрукты можно употребить в пищу или использовать в процессе приготовления блюд.

Рекомендации по сушке фруктов

В этой главе представлены пошаговые инструкции по сушке всех популярных фруктов. Они упорядочены по убыванию степени пригодности для сушки: отличная, хорошая, удовлетворительная и низкая. Если вы новичок, начать осваивать дегидрирование лучше с продуктов, подходящих для сушки наилучшим образом. Одним из важных для дегидратации аспектов является время, поэтому пошаговые инструкции включают в себя приблизительные временные интервалы. Так как на сушку влияет огромное количество факторов, точное время установить невозможно. Не забывайте об этом факте – он поможет избежать разочарования. Тем не менее в качестве общего руководства по сушке для вашего региона можно использовать климатические карты на стр. 33. Найдите цвет, соответствующий территории вашего региона. Затем найдите прямоугольник такого же цвета рядом с рекомендацией по сушке конкретного продукта. В прямоугольнике будет указано оптимальное время. Для определения более точных значений сверьтесь с прогнозом погоды в вашей местности, чтобы узнать уровень влажности воздуха в тот или иной день, и воспользуйтесь значением в прямоугольнике соответствующего цвета. Оптимальная температура для сушки большинства фруктов составляет 57 °C. Однако если вы хотите высушить фрукты, сохранив максимум витаминов, дегидрируйте продукты на температуре не выше 47 °C. Обратите внимание, что в этом случае время сушки некоторых фруктов увеличится практически вдвое. Чтобы сократить время дегидратации, ознакомьтесь с информацией на стр. 100, где описывается метод быстрой сушки. Если вы считаете нужным предварительно обработать фрукты, сведения о способах обработки представлены на стр. 25.

ВЛАЖНОСТЬ



Продукты с отличной степенью пригодности для сушки в дегидраторе

Яблоки

 7  9  11  13  15 часов

Спелые, свежие и неповрежденные яблоки отлично подходят для сушки. Это Симиренко, Гренни Смит, Голден Делишес, Белый налив, Антоновка и т. д.

Пошаговая инструкция

1. Вымойте яблоки, почистите их и извлеките сердцевину. Можно ограничиться удалением семечек. Для облегчения процесса используйте овощечистку, слайсер или нож для удаления сердцевины из яблок.
2. Нарезьте яблоки кольцами или ломтиками толщиной 0,5–1 см. Побитые и мятые части необходимо срезать.
3. Сушите при температуре 57 °C, пока фрукты не станут жесткими и плотными. Для получения более сладкого вкуса посыпьте ломтики сахаром или корицей перед загрузкой в дегидратор.

Примечание: высушенные яблоки хорошо подходят для выпечки, такой как пирожки, сдобные булочки и печенье.

Абрикосы

 20  22  24  26  28 часов

Для получения наилучших результатов не используйте твердые и незрелые абрикосы. Выбирайте свежие плоды круглой формы с желто-оранжевой кожей (в зависимости



от разновидности). Попробуйте сорта Манчу, Тилтон, Мунголд, Голдрич, Бленхейм/Роял.

Пошаговая инструкция

1. Вымойте абрикосы, разрежьте пополам, затем нарежьте ломтиками и удалите косточки.
2. Сушите в дегидрататоре при температуре 57 °C до приобретения эластичности и плотности.

Примечание: высушенные и вымоченные абрикосы можно добавлять в мясные блюда, салаты, кексы, пироги, конфеты и печенье. Пюрируйте их, чтобы получить аппетитный абрикосовый соус.

Бананы

6 7 8 9 10 часов

Бананы максимально легко поддаются дегидратации, и при этом они очень вкусны в высушенном состоянии. Наиболее распространенный сорт желтых бананов подходит для сушки лучше всего. Если кожура полностью желтая или светло-коричневая в крапинку, это свидетельствует о максимальной сладости бананов. Избегайте использовать зеленые или, наоборот, перезрелые плоды.

Пошаговая инструкция

1. Очистите бананы от кожуры и порежьте на кусочки толщиной 3–6 мм. Срежьте испорченные места.
2. Сушите бананы в дегидрататоре при температуре 57 °C до жесткого состояния.

Примечание: сушеные бананы станут отличным снеком. Можно использовать их в походных смесях, печенье, пирогах, каше, оладьях.



Вишня

13 15 17 19 21 часов

Для сушки в дегидрататоре подходит несколько видов вишни. Особенно хороши в сушеном виде сладкие сорта, такие как Бинг, Ламберт, Наполеон, Роял Анн, Ван. Выбирайте твердые, сочные и мясистые ягоды вишни.

Пошаговая инструкция

1. Вымойте вишню, разрежьте пополам, удалите черенки и косточки. Можно сушить вишню целиком, но время сушки будет значительно увеличено, а качество снизится. Отличным подспорьем здесь станет приспособление для удаления косточек из вишни.
2. Выложите половинки вишни на лотки дегидрататора кожей вниз. Дегидрируйте при температуре 63 °C около 2 часов, а затем уменьшите температуру до 57 °C на оставшееся время.
3. Сушите вишню до тех пор, пока она не станет эластичной, липкой и напоминающей изюм по текстуре. Ближе к окончанию сушки проследите, чтобы вишня не пересушилась.

Примечание: высушенная сладкая вишня может заменить изюм в печенье, пирогах и хлебе. Используйте кислую вымоченную вишню для фруктовых пирогов.



Цитрусовая цедра

3 4 5 6 8 часов

Высушенная кожура цитрусовых имеет отличный вкус. При выборе фруктов убедитесь, что на них нет признаков плесени, гниения, краски и спреев.

Пошаговая инструкция

1. Тщательно сполосните фрукты, чтобы очистить кожуру от грязи.
2. Чтобы удалить воск или остатки спреев, помойте фрукты в водном растворе биоразлагаемого моющего средства или уксуса и хорошо ополосните.
3. Снимите самый верхний слой кожуры, который содержит ароматические масла. Оставшаяся белая прослойка слишком горька, чтобы ее использовать.
4. При желании кожуру можно засахарить.
5. Сушите при температуре 57 °C до хрустящего состояния.

Примечание: нарежьте кожуру полосками для хранения. Натрите или измельчите при необходимости для приготовления кексов, пудингов или конфет.

Кокос

12 14 16 18 20 часов

Выбирайте свежие и тяжелые кокосы. Наличие заплесневелых или влажных участков означает, что кокос старый. Он должен быть полон жидкости. Потрясите орех, чтобы это проверить.

Пошаговая инструкция

1. Проткните кокос с одной стороны и вылейте сладкое молоко. Его можно выпить или использовать в каком-нибудь рецепте.
2. Вскройте кокос с помощью молотка.
3. Подержите вскрытый кокос на пару 30–60 секунд или извлеките мякоть с помощью ножа.
4. Удалите темную внешнюю оболочку и натрите мякоть на терке.
5. Сушите при температуре 57 °C до тех пор, пока стружка кокоса не станет плотной и хрустящей.

Примечание: высушенный кокос весьма универсален. Можно добавлять кокосовую стружку в торты, глазурь, пудинги, пирожки, мюсли или использовать в качестве топпинга.

Финики

16 19 22 25 28 часов

Финики являются главным источником пищи на Ближнем Востоке, а также в Северной Африке. Выбирайте

для сушки крупные, ярко-красные или небольшие, сладкие и темные финики.

Пошаговая инструкция

1. Хорошо вымойте плоды. Разрежьте пополам и удалите косточки, если это необходимо.
2. Сушите при температуре 57 °С до приобретения плотной текстуры.

Примечание: сушеные финики могут служить перекусом, а также добавляться в каши, кексы, печенье и походные смеси.



Инжир

22 24 26 28 30 часов

Плоды инжира сладкие, богаты кальцием и фосфором. Спелый инжир будет иметь коричневато-бордовый цвет кожуры и розоватую мякоть. Сорта «Коричневый турецкий» и «Адриатический белый» отлично подходят для сушки.

Пошаговая инструкция

1. Вымойте инжир, удалите черенки и дефектные участки.
2. Разрежьте большие плоды инжира на 4 равные части и выложите тонким слоем на лоток дегидрататора. Инжир также можно дегидрировать целиком, но он будет сушиться гораздо дольше и нуждаться в тщательной проверке.
3. Сушите при температуре 57 °С до эластичной текстуры.

Примечание: высушенный инжир особенно вкусен в батончиках, печенье, хлебобулочных и кондитерских изделиях. В вымоченном состоянии инжир можно добавлять в компот и фруктовые салаты.

Виноград

22 24 26 28 30 часов

Высушенный виноград имеет свое уникальное название – изюм. Зеленый виноград Томпсон или Киш-миш без косточек являются оптимальными сортами для сушки. Из мускатного винограда также получается отличный изюм, но в нем есть косточки, которые нужно удалять вручную, что является довольно трудоемким процессом.

Пошаговая инструкция

1. Вымойте виноград и удалите стебли, не разрезая сами ягоды.
2. Продержите виноград в кипящей воде 30–90 секунд, чтобы уменьшить время дегидратации.
3. Сушите при температуре 57 °С до тех пор, пока не появятся трещинки и виноград не приобретет жесткость. Изюм, приготовленный в дегидрататоре, будет более легким и объемным, чем тот, который сушится на солнце.

Примечание: добавляйте высушенный виноград

в печенье, хлеб, горячие и холодные каши, блины, кексы, пудинги, начинки и салаты. Изюм может служить замечательной закуской сам по себе.

Нектарины

8 10 12 14 16 часов

Хотя нектарины напоминают персики с гладкой кожицей, они отличаются уникальным вкусом. Выбирайте нектарины привлекательного цвета, круглые и немного мягкие в области разделения на половинки.

Пошаговая инструкция

1. Вымойте нектарины и нарежьте ломтиками или кружочками толщиной 9 мм.
2. Выложите кусочки на лотки дегидрататора кожей вниз. Высушите до приобретения эластичности и плотности.

Примечание: экспериментируйте с высушенными и вымоченными нектаринами в различных десертах, пирогах и печенье. Они хороши на вкус как в хлебобулочных изделиях, так и в мюсли.



Персики

8 10 12 14 16 часов

В качестве продукта для сушки персики популярны не менее яблок. В некоторых из них косточка вынимается легко, в то время как в других ее приходится извлекать при помощи ложки. Оба типа подходят для сушки, однако персики, в которых косточка отделяется сложнее, несколько лучше на вкус. Выбирайте большие твердые персики с белой, желтой или красной мякотью. Избегайте незрелых персиков, поскольку они плохо поддаются дегидратации.

Пошаговая инструкция

1. Тщательно вымойте персики. Если вы хотите удалить кожуру, поместите фрукты в кипящую воду на 1 минуту, а затем сразу же погрузите в холодную. В результате кожица должна слезть. Удалите косточки и красные участки мякоти вокруг косточек, поскольку после сушки они будут выглядеть не слишком аппетитно.
2. Вырежьте поврежденные участки и нарежьте персики ломтиками или кружочками толщиной 0,5–1 см.
3. Сушите при температуре 57 °С до приобретения эластичной плотной текстуры.

Примечание: персики можно использовать высушенными или слегка регидрированными. Ешьте их в качестве перекуса или добавляйте в компот с другими сухофруктами. Хлеб, пудинг, торты и печенье становятся вкуснее после добавления в них кусочков сушеного персика.

Груши

20 24 28 32 36 часов

Лучше всего подходят для сушки в дегидрататоре Бартлетт, Линкольн и другие сорта груш, урожай которых собирается с конца лета до поздней осени. Зимние груши по сравнению с летними не такие вкусные, хотя так же хорошо поддаются сушке. Выбирайте золотистые и желтые плоды с румяными боками.

Пошаговая инструкция

1. Вымойте груши и при желании снимите кожуру.
2. Удалите черенки и порежьте груши дольками толщиной 0,5–1 см.
3. Сушите при температуре 57 °C до эластичной текстуры.

Примечание: вымочите высушенные груши и используйте вместо свежих или консервированных в печенье, пирогах, фруктовых салатах и десертах. Высушенные кусочки груш становятся еще вкуснее, если подать их с сыром или соусом.



Ананасы

10 12 14 16 18 часов

Ананасы должны быть абсолютно свежими и иметь желто-коричневый цвет. Проследите, чтобы листья выглядели свежими и здоровыми. Потемнения и гниль в нижней части, влажные пятна на боках – явные признаки переспелости ананаса.

Пошаговая инструкция

1. Вымойте ананас, срежьте верхушку и кожуру. Слайсер для ананаса облегчит этот процесс. Удалите все волокнистые участки, которые остаются после очистки.
2. Вырежьте сердцевину и нарежьте ананас ломтиками 0,5–1 см. Если вы планируете порезать более чем 2–3 ананаса, наденьте перчатки или периодически ополаскивайте руки холодной водой. Ананасы отличаются высоким содержанием органических кислот.
3. Сушите ананасы при температуре 57 °C до эластичности.

Примечание: сушеные ананасы, как и хурма, отличаются высоким содержанием природного сахара. Их можно добавлять в мюсли, печенье, торты, хлеб, пудинги и оладьи.

Сливы

22 24 26 28 30 часов

Слива – очень популярный продукт для дегидратации, в ходе сушки превращающийся в чернослив. В черносливе содержится больше витаминов и минералов (особенно железа), чем в любых других сухофруктах. Для сушки подходят такие сорта слив, как Венгерка, Ренклюд, Чернослив адыгейский, Синяя птица. Сушка в электрическом дегидрататоре протекает

в 5 раз быстрее, чем устаревшая сушка на солнце, что сохраняет большую часть питательных веществ. Сливы должны иметь янтарно-желтую мякоть и быть мягкими. Цвет кожуры может варьироваться от красновато-фиолетового до пурпурно-черного цвета.

Пошаговая инструкция

1. Тщательно вымойте сливы, разрежьте пополам и удалите косточки. Выверните половинки наизнанку, чтобы увеличить поверхность соприкосновения с воздухом и ускорить сушку.
2. Сушите сливы при температуре 57 °C до тех пор, пока они не станут эластичными и плотными. Целые сливы могут сушиться в 2 раза дольше.

Примечание: высушенные сливы – очень вкусный перекус. Также их можно регидратировать на пару или в воде и добавить в десертные супы, хлеб, штрудели, гарниры, начинки и салаты.

Продукты с хорошей степенью пригодности для сушки в дегидрататоре

Смородина

15 17 20 23 26 часов

Эта популярная ягода, обладающая терпким вкусом, в высушенном состоянии может послужить альтернативой изюму. Из черной смородины получатся отличные снеки, в то время как красная хорошо подходит для добавки в различные блюда в процессе приготовления.

Пошаговая инструкция

1. Помойте ягоды и удалите черенки.
2. Поместите смородину на 30–90 секунд в кипящую воду, чтобы сократить время сушки.
3. Дегидрируйте ягоды при температуре 57 °C до приобретения твердой сухой текстуры. Чтобы разместить на лотке мелкие ягоды, возьмите специальный лист.

Примечание: высушенную смородину можно добавлять в выпечку и каши.

Папайя

7 9 11 13 15 часов

Папайя является не только вкусным фруктом, но и источником целебного вещества – папаина. Это растительный фермент, аналогичный ферменту желудочного сока пепсину, который помогает переваривать пищу. Выбирайте круглые и твердые плоды от желтого до темно-оранжевого цвета.

Пошаговая инструкция

1. Тщательно вымойте фрукты. Снимите кожуру тонким слоем, разрежьте папайю пополам и извлеките черные семена.
2. Нарежьте ломтиками толщиной 0,5–1 см.
3. Сушите при температуре 57 °C до эластичной текстуры и полного устранения влаги.

Примечание: можно есть сушеную папайю просто так или в сочетании с другими тропическими фруктами.

Семена можно высушить и измельчить, чтобы сделать отличную приправу для размягчения мяса.

Ревень

6 7 8 9 10 часов

Ревень – уникальный овощ, который в кулинарии применяется как фрукт. На вкус он сладкий, но имеет терпкое послевкусие. Для сушки лучше всего подходят стебли красноватого цвета с ярко выраженным ароматом. Единственное предупреждение: не ешьте листья ревеня – в них содержатся ядовитые соли щавелевой кислоты.

Пошаговая инструкция

1. Вымойте ревень, обрежьте и выбросьте листья. Нарежьте стебли на кусочки длиной 2,5 см.

2. Сушите при температуре 57 °С до приобретения плотной жесткой текстуры.

Примечание: используйте высушенный ревень в соусах, добавляйте в пироги и выпечку или употребляйте в высушенном виде.



Клубника

7 9 11 13 15 часов

Выбирайте твердые, сочные, крупные ягоды насыщенного красного цвета.

Пошаговая инструкция

1. Тщательно вымойте клубнику, удалите черенки и нарежьте ягоды ломтиками толщиной 0,5–1 см.

2. Сушите при температуре 57 °С до тех пор, пока ломтики не станут гибкими и хрустящими.

Примечание: высушенную клубнику можно добавлять в пироги, йогурт, пудинги, глазурь, фруктовые компоты и соусы, а также есть в сушеном виде.

Продукты с удовлетворительной степенью пригодности для сушки в дегидрататоре



Черника

7 9 11 13 15 часов

Лесная или культивируемая черника очень вкусна в высушенном виде. Выбирайте плотные, свежие ягоды насыщенного темно-синего цвета.

Пошаговая инструкция

1. Вымойте чернику и удалите черенки. Удалите косточки и нарежьте ягоды ломтиками, толщиной 0,5–1 см.

2. Выложите ягоды в дуршлаг и погрузите в кипящую воду на 15–30 секунд, чтобы сделать кожуру более нежной.

3. Сушите при температуре 57 °С до тех пор, пока ягоды не сморщатся и не станут хрустящими.

Примечание: высушенная черника вкусна сама по себе. Также ее можно добавлять в кексы, пирожные, пудинги, вафли, блинчики и соусы.



Киви

10 12 14 16 18 часов

Это субтропический плод с ворсистой коричневой кожурой, сладкой зеленой мякотью и мелкими косточками. Вкус киви – что-то среднее между бананом и персиком с цитрусовым оттенком.

Пошаговая инструкция

1. Помойте киви и очистите от кожуры.

2. Нарежьте ломтиками 0,3–0,6 см.

3. Сушите при температуре 57 °С до тех пор, пока ломтики не станут плотными и жесткими.

Примечание: кусочки киви можно использовать в качестве украшения или добавлять во фруктовый компот.



Хурма

11 13 15 17 19 часов

Не рекомендуется использовать незрелую хурму из-за горького вкуса. Лучше выбрать сладкие и мягкие плоды.

Пошаговая инструкция

1. Вымойте хурму, отрежьте черенки и нарежьте фрукты кружочками 0,5–1 см. Снимать кожуру необязательно.

2. Сушите при температуре 57 °С до плотной текстуры.

3. Хурма считается готовой, когда она приобретает полупрозрачность, но еще не становится хрупкой.

Примечание: высушенная хурма вкусна сама по себе. В сочетании с другими сухофруктами может заменить конфеты. Если вы пересушили хурму, можно измельчить ее в блендере до состояния пудры.

Продукты с низкой степенью пригодности для сушки в дегидрататоре

Определенные виды фруктов бывает сложнее дегидратировать, чем остальные. Однако это не означает, что их нельзя дегидратировать вообще.

Дыня/арбуз

7 9 11 13 15 часов

Нарежьте арбуз ломтиками толщиной 6 мм, дыню – 1,3 см. Удалите семена. Сушите при температуре 57 °C до тех пор, пока кусочки арбуза не станут пластичными и липкими, а дынные дольки – плотными и более твердыми.

Цитрусовые

7 9 11 13 15 часов

Нарежьте фрукты ломтиками 3–6 мм толщиной и удалите семена. Сушите при температуре 57 °C до тех пор, пока они не станут хрустящими. Измельчите высушенные цитрусовые и используйте в качестве фруктового порошка в супах, рыбных блюдах и салатах, а также для декора.

Авокадо

7 9 11 13 15 часов

Снимите кожуру, удалите косточку и нарежьте авокадо кусочками толщиной 1 см. Сушите при температуре 57 °C до тех пор, пока ломтики не станут хрупкими.

Ягоды

7 9 11 13 15 часов

Эта категория включает в себя ежевику, бойзенову ягоду, клюкву и малину. Вымойте ягоды и выложите на лотки целыми или разрежьте на половинки для более быстрой сушки. Вымочите целые ягоды, имеющие естественное восковое покрытие, в течение 30–90 секунд. Дегидрируйте при температуре 57 °C до тех пор, пока они не приобретут сухую эластичную текстуру. Клюква должна быть сморщенной и пластичной.

В последнее время многие приверженцы здорового образа жизни предпочитают делать заготовки из ягод и фруктов самостоятельно. Этот процесс, особенно с дегидрататором для сушки, требует минимальных затрат и позволяет сохранить всю пользу в продуктах. Тем более когда сезонные плоды можно найти на собственном участке или купить на рынке. Польза сухофруктов огромна: изюм является источником калия и кальция, в кураге содержатся фосфор, кальций и железо, чернослив богат пектином, витаминами группы В, С и А, а один стакан фиников содержит 47% суточной нормы клетчатки.



Фруктовый ликер

Сделайте из высушенных фруктов фруктовый ликер. Его очень легко готовить, а насыщенный вкус не поддается описанию. Вам понадобятся следующие ингредиенты: 0,5 кг высушенных фруктов (яблоки, абрикосы, персики, груши или чернослив), около 1 л белого вина, 1 стакан бренди и 1 стакан сахара.

Смешайте вино, бренди и сахар в двухлитровой стеклянной или керамической емкости с герметичной крышкой. Добавьте высушенные фрукты, перемешайте и закройте.

Настаивать ликер нужно в течение 6 недель при комнатной температуре. В течение первых нескольких дней следите за состоянием сахара: он должен полностью раствориться. Если фрукты слишком размякнут, вытащите их. Чем дольше настаивается напиток, тем лучше будет результат.

Цукаты

Цукаты очень сладкие: больше половины жидкости во фруктах при приготовлении заменяется сахаром. Поэтому они употребляются в качестве конфет. Можно сделать цукаты как из свежих, так и из высушенных фруктов.

Подготовка

Вымойте свежие фрукты. В зависимости от вида фрукта приготовьте цукаты следующим образом:

Яблоки	Очистите от кожуры (если требуется), вырежьте сердцевину и нарежьте яблоко ломтиками по 6 мм толщиной.
Абрикосы	Разделите пополам, удалите косточки и разрежьте на четвертинки.
Вишня	Удалите черенки и косточки, разрезав вишню пополам. Используйте косточкоудалитель.
Кожура цитрусовых	Используйте только верхнюю часть кожуры, избегая горького белого слоя. Отварите кожуру в кипящей воде в течение 15 минут и высушите.
Персики	Снимите кожицу, погрузив персики в кипящую воду, а затем в холодную. Разрежьте пополам, удалите косточку и порежьте ломтиками толщиной 1,3 см.
Груши	Снимите кожуру, вырежьте сердцевину и нарежьте груши ломтиками толщиной 1,3 см.
Сливы	Разрежьте пополам, расплющите.
Ананасы	Снимите кожуру, срежьте поврежденные фрагменты, удалите сердцевину и нарежьте кусочками толщиной 1,3 см.



1 Для приготовления фруктового ликера понадобится несколько простых ингредиентов.



2 Смешайте белое вино, бренди и сахар в стеклянной или керамической емкости. Добавьте высушенные фрукты и перемешайте.



3 Через 6 недель вы сможете наслаждаться фруктовым ликером. Если через некоторое время фрукты размякнут, извлеките их.

Засахаривание

Когда все фрукты будут готовы, можно начинать готовить цукаты. Вам понадобится кастрюля большого размера, кулинарный термометр, вода, сахар и кукурузный сироп.

Примечание: процесс засахаривания займет 4 полных дня, не считая сушки.

Сначала смешайте 3 стакана воды, $\frac{3}{4}$ стакана белого кукурузного сиропа и 1 стакан сахара в большой кастрюле. Вскипятите смесь и добавьте около 1 кг свежих фруктов или 6-9 стаканов высушенных фруктов. Поместите термометр в жидкость и дождитесь момента, когда температура достигнет 80 °С. Снимите кастрюлю с плиты и оставьте при комнатной температуре на 18–24 часов.

На следующий день повторите процесс. На этот раз добавьте 2 стакана сахара в оставшийся сироп.

Наконец, еще через сутки снова повторите процедуру, используя только 1,5 стакана сахара.

Сушка в дегидраторе

После того, как фрукты настоялись, выньте их из сиропа и переложите в дуршлаг. Для того, чтобы легче отделить кусочки, промойте их под прохладной проточной водой. Оставьте сироп, чтобы использовать его в качестве топпинга. Выложите фрукты одним слоем на лотки и сушите при температуре 57 °С до состояния, в котором их будет легко жевать. Сушка засахаренных фруктов осуществится гораздо быстрее, чем сушка свежих. Например, свежая вишня обычно сушится приблизительно 18 часов, а сушка засахаренной вишни займет всего 4,5 часа. После того, как вы достанете цукаты из дегидратора, обеспечьте им бережное хранение: засахаренные фрукты очень привлекают насекомых. Высокая влажность может привести к тому, что цукаты сделаются липкими. Если это произойдет, подержите цукаты в холодильнике, пока липкость не исчезнет.

Фруктовая пастила

Скрученную в ролл пастилу готовят на основе обычного или подслащенного фруктового пюре. Продукты измельчаются в блендере, полученная смесь выкладывается тонким слоем на листы Paraflexx, которые помещаются на лотки. Пастилу следует сушить до состояния, при котором ее будет легко жевать. Это отличный способ использовать остатки фруктов после нарезки для дегидратации или слегка перезревшие продукты. В рецептах пастилы можно также задействовать овощи и йогурт. Больше информации о приготовлении пастилы вы сможете найти в главах 5 и 8. Фруктово-ягодный десерт имеет яркий вкус и содержит множество витаминов. В отличие от покупной, домашняя пастила не содержит сахара и консервантов. Магазинный продукт, как правило, содержит регуляторы кислотности, усилители вкуса и ароматизаторы, благодаря чему превращается в банальный склад углеводов, приводящих к диабету и ожирению.



1 Растопите смесь сахара и сиропа и оставьте фрукты в этой смеси на ночь. На следующий день вытащите фрукты шумовкой. Добавьте еще сахара и доведите смесь до кипения.



2 Уберите кастрюлю с плиты и снимите образовавшуюся пенку.



3 Готовые цукаты – великолепное кондитерское изделие.

Что можно использовать

Чтобы приготовить пастилу, можно использовать практически любые фрукты или овощи, а также сочетать их между собой. Продукты могут быть сырыми или вареными, хотя лучше отдавать предпочтение свежим. Выбирайте ингредиенты, вкусы которых будут хорошо сочетаться. Смешайте небольшое количество на пробу, чтобы понять, какие вкусы сочетаются лучше всего. Пастила из клубники и ревеня, йогуртная пастила – вкуснейшие лакомства, которые не купишь в магазине. В целом, для пастилы подойдут любые свежие, консервированные или замороженные продукты.

Подготовка

Помойте овощи или фрукты. Отрежьте стебли, срежьте повреждения и выньте косточки. Очистите свежие фрукты, если это необходимо. Слейте воду с консервированных фруктов и полностью разморозьте замороженные. Поместите ингредиенты в блендер и измельчите до состояния смузи. Можно добавить немного воды, чтобы яблочная пастила получилась более эластичной. Чтобы освежить вкус консервированных фруктов, добавьте 1 столовую ложку свежего сока лимона, лайма или апельсина на 1 кг продуктов. Возможно, вам захочется процедить ягодное пюре, прежде чем выложить его на лотки. Однако не забывайте, что семена – это настоящий клад для здоровья.

Некоторые фрукты, такие как персики и абрикосы, довольно быстро окисляются и теряют яркий цвет. Во избежание этого можно бланшировать фрукты в кипятке перед блендированием. Другие фрукты также можно отварить, чтобы придать пастиле новые оттенки вкуса. Однако варка фруктов существенно снизит содержание питательных веществ. Остудите фрукты до теплого состояния и пюрируйте в блендере перед тем, как выложить на лотки дегидрататора. Максимально препятствует окислению измельчение продуктов в блендере с вакууматором.

Подсластители

Обычно фруктовая пастила имеет естественный сладкий вкус фруктов, но есть пастила, которая отличается терпким вкусом – например, из ревеня или цитрусовых. Для того, чтобы оживить вкус, добавьте в пюре мед или кукурузный сироп, но не переусердствуйте. Используйте только 1 ст. л. на 1 литр пюре. Коричневый сахар также является интересным подсластителем. Однако избегайте сахарного песка, поскольку он может кристаллизоваться во время хранения и сделать пастилу ломкой.

Вкусовые добавки

Как и в случае с сахаром, используйте ароматизаторы в меру, поскольку они будут концентрироваться во время сушки. Во время измельчения продуктов можно добавить ¼–½ ч. л. концентрированного экстракта или 1 ст. л.

свежевыжатого сока.

Попробуйте добавить такие ароматизаторы, как экстракт миндаля, экстракт (сок) лимона, сок лайма, экстракт (сок) апельсина, ваниль. Щепотка специй или трав также подойдет. Найдите специи, которые хорошо сочетаются с используемыми фруктами и/или овощами. Отличным выбором станут душистый перец, гвоздика, корица, зеленый лук, кориандр, имбирь, мускатный орех, мята.

Топпинги

Топпингами можно посыпать пастилу перед или в процессе сушки. В качестве добавок можно использовать большинство орехов, кокосовую стружку, гранолу, зефир, финики и изюм. Они сделают пастилу еще вкуснее.

Сушка

Когда пюре приготовится, выложите его на листы Paraflexx. Никогда не используйте для этих целей вощеную бумагу, фольгу или полиэтилен. Распределите по листу от ¾ до 1 стакана пюре. Распределенная масса должна быть толщиной 3 мм в середине и 6 мм по краям. Края должны быть плотнее – в противном случае они слишком быстро высохнут и станут ломкими.

Установите температуру 55–57 °C и загрузите лотки в дегидратор. Если переворачивать лотки на 180° в середине цикла, время сушки сократится. Оно также может меняться в зависимости от количества влаги, содержащейся в пюре, и его толщины. Например, сушка яблочной пастилы может занять 6 часов, в то время как на сушку виноградной требуется до 10 часов. Усредненным временем приготовления пастилы можно считать 6–8 часов. Если вы хотите добавить что-то в процессе сушки, сделайте это, пока пюре еще влажное.

Когда пастила становится гибкой и лишается мокрых пятен в центре, это говорит о ее готовности. Отрежьте небольшой кусочек и проверьте. Если пастила прошла испытание, снимите ее с листов Paraflexx, пока она еще теплая. Она должна хорошо отставать от листа и не прилипать.

Выложите пастилу на пищевую пленку, скрутите ее вместе с пленкой в ролл и хорошо заверните в еще один слой пищевой пленки. Это сохранит свежесть и предотвратит попадание влаги. Вы также можете разрезать ролл на небольшие кусочки и завернуть их по отдельности. Храните обернутую пленкой пастилу в герметичных пластиковых пакетах или плотно закрытой посуде. Емкости из-под картофельных чипсов, отделанные внутри фольгой, а также пластиковые контейнеры отлично подойдут для хранения. Не храните фруктовую и овощную пастилу в одной емкости – это может привести к образованию плесени. Чтобы роллы не становились липкими, следует хранить пакеты или контейнеры в прохладном темном месте. Пастилу с орехами, специями или кокосовой стружкой следует хранить в морозильной камере, иначе спустя месяц она может испортиться.



1 Выложите пюре на листы для приготовления пастилы. Обязательно распределите смесь так, чтобы края были толще середины.



2 После распределения пюре по поверхности листа посыпьте заготовки топпингом. Пастилу с орехами или кокосом следует хранить в холодильнике.



3 Делая маленький ролл из пастилы, выложите на лист небольшое количество пюре, добавьте топпинг и сверните ролл, когда блюдо будет готово.



4 Когда пастила высушится, ее края немного приподнимутся. Сверните пастилу, пока она теплая, чтобы она не потрескалась.



5 В подходящих условиях готовая пастила может храниться долгое время. Подавайте ее целиком или нарежьте на порционные кусочки.

Применение пастилы

Пастила послужит отличным лакомством, особенно в зимнее время, когда не хватает свежих фруктов. Экспериментируйте, наполняя пастилу карамелью, шоколадом, сыром, фруктами или арахисовой пастой. Можно как есть пастилу целиком, так и нарезать ломтиками.

Примечание: не храните пастилу долго, если вы уже завернули в нее начинку. В этом случае лучше съесть ее сразу после приготовления. Если пастила становится ломкой, не спешите ее выбрасывать. Измельчите пастилу, чтобы получить чипсы. Их, в свою очередь, можно регидратировать, поместив 1 стакан чипсов в $\frac{1}{2}$ стакана кипящей воды на 10–15 минут. Также измельченную пастилу можно добавлять в мороженое, йогурт, молочные коктейли, каши и пироги. А смешав в блендере чипсы и воду в соотношении 1:5, вы получите прохладительный фруктовый напиток.

ФРУКТОВАЯ ПАСТИЛА

Продукт	С чем сочетается	Специи, ароматизаторы и подсластители	Топпинги
Яблоко	Абрикос, банан, финик, персик, груша, слива, изюм	Яблочный сидр, вишневый сок, корица, лимонный сок, смеси специй, мускатный орех, апельсиновый сок, малиновый сок, клубничный сок, сахар, мандариновый сок	Миндаль, кокос, грецкий орех
Абрикос	Яблоко, банан, финик, ананас, малина, клубника	Бренди, коричневый сахар, мед, лимонный сок, мускатный орех	Миндаль
Банан	Яблоко, абрикос, черника, виноград, арахисовая паста, ананас, малина, клубника, лимон, апельсиновая цедра	Кориандр, имбирь, мед, лимонный сок, мускатный орех, ваниль	Кокос, орех пекан, грецкий орех
Ягоды	Яблоко	Корица	
Черника	Банан	Лимонный сок	
Вишня	Яблоко, банан, ежевика, ананас, малина, ревень	Экстракт миндаля, мед, сок лимона	Миндаль, кокос
Клюква	Яблочный соус, банан, финик, апельсин	Мед, апельсиновый сок	
Грейпфрут		Мед	
Виноград	Яблоко, банан	Мед, лимонный сок	
Лимон	Лайм	Мед	
Нектарин		Мед, лимонный сок	Миндаль
Апельсин	Банан, груша, сок из хурмы, мускатный орех	Корица, мед, лимон	Кокос
Персик	Яблоко, ананас, слива, мед, лимонный сок, мускатный орех	Корица, кориандр	Миндаль
Груша	Яблоко, банан, апельсин	Корица, лимонный сок, мускатный орех	Кокос
Хурма	Апельсины, ананас		
Ананас	Абрикос, банан, клубника	Корица, мед	Кокос
Слива, чернослив	Яблоко, абрикос, финик, персик, изюм	Мед, лимонный сок, апельсиновый сок	Кунжут

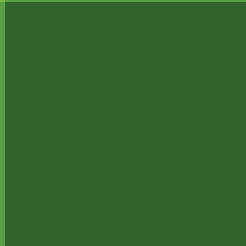
Продукт	С чем сочетается	Специи, ароматизаторы и подсластители	Топпинги
Тыква	Яблоко, гвоздика, гранулированный сахар, мед, мускатный орех	Коричневый сахар, корица	
Малина	Яблоко, банан, черника, ананас	Кукурузный сироп, мед	
Ревень	Ежевика, вишня, клубника	Мед	
Клубника	Абрикос, банан, ревень, ананас	Корица, мед, сок лимона, мускатный орех	Кокос
Арбуз	Банан, ананас	Лимонный сок	

Чтобы разнообразить вкусы пастилы, можно сочетать все эти фрукты с натуральным йогуртом.









ОВОЩИ В ДЕГИДРАТОРЕ



Многообразие овощей столь велико, что можно ежедневно сушить новый овощ в течение месяца и все равно не попробовать все существующие. Некоторые овощи больше подходят для сушки, некоторые меньше, но, когда вы начнете заниматься дегидратацией овощей, вам непременно захочется попробовать все.

Что дают нам овощи? Они являются богатым источником витаминов и минералов. Среди важных питательных веществ, которые они содержат, – витамин А, витамин С, никотиновая кислота, фосфор, кальций и железо. При условии правильной сушки все эти вещества сохраняются, пусть и не в полном объеме. Горох и другие бобовые содержат белок. Кроме того, овощи являются жизненно важными поставщиками большого количества нерастворимой клетчатки, которая помогает процессу пищеварения. Единственная вещь, которую невозможно получить от овощей – это лишний вес. В среднем 100 г овощей содержат менее 50 калорий. Овощи, в которых содержится крахмал, такие как картофель и бобовые, могут содержать от 50 до 100 калорий на 100 г.

Чтобы сохранить большую часть питательных элементов, выбирайте для дегидратации зрелые овощи в хорошем состоянии. Покупайте или собирайте самые свежие и ароматные продукты из возможных. Сушка в дегидраторе сохраняет вкус продуктов и большую часть полезных веществ, но она не может улучшить первоначальное качество пищи. Чем свежее овощи при обработке, тем лучше они будут на вкус после вымачивания или варки.

Общие правила сушки овощей в дегидраторе

Будьте особенно внимательны во время сушки овощей, поскольку они портятся гораздо быстрее, чем фрукты. Но это совершенно не означает, что дегидратор не справится с ними. Просто обращайте внимание на рекомендации по сушке овощей, которые приведены в главе 3, и вы достигнете отличных результатов.

Подготовка и предварительная обработка

Принося домой купленные в магазине овощи, помните, что не следует хранить их при комнатной температуре, если это возможно. Если вы не можете высушить овощи сразу же, убирайте их в холодильник, чтобы они не испортились. Подготовьте столько овощей, сколько вы сможете высушить за 1 раз.

Тщательно промойте овощи перед обработкой. Используйте холодную, а не горячую воду, чтобы сохранить свежесть и избежать повреждений продуктов. Овощи, покрытые грязью, следует промыть под прохладной проточной водой и при необходимости почистить. Не вымачивайте их в воде. Вымачивание приводит к растворению водорастворимых витаминов и минералов и ускоряет порчу продукта.

Большинство овощей нельзя сушить «как есть»: следует нарезать их ломтиками или тонкими слайсами. Очищать ли овощи от кожуры? Это зависит от ваших предпочтений,

хотя очистка некоторых овощей усложняет сушку. Удалите все волокнистые и затвердевшие места, срежьте участки с плесенью и гнилью. На одной испорченной области может находиться достаточное количество микроорганизмов, вызывающих порчу и способных в дальнейшем привести к поражению целой партии овощей.

Время сушки имеет решающее значение для мягкости овощей. Чем дольше сушится овощ, тем менее ароматным он становится. Время сушки можно сократить, нарезав овощи на мелкие кусочки одинаковых размеров. Толстые ломтики сушатся гораздо дольше. Для простой и быстрой нарезки вместо кухонного ножа используйте слайсер или комбайн. Это снизит риск порезаться, а кусочки будут выглядеть более одинаковыми и аккуратными.

Сушка овощей, которые обычно требуют продолжительной варки (например, зеленой фасоли), может потребовать предварительной обработки на пару или бланширования (1–3 минуты) перед сушкой в дегидраторе. Однако большинство овощей, зелени и грибов не нужно бланшировать перед сушкой. В главе 3 вы найдете более подробные инструкции для обоих методов бланширования (на пару и в воде).

Сушка в дегидраторе

В овощах содержится меньше влаги, чем во фруктах, поэтому они могут быть дегидратированы при более низких температурах. Если температура будет очень высокой, кусочки овощей могут затвердеть (см. объяснение причин затвердевания на стр. 28). Установите с помощью регулятора температуру 52 °C и распределите овощи одним слоем на лотках для сушки. Оставляйте свободное пространство между кусочками для лучшей циркуляции воздуха. Следите за тем, чтобы кусочки не перекрывали друг друга.

Примечание: томаты и лук следует сушить при температуре 68 °C вместо 52 °C. Другие исключения отражены в индивидуальных рекомендациях, с которыми рекомендуется ознакомиться перед началом сушки. Различные овощи можно сушить вместе, если они не имеют сильного запаха. Среди сильно пахнущих овощей – лук, перец и брюссельская капуста. Время от времени проверяйте состояние продуктов в дегидраторе, пока у вас не накопится достаточно опыта для определения примерного времени сушки каждого вида овощей. Время будет зависеть от типа продукта, толщины кусочков, степени зрелости, количества ломтиков на лотке и в особенности от влажности в помещении. В дождливый день время сушки значительно увеличивается из-за повышенной влажности. В среднем необходимо от 4 до 14 часов для полноценной дегидратации овощей. Не расстраивайтесь, если время сушки будет отличаться от указанного в книге. Если у вашей модели дегидратора есть таймер, используйте его. Это поможет регулировать время без постоянного контроля.

Проверка

Полностью высушенные овощи должны содержать не более 5% влаги. В условиях отсутствия специальных измерительных приборов, которые могли бы определить уровень влажности в продуктах, можно рассчитывать на проверку своими силами. Для этого возьмите несколько ломтиков овощей в качестве образца и остудите их. Лучше выбрать кусочки, которые были высушены на центральных лотках дегидрататора.

Проверьте текстуру и попробуйте овощи на вкус. Большинство дегидрированных овощей будет представлять собой нечто среднее между пастилой и хрустящими чипсами. Чем чаще вы дегидрируете, тем легче вам будет со временем определять оптимальную консистенцию и в соответствии с этим регулировать время сушки, а также температурный режим.

Когда вы будете удовлетворены состоянием партии овощей, выключите дегидратор. Остудите овощи, переместив их в подходящую емкость или оставив в дегидраторе. Держите дверцу дегидрататора закрытой, чтобы предотвратить оседание пыли на продуктах. Через 30–60 минут переложите продукты в герметичные контейнеры для хранения и следуйте инструкциям, приведенным в главе 3. Если оставить еду в дегидраторе на слишком долгое время, это приведет к поглощению влаги из воздуха. В результате высушенные овощи могут стать липкими.

Восстановление влаги в овощах

Некоторые овощи, такие как цукини и картофель, можно есть сушеными в виде чипсов. Однако в большинстве высушенных овощей перед употреблением в пищу необходимо восстановить утраченную влагу. Вы можете регидратировать овощи непосредственно в процессе приготовления блюд, добавляя их во время варки. Кроме того, Вы можете проводить регидратацию как отдельный шаг. В этом случае овощи станут еще более мягкими и ароматными.

Засыпьте дегидрированные овощи в контейнер и залейте водой в соотношении 1:1. Например, 1 стакан сушеной свеклы можно вымочить в 1 стакане воды или свекольного сока. Можно использовать прохладную жидкость, но процесс регидратации пройдет быстрее, если вода будет нагретой или кипящей.

В зависимости от толщины кусочков и температуры жидкости, которая будет использоваться для вымачивания, процесс может длиться от 10 минут до 2 часов. Помните, что вымачивание на протяжении более 2 часов может привести к размножению бактерий и порче продуктов. Овощи можно считать восстановленными, когда они возвращаются к практически первоначальному размеру. Не следует вымачивать листовые овощи, такие как

белокочанная капуста, мангольд, шпинат и салат. Они хорошо регидрируются только в том случае, если были предварительно отварены.



- 1 Большинство овощей требует небольшой подготовки перед дегидрированием. Например, **стручки зеленой фасоли** следует нарезать ломтиками длиной 2,5 см.



- 2 По желанию перед сушкой в дегидраторе можно бланшировать зеленую фасоль на пару.



- 3 В высушенном виде фасоль станет сморщенной и хрупкой.



1 **Кукуруза** – это единственный овощ, который нуждается в обязательной предварительной обработке. Приготовьте кукурузу на пару, не отделяя зерна от початка.



2 Срежьте зерна с помощью ножа или специального слайсера и выложите на лоток дегидрататора одним слоем.



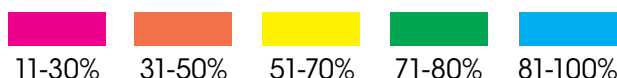
3 Для того, чтобы вернуть сушеные овощи в исходное состояние, залейте их кипятком. Вымачивайте овощи, пока они не набухнут.



Рекомендации по сушке овощей

В этом разделе даны рекомендации по дегидрированию большинства овощей, которые вы можете высушить – от артишоков до цукини. Помните, что время сушки может значительно отличаться от времени, которое приведено здесь, а также зависеть от проведения предварительной обработки продуктов. Используйте климатические карты на стр. 33, чтобы приблизительно определить время сушки в соответствии с уровнем влажности. Найдите цвет, соответствующий территории вашего региона. Затем найдите прямоугольник такого же цвета рядом с рекомендацией по сушке конкретного продукта. В прямоугольнике будет указано оптимальное время. Для определения более точных значений сверьтесь с прогнозом погоды в вашей местности, чтобы узнать уровень влажности воздуха в тот или иной день, и воспользуйтесь значением в прямоугольнике соответствующего цвета. Чтобы сократить время дегидрации, ознакомьтесь с информацией на стр. 100, где описывается метод быстрой сушки. Если вы считаете нужным предварительно обработать овощи, сведения о способах обработки можно найти в главе 3.

ВЛАЖНОСТЬ



Продукты с отличной степенью пригодности для сушки в дегидраторе

Лук

4 5 6 7 8 часов

Белые, желтые и красные сорта лука очень вкусны в высушенном состоянии. Луковицы должны быть тяжелыми для своего размера и иметь резкий вкус и аромат. Из-за резкого запаха лук не следует сочетать с другими овощами.

Пошаговая инструкция

1. Срежьте корневище и ростки, очистите лук от кожуры.
2. Нарезьте луковицу кольцами толщиной 0,5–1 см или нашинкуйте на слайсере. Никакой предварительной обработки не требуется.
3. Сушите лук при температуре 68 °C до тех пор, пока он не станет жестким и хрустящим. Соблюдайте условия хранения, поскольку лук легко впитывает влагу.

Примечание: высушенный лук можно добавлять в супы, салаты или другие блюда. Если вы собираетесь измельчить его до состояния порошка или хлопьев, храните лук в сушеном виде и измельчайте только тогда, когда это будет необходимо. Это поможет избежать выветривания аромата.

Перец острый/чили

4 5 6 7 8 часов

Перец чили выращивается и потребляется чаще, чем любая другая пряность в мире. Чтобы сушить острый перец, старайтесь выбирать зрелые сухие стручки темных сортов, такие как Анахайм, Халапеньо, красный кайенский перец, венгерский перец, желтый и красный чили.

Пошаговая инструкция

1. Вымойте перец. Стручки можно порезать кубиками или

оставить целыми. Перец, который нарезан кубиками, будет иметь более яркий цвет и насыщенный аромат благодаря тому, что время сушки сократится. Надевайте резиновые перчатки во время нарезки перца, чтобы защитить руки.

2. Сушите перец чили при температуре 52 °C до тех пор, пока он не станет жестким.

Примечание: после сушки перец можно измельчить, чтобы сделать приправы (паприку, измельченный кайенский перец или молотый чили).

Продукты с хорошей степенью пригодности для сушки в дегидраторе

Зеленая фасоль Луцильная фасоль

8 9 10 11 12 часов

Луцильные сорта фасоли выращивались в Америке еще до Колумба. Подвешенная на солнце и высушенная таким образом фасоль носила название «кожаные штаны» из-за внешнего сходства с миниатюрной парой кожаных брюк. К сожалению, из-за продолжительного времени сушки такая фасоль могла напоминать кожу еще и на вкус. Однако высушенная в дегидраторе фасоль, вне всякого сомнения, в регидрированном состоянии снова приобретет мягкость и сочность.

Менее волокнистые сорта лучше подходят для сушки, особенно фасоль с длинными, выпуклыми стручками темно-зеленого или желтого цвета. Выбирайте фасоль с хрустящей мясистой оболочкой и маленькими семенами.

Пошаговая инструкция

1. Вымойте фасоль и обрежьте края стручков.
2. Нарезьте кусочками толщиной 2,5 см.
3. Бланшируйте по желанию.
4. Выложите фасоль на лотки и сушите при температуре 52 °C до хрустящей текстуры.

Примечание: подавайте в качестве гарнира со свиной или ветчиной для большей ароматности или смешивайте с другими овощами в супах и салатах.

Свекла

8 9 10 11 12 часов

Выбирайте сладкую темно-красную свеклу диаметром около 5 см. Свекла должна быть однородного цвета и иметь несколько боковых корешков (или не иметь их вообще).

Пошаговая инструкция

1. Вымойте свеклу и обрежьте ботву, оставив верхушку. Овощ со срезанной верхушкой будет окрашивать воду во время варки.
2. Готовьте на пару до мягкого состояния (30–45 минут).
3. Остудите свеклу, очистите и нарежьте круглыми ломтиками толщиной 6 мм (или кубиками 3 мм).
4. Сушите свеклу при температуре 52 °С до тех пор, пока она не отвердеет (вы можете поместить свеклу на нижние лотки, чтобы сок не стекал на другие овощи).

Примечание: можно есть вымоченную свеклу отдельно, заправив маслом и сахаром, добавлять в такие супы, как борщ, а также подавать в высушенном виде с сырным соусом.

Морковь

6 7 8 9 10 часов

Морковь является ценным источником витамина А, а также в большом количестве содержит витамин С, калий, природный сахар. Высушенная морковь также содержит значительное количество железа. Морковь для сушки должна быть более зрелой, чем та, которую обычно едят в свежем виде.

Пошаговая инструкция

1. Вымойте морковь, срежьте ботву, снимите кожуру или счистите грязь.
2. Нарежьте кубиками или кружочками толщиной 3 мм.
3. Бланшируйте при необходимости.
4. Сушите при температуре 52 °С до тех пор, пока морковь не станет твердой.

Примечание: высушенную морковь можно добавлять в салаты. Измельченная сушеная морковь отлично подойдет для морковного пирога.

Кукуруза

6 7 8 9 10 часов

Используйте только свежую, душистую кукурузу желтых сортов. Кукуруза начинает терять свой аромат сразу после сбора, поэтому лучше сушить ее незамедлительно.

Пошаговая инструкция

1. Очистите кукурузу, удалите шелуху и рыльца.
2. Готовьте кукурузу на пару до выделения сока. Проверьте готовность, проткнув несколько зерен. Когда сок перестанет выделяться, кукурузу можно сушить.
3. Осторожно отделите ядра.
4. Распределите зерна по лоткам равномерным слоем и сушите при температуре 52 °С до тех пор, пока они не станут хрупкими. В процессе перемешайте зерна

несколько раз, чтобы сушка была равномерной.

Примечание: высушенную кукурузу можно использовать для оладий, пудингов, супов, рагу или хлеба, а также в качестве гарнира. Кукурузную муку можно приготовить из сушеной кукурузы в мельнице или в блендере с чашей для сухого измельчения.



Грибы

3 4 5 6 7 часов

Существует более 38 тысяч известных человеку видов грибов, но только некоторые из них являются съедобными. Остерегайтесь ядовитых грибов. Сушите в дегидрататоре только съедобные – например, шампиньоны и белые. Они должны быть свежими и не иметь темных пятен. Сушка грибов небольших и средних размеров с нераскрывшимися шляпками даст наиболее продуктивные результаты.

Пошаговая инструкция

1. Счистите грязь и промокните грибы влажной тканью или быстро ополосните их в холодной воде. Никогда не замачивайте грибы.
2. Удалите нижнюю часть ножки и нарежьте грибы ломтиками толщиной 1 см.
3. Сушите при температуре 52 °С до тех пор, пока грибы не станут твердыми.

Примечание: регидрированные грибы можно тушить со сливками, добавлять в омлеты, делать на их основе соусы для спагетти и гарниры. Грибы также придадут замечательный вкус мясной выпечке и пирожкам.

Бамия

4 5 6 7 8 часов

Стручки бамии должны обладать ярким цветом и быть от 5 до 10 см длиной. Увядавшие стручки не подходят для дегидратации. Чтобы проверить бамию на свежесть, надломите стручок. Чем легче он отламывается, тем он свежее. Популярные сорта бамии для сушки – Белый бархат и Бамя Клемсон.

Пошаговая инструкция

1. Вымойте стручки, срежьте концы, нарежьте кусочками шириной 5 мм.
2. Сушите при температуре 52 °С до тех пор, пока стручки не станут жесткими и плотными.

Примечание: высушенную бамию можно запекать, жарить, добавлять в рагу, салаты, супы. Стручки также хорошо сочетаются с томатным соусом, приправленным солью, перцем и луком.

Пастернак

7 8 9 10 11 часов

Сушите в дегидрататоре только свежие корни пастернака с мякотью белого цвета. Перезревший пастернак будет иметь неприятные вкус и текстуру.

Пошаговая инструкция

1. Очистите пастернак и срежьте зелень.
2. Нарежьте ломтиками или кубиками толщиной 1 см.
3. Бланшируйте при необходимости.
4. Сушите при температуре 52 °C до тех пор, пока кусочки не станут жесткими и хрупкими.

Примечание: высушенный пастернак можно запекать, жарить, тушить или варить в сахарном сиропе. Его также можно есть в сушеном виде с соусом.

Горох

4 5 6 7 8 часов

Для сушки подходит молодой горошек сладких сортов. Если горох перезрелый, после вымачивания он будет слишком жестким и мучнистым. Для достижения лучших результатов используйте горох среднего размера. Хрустящие, хорошо заполненные стручки – признак высокого качества гороха.

Пошаговая инструкция

1. Почистите и вымойте горох (при возможности – в течение нескольких часов после сбора).
2. Бланшируйте по желанию.
3. Сушите при температуре 52 °C до тех пор, пока горох не станет хрупким и твердым.

Примечание: высушенный горох отлично подходит для супов, рагу и овощных гарниров.



Сладкий перец

4 5 6 7 8 часов

Выбирайте свежий перец правильной формы с толстыми стенками.

Пошаговая инструкция

1. Удалите стебель, семена и белые фрагменты мякоти, затем промойте и высушите. Нарежьте полосками или кольцами высотой 5 мм. Также можно измельчить перец.
2. Для предварительной обработки подходит любой из способов, описанных в этой книге.
3. Сушите при температуре 52 °C до тех пор, пока овощи не перейдут в более жесткое состояние.

Примечание: нарезанный ломтиками, нашинкованный или натертый на терке перец в высушенном виде станет отличной приправой к самым разнообразным блюдам.

Воздушная кукуруза

4 5 6 7 8 часов

Несмотря на то, что у индейцев не было кинотеатров, древние инки наслаждались попкорном задолго до прибытия первых конкистадоров. Воздушная кукуруза очень вкусна как сама по себе, так и с солью или сладкой карамелью.

Пошаговая инструкция

1. Оставьте зерна кукурузы на початке до тех пор, пока они не высохнут, а затем снимите.
2. Сушите при температуре 54 °C до тех пор, пока зерна не станут сморщенными.
3. Убедитесь, что ядра хорошо просушились (некоторые из них лопнут). В зернах, предназначенных для воздушной кукурузы, должно остаться немного больше влаги, чем в других овощах – примерно 10%.

Картофель

6 7 8 9 10 часов

Выбирайте молодой картофель, зрелый и не имеющий повреждений. Клубни должны быть гладкими, без глубоких глазков. Гарантией хорошего вкуса после сушки в дегидрататоре является свежесть картофеля. У слишком старых клубней кожура станет твердой и жесткой. Чтобы сохранить свежесть картофеля, рекомендуется хранить его в прохладном месте, но не замораживать.

Пошаговая инструкция

1. Вымойте картофель и тщательно удалите грязь. При необходимости снимите кожуру.
2. Нарежьте палочками по аналогии с картофелем фри (толщиной 6 мм) или кружочками в форме чипсов (3 мм).
3. Готовьте на пару 4–6 минут, затем ополосните в прохладной чистой воде. Без правильной предварительной обработки картофель может потемнеть во время сушки (см. страницу 26 с подробными инструкциями по правильной обработке продуктов).
4. Дегидратируйте картофель при температуре 52 °C. Ломтики должны быть тонкими, хрупкими и полупрозрачными, а чипсы – плотными. Тщательно проверяйте картофель на готовность, поскольку любое количество оставшейся влаги может привести к образованию плесени на всей партии продуктов.

Примечание: подавайте высушенные чипсы с соусом или без. Также можно вымачивать сушеный картофель и использовать его по аналогии с сырым для салатов, запеканок и в качестве гарнира.

Тыква

7 8 9 10 11 часов

Высушенной в дегидрататоре тыквой можно наслаждаться круглый год. Выбирайте мелкозернистую тыкву насыщенного ярко-оранжевого цвета со сладкой мякотью.

Пошаговая инструкция

1. Вымойте тыкву и нарежьте на маленькие кусочки. Удалите стебель, семена, волокнистые части и кожуру.
2. Запекайте или готовьте на пару до мягкости.
3. Отделите мякоть от кожуры и пюрируйте в блендере. Не добавляйте специи до тех пор, пока вы не будете готовы к использованию смеси, иначе она испортится.
4. Положите на лотки листы Paraflexx и равномерно распределите на них тыквенное пюре. Сушите при температуре 52 °C до жесткого состояния.

Примечание: высушенное пюре из тыквы отлично подойдет для пирогов, пудингов, печенья или тортов.



Брюква

6 7 8 9 10 часов

Высушенная брюква на вкус похожа на репу. Корнеплод может иметь сферическую или вытянутую форму. Лучше выбирать твердую сладкую брюкву со светло-желтой мякотью.

Пошаговая инструкция

1. Очистите брюкву, срежьте верхнюю часть и корни.
2. Нарежьте ломтиками или кубиками толщиной 1 см.
3. Бланшируйте при необходимости.
4. Сушите брюкву при температуре 52 °C до хрустящего состояния.

Примечание: вымоченная брюква может отлично заменить картофель, если сделать пюре или сварить ее, а также добавить в рагу. Можно есть сушеную брюкву в качестве закуски или добавлять в салаты.



Томаты

5 6 7 8 9 часов

Раньше помидоры считались ядовитыми из-за принадлежности к семейству пасленовых. Только представьте себе: никакого томатного соуса к спагетти, кетчупа, томатного сока! К счастью, этот миф был развеян в середине XIX века, и теперь мы знаем, что можно

спокойно наслаждаться помидорами. Несмотря на то, что томаты обычно причисляют к овощам, на самом деле они относятся к фруктам. Сочные, спелые, сладкие, мясистые томаты идеально подходят для сушки. Ароматные сорта с высоким содержанием органических кислот являются более пригодными. Томаты с низким содержанием кислот при сушке могут почернеть. Используйте только красные помидоры насыщенного цвета с мясистой мякотью.

Пошаговая инструкция

1. Вымойте томаты и удалите стебли.
2. Чтобы снять кожицу, погрузите томаты в кипящую воду, а затем – в холодную. Кожура плода должна сразу же слезть.
3. Нарежьте большие плоды ломтиками толщиной 5 мм. Если у вас много томатов с невысоким содержанием кислот, которые вы бы хотели высушить, измельчите их в блендере и добавьте 1 ст. л. лимонного сока или уксуса на каждый литр.
4. Сушите при температуре 68 °C до тех пор, пока томаты не станут жесткими или ломкими. Если вы делаете пюре, выложите его на листы Paraflexx.

Примечание: измельчите высушенные томаты для приготовления супов, рагу и овощных блюд. Высушенное пюре можно измельчить и приготовить томатный соус или томатную пасту. Это особенно удобно делать в том случае, если пюре получилось слишком тонким и хрупким.



Репа

8 9 10 11 12 часов

Репа должна иметь правильную круглую форму и похрустывающую мякоть. Следите, чтобы верхки выглядели свежими и здоровыми.

Пошаговая инструкция

1. Хорошо вымойте и очистите репу. Срежьте верхки.
2. Нарежьте репу ломтиками или кубиками толщиной 1 см.
3. Бланшируйте по желанию.
4. Сушите репу при температуре 52 °C до тех пор, пока кусочки не станут жесткими и хрустящими.

Примечание: добавляйте кубики дегидрированной репы в супы и салаты или употребляйте в сушеном виде как чипсы.



Артишоки

8 9 10 11 12 часов

Выбирайте молодые и твердые артишоки без каких-либо повреждений.

Пошаговая инструкция

1. Ополосните артишоки и срежьте листья, оставив только центральную часть плода.
2. Удалите испорченные фрагменты, если они есть, и разрежьте основную часть на половинки.
3. Бланшируйте при необходимости.
4. Сушите при температуре 52 °С до хрупкого состояния.

Примечание: вымочите артишоки в воде с лимонным соком для сохранения цвета. Артишоки очень вкусны, если их обжарить, обмакнув в тесто.

Спаржа

4 5 6 7 8 часов

Спаржа – деликатес, который подают в ресторанах для гурманов по всему миру. Высушите спаржу в дегидраторе, чтобы всегда иметь под рукой небольшой запас для особых случаев.

Пошаговая инструкция

1. Вымойте спаржу и срежьте острые чешуйчатые концы. Спаржа плохо хранится, поэтому лучше обработать ее сразу же после покупки или сбора урожая.
2. Нарезьте оставшуюся часть кусочками по 2,5 см.
3. Бланшируйте при желании.
4. Сушите при температуре 52 °С до тех пор, пока кусочки не станут ломкими.

Примечание: вымоченную спаржу можно подать со сметаной, сырным соусом или добавить в суп.

Лимская фасоль

9 10 11 12 13 часов

Из-за довольно жесткой оболочки эта фасоль сушится сравнительно медленно. Поэтому для лучших результатов выбирайте только самую свежую и спелую фасоль. Стручки должны быть наполнены мясистыми бобами. Те же условия относятся к дегидрированию чечевицы и соевых бобов.

Пошаговая инструкция

1. Почистите и вымойте фасоль.
2. Бланшируйте по желанию.
3. Сушите фасоль при температуре 52 °С до тех пор, пока она не станет твердой и хрупкой.

При ударе молотком высушенные фасолины должны легко раскалываться.

Примечание: лимскую фасоль можно добавлять в супы или подавать в качестве овощного гарнира с соусом.



Брокколи

10 11 12 13 14 часов

Как и цветная капуста, брокколи имеет плотные съедобные головки. Выбирайте свежие, здоровые овощи темно-зеленого цвета. Если головки недостаточно сформированы или присутствуют цветы, это означает, что брокколи не пригодна для сушки.

Пошаговая инструкция

1. Срежьте стебли и тщательно промойте брокколи.
2. Вымочите в соленой воде (1 ч. л. соли на 1 л воды) в течение 10 минут, чтобы устранить возможных насекомых.
3. Сполосните от остатков соли и нарежьте на четвертинки в продольном направлении.
4. Бланшируйте по желанию.
5. Сушите при температуре 52 °С до тех пор, пока головки брокколи не станут хрупкими.

Примечание: вымоченную брокколи можно добавлять в запеканки и суфле или подавать с сырным соусом.



Капуста

7 8 9 10 11 часов

Обычная белокочанная капуста, которую принято квасить, не очень подходит для дегидратации. Предпочтительны савойская капуста, сорт Золотой Гектар и т. д. Выбирайте круглые, компактные кочаны с хрустящими светло-зелеными листьями. Листья савойской капусты будут во время сушки сморщиваться и вздуваться. Красная капуста должна иметь гладкие листья и заметные прожилки.

Пошаговая инструкция

1. Вымойте капусту и снимите верхние листья.
2. Разрежьте кочан пополам и нашинкуйте полосками толщиной 3 мм.
3. Сушите капусту при температуре 52 °С до тех пор, пока листья не станут хрупкими. Капуста легко впитывает влагу, поэтому ее нужно сушить особенно тщательно. Более плотные участки листьев будут сушиться дольше.

Примечание: полейте вымоченную капусту сырным, голландским или кисло-сладким соусом. Можно подавать ее на гарнир к ветчине или добавлять в щи.

Баклажан

4 5 6 7 8 часов

В свое время баклажаны считались ядовитыми, но к середине XIX века их начали активно употреблять в пищу. Выбирайте молодые, нежные, блестящие, темно-фиолетовые баклажаны.

Пошаговая инструкция

1. Вымойте баклажаны, очистите от кожуры и нарежьте ломтиками толщиной 5 мм.
2. Сушите при температуре 52 °C до тех пор, пока они не станут жесткими.

Примечание: вымоченные баклажаны можно использовать так же, как и свежие: жарить, запекать в горшочках, подавать как гарнир с сырным или сливочным соусом.



Кольраби

8 9 10 11 12 часов

Выбирайте кольраби белого, зеленого или фиолетового цвета диаметром около 8 см. Съедобная часть должна быть мягкой. Для сушки в дегидраторе лучше всего подходят фиолетовые сорта и сорт Белая Вена.

Пошаговая инструкция

1. Ополосните кольраби, обрежьте стебли и корни, срежьте листья.
2. Снимите кожуру тонким слоем и нарежьте ломтиками толщиной 5 мм.
3. Сушите кольраби при температуре 52 °C до тех пор, пока она не станет твердой и ломкой.

Примечание: добавляйте высушенную кольраби в восточные блюда и салаты. Также она очень вкусна со сливками, маслом или лимонным соком.

Черноглазая фасоль

6 7 8 9 10 часов

Черноглазая фасоль (коровий горох) выращивается в Азии и США. Проследите за тем, чтобы фасоль была достаточно зрелой.

Пошаговая инструкция

1. Очистите фасоль.
2. Сушите при температуре 52 °C до тех пор, пока она не станет хрупкой. Высушенная черная фасоль после удара молотком должна трескаться.
3. Время сушки может значительно варьироваться в зависимости от того, когда фасоль была собрана.

Примечание: черноглазую фасоль можно подавать в качестве гарнира, а также тушить с луком и свиной.

Патиссон

10 11 12 13 14 часов

Для сушки в дегидраторе выбирайте белые или желтые патиссоны. Они должны быть молодыми и мясистыми, иметь правильную форму и яркий цвет.

Пошаговая инструкция

1. Вымойте патиссон и нарежьте ломтиками (5 мм) или чипсами (3 мм). Очищать от кожуры необязательно.
2. Сушите при температуре 52 °C до тех пор, пока кусочки не станут жесткими.

Примечание: высушенные тонкие ломтики патиссона можно есть как чипсы или добавлять в салаты в измельченном виде.

Сладкий картофель (батат)

7 8 9 10 11 часов

Выбирайте сладкий картофель с коричневой кожицей и мякотью насыщенного оранжевого цвета. Не используйте батат с поврежденной кожурой.

Пошаговая инструкция

1. Вымойте батат, очистите и нарежьте ломтиками (6 мм).
2. Бланшируйте по желанию.
3. Сушите при температуре 52 °C до тех пор, пока ломтики не станут хрупкими.

Примечание: в вымоченном виде батат можно использовать вместо свежего в рецептах пирогов, пудингов и тортов.



Цукини

7 8 9 10 11 часов

Выбирайте небольшие плоды, в которых еще нет семян. Если цукини перезрел, лучше удалить семена перед сушкой. Старые цукини менее сочны, однако их можно использовать для рецептов, где они требуются в измельченном виде – например, для приготовления хлеба или супов.

Пошаговая инструкция

1. Вымойте цукини и удалите семена (если они есть). Нарежьте ломтиками толщиной 6 мм или чипсами толщиной 3 мм.
2. Сушите при температуре 52 °C до тех пор, пока они не станут ломкими.

Примечание: ломтики высушенных цукини можно есть в виде чипсов с сырным соусом, а также добавять в суп в нарезанном виде или потушить в горшочках.

Продукты с низкой степенью пригодности для сушки в дегидрататоре

Что касается этих овощей, вернее будет сказать, что они плохо восстанавливаются (регидратируются) после сушки в дегидрататоре. Листовые овощи обычно становятся пожухлыми и плохо выглядят, однако их можно употреблять в измельченном виде и изготавливать на их основе натуральные домашние приправы. Приобретя немного опыта в дегидратации, вы сможете достичь неплохих результатов даже с теми овощами, которые принято считать менее пригодными для сушки.

Брюссельская капуста

10 11 12 13 14 часов

Удалите грубые внешние листья и разрежьте брюссельскую капусту пополам. Бланшируйте по желанию. Сушите при температуре 52 °C, перевернув половинки в середине процесса сушки. Высушенный продукт должен получиться очень сухим и ломким.

Цветная капуста

7 8 9 10 11 часов

Вымойте цветную капусту, срежьте соцветия и нарежьте их в продольном направлении. Кусочки толщиной более 2,5 см не смогут хорошо просушиться. Замочите овощи в соленой воде, чтобы убрать насекомых. Бланшируйте по желанию. Сушите цветную капусту при температуре 52 °C до тех пор, пока она не станет твердой и ломкой.



Сельдерей

3 4 5 6 7 часов

Вымойте листья и стебли, чтобы полностью удалить грязь. Удалите жесткие волокна и нарежьте стебли полосками толщиной 6 мм. Листья следует оставить целыми. Инструкции по предварительной обработке изложены на странице 27. Сушите сельдерей при температуре 52 °C до тех пор, пока стебли не станут жесткими, а листья ломкими.

Огурцы

4 5 6 7 8 часов

Вымойте огурцы и нарежьте слайсами толщиной 3 мм. При желании огурец можно очистить от кожуры. Сушите при температуре 52 °C, пока ломтики не станут жесткими. Не забывайте, что высушенные и измельченные в порошок огурцы являются отличной приправой.

Зелень

3 4 5 6 7 часов

Эта категория включает листовую капусту, листья горчицы, кресс-салат и ботву репы. Вымойте зелень и высушите при температуре 52 °C. Высушенная зелень станет хрустящей и будет легко крошиться.

Кейл

3 4 5 6 7 часов

Вымойте кейл и отделите листья. Сушите при температуре 52 °C. Кейл может считаться высушенным, когда он похрустывает.



Салат латук

6 7 8 9 10 часов

Удалите внешние листья и нарежьте оставшиеся. Сушить салат рекомендуется при температуре 52 °C. В высушенном виде он должен быть хрустящим и легко крошиться в ладони.

Редис

5 6 7 8 9 часов

Вымойте редис, срежьте верхушки и корни. Нарежьте ломтиками толщиной 3 мм и сушите при температуре 52 °C до тех пор, пока он не станет хрустящим.

Шпинат

3 4 5 6 7 часов

Вымойте шпинат и отделите листья от стебля. Разрежьте большие листья пополам. Сушите при температуре 52 °C. Правильно высушенный шпинат должен быть хрустящим и хорошо крошиться.

Кабачок

7 8 9 10 11 часов

Вымойте кабачки и нарежьте на кусочки. Срежьте стебель, удалите семена. Запеките ломтики или приготовьте их на пару. Затем нужно выскоблить мякоть и пюрировать ее в блендере. Разместите на лотках листы Paraflexx и вылейте на них пюре. Сушите при температуре 52 °C до твердого состояния.

Листовая свекла (мангольд)

3 4 5 6 7 часов

Тщательно вымойте листья. Сушите при температуре 52 °C до тех пор, пока они не станут хрупкими. Стебли также можно порезать кубиками и высушить.

Овощная пастила

Овощная пастила готовится примерно так же, как и фруктовая. Тыкву и кабачки нужно заранее сварить, чтобы затем приготовить пюре. Если вы используете сорта томатов с **высокой** кислотностью, варить их нет необходимости – просто измельчите в блендере. Если возможности выяснить степень кислотности помидоров нет, лучше добавить в пюре 1 ст. л. лимонного сока или уксуса, чтобы предотвратить потемнение. Пастилу из томатов можно применять в качестве начинки для пиццы. Для этого нужно выложить ее прямо на тесто для пиццы, затем посыпать пикантным сыром и добавить топпинг. Два наиболее популярных вида томатной пастилы – сладкая и томатно-овощная.

Сладкая томатная пастила

Для этой пастилы лучше всего подходят небольшие томаты черри и **другие твердые сорта**. Тщательно вымойте томаты, удалите стебли и поврежденные участки. Пюрируйте в блендере. Начните с нескольких долек, чтобы выделился сок, а затем постепенно добавляйте больше томатов для получения желаемого количества пюре. Добавление ломтика лимона и 1 ст. л. меда на стакан пюре сделает вкус пастилы незабываемым. Сушите пастилу до тех пор, пока она не будет легко отставать от листов Paraflexx, и пока центральная часть не высохнет полностью. Пастила из сладких томатов сушится от 8 до 10 часов при температуре 57 °C.

Томатно-овощная пастила

Следуйте тем же инструкциям, что указаны в абзаце о сладкой томатной пастиле. Измельчите лук, зеленый перец и чеснок в блендере до состояния однородного

пюре. Добавьте неочищенные томаты и измельчите до однородной консистенции. Для начала попробуйте взять 1 среднюю луковицу, 1 зеленый перец и 1 зубчик чеснока на 450 г томатов. Добавьте гвоздику или другие приправы по вкусу. Сушите так же, как и пастилу из сладких томатов. Эту пастилу можно есть отдельно или использовать для получения превосходного томатного соуса. Для этого следует измельчить ее с водой и специями. Небольшое количество соуса может добавляться в супы для вкуса.

Овощные чипсы

Овощные чипсы – тонко нарезанные высушенные овощи – это **питательный** низкокалорийный перекус. Попробуйте приготовить чипсы из цукини, томатов, тыквы, пастернака, репы, огурца, свеклы или моркови и подать их со своим любимым соусом. Нарежьте овощи вручную или с помощью кухонного комбайна и высушите, следуя инструкциям в руководстве по дегидратации овощей. Для достижения наилучших результатов ломтики должны иметь одинаковую толщину.

Овощные хлопья и приправы

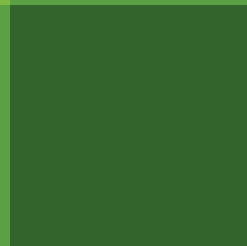
Овощные хлопья можно приготовить, измельчив высушенные овощи или пастилу в блендере или с помощью скалки. Также можно просто растереть их руками. Используйте хлопья, чтобы приправить суп, соусы, запеканки и другие блюда. Измельченные в порошок овощи или овощная пастила станут отменной приправой. Вы можете добиться такой консистенции с помощью блендера или мельницы. Приправы из сушеных томатов, лука и сельдерея являются наиболее распространенными добавками для супов, салатов и блюд из яиц.



ОВОЩНЫЕ ПРИПРАВЫ

Сушеные овощи	Обработка	Применение
Спаржа	Загрузите ломтики или стручки в блендер и измельчите до порошкообразного состояния	Супы
Зеленая фасоль	Поместите в блендер и измельчите до порошкообразного состояния	Супы и соусы
Брокколи	Поместите в блендер и измельчите до порошкообразного состояния	Супы и соусы
Сельдерей	Измельчите в блендере до состояния пудры	Приправы
Огурец	Поместите в блендер и измельчите до порошкообразного состояния	Приправы и соусы
Лук	Поместите полностью сухой лук в блендер и измельчайте до порошкообразного состояния	Приправы
Горох	Измельчите в блендере	Супы и бульоны
Перец	Измельчите в блендере до порошкообразной консистенции	Приправы и супы
Шпинат	Пюрируйте в блендере	Супы и паштеты из шпината
Томаты	Измельчите в блендере до порошкообразной консистенции. Убедитесь, что томаты полностью высохли и признаки влаги отсутствуют	Томатный соус, паста, кетчуп, соки и супы





МЯСО И РЫБА В ДЕГИДРАТОРЕ



История сохранения мяса посредством сушки уходит корнями в столь же древние времена, что и история самой цивилизации. Первобытные люди высушивали полоски мяса на солнце, чтобы сохранить его на зиму. Позже выяснилось, что копченые мясо и рыба долго не портятся и имеют особый аромат. Открытие того факта, что химические вещества в дыме ингибируют активность бактерий, произошло много лет спустя. Еще одной важной вехой в истории является открытие способа засаливания мяса и рыбы перед сушкой для улучшения вкуса и продления срока хранения. На самом деле, вплоть до появления холодильных установок большая часть хранящегося мяса была чересчур соленой. Мы до сих пор используем такие химические соединения, как нитриты, чтобы сохранить мясо в упаковках и улучшить его цвет и вкус. Однако такой способ обработки мяса в последнее время попал под огонь критики со стороны государственных учреждений, наподобие FDA, как потенциально опасный для здоровья.

На сегодняшний день термин «заготовка» включает в себя копчение, маринование в приправах, засаливание, сушку или любое сочетание данных методов сохранения продуктов. Заготовленное мясо обрабатывается каким-либо из перечисленных способов для предотвращения порчи. Чтобы сохранить мясо, важно, чтобы оно было обработано должным образом. Бывшее когда-то провиантом первопроходцев и путешественников, сегодня вяленое мясо становится все более популярной закуской – ароматной и богатой белком. Кроме того, из-за высокой стоимости мяса все больше и больше людей возвращается к сушке – одному из наиболее экономных и эффективных способов его сохранения. Дегидрированное мясо можно назвать одновременно и сырым, и приготовленным. Его хранение не требует никаких расходов на электроэнергию и не подвергает ваше здоровье опасности, так как не нуждается в нитритах и других химических консервантах, присутствующих в магазинном вяленом мясе. Вы легко сможете обойтись без них, дегидрируя мясо в домашних условиях.

Виды сушеного мяса

Двумя основными видами высушенного мяса являются заранее приготовленное и сыровяленое («джерки»). Если не брать во внимание небольшие различия, процесс сушки в обоих случаях будет почти один и тот же.

Большинство видов мяса и рыбы сушится таким же способом, как фрукты и овощи, о которых мы уже говорили. Однако есть определенные правила, которые необходимо соблюдать. Как мы знаем, мясо состоит из мышечных волокон и жировой прослойки. Рыба, как правило, классифицируется по высокому и низкому содержанию жира. Постное мясо и нежирная рыба хорошо поддаются

сушке, в то время как жирное мясо быстро портится. Поэтому для продолжительного хранения выбирайте только постное мясо и маложирную рыбу. Удалите весь жир, который присутствует в мясе. Не рекомендуем пытаться высушить свинину – вместо этого можно использовать кусочки ветчины, лишенные жира. Вы можете высушить некоторые виды жирной рыбы, но в этом случае ее нужно будет сразу же отправить в холодильник и использовать как можно скорее.

Сушка заранее приготовленного мяса

Это отличный способ сохранить остатки мясных блюд. Такое мясо отличается мягкостью и подходит для использования в бутербродах, рагу, запеканках. Мясо, выбранное для сушки, должно быть постным и хорошо обработанным. Если мясо варилось в бульоне, его нужно вытащить, слить жидкость и остудить. Охлаждение способствует застыванию жира, после чего его можно легко удалить. Снимите лишний жир с мяса и нарежьте его кубиками толщиной 1 см.

Сушка

Сушить заранее приготовленное мясо следует только небольшими партиями в хороших санитарно-гигиенических условиях. Равномерно распределите кубики по лоткам дегидрататора. Установите температуру 68–74 °C. Следите за тем, чтобы дегидратор работал непрерывно до окончания сушки, в противном случае недосушенное мясо может испортиться. Большинство видов мяса сушится как минимум 6 ч (некоторые – не менее 12 ч). Ближе к концу сушки кубики начнут твердеть. Уменьшите температуру до 49–54 °C, чтобы мясо было более нежным, и доведите сушку до конца. Не забывайте, что время сушки, указанное в этой главе, является приблизительным. В каждом конкретном случае оптимальное время может отличаться. Перед упаковкой промокните капли масла, которые могут образоваться на поверхности мяса. Для того, чтобы использовать сушеное мясо, замочите кубики в бульоне или воде на 30–60 минут, а затем варите на медленном огне в течение 10–20 минут.

Говядина и оленина

Выбирайте мягкие кусочки с наименьшим количеством жира. Приготовьте мясо на пару или тушите его в небольшом количестве воды в течение 2 часов. Также можно приготовить мясо в мультиварке, что займет около 35 минут. После приготовления слейте воду и нарежьте мясо, чтобы предотвратить образование корочки. После остывания уберите его в холодильник. Чтобы процесс сушки протекал максимально эффективно, нарежьте мясо равными кубиками толщиной 1 см. Распределите их равномерно по лотку дегидрататора и

сушите 6–8 часов при температуре 68–74 °С. Для того, чтобы определить, насколько хорошо высушилось мясо, остудите кубики и попытайтесь разрезать их поперек. Если в центре не осталось влаги, то кубики будут разрезаться с трудом. Чтобы использовать высушенную приготовленную говядину или оленину, залейте кубики одним стаканом кипятка и вымачивайте их в течение 3–4 часов.



Ветчина

Используйте только постную, хорошо обработанную ветчину. Срежьте весь жир. Поскольку ветчина, которую вы покупаете в магазинах, является уже готовым продуктом, ее можно сушить без предварительной подготовки. Однако мясо будет более нежным, если дома обработать его дополнительно.

Нарежьте ветчину тонкими квадратиками и выложите на лоток дегидрататора равномерным слоем. Сушите в течение 4 часов при температуре 68–74 °С, затем уменьшите температуру до 54 °С и сушите до твердого состояния. В процессе сушки перемешивайте кусочки время от времени.

Чтобы использовать высушенную ветчину, залейте кусочки стаканом кипятка. Накройте крышкой и варите на медленном огне в течение часа. Добавляйте ветчину в супы из фасоли и капусты, а также в качестве вкусовой добавки в мясные блюда.



Птица

Не используйте мясо утки или гуся, поскольку оно слишком жирное и не будет хорошо храниться. Выбирайте только свежую курицу или индейку. Сварите мясо на пару или потушите до готовности. Остудите, после чего удалите кожу и жир.

Нарежьте мясо квадратиками толщиной 0,5–1,2 см и разложите ровным слоем на лотках дегидрататора. Сушите при 68–74 °С в течение 4 часов, а затем уменьшите температуру до 54 °С. Дегидрируйте до тех пор, пока кусочки не станут твердыми и не просушатся полностью. Чтобы использовать высушенное мясо птицы, залейте кусочки стаканом кипятка и варите на слабом огне до готовности (45–50 минут).



Ягненок

Выберите наименее жирное мясо ягненка, срежьте жир. Готовьте на пару или в мультиварке в течение 20 минут. Остудив мясо, нарежьте его на кусочки толщиной 1–1,5 см. Выложите кубики тонким слоем на лотки дегидрататора. Сушите около 4–6 часов при температуре 68–74 °С, помешивая время от времени. Затем уменьшите температуру до 54 °С и продолжите сушку до тех пор, пока кубики не станут твердыми. Это займет еще 45–50 минут. Объем свежих и высушенных кусочков мяса будет соотноситься в пропорции 1,5:1.

СУШКА СЫРОГО МЯСА

Для безопасной сушки
сырого мяса важно назначать
максимальные параметры
температуры – 68-74 °С.

Сыровяленое мясо (джерки)

Испанские конкистадоры были одними из первых, кто обнаружил этот метод сохранения мяса для последующего употребления в пищу. Когда они отважились пройти через Центральную Америку и юго-запад США, им довелось наблюдать, как индейцы резали мясо на тонкие полоски и сушили их на открытом воздухе под солнцем. Коренные американцы называли высушенное таким способом мясо «charqui», что позже превратилось в английское «джерки».

Приготовление сыровяленого мяса

Поскольку вяленое мясо весит в 4 раза меньше, чем сырое, оно стало популярным продуктом среди туристов,

отдыхающих, лыжников, охотников и рыбаков. Вяленое мясо легко упаковывать и хранить без холодильника. Джерки можно приготовить практически из любого свежего, замороженного или вареного мяса. Говядина и оленина являются наиболее популярными видами мяса для сушки. Существует много рецептов, где указаны различные способы приготовления вяленого мяса. Как правило, его выдерживают в рассоле, но вы можете использовать практически любую комбинацию из следующих ингредиентов: соевый соус, вустерский соус, томатный соус или соус барбекю, чеснок, лук, порошок карри, соль с приправами или перец.

По возможности выбирайте мясо с минимальным

содержанием жира. Чем выше содержание жира, тем меньше будет срок хранения вяленого мяса. Вы также можете использовать остатки приготовленного мяса, например, говядины или птицы.

Лучший способ нарезать мясо равномерно – использовать ломтерезку или острый нож. Если вы собираетесь резать ножом, лучше предварительно немного заморозить сырое мясо – тогда нарезать будет проще. Можно осуществлять нарезку как вдоль, так и поперек волокон. Вяленое мясо, нарезанное вдоль волокон, будет лучше жеваться. Кусочки, нарезанные поперек волокон, после сушки станут более нежными (но при этом более хрупкими).



1 Подготовьте необходимые для вяления мяса ингредиенты. Нарезьте мясо тонкими полосками (5–6 мм толщиной), используя острый нож. В зависимости от того, какую текстуру вы хотите получить, производите нарезку вдоль или поперек волокон. Кратковременная заморозка упростит нарезку мяса.



3 Залейте мясо маринадом и убедитесь, что он полностью закрывает полоски. Поставьте контейнер в холодильник на 6–12 часов или на ночь, затем слейте воду и высушите мясо.



2 Выложите полоски в неглубокий контейнер. Соедините все ингредиенты для маринада и хорошо перемешайте.



4 Упакуйте высушенное мясо в герметичные пакеты, чтобы сохранить аромат, или употребите в пищу сразу после дегидратации.

Сушка

Слейте излишки рассола или маринада и выложите полоски мяса одним слоем на лотки дегидрататора. Сушите при температуре 68–74 °С, периодически убирая капли жира, которые проступают на поверхности мяса.

Проверка

Хорошо высушенные кусочки мяса должны хрустеть, но не крошиться. Проверяйте готовность на остывших кусочках, поскольку теплые сохраняют гибкость. Вяленое мясо, нарезанное поперек волокон, будет более хрупким.

Различные виды сыровяленого мяса

Вяленая говядина. Для вяления лучше всего подходят говяжья пашина, огузок и филейная часть. Вырезка низкого качества будет отличаться высокой жирностью, и с нее придется обрезать множество участков жира. Сушите говядину при температуре не менее 68 °С до тех пор, пока кусочки не станут гибкими (около 4–8 часов). Готовое вяленое мясо послужит питательной закуской для детей и взрослых. Помимо того, что говядина является ценным источником белка, в ней содержится много фосфора, железа и рибофлавина.

Вяленая ветчина. Прошедшая обработку ветчина отлично подходит для вяления. Обычную свинину не рекомендуется сушить ни при каких обстоятельствах. Дело в том, что трихинелла и другие опасные паразиты, которые могут оказаться в свинине, не уничтожаются под воздействием температуры дегидратации.

Начните с ветчины – продукта, который уже прошел термическую обработку. Это исключает необходимость дальнейшей подготовки к сушке. Сушите при температуре 68–74 °С, пока полоски не станут твердыми и не начнут легко разламываться (примерно 5–5,5 часов).

Вяленая баранина. Этот вид мяса отличается высокой жирностью, поэтому с ним нужно соблюдать особую осторожность. Мясо, которое вы используете, должно быть свежим и только что обработанным. Бедренная часть и лопатка – лучшие варианты для дегидратации. Сушите при температуре 68–74 °С до тех пор, пока кусочки мяса не станут гибкими (примерно 8–12 часов).

Вяленое мясо диких животных. Мясо оленя, медведя и лося также можно завялить. Из оленины получается лучшее вяленое мясо, поскольку оно совсем не содержит жира. Как и в случае с говядиной, лучше выбрать для сушки мясо пашины и огузка. Перед сушкой следует заморозить его на 60 дней при температуре -18 °С. Это убьет любые болезнетворные микроорганизмы, которые могут присутствовать в мясе. Для подготовки к дегидратации следуйте инструкциям, приведенным в пункте «Вяленая говядина».

Вяленое мясо птицы. Для разнообразия можно попробовать приготовить вяленое мясо курицы или

индейки. Для птицы можно использовать те же методы засолки и маринования, что и для обычного мяса.

Мясо птицы очень жилистое, поэтому будьте готовы к тому, что оно получится более хрупким, чем высушенная аналогичным способом говядина.

Вяленый мясной фарш. Один из самых необычных видов вяленого мяса – это вяленый фарш. Для его приготовления можно взять говядину или курятину. Маринуйте фарш следующим образом: 1 ч. л. соли, 1 ст. л. вустерширского соуса и ¼ ч. л. высушенного измельченного лука на полкилограмма говядины.

Накройте лотки дегидрататора листами Paraflexx и раскатайте фарш тонким слоем. Сушите при температуре 68–74 °С в течение 4–6 часов. Выньте лоток из дегидрататора, переверните фарш и снимите лист Paraflexx с лотка. Удалите жир с поверхности, если он появился, а затем снова отправьте фарш в дегидратор еще на 4–5 часов. Сушите до тех пор, пока он не станет твердым и жестким. Перед хранением нарежьте на полоски.

Пеммикан. Помимо джерки, индейцы готовили еще один продукт из сушеного мяса – пеммикан. Они использовали камни, чтобы измельчать сушеное мясо, и затем смешивали его с жиром, сушеными фруктами и овощами. Начните с вяленого мяса, разрезанного поперек волокон, чтобы упростить приготовление. Измельчите его и добавьте равное количество нарезанных или измельченных сухофруктов (изюм, курага, сушеные ягоды, персики) и орехов (арахис, пекан). К этой смеси добавьте щепотку молотого красного перца и немного арахисовой пасты с медом, чтобы увлажнить смесь. Равномерно распределите заготовку на лотках дегидрататора и сушите до твердого состояния. Разделите пеммикан на порции и поместите в пластиковые пакеты. Из-за жиров, которые содержатся в орехах и арахисовой пасте, пеммикан не будет храниться так же долго, как обычное вяленое мясо.

Вяленая рыба

Сушка рыбы – это не такой уж легкий процесс. Рыба для дегидратации должна быть очень свежей, чтобы исключить порчу продукта до того, как он начнет сушиться. Рыба начинает портиться уже с того момента, как ее достали из воды. Жаркий и влажный климат ускоряет этот процесс. По этой причине лучше сушить свежельвовленную рыбу.

Еще одним очень важным пунктом является содержание масла в рыбе. Жирная или маслянистая рыба, такая как тунец или луфарь, портится очень быстро. В отличие от мяса, здесь нет какого-либо способа удалить жир. Поэтому дегидрировать жирную рыбу не рекомендуется.

Как понять, что рыба свежая. Свежая рыба должна иметь яркие, блестящие, выпуклые глаза. Жабры должны иметь цвет от розового до красного, быть чистыми, без неприятного запаха. Также проверьте чешуйки: они

должны иметь глянцевый блеск и плотно прилегать к телу рыбы. И, наконец, проверьте филе – свежее будет плотным на ощупь и спружинит при легком нажатии.

Можно также использовать замороженную рыбу. Храните ее в морозильной камере до тех пор, пока не будете готовы высушить. Не размораживайте рыбу при комнатной температуре: в таком случае она приобретет рыхлость. Лучше медленно разморозить рыбу в холодильнике, пока она не станет достаточно эластичной, чтобы можно было приступить к работе.

Чистка и разделка рыбы на филе. После улова рыбу следует незамедлительно почистить от чешуи и убрать в холодильник до момента начала сушки. Почистите и разделайте рыбу следующим образом:

1. Держа нож под углом 45 градусов, разрежьте рыбу вдоль позвоночника.
2. Удерживая рыбу за хвост, снимите чешую. Разрежьте брюшко, аккуратно вытащите внутренности. Очистите рыбу от костей, срежьте плавники и хвост.
3. Удалите жабры и отрежьте голову.
4. Теперь рыба готова к разделке на филе. Используйте острый кухонный нож или профессиональный треугольный филейный нож.
5. Сделайте вертикальный разрез вдоль ребер и срежьте филейную часть в направлении от головы к хвосту. Переверните на другую сторону и повторите процесс.
6. Ополосните рыбу в свежей воде, высушите и нарежьте полосками 6–9 мм.

Засолка рыбы перед сушкой. Подготовьте холодный рассол из $\frac{3}{4}$ стакана соли и 1,5 литра воды и поместите в него рыбу на полчаса. Тщательно ополосните, чтобы удалить следы соли, и выложите кусочки на разделочную доску. Можно использовать сухую смесь соли и приправ. Базовый рецепт сухой засолки представлен на странице 164. Засаливайте рыбу в стеклянном или пластиковом герметичном контейнере. Чтобы замариновать рыбу, уберите ее в холодильник на 6–10 часов. Если рыба уже приготовлена на пару, будет достаточно сухой засолки.

Сушка. Извлеките рыбу из холодильника и стряхните остатки рассола (маринада). Выложите полоски рыбы на лотки дегидрататора так, чтобы они не соприкасались друг с другом, и сушите 12–14 часов при температуре не менее 68 °C. Дегидратор должен работать непрерывно.

Проверка. Чтобы проверить степень готовности сушеной рыбы, остудите кусочек и сожмите мясистую часть между большим и указательным пальцами. Правильно высушенная рыба не оставит никаких отпечатков и будет на ощупь твердой и плотной. Кусочки не должны хрустеть и крошиться. Понюхайте и попробуйте блюдо на вкус. Кусочки должны иметь мягкий вкус рыбы. Прогорклый аромат говорит о том, что рыбу нельзя употреблять в пищу. Вяленая рыба должна содержать от 15% до 20%

жидкости, но не иметь внешних признаков влаги.

Какую рыбу следует сушить. Наиболее популярные виды рыб, которые вы найдете в супермаркетах и магазинах морепродуктов, представлены в таблице на следующей странице. Обратите внимание на рыбу с высоким содержанием жира – она не подходит для сушки. Некоторые виды жирной рыбы, к примеру, тунца, можно добавлять в крекеры, приготовленные в дегидраторе. Следуйте общим инструкциям сушки, приведенным ранее. Опробовав все перечисленные виды, вы сможете стать настоящим мастером в деле дегидратации рыбы.



Сушка креветок

Высушенные креветки можно использовать в закусках и супах из рыбы, запеканках, салатах, соусах и фаршах, а также в большом количестве других блюд. И свежие, и замороженные креветки можно сушить с одинаковым успехом.

Примечание: замороженные креветки перед приготовлением следует разморозить. Они быстро оттают, если закинуть их в кипящую воду на короткое время. Также можно накрыть креветки крышкой и оставить размораживаться при комнатной температуре или в холодильнике. Для подготовки к сушке любого вида креветок смешайте 2 литра воды с $\frac{1}{2}$ стакана соли и доведите до кипения. Добавьте креветки, накройте крышкой и доведите до кипения второй раз. Уменьшите огонь и варите в течение 1–3 минут. Креветки станут розовыми, когда приготовятся. Выньте креветки, слейте воду и очистите от панцирей. Хвостики при необходимости также можно почистить и разрезать в продольном направлении.

Сушить креветки можно как в целом, так и в нарезанном виде. Выложите их одним слоем на лотки дегидрататора. Сушите при температуре не менее 68 °C около 4–6 часов до тех пор, пока креветки не станут жесткими и твердыми. Для вымачивания нужно высыпать 1 стакан высушенных креветок в миску, залить 100 мл кипящей воды и оставить охлаждаться. Через час креветки можно достать из воды – они будут готовы к употреблению. Хранить вымоченные креветки следует в холодильнике.

Рыба / Морепродукты	Процент жира
Сом	5,2
Треска	0,5
Горбыль	2,5
Камбала	1,4
Гренландский палтус	3,5
Групер	1,0
Пикша	0,5
Палтус	4,3
Озерная форель	11,1
Скумбрия	9,9
Удильщик	1,5
Кефаль	6,0
Морской окунь	1,4
Сайда	1,3
Радужная форель	6,8
Скорпена	0,2
Лосось	9,3
Сибас	1,6
Атлантическая сельдь	2,8
Океаническая сельдь	3,8
Акула	5,2
Креветки	1,6
Корюшка	2,0
Луциан	1,1
Морской язык	1,4
Тунец	5,1
Сиг	7,2
Хек	1,3
Желтый окунь	1,1

Примечание: сушите только маложирную рыбу, содержание жира в которой не превышает 5%. При сушке более жирной рыбы слишком велика вероятность того, что она испортится. (Информация в таблице предоставлена Национальным институтом рыболовства США.)







ТРАВЫ И ОРЕХИ В ДЕГИДРАТОРЕ



Возьмите травы и орехи, добавьте немного творчества, парочку ноу-хау из области дегидрирования – и вы сможете придать любому продукту наилучший вкус. Травы и орехи незаменимы в кулинарии. Благодаря сушке у вас под рукой всегда будут запасы натуральных пряностей. И травы, и орехи требуют небольшой подготовки к дегидратации.

Травы и специи

Еще в начале истории люди употребляли травы и специи в пищу, применяли в напитках, лекарствах и религиозных обрядах. Древние греки и римляне жевали петрушку, чтобы избежать опьянения. Гиппократ, «отец медицины», в ряде препаратов использовал горчицу. На самом деле, если бы не применение трав и специй в приготовлении еды, человечество бы не дожило до сегодняшнего дня. Как вы помните, одной из целей, ради которой Колумб пытался найти более короткий путь в Индию, было увеличение разнообразия специй в странах Европы.

Что мы относим к травам?

Травы – это цветковые растения, которые ценятся за вкус, аромат и лечебные свойства. Если взглянуть на спектр доступных трав, становится очевидно, что в кулинарии находят применение различные части этих растений. Например, базилик, лавр и мята выращиваются преимущественно ради листьев, а мак, тмин и анис ценятся в том числе и за свои семена. Что касается укропа, тимьяна и петрушки, в готовке могут использоваться как листья, так и стебли.

Многие травы и специи, такие как горчица, петрушка и шиповник, очень богаты разнообразными витаминами и минералами. Как и в случае с фруктами, сушка концентрирует их питательную ценность и вкус за счет сокращения количества влаги. Высушенные травы легче хранить: 300 г свежих трав – это всего лишь 40–50 г этих же трав в дегидрированном виде. В целом, сушка является самым простым и наиболее практичным способом сохранения трав и орехов.

Основные правила сушки

Травы и специи являются чувствительными растениями, поэтому их нужно обрабатывать аккуратно, если вы хотите, чтобы они сохранили ценный вкус и аромат. Травы всегда следует сушить отдельно от других продуктов. Их потребность в высоких температурах и выделение влаги отрицательно скажутся на качестве трав.

Сбор урожая

Поскольку свежие травы очень вкусны в сушеном виде, вы можете подумать о выращивании собственного урожая. Выберите для посадок солнечное место. Многие травы, такие как лук, имбирь, мята, орегано, петрушка и шалфей,

можно с успехом выращивать в домашних условиях.

Время для сбора урожая трав зависит от части растения, которую вы будете использовать. Собирайте цветы, когда почки будут в полукрытом состоянии, но еще не раскроются полностью. Срывайте листья, когда они еще молодые и нежные. Собирайте семена лучше в период, когда их цвет меняется с зеленого на коричневый или серый, но перед тем, как стручки лопнут и выбросят все содержимое. Выкапывать корни лучше осенью.

При сборе урожая трав всегда используйте ножницы для срезания стеблей. Не тяните их и не рвите. Если вы живете в пыльном или сильно загрязненном районе, не забывайте промыть растения за день до того, как вы планируете их собрать. Это даст им возможность высохнуть за ночь.

Подготовка

Как уже упоминалось, травы и специи требуют довольно простой подготовки. Первым делом срежьте высохшие и бесцветные части растений. Промойте листья и стебли в холодной воде. Бутоны перед отделением лепестков следует тщательно промыть. Если вы планируете добавлять соцветия в чай, можно высушить их целиком. Когда семена полностью высохнут, удалите внешнее покрытие, растерев их между ладонями. Убедитесь в том, что семена тщательно высушены.

В случае с некоторыми семенами существует вероятность поражения насекомыми, поэтому перед сушкой в дегидраторе их можно замораживать на 48 часов. Замораживание не является обязательным, однако это хорошая мера предосторожности. Она поможет предотвратить поражение насекомыми урожая, который вы старательно сушили на зиму. Однако не следует замораживать семена, которые вы собираетесь использовать для посадки, поскольку они не прорастут.

Сушка

Травы и специи, высушенные в дегидраторе, будут отличаться отменным качеством благодаря возможности регулировки температуры и циркуляции воздуха. Старые методы сушки не смогут составить им конкуренцию. Включите дегидратор перед сушкой, установив температуру 38 °C, чтобы он прогрелся.

Некоторые растения необходимо сушить при температуре не более 41 °C. Если температура будет немного выше, это испортит вкус. Выложите подготовленные растения на лотки дегидратора одним слоем, не слишком плотно. Если вы сушите большие по объему пучки, можно вынуть пару лотков и разместить травы таким образом, чтобы они не упирались в верхние лотки и не деформировались. Дегидратация большинства трав и специй занимает от 2 до 4 часов, но некоторые из них потребуют больше



1 Простая подготовка – это все, что нужно для большинства трав и специй. Удалите бесцветные и испорченные части растений. Такие овощи, как хрен, можно натереть на терке или нарезать ломтиками.



2 Извлеките растения из дегидрататора, когда они полностью высушатся. Храните травы целыми и измельчайте непосредственно перед использованием.

времени. Вынимайте травы из дегидрататора сразу же, как они будут готовы. Чересчур долгая сушка может разрушить эфирные масла, витамины и минералы, содержащиеся в травах. При нажатии высушенные стебли и листья должны похрустывать и легко рассыпаться.

Хранение

Есть несколько специальных требований к упаковке трав, семян и специй. Контейнеры для хранения не должны пропускать влагу и свет. Солнечный свет приведет к обесцвечиванию трав и уничтожению ароматических

масел. Для хранения отлично подходят банки из затемненного стекла. Также можно обернуть обычные банки коричневой бумагой или черным пластиком. Никогда не храните травы в картонных коробках или бумажных мешках. Они не смогут защитить от насекомых, к тому же бумага будет впитывать ароматические масла. Кухонный воздух, влажный от приготовления пищи, приведет к более быстрой порче трав. Понюхайте высушенные травы перед использованием. Если запах слабый или пыльный, значит, хороших специй из этих трав не получится.



Правила сушки специй и трав

В списке представлены наиболее распространенные из трав, используемых в приготовлении пищи. Некоторые из них могут быть вам не знакомы, поэтому каждую разновидность сопровождает описание применения. Большинство трав можно сушить, следуя общим рекомендациям из первого раздела этой главы, но для особых случаев в книгу были включены пошаговые инструкции. Обычно травы дегидрируются от 2 до 4 часов (помните, что эти значения являются приблизительными). Более длительное время потребуется на сушку корневищ, а также таких растений, как окопник, имбирь и хрен.

Дудник

Дудник (дягиль) – это очень ценное растение, поскольку практически все его части могут придать восхитительный аромат и вкус различным продуктам. Корни и нежные стебли можно засахарить и использовать в пирогах или печенье. Стебли также можно добавлять в готовые овощные блюда. Свежие листья хорошо сочетаются с салатами, свежими фруктами, джемами и желе. Даже высушенные семена можно добавлять в тесто для пирогов и печенья. Помимо использования в кулинарии, некоторые части растения также применяются в качестве лекарственных средств. Кроме того, дудник можно выращивать для красоты, чтобы придать вашему саду тропический вид.

Анис

Анис – изящное растение с мелкими белыми цветами и семенами соломенного цвета. Самое известное его применение – это придание характерного вкуса солодке. Анис также имеет декоративную и эстетическую ценность. В основном его выращивают ради семян, которые имеют приятный вкус солодки. Анис можно добавлять в самые разнообразные продукты: пирожные, печенье, конфеты, некоторые виды сыра, травяные чаи, салаты и пряные мясные блюда. Зеленые листья аниса используются для салатов, супов, рагу или гарниров. Масло, получаемое из аниса, является ключевым элементом в приготовлении абсента. Также это масло используется в парфюмерии и приготовлении лекарственных средств.



Крупные стручки семян вырастают из центра соцветий. Вы можете срезать зеленые листья по мере необходимости, но не собирайте семена, пока они не начнут сохнуть. Если вы соберете их, пока они еще зеленые, они могут быстро заплесневеть. Когда цвет семян меняется с зеленого на серовато-коричневый, это означает, что они готовы к сбору.

Пошаговая инструкция

1. Поместите звездочки с семенами в мешок или корзину, чтобы они не рассыпались. Срежьте стебли, промойте семена.
2. При желании семена можно заморозить на 48 часов, чтобы предотвратить возможность заражения насекомыми-вредителями.
3. Вытащите часть лотков из дегидрататора и распределите части растения, предназначенные для сушки, на оставшихся лотках. Сушите при температуре 38–41 °C до тех пор, пока стебли и листья не начнут хрустеть.
4. Извлеките семена из оболочек и оставьте в дегидрататоре до тех пор, пока они полностью не высушатся.



Базилик

Базилик является отличной приправой, которая традиционно используется в итальянской и средиземноморской кухне. Листья базилика добавляют приятный пряный аромат блюдам из томатов и картофеля, овощным сокам, сырам, омлетам, салатам и большому количеству мясных блюд. Несмотря на то, что базилик имеет пикантный, напоминающий гвоздику аромат, на самом деле он относится к семейству мяты. Листья нужно сушить быстро, чтобы избежать образования плесени.

Пошаговая инструкция

1. Вымойте листья растений вечером накануне сбора. Если листья будут все еще влажными, они могут приобрести коричневый цвет во время сушки.
2. Срежьте листья перед тем, как откроются соцветия.
3. Не используйте грязные листья.
4. Выложите листья на лотки дегидрататора так, чтобы они не соприкасались между собой. Сушите при температуре 38–41 °C до тех пор, пока они не станут достаточно хрустящими. Высушенные листья должны рассыпаться в руке.

Лавровый лист

Лавровый лист – универсальная приправа, которая используется для придания аромата супам, тушеным блюдам, соусам, мясу, подливам, моллюскам, салатам и вареным овощам. Лавровый лист можно сушить в любое время года. С листьями следует обращаться аккуратно, поскольку их используют целиком.

Пошаговая инструкция

1. Снимите зрелые лавровые листья небольшого размера со стеблей.
2. Выложите листья на поддоны и сушите при температуре 38–41 °С до тех пор, пока они не станут хрупкими.
3. Остудите листья и храните в целом виде.

Огуречная трава

Огуречная трава, или бурачник, выращивается на многих пасеках, поскольку ее блестящие голубоватые или фиолетовые цветы весьма привлекательны для пчел. Несмотря на то, что она используется для украшения блюд, стебли можно употреблять в пищу, как и обычные овощи. Цветы могут быть использованы для придания вкуса лимонаду или фруктовому пуншу. Стебли и листья можно засахаривать и добавлять в пироги и печенье. Высушенные листья усиливают вкус вареных овощей и салатов (придают огуречный оттенок). Вы можете собрать зрелые листья и соцветия после первого цветения.

Тмин

Тмин относится к семейству зонтичные и знаменит своими пряными семенами. Однако листья и корни также могут быть употреблены в пищу в свежем или приготовленном виде. Тмин рекомендуется высушивать полностью, даже если вы планируете использовать только семена. Высушенные семена тмина придают аромат соусам, супам, пирогам, овощным блюдам и капустным салатам. Тмин также можно добавлять в блюда из свинины и квашеную капусту. Не следует добавлять слишком большое количество тмина, поскольку он отличается высокой душистостью.

Сельдерей

Мы уже упоминали сельдерей в разделе, посвященном овощам. Если быть точнее, сельдерей является травянистым растением и принадлежит к семейству зонтичные. Стебель часто употребляют в пищу как овощ или используют для украшения блюд. Сушеные семена и листья сельдерея применяют в качестве приправы, добавляют в спреды для сэндвичей, салаты, соленья и овощные соусы.

Кервель

Кервель (купырь) – это травянистое растение, которое относится к семейству зонтичные. Его ароматные листья

пахнут так же сильно, как анис. Иногда кервель используют вместо петрушки. Он является частым ингредиентом французских травяных смесей. Добавляйте кервель в салаты, блюда из яиц и сыра, творог, соусы, супы, рыбу и курицу. Можно добавлять его в уже готовые блюда. Обычно сушат только листья кервеля, но вы можете также дегидрировать семена и использовать их для приправ.

Пошаговая инструкция

1. Соберите небольшие пучки зрелых листьев.
2. Извлеките лишние лотки из дегидрататора и равномерно распределите пучки по оставшимся лоткам.
3. Сушите листья при температуре не выше 38 °С, однократно перевернув их во время сушки. В результате листья должны приобрести хрупкость.
4. Дайте листьям остыть, после чего уберите в герметичный контейнер.



Шнитт-лук

Это растение, имеющее сходство с обычным зеленым луком, не только дает вкусную зелень, но и служит популярным украшением сада. В дикорастущем виде шнитт-лук, который также называют резанцом и скородой, часто встречается в Греции и Италии. Растение имеет приятный аромат и мягкий луковый запах. Высушенные стебли улучшают вкус различных продуктов: салатов, запеканок, омлетов, соусов, супов, масел, тушеного мяса и других мясных блюд. Кроме того, эта разновидность зеленого лука содержит большое количество витамина С.

Пошаговая инструкция

1. Срежьте перья лука ножницами на 4–5 см выше корня в любое время периода вегетации. Мытье не обязательно, но загрязненные стебли использовать не следует. Отберите чистые стебли и нарежьте кусочками по 5 мм.
2. Выложите лук тонким слоем на лотки дегидрататора и сушите при температуре не более 38 °С до тех пор, пока кусочки не станут хрупкими.

Окопник

Эта малоизвестная трава имеет большую пищевую ценность, превосходя большинство распространенной садовой зелени. Окопник лекарственный богат витаминами А и С, кальцием, фосфором, калием, а также другими микроэлементами. Листья могут содержать 20–30% белка. Окопник является одним из самых выносливых растений. Он практически невосприимчив к садовым вредителям. Высушенный окопник – ценный источник белка. Его можно добавлять в супы, бульоны, рагу и запеканки. Также вы можете сделать превосходный

чай, смешав окопник с мятой. Собирать окопник лучше ранним утром, когда ночная роса уже сошла, а солнце еще не поднялось высоко.

Помимо высокой питательной ценности, окопник славится своими целебными свойствами. Из листьев окопника делают компрессы, чтобы облегчить боль и уменьшить отеки. Также он способствует заживлению порезов и нарывов. Измельченные листья окопника, завернутые в мягкую хлопчатобумажную ткань или марлю, применяются как местное средство при поражениях кожи, раздражениях и ожогах.

Пошаговая инструкция

1. Переберите листья, удалив грязные и поврежденные.
2. Выложите листья тонким слоем на лоток и сушите при температуре 38–41 °С до тех пор, пока они не станут хрустящими и не потеряют всю влагу.

Кориандр

Это травянистое растение относится к семейству зонтичные. Имеет очень мощный аромат, который затмевает запах других приправ, если кориандра слишком много. Иногда кориандр отождествляют с кинзой. На самом деле есть небольшая разница: кориандр – это высушенные семена растения, а кинза – это его листья. Высушенные семена используются целиком или в дробленном виде. Они придают аромат соусам, карри, ликерам, конфетам, колбасам и картофельным салатам. Листья добавляют в супы и тушеные блюда. Кориандр является популярной приправой во многих видах этнической кухни. Для устранения насекомых всегда окунайте семена кориандра в кипящую воду перед тем, как начать сушку в дегидраторе.

Тмин

Пикантные, пряные семена тмина на протяжении веков служили ингредиентом многих блюд в разных странах. Тмин очень часто применяется в индийской и пакистанской кухне. Его можно использовать целиком или измельчать. Также тмин добавляют в колбасы, чили, блюда из дичи, карри и рыбные блюда.

Пошаговая инструкция

1. Выложите семена тмина на лотки дегидратора. Если отверстия в сетке слишком большие, и семена могут просыпаться сквозь них, накройте лотки листами Paraflexx.
2. Сушите тмин при температуре 41 °С до тех пор, пока семена не станут твердыми и полностью сухими.

Укроп

Это одна из самых популярных приправ, наиболее часто применяемая в засолке и маринадах. Некоторые лекарства и ароматические отдушки также делаются из укропа. Растение относится к семейству зонтичные. Его можно добавлять в блюда из овощей, закуски,

большинство мясных блюд, рыбные соусы, овощные и капустные салаты, квашеную капусту, рагу и омлеты. Все части растения представляют ценность. Листья могут быть использованы в качестве приправы для придания аромата супам, соусам и тушеным блюдам. Семена можно использовать для засолки и маринадов. В капустных салатах семена укропа могут стать заменой тмина. Для сохранения аромата лучше собирать укроп до того, как раскроются зонтики.

Пошаговая инструкция

1. Срежьте ту часть укропа, которую вы хотите высушить, удалите плотные стебли. Измельчите цветки и листья.
2. Выложите цветы, листья или семена на лотки дегидратора и сушите при температуре 41 °С.

Фенхель

Фенхель славится не только своими семенами с ярким ароматом лакрицы, но и душистыми листьями. Семена добавляют в хлеб, кондитерские изделия, сыры, засахаренные фрукты. Попробуйте добавить сушеные листья в салаты, рагу, супы, блюда из морепродуктов или запеканки. И семена, и листья используются для придания аромата лекарственным средствам, мылу, парфюмерным отдушкам и ликерам.

Пошаговая инструкция

1. Собирайте фенхель утром, после того, как сойдет роса. Грязные листья не стоит мыть: лучше просто удалить их.
2. Выложите листья и семена на лотки дегидратора. Если отверстия сетки слишком большие, положите на них листы Paraflexx, пергаментную бумагу или пищевую пленку.
3. Сушите листья при температуре не выше 38 °С, семена – при температуре 41 °С.

Чеснок

Чеснок известен сильным ароматом, пикантным вкусом и антибактериальными свойствами. Он используется в медицинских целях для изготовления сиропов и компрессов от бронхита. В старину цветы чеснока считались надежной защитой от нечистой силы.

Чеснок является наиболее универсальной приправой: его можно использовать практически с любым видом мяса, а также в рецептах яичных блюд, салатов, заправок, засолок и хлеба. Головки чеснока растут под землей, а на поверхности видны только листья. Когда зелень чеснока начнет желтеть и увядать, это означает, что настало время собирать урожай.

Пошаговая инструкция

1. Очистите и мелко нарежьте зубчики чеснока.
2. Выложите измельченный чеснок на лотки дегидратора. Если отверстия в сетке слишком большие, положите на лоток листы Paraflexx, пергаментную бумагу или пищевую пленку.
3. Сушите при температуре 41 °С до хрустящего состояния.

4. Храните высушенный чеснок в измельченном состоянии или превратите его в порошок. Перемолоть чеснок можно в блендере или с помощью ступки. Путем смешивания 1 части такого порошка с 4-мя частями соли получается отличная приправа – чесночная соль.

Имбирь

Имбирь – очень популярная специя, которая является важным компонентом различных блюд. В средние века имбирь был одним из ключевых объектов торговли между Европой и Востоком. Его добавляют в различные продукты, такие как конфеты, печенье, торты, тыквенные пироги, пудинги, супы, мясо и овощные блюда. Кроме того, имбирь также используется для придания характерного вкуса и аромата различным напиткам. Это имбирные эли, пиво, вина и чай. Чай с добавлением имбиря являются отличным домашним средством от болей в животе. Масло имбиря используется в качестве лекарственного средства при проблемах с желудком, а также для снятия зубной боли.

Свежий корень имбиря можно легко обработать в домашних условиях, и приправа получится более ароматной, чем молотый имбирь в упаковке из магазина. Перед сушкой в дегидраторе натрите корень имбиря на терке или нарежьте ломтиками. ½ чайной ложки порошка из сушеного имбиря равна 1 столовой ложке натертого свежего имбиря.

Шандра обыкновенная (мята конская)

Конская мята – это горькое травянистое растение, из цветков и листьев которого извлекается сок для изготовления кондитерских изделий, сиропа и леденцов от кашля. Раньше растение применялось для лечения желудка и в качестве стимулирующего средства. Сушеные листья конской мяты отлично дополняют травяные сборы.

Пошаговая инструкция

1. Срежьте несколько крупных стеблей растения в середине лета, когда на них начинают появляться бутоны. Нарежьте стебли или разломайте их на фрагменты длиной 7–10 см.
2. Выложите стебли на лотки одним слоем и дегидрируйте при температуре 38 °C до полного высыхания.
3. Храните высушенные части растения в стеклянных банках.

Хрен



Пикантный вкус хрена хорошо известен всем, кто любит бодрящие приправы. Хрен относится к семейству капустных. Он добавляет изюминку овощным блюдам,

рагу, морепродуктам, мясным блюдам и белым соусам. Источником острого вкуса является корень, который измельчается перед использованием. Корень хрена лучше растет после того, как спадет летняя жара, а дни начнут сокращаться. Поэтому лучше выкапывать корни в конце сентября. Чтобы избежать сильного запаха хрена во время сушки, рекомендуется дегидрировать его в проветриваемом помещении.

Пошаговая инструкция

1. Срежьте листья и почистите корень жесткой щеткой.
2. Натрите корень на крупной терке или нарежьте кусочками толщиной 5 мм.
3. Выложите кусочки хрена на лотки дегидратора и сушите в течение одного часа при 41 °C. Затем увеличьте температуру до 54 °C и дегидрируйте до полного устранения влаги.
4. Используйте блендер, чтобы измельчить хрен в порошок. При желании можно смешать его с водой и использовать в приготовлении соусов и салатных заправок.

Иссоп

Как листья, так и цветки иссопа используют в качестве приправ. Высушенные цветки добавляют в супы, рагу, блюда из разнообразных овощей и травяные чаи. Сушеные листья используются в медицинских целях. Также они хорошо сочетаются с овощными и ягодными соками. Кроме того, можно принимать ванну с высушенными листьями и соцветиями иссопа: это освежает тело и помогает расслабиться.



Мелисса, лемонграсс и вербена лимонная

Три этих растения используются в рецептах лимонных ароматизированных напитков, горячих и холодных, а также добавляются во фруктовые напитки и травяные чаи. Для сушки лемонграсса снимите наружную часть стебля, вымойте сердцевину и слейте воду. Используйте ножницы, чтобы нарезать стебли на кусочки шириной 1 см. Лимонная вербена также нуждается в снятии верхних листьев. Она служит хорошим ингредиентом для ароматических смесей. Листочки мелиссы лекарственной нужно собирать, когда начинают формироваться цветки. Листья и стебли нарезаются кусочками по 2–3 см. Мелисса лимонная также известна как медоносное растение, привлекающее пчел. Высушенные листья можно высыпать в муслиновый мешочек и использовать при принятии ванны.

Пошаговая инструкция

1. Выложите листья и стебли на лотки дегидратора тонким слоем.

2. Сушите при температуре 38 °С до тех пор, пока они не станут хрустящими и не начнут ломаться в руках.
3. Остудите высушенные растения. Храните в темных стеклянных банках и измельчайте перед использованием.

Любисток лекарственный

Любисток лекарственный используется в качестве приправы. Его семена служат ароматизатором для кондитерских изделий. Листья, семена и корни этого растения, по вкусу напоминающего сельдерей, сушат для добавления в супы, тушеные блюда, соусы и запеканки.



Майоран

Это одно из самых популярных и полезных растений семейства губоцветные. Несмотря на то, что майоран мягче и слаще, чем орегано, в некоторых рецептах эти специи можно использовать как взаимозаменяемые. Добавляйте майоран в блюда в небольших количествах, пока не привыкнете к его пикантному вкусу. Свежие листья майорана используются для украшения блюд. Высушенные листья добавляются в качестве приправы к яичным и овощным блюдам, фаршу, салатам, рагу и соусам. Майоран особенно распространен в итальянской кухне. Из стеблей и цветов этого растения также можно делать приправы, а масло майорана применяется в изготовлении мыла.

Пошаговая инструкция

1. Сорвите зрелые серо-зеленые листья майорана. Мытья и предварительной обработки не требуется. Срежьте испорченные листья.
2. Выложите листья тонким слоем на лотки дегидрататора и сушите при температуре 38 °С до тех пор, пока они не станут хрустящими и не начнут рассыпаться в руках.

Мята

В мире произрастает около 3200 различных видов растений семейства Яснотковые. Самыми известными из них являются базилик, кошачья мята, майоран, мята болотная, розмарин, шалфей, мята кудрявая и тимьян. Определенные виды мяты служат ценным продуктом для кулинарии, медицины и парфюмерии. Наиболее ароматной частью растения являются листья. Если листья высушены быстро и качественно, они сохраняют большую часть мятного вкуса и могут использоваться целый год. Высушенные листья мяты придают восхитительный аромат некоторым блюдам из мяса, овощам, желе, лимонаду и другим прохладительным напиткам, а также чаю, конфетам и хлебобулочным изделиям.

Пошаговая инструкция

1. Лучшее время для сбора мятных листьев – начало лета, когда они наиболее ароматны. Впрочем, собирать их можно в течение всего сезона.
2. Выложите листья тонким слоем на лоток и сушите при температуре около 38 °С до тех пор, пока они не станут хрустящими.
3. Измельчите листья перед тем, как добавить в пищу.

Горчица

Горчицу выращивают ради листьев и пряных семян. Кроме того, горчица является отличным источником кальция, железа, фосфора, витаминов А, В и С. Большая часть этого растения имеет легкий слабительный эффект. Высушенные семена горчицы используются при заквашивании и засолке, а также в приготовлении заправок для салатов, квашеной и тушеной капусты, различных мясных блюд. Масло горчичных зерен придает блюдам аромат, а также делает горчицу ценным лечебным средством. Горчичные пластыри используются для снятия боли и воспалений. Двумя наиболее распространенными видами семян горчицы являются острые темно-коричневые семена и желтые, обладающие более мягким вкусом.

Лук

Репчатый лук относят к овощам, но одновременно он является и популярной приправой. Нарезанный, порубленный или измельченный в порошок лук добавляется во все мясные блюда, салаты, овощи, супы, запеканки и многое другое. Если вы планируете хранить лук долгое время, решающее значение будет иметь правильная упаковка. Перед сушкой лука не требуется никакой предварительной обработки.

Орегано

Орегано выращивают ради цветков и листьев. Это растение знаменито своим сильным вкусом – более сильным, чем у его близкого родственника майорана. Орегано придает пикантный вкус томатным соусам для спагетти, пиццы и лазаньи. Его часто используют в итальянской, греческой и мексиканской кухнях, в особенности для приготовления жаркого из свинины, тушеной говядины, омлетов и дичи. Из-за сильного аромата рекомендуется для начала использовать орегано в небольших количествах. Чтобы приправа получилась максимально вкусной и душистой, не дегидрируйте орегано слишком долго.

Пошаговая инструкция

1. Срывайте цветки и листья, как только соцветия начнут раскрываться.
2. Выложите орегано тонким слоем на лотки дегидрататора и сушите при температуре 38 °С до тех пор, пока листья не станут хрустящими.
3. Раскрошите в руках перед добавлением в блюдо.



Петрушка

Петрушка имеет не только привлекательный вид и приятный вкус, но и высокую пищевую ценность, поэтому часто приравнивается к овощу. Петрушка является отличным источником витаминов А и С, а также большого количества минералов, особенно железа. Пожевав веточку свежей петрушки, можно избавиться от запаха чеснока и других специй с сильным вкусом. Храните высушенную петрушку в максимально герметичной упаковке, поскольку она имеет склонность впитывать влагу из воздуха.

Пошаговая инструкция

1. Слегка ополосните петрушку под холодной проточной водой. Разделите на веточки и удалите слишком длинные и плотные стебли.
2. Выложите веточки или отделенные листья петрушки на лотки дегидрататора.
3. Сушите около 1–2 часов при температуре 38 °С до тех пор, пока листья не станут хрустящими.
4. Храните в герметичных контейнерах и измельчайте перед использованием.

Мята болотная

Это растение с приятным мятным вкусом добавляет восхитительный аромат травяным сборам. Листья мяты болотной используются как лекарственное средство, обладающее антисептическими свойствами.

Перец

Резкий острый вкус перца вызван преимущественно содержанием органических масел и смол. Перец также имеет лекарственную ценность. При добавлении жгучих сортов перца в блюда нужно соблюдать осторожность.

Пошаговая инструкция

1. Выложите целые или нарезанные перцы на лотки дегидрататора.
2. Сушите при температуре 38 °С до тех пор, пока они не станут хрупкими, перевернув кусочки один-два раза в процессе сушки.

Шиповник

Высушенные лепестки шиповника можно использовать для придания аромата джемам, желе, запеченным фруктам и травяным сборам. Также из них можно заваривать чай. Несмотря на то, что вкус шиповника выражен не очень ярко, он является отличным источником витамина С. В чай из шиповника можно добавлять такие травы, как мелисса и мята, для получения еще большей пользы.

Пошаговая инструкция

1. Собирайте плоды шиповника лучше в осенний сезон.

2. Нарезьте ягоды на тонкие ломтики и выложите на лотки дегидрататора тонким слоем.
3. Периодически перемешивая, сушите плоды шиповника при температуре 38 °С до тех пор, пока они не станут хрустящими и жесткими.

Розмарин

Масло из розмарина используется в парфюмерной продукции. Также листья розмарина придают особый аромат супам, соусам, блюдам из яиц, приправам для салатов и большинству овощей. Розмарин сохраняет свой сладковатый вкус после сушки. Сушеный розмарин не следует варить: просто вымочите его в жидкости в течение нескольких минут, чтобы оживить аромат.

Пошаговая инструкция

1. Мыть листья не обязательно, достаточно удалить испорченные.
2. Распределите листья по лоткам дегидрататора тонким равномерным слоем.
3. Сушите при температуре около 38 °С до тех пор, пока листья не станут хрустящими.
4. Разотрите сушеный розмарин перед применением.



Шалфей

Этот выносливый садовый кустарник родом из средиземноморского региона выращивается в качестве лекарственного растения, а также в кулинарных целях. Шалфей в основном используется в блюдах из птицы. Также его листья добавляются в мясные блюда, заправки, подливки, сыры и омлеты. Стебли обычно не сушат.

Пошаговая инструкция

1. Срежьте испорченные листья. Мыть шалфей не следует.
2. Выложите листья тонким слоем на лотки дегидрататора.
3. Сушите при температуре около 38 °С.
4. Раскрошите листья в руках перед добавкой в блюдо, чтобы аромат раскрылся полностью.

Сассафрас

Это красивое дерево семейства лавровых имеет пирамидальную форму и может достигать 15–35 метров в высоту. Практически любую часть дерева можно высушить и использовать для приготовления травяного чая. Высушенные листья также используются в супах и овощных блюдах.

Пошаговая инструкция

1. Молодые нежные листья можно собирать весной, а кору

и корни – ранней осенью. Нарежьте сырье тонкой стружкой, мелко порубите или измельчите.

2. Выложите на лотки дегидрататора тонким слоем.
3. Сушите листья при температуре около 38 °С до тех пор, пока они не начнут хрустеть. Кору и корни сушите при температуре 41 °С.
4. Остудите и уберите в герметичную емкость.

Чабер

Существует 2 разновидности чабера – летний и зимний. Несмотря на различия в цвете и размере, их вкус довольно схож. Оба вида способны принести быстрое облегчение после укусов пчел. Также чабер часто используется для украшения блюд. Свежее растение имеет травянистый запах и приятный острый вкус. Мыть листья не следует, необходимо только удалить испорченные. Высушенные листья добавляют в заправки, салаты, рагу, овощные соки, блюда из дичи и птицы.

Щавель

Щавель – небольшое растение, которое относится к семейству гречишные. В России щавель долгое время считали сорняком и в пищу не употребляли. Сегодня он широко культивируется в огородных хозяйствах. Высушенные листья щавеля добавляют в супы, рагу, омлет, вареные овощи и запеканки.

Пижма

Пижму часто выращивают в садах для того, чтобы отгонять насекомых. Высушенные листья пижмы измельчают и добавляют в омлеты, рыбные и мясные блюда, а также травяные чаи и сборы. Пижма когда-то широко использовалась в лечебных целях и до сих пор иногда применяется в качестве верного средства от ревматизма и ушибов.



Эстрагон

Сладковатый аромат листьев эстрагона оттеняет вкус многих видов мяса, блюд из томатов, морепродуктов, яиц, соленых огурцов, выпечки и маринада. Листья также используются для приготовления масла. Высушенный эстрагон быстро теряет свой аромат, поэтому хорошо упаковывайте листья перед хранением.

Тимьян

Тимьян (чабрец) – популярная душистая трава, которая относится к семейству губоцветных и своим мягким ароматом немного напоминает орегано. Ароматическое масло листьев и стеблей тимьяна используется

для приготовления лекарственного средства тимол и в парфюмерных отдушках. Используйте тимьян в небольших количествах, пока не привыкнете к его вкусу. Попробуйте добавить эту приправу в мясные блюда, супы, салаты, заправки, подливки и омлеты. Также чабрец нередко встречается в рецептах блюд итальянской кухни. Он хорош в макаронах с сыром и запеканках из лапши с тунцом.

Пошаговая инструкция

1. Собирайте листья в начале стадии цветения растения. Удалите испорченные листья. Мыть чабрец нет необходимости.
2. Выложите листья на лотки дегидрататора тонким слоем.
3. Сушите при температуре около 38 °С до тех пор, пока листья не начнут похрустывать.
4. Покрошите перед использованием.

Ясменник

Ясменник душистый часто выращивают на альпийских горках в садах. Это травянистое растение имеет кистевидные белые соцветия. Высушенные листья ясменника добавляют в вино и травяной чай.

Травяные чаи

Большинство из известных трав, описанных в этой главе, можно использовать для приготовления ароматного травяного чая. Вы можете попробовать заварить любую из указанных трав в отдельности или скомбинировать их: анис, огуречник, окопник, укроп, фенхель, купырь, иссоп, мелисса, лимонник, вербена, любисток, мята, шалфей, сассифраза, пижма, ясменник. В чай можно добавлять корицу, гвоздику, кусочки фруктов, мускатный орех, изюм, дикую вишню или шиповник. Подключите фантазию и поэкспериментируйте с сочетаниями различных ингредиентов!

Создавая травяные смеси, смешивайте высушенные ингредиенты и храните в промаркированных стеклянных банках. Этот способ позволит в любое время приготовить чашку любимого чая – горячего зимой и охлаждающего летом. Ниже представлено несколько рецептов чая.

Чай из семян фенхеля и гвоздики

Смешайте 100 г цельных сушеных семян фенхеля, 60 г цельной гвоздики и 30 г молотой гвоздики. Для приготовления чашки чая залейте кипятком 1 ст. л. смеси. Накройте крышкой и выдержите 3–5 минут, затем процедите. Этот чай не нуждается в подсластителях.

Малиновый чай

Измельчите 60 г семян звездчатого аниса и 100 г листьев малины. Чтобы приготовить чашку чая, возьмите 1 ст. л. смеси и залейте ее кипятком на 5–7 минут. Процедите и посыпьте сверху звездочками аниса.

Чай с мятой и корицей

Смешайте 100 г сушеных листьев мяты, шесть хорошо измельченных палочек корицы и 2 ст. л. молотой корицы. Чтобы приготовить чашку чая, возьмите 1 ст. л. получившейся смеси и заварите кипятком на 3 минуты, затем процедите. По желанию можно добавить мед, целую палочку корицы или веточку свежей мяты.

Цитрусовый чай

Листья мелиссы, 60 г цельных соцветий гвоздики, 60 г засахаренной апельсиновой цедры, 1 ст. л. тертого сушеного корня имбиря. Чтобы приготовить чашку чая, залейте 1 ст. л. измельченной смеси 1 стаканом воды на 5 минут. Процедите и по желанию добавьте дольку лимона, лайма или апельсина.

Имбирный чай

Смешайте 30 г измельченного корня имбиря, 30 г семян укропа, ½ ч. л. мускатного ореха, 2 ст. л. высушенной цедры лимона. Для приготовления чашки чая положите 1 ч. л. смеси в стакан кипятка и настаивайте в течение 5 минут. Процедите. Разбавьте теплой водой по вкусу.

Приправы для гурманов

Сделайте из высушенных трав ароматную травяную соль, домашний уксус, салатную заправку или смесь специй. Они отлично подходят в качестве подарков и украшений различных блюд. Чтобы приготовить уксус на травах, для начала подготовьте бутылочки с плотной крышкой или специальные графины для уксуса. Затем выберите красный, белый или солодовый уксус в качестве основы, учитывая травы, которые вы планируете использовать. Традиционные винные уксусы содержат базилик, эстрагон, чеснок, а также другие травы, придающие пикантный вкус. Итальянская заправка для салатов может включать орегано, базилик, чеснок и тимьян. Розмарин в красном винном уксусе станет прекрасным дополнением к красному мясу и блюдам из баранины.

Чтобы приготовить ароматный уксус на травах, добавьте 60 г высушенных трав на 1 литр уксуса. Доведите травы и уксус до кипения, потомите на небольшом огне в течение 15 минут, процедите и перелейте в чистые бутылки. Для украшения и добавления аромата можно положить 1–2 веточки в бутылку с уксусом. Щепотка душистого перца или корицы добавит неповторимый вкус. Промаркируйте каждую бутылку с травяным уксусом и уберите в темное прохладное место. Настаивайте до готовности.

Для приготовления соли со специями нужна нейодированная соль, высушенные травы и немного вашего времени. Поместите соль в тяжелую стеклянную посуду и посыпьте измельченными сушеными травами. Следует помнить, что после сушки вкус трав становится более концентрированным. Не добавляйте слишком

много зелени. Тщательно перемешайте смесь деревянной ложкой или ступкой. Для разнообразия можно добавить щепотку перца или паприки. Упакуйте в небольшие емкости и промаркируйте для удобного использования.

Лимонный перец – не менее популярная приправа, чем пряная соль. Смешайте 1 ст. л. высушенной лимонной цедры, 6 ч. л. черного перца грубого помола, 2 ст. л. крупной соли и 1 ст. л. высушенного измельченного чеснока. Для салатов отлично подходит смесь трав, состоящая из сушеных листьев сельдерея, базилика и тимьяна. Не менее хороша композиция из сушеного лаврового листа, орегано, розмарина и шалфея, которую можно добавлять в супы. Для рыбы, рагу и бульонов смешайте следующие травы: 1 измельченный лавровый лист, 1 ст. л. высушенной петрушки, 1 ст. л. высушенного эстрагона и по 1 ч. л. сушеного тимьяна и розмарина. Французские ароматические смеси состоят из высушенной петрушки, зеленого лука и эстрагона в равных пропорциях. Приправы можно хранить в небольших герметичных баночках.

Средства из трав для ухода за кожей

Травяные смеси помогают восстановить естественный pH-баланс кожи. Следующая смесь отлично подходит для сужения пор, а также может использоваться в качестве ополаскивателя для волос.

Смешайте по ¼ стакана высушенных компонентов:

Апельсиновая цедра;

Листья и цветки апельсина;

Листья шиповника;

Ягоды и лепестки шиповника;

Ромашка;

Ивовая кора (может быть приобретена в магазинах здорового питания).

1. Залейте смесь 1 литром кипящего уксуса.

2. Настаивайте в стеклянной посуде от 3 до 5 дней или до тех пор, пока травы не обесцветятся. Ежедневно перемешивайте.

3. Слейте жидкость. Залейте ингредиенты 1 стаканом розовой воды (дистиллята эфирного масла розовых лепестков) и настаивайте в течение недели.

4. Слейте смесь с осадка и перелейте в чистую стеклянную емкость.

Орехи

Орехи являются концентрированным источником белка и полезных ненасыщенных жиров. Вот некоторые наиболее распространенные сорта орехов, которые подходят для сушки: грецкий, бразильский, калифорнийский, кешью, каштан, фундук (лесной орех), кедровый, макадамия, пекан, фисташки. Орехи, высушенные в домашних условиях – питательная закуска, не содержащая в своем составе консервантов, соли и сахара, которые обычно используются при промышленной сушке и фасовке орехов.

Общие правила сушки орехов

После сбора урожая орехи нужно высушить и хранить в правильных условиях. Высушенные орехи можно добавлять в различные блюда.

Подготовка

Орехи практически не требуют подготовки. Просто отберите качественные орехи с чистой, не потрескавшейся скорлупой и без следов повреждений. Старые высохшие орехи обычно бывают очень легкими. Тяжесть является верным признаком свежести орехов. Можно сушить как орехи целиком, так и ядра отдельно.

Сушка

Если вы освоили метод сушки трав, тогда с сушкой орехов проблем не возникнет. Выложите очищенные или неочищенные орехи одним слоем на лотки дегидрататора. Для улучшения вкуса и увеличения срока хранения рекомендуется сушить орехи при температуре 38 °С. Сушка неочищенных орехов займет от 10 до 14 часов, очищенных – 8–12 часов.

Проверка

Очищенные орехи можно считать высушенными, когда их мякоть становится хрустящей. Однако расколов орешек, который сушился в скорлупе, вы обнаружите, что его мякоть осталась нежной. Высушенные неочищенные орехи должны содержать от 7 до 8% влаги, очищенные – от 3 до 5%. Это обеспечит длительный срок хранения. Подготавливая к хранению высушенные, очищенные от скорлупы орехи, помните, что вне зависимости от типа

контейнера его нужно будет поставить в холодильник.

Хранить орехи в прохладном месте необходимо из-за высокого содержания масла. Если не убрать орехи в холодильник или вакуумную упаковку, они могут приобрести прогорклый вкус.

Тыквенные семечки

Многие семечки – например, семена тыквы или подсолнечника – являются отличным питательным перекусом. Они не принадлежат к орехам, однако используются схожим образом и имеют аналогичную хрустящую текстуру. Перед сушкой не забудьте вымыть семечки тыквы, чтобы убрать остатки мякоти. Сушите при температуре 43–49 °С до тех пор, пока семена не станут хрустящими. Не забывайте регулярно перемешивать.

Семечки подсолнечника

В семенах подсолнечника содержится примерно такой же процент белка, что и в мясе, а также много кальция, никотиновой кислоты, фосфора, тиамина и рибофлавина. Вытряхните семена из созревших соцветий подсолнечника и сушите при температуре 41 °С до тех пор, пока они не начнут похрустывать.

Арахис

Несмотря на то, что арахис принято считать орехом, он относится к семейству бобовых, куда также относят фасоль. В арахисе присутствует больше белка, чем в обычных орехах, но при этом также содержится немного крахмала и воды. Сушите очищенный или неочищенный арахис при температуре 52 °С.



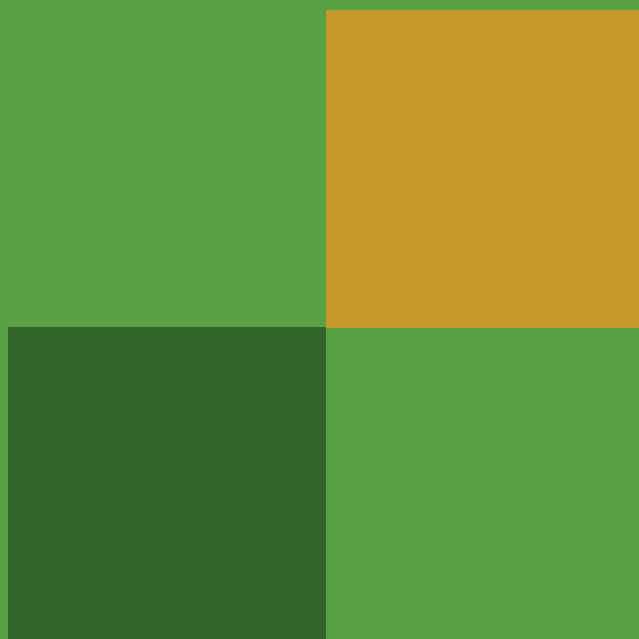




 **Sedona**
FOOD DEHYDRATOR



ЗЕРНОВЫЕ И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ В ДЕГИДРАТОРЕ



Мы уже рассмотрели, как можно сушить фрукты, овощи, мясо, рыбу, зелень и орехи. Какие еще продукты могут быть обработаны в дегидрататоре? Множество! Это зерновые и молочные продукты, йогурт и сыр, а также детское питание – в том случае, если в доме есть маленький ребенок.

Зерновые

Сушка зерновых продуктов является наиболее эффективным и практичным способом их сохранения для использования в будущем.

Сушка зерновых

Пшеница, ячмень, овес и гречка перед началом дегидратации должны быть промыты и просушены. То же самое касается кукурузы. Отделите кукурузные зерна от початка, выложите их на лоток дегидрататора тонким слоем. Сушите в течение 12–18 часов при температуре 46 °С. Высушенные кукурузные зерна будут выглядеть сморщенными. Зерна пшеницы и других злаков в результате дегидратации становятся хрустящими, приобретают твердость и ореховый привкус.

Помол собственного зерна

Зачем вкладывать деньги в собственную мельницу? Главной причиной является высокая пищевая ценность свежей цельносмолотой пшеницы. При промышленном способе производства пшеничной муки из зерна удаляются зародыши и оболочки, которые содержат много белка, витаминов группы В, минералов и клетчатки. Домашний помол сохраняет зародыши зерен со всеми витаминами, а также исключает использование вредных химических добавок и возникновение прогорклого вкуса. Как вы

наверняка знаете, частое употребление изделий из белой муки высшего сорта плохо сказывается на состоянии здоровья. Врачи рекомендуют добавлять в рацион цельную пшеницу и отруби, чтобы снизить вероятность развития онкологических, сердечно-сосудистых и других заболеваний.

Кроме того, измельчение зерен в домашних условиях приносит заметную экономию семейному бюджету. Таблица ниже демонстрирует, какую сумму семья из пяти человек может сэкономить в течение одного года, если будет выпекать хлеб и кондитерские изделия самостоятельно на основе муки из домашней мельницы.



Использование домашней мельницы

Зерно измельчается при помощи жерновов, изготовленных из керамо-корундового композита или нержавеющей стали. В качественных мельницах присутствует возможность регулировать степень помола от тонкого (пшеничная мука для кондитерских изделий) до грубого (кукуруза, соевые бобы). Сама мельница может быть оснащена электрическим или ручным приводом.

Чтобы приступить к измельчению, засыпьте в загрузочную емкость мельницы стакан зерна (пшеницы, кукурузы,

Экономия денег для среднестатистической семьи при использовании домашней мельницы

Цельнозерновые продукты	Цена в супермаркете	Стоимость приготовления дома с помощью мельницы	Экономия
1 буханка хлеба в день	105 руб. × 365 = 38 325 руб.	61 руб. × 365 = 12 775 руб.	16 060 руб.
Коробка хлопьев 1 раз в несколько дней	130 руб. × 180 = 23 400 руб.	51 руб. × 180 = 9180 руб.	14 220 руб.
5 кг муки 2 раза в месяц	840 руб. × 24 = 20 160 руб.	530 руб. × 24 = 12 720 руб.	7440 руб.
Пироги и печенье 1 раз в неделю	900 руб. × 52 = 46 800 руб.	517 руб. × 52 = 26 884 руб.	19 916 руб.
Общая экономия за год:			57 636 руб.

риса, ячменя, ржи или соевых бобов) и включите прибор. Степень помола можно определить на ощупь, выключив мельницу и проверив консистенцию муки пальцами. Лучшей цельнозерновой мукой для хлеба будет пшеничная мука тонкого помола, используемая для песочного теста. Соевые бобы перед измельчением в мельнице необходимо хорошо высушить. Для хлеба, маффинов, кексов и другой вкусной выпечки вы можете приготовить свою собственную муку свежего помола (см. раздел «Рецепты» в конце книги). Для помола муки рекомендуется отбирать зерна и бобовые с содержанием влаги не более 10% – тут нам и пригодится дегидратор.

Повторное высушивание крекеров, печенья и мюсли

Если печенье или крекеры перестали быть хрустящими, дегидратор легко решит эту проблему. Выложите печенье, крекеры или злаковые хлопья одним слоем на лотки и сушите в течение 1 часа при температуре 68 °C до тех пор, пока они снова не станут хрустящими.

Вы также можете приготовить в дегидраторе домашние крекеры без консервантов. Подготовьте тесто по своему любимому рецепту. Выложите смесь на лотки небольшими порциями и сушите при температуре 68–74 °C в течение 4–6 часов. Для сохранения свежести крекеры должны храниться в плотных герметичных контейнерах.

Приготовление сухарей и гренок

Не стоит выбрасывать засохший хлеб: лучше приготовить из него сухарики. Нарезьте хлеб на небольшие кусочки, поместите в дегидратор и сушите в течение 4–6 часов при температуре 68–74 °C до тех пор, пока они не станут хрустящими. Если хорошо просушить сухари, при соблюдении простых правил хранения дегидрированных продуктов они смогут храниться в течение нескольких недель. Экспериментируйте с приправами для сухариков, такими как луковая соль, майоран, чесночная соль, сыр пармезан, масло и травы.



Измельчите высушенную кукурузу до состояния муки и используйте для приготовления хлеба и кексов.



Чтобы вновь сделать печенье и крекеры хрустящими, выложите их одним слоем на лотки и дегидрируйте до тех пор, пока они не начнут хрустеть.

Панировочные сухари

Из засохшего хлеба также можно сделать панировочные сухари. Убедитесь, что на кусочках хлеба нет плесени, и поместите их целиком на лотки дегидратора. Сушите при температуре 68–74 °C в течение 4–6 часов до тех пор, пока кусочки не станут ломкими и хрупкими. После тщательной сушки поломайте хлеб на мелкие кусочки, высыпьте в блендер и измельчите в крошку. Сухари можно использовать для панировки курицы или рыбы, а также в запеканках и других блюдах. Вы можете смешать панировочные сухари с высушенными травами.

Лапша

Дегидратор отлично подходит для приготовления макаронных изделий. Лапша, которая продается в магазине, не может конкурировать с домашней. Вы почувствуете разницу с первой же порции. Чтобы узнать, как приготовить вкусную домашнюю лапшу, перейдите в раздел «Рецепты».

Приготовьте и нарежьте лапшу согласно одному из рецептов, выложите на лотки дегидратора тонким слоем и сушите до тех пор, пока она не станет хрустящей. Высушенную лапшу можно использовать в супах или запеканках, а также в качестве основного блюда. Подавайте лапшу со сливочным, томатным или сырным соусом.

Дрожжевое тесто для хлеба

Некоторые из популярных способов приготовления хлеба представлены в разделе «Рецепты».

Извлеките лотки из дегидратора и установите переключатель на температуру 52 °C. Дайте устройству прогреться. Поставьте неглубокую кастрюлю с водой на дно дегидратора. Емкость с тестом разместите на одном из лотков и установите его прямо над водой. Для того, чтобы уберечь тесто от высыхания, накройте его тканью.

Тесту нужно дать подняться в течение часа, затем обмять его и переложить в смазанную форму для хлеба. Теперь можно запекать хлеб в духовке до золотистой корочки.

Гранола

С помощью дегидрататора вы сможете приготовить свою собственную гранолу из полностью натуральных компонентов для ежедневных здоровых завтраков. Возможна любая комбинация ингредиентов: овсяные хлопья, ростки пшеницы, семена кунжута, измельченные соевые бобы, семена подсолнечника, кокос, арахисовое масло, миндаль, мука грубого помола, изюм и другие сухофрукты. Смешайте их с медом и ванилью – и гранола готова.

Чтобы высушить гранолу, положите на лотки дегидрататора листы Raaflexh и распределите на них смесь тонким слоем. Сушите около 1–3 часов при температуре 68 °С до тех пор, пока гранола не станет хрустящей. Из этих ингредиентов можно сформировать батончики или печенье, а также покрыть их йогуртом. Кроме того, можно употреблять гранолу в пищу как мюсли, заливая молоком, соком, водой или любой другой жидкостью.



Подготовьте ингредиенты для гранолы и смешайте их в большой чаше. Выложите смесь на лотки дегидрататора и сушите до желаемой консистенции.

Молочные продукты

Молоко и яйца можно сушить, но это требует специальных методов и оборудования, которые чаще всего недоступны в домашних условиях. Поскольку существует высокий риск поражения молока и яиц бактериями и возможного пищевого отравления, не рекомендуется сушить эти продукты дома. Однако вы можете использовать дегидрататор для приготовления сыров. Чтобы избежать угрозы заражения бактериальными инфекциями, соблюдайте следующие правила безопасности:

1. Тщательно мойте руки слабым раствором моющего средства, дезинфицирующего средства и воды.
2. Мойте всю посуду и контейнеры этим же раствором.
3. Убедитесь, что рабочая поверхность и доски для нарезки тщательно очищены способом, указанным выше, прежде, чем они будут контактировать с продуктами.

4. Храните готовые блюда в герметичных контейнерах. После открытия контейнеров храните их в холодильнике и используйте содержимое как можно скорее. Это поможет замедлить развитие бактерий.

Йогурт

Жители стран Ближнего Востока употребляли йогурт в качестве основного продукта питания на протяжении нескольких тысяч лет. В XXI веке йогурт стал по-настоящему популярен в конце 1940-х годов. Считается, что натуральные йогурты с низким содержанием калорий и холестерина замедляют процесс старения.

Приготовить домашний йогурт очень легко. Вам потребуются: 4 стакана молока, ½ стакана сухого молока и 2 ст. л. йогурта без добавок. Вы можете использовать молоко любой жирности, включая обезжиренное. По-настоящему полезный йогурт обязательно должен быть «чистым». Это означает, что после приготовления в него ничего не добавляли и не пастеризовали. Пастеризация убивает активные бактерии, содержащиеся в йогурте.

Приготовление йогурта

Добавьте сухое молоко в свежее и кипятите в течение нескольких секунд. Сухое молоко придаст йогурту сливочную текстуру. Дайте молоку остыть до 50 °С, затем возьмите ¼ стакана этой смеси и перемешайте с йогуртом. Когда масса загустеет и станет напоминать соус, перелейте ее в оставшееся молоко и хорошо перемешайте.

С помощью ложки переложите смесь в стеклянные банки с крышками или в пластиковые стаканчики для йогурта. Поместите контейнеры на дно дегидрататора, установите температуру 46–48 °С и оставьте йогурт на 3 часа. Использование более высокой температуры может разрушить структуру полезных бактерий. Когда йогурт будет готов, остудите его. Если текстура еще не напоминает йогурт, проверяйте смесь каждые 15 минут, пока она не будет готова.

Когда готовый йогурт остынет, добавьте в него фрукты или пряности и уберите в холодильник. Если хотите подсластить йогурт, хорошо размешайте в нем сахарную пудру или мед. Для разнообразия можно приготовить фруктовый или ягодный соус, чтобы добавить в йогурт непосредственно перед подачей.

Пастила из йогурта

Приготовьте йогурт в дегидрататоре, как описано выше. Добавьте варенье, фрукты или фруктовый соус. Вы также можете использовать йогурт из магазина. Пастила из йогурта сушится тем же способом, что и фруктовая пастила (см. главу 4). Можно не заливать весь лист йогуртной пастилой, а распределить ее при помощи ложки, сформировав лепешки небольшого размера. Таким образом готовятся замечательные натуральные конфеты со вкусом йогурта.

Маска из йогурта

Во время приготовления йогурта в дегидраторе можно сделать дополнительную порцию для ухода за кожей лица. Йогуртная маска поможет смягчить и очистить вашу кожу.

1. Умойтесь и промокните лицо полотенцем.
2. Нанесите на лицо смесь из $\frac{1}{4}$ стакана йогурта и сока $\frac{1}{2}$ лимона, избегая области вокруг глаз.
3. Оставьте смесь на лице на 15 минут. Маску можно наносить, пока вы принимаете душ.
4. Смойте средство теплой водой, протрите кожу огуречным лосьоном или кусочком огурца.

Домашний творог

Чтобы приготовить нежный творог в домашних условиях, вам потребуется: 1 литр пастеризованного молока, 4 ст. л. приготовленного в дегидраторе простого йогурта, $\frac{1}{2}$ стакана кислого молока (или $\frac{1}{4}$ таблетки сычужного фермента, растворенной в $\frac{1}{2}$ стакана теплой воды).

Нагрейте молоко до комнатной температуры (около 22 °C). Смешайте с йогуртом, кислым молоком (или ферментной закваской) и накройте посуду марлей. Поставьте емкость в дегидратор и выдерживайте в течение 12–18 часов при температуре около 30 °C, пока смесь не свернется. Створаживание проявится в разделении смеси на твердую массу и водянистую сыворотку.

Когда большая часть смеси створожится и останется незначительное количество сыворотки, необходимо будет сделать на получившемся продукте небольшие надрезы. Возьмите нож с длинным лезвием и сделайте продольные надрезы с расстоянием 1 см между ними. (1) Затем, держа нож вертикально, сделайте поперечные надрезы. (2) Осталось наклонить нож и сделать несколько диагональных надрезов. (3) Повторите процесс, описанный в п. 2, наклонив нож в противоположном направлении. (4) Поверните емкость на 180 градусов и сделайте финальные вертикальные надрезы, чтобы в итоге на поверхности творожного сгустка получился рисунок в виде решетки. Таким образом масса разделяется на кубики, что способствует успешному отделению кислой сыворотки.

Заключительные шаги

Налейте немного воды в большую кастрюлю (несколько сантиметров от дна). Поставьте в нее емкость с творогом и дегидрируйте при 50 °C. Выдерживайте домашний творог при этой температуре в течение получаса, периодически помешивая. Затем слейте сыворотку с помощью дуршлага и марли. Подождите, пока стечет вся жидкость. В противном случае домашний творог может приобрести горьковатый или кислый привкус. Чтобы этого не случилось, погрузите дуршлаг в холодную воду и осторожно перемешайте массу. Затем дайте воде стечь: она смывает последние следы сыворотки. По желанию добавьте 1 ч. л. соли и 4–6 ст. л.



- 1 Ничто не сравнится с домашним йогуртом. Смешайте свежее молоко, сухое молоко и немного натурального йогурта. Разлейте смесь по отдельным контейнерам и поместите в дегидратор.



- 2 Когда йогурт будет готов, украсьте его фруктами. Хранить блюдо следует в холодильнике.

сливок на 0,5 кг творога. Остудите продукт в холодильнике, и он будет готов к употреблению. Мягкий домашний творог можно добавлять в салаты, в том числе фруктовые, а также в соусы, чизкейки и запеканки.

Домашний сыр

Установка низких температур в вашем дегидраторе – это отличная возможность для созревания домашнего сыра. Домашний сыр относят к незрелым сортам сыров. Твердые сыры, такие как Чеддер, спрессовываются, погружаются в парафин и выдерживаются. Помимо твердых сортов, также существуют полутвердые и мягкие. Они, как правило, мягче на вкус, чем твердые сыры, и выдерживаются в течение более короткого промежутка времени.

Сыры начали делать еще в древние времена, но большинство из них были мягкими и незрелыми. Если у таких сыров появлялся характерный запах, это означало, что продукт испорчен. Примерно в 900 г. до н. э. был открыт механизм созревания сыров, что дало импульс к росту торговли. На протяжении столетий производители

сравнивались в изобретении новых, особенных рецептов сыра, многие из которых до сих пор хранятся в секрете.

Все привыкли думать, что сыр изготавливается из коровьего молока. Но знаете ли вы, что сыр также делается из молока коз, овец, верблюдов, буйволов и оленей? Выбранная разновидность молока будет влиять на вкус и текстуру получившегося сыра. Кроме того, в процессе изготовления сыра используются различные створаживающие агенты и способы сквашивания молока, разное количество соли и других приправ, разнообразные параметры температуры, влажности и времени. Сегодня, по разным подсчетам, в мире существует от 700 до 2000 видов сыра.

Приготовление твердого сыра

Ниже приведены инструкции для приготовления традиционного твердого сыра по стандартному рецепту. Чтобы охватить все виды сыров, потребовалась бы отдельная книга.

Доведите 1 литр молока до кипения и охладите. Делать сыр в меньших объемах просто не выгодно. Добавьте ½ стакана кислого молока или йогурта и хорошо перемешивайте в течение 2 минут. Кислое молоко и йогурт выполняют функцию закваски, необходимой для придания сыру особого аромата. Кислая среда препятствует росту бактерий. Установите термостат на 35–38 °C и поставьте контейнер с молоком на дно дегидрататора без лотков. Выдержите в течение 12–24 часов. Когда у молока появится кисловатый вкус, это будет означать, что оно готово к следующей стадии.

Добавление сычужного фермента

Сычужный фермент – это продукт животного происхождения, который ускоряет процесс сквашивания молока. Дайте молоку остыть до комнатной температуры, добавьте 1 ч. л. сычужного фермента в жидкой форме или в виде таблетки, растворенной в ½ стакана воды. Хорошо смешайте, закройте контейнер и дайте ему постоять в течение 1–2 часов, пока все молоко не свернется. Если вы являетесь вегетарианцем, можно взять фермент растительного происхождения или микробную закваску.

Надрезание

Сделайте на головке сыра надрезы вдоль, поперек и по диагонали, как это описано в рецепте домашнего творога. Затем поместите сыр в дегидратор с установленной температурой 46 °C. Выдерживайте сыр при этой температуре, периодически помешивая, до тех пор, пока масса не затвердеет. Обычно это занимает 30–45 минут. Проверьте консистенцию, сжав немного массы в руке. Если она легко разламывается, значит, сыр готов.

Используя дуршлаг с марлей, слейте сыворотку. Перемешивайте массу руками, пока не добьетесь

эластичной текстуры. На этом этапе можно добавить 1–2 ст. л. чешуйчатой поваренной соли и тщательно перемешать. Когда соль растворится и масса остынет до температуры 30 °C, переложите ее в форму для сыра, накрытую тонким слоем марли. Вы можете приобрести специальную форму для сыра или использовать вместо нее пустую металлическую банку с отверстиями в дне. Такую форму нужно будет установить в неглубокий контейнер.

Прессование

Накройте сырную массу кружком из марли и наложите сверху деревянный или фанерный круг подходящего размера. Он служит для равномерного сплющивания верхней части сыра. Если вы приклеите к наружной части деревянного круга ручку в виде небольшого бруска, будет гораздо легче поднимать его. Установив деревянный круг на форму или банку с будущим сыром, положите сверху небольшую доску, на которой будет располагаться груз. Он будет оказывать давление на сырную массу и способствовать отделению сыворотки. Деревянный круг с установленным грузом должен быть погружен в форму на несколько сантиметров.

Установив эти приспособления, положите 3 или 4 кирпича поверх доски. Это придавит и уплотнит массу до состояния твердого сыра, который вы обычно видите на прилавках. Через 10 минут уберите кирпичи, доску и деревянный круг. Слейте сыворотку, которая накопилась в форме. Увеличьте вес до 6–8 кирпичей и выдерживайте в форме еще 1 час.

Созревание

Извлеките спрессованный сыр из формы и снимите марлю. Погрузите сырную голову в теплую воду, чтобы устранить выделившийся жир. Неровности и трещинки можно сгладить пальцами. Вырежьте 2 марлевых круга диаметром немного больше, чем сыр, чтобы обернуть его и немного подогнуть края. Заверните сыр, положите его в форму и выдерживайте под прессом из 6–8 кирпичей в течение еще 18–24 часов.



Сушка и парафинирование

Извлеките сыр из формы в последний раз и промокните его сухой тканью. Затем ополосните сыр в горячей воде, сгладьте трещины и отверстия пальцами. Теперь можно переходить

к этапу сушки. Поставьте сыр на полку в прохладном сухом помещении – ящик для овощей в холодильнике, защищенный от насекомых и других вредителей, подойдет. Необходимо переворачивать и промакивать сыр ежедневно в течение 3–5 дней до тех пор, пока не начнет формироваться твердая внешняя оболочка.

Чтобы увеличить срок хранения сыра, его можно парафинировать. Разогрейте 200 г парафина до 99 °С на водяной бане. Высота кастрюли должна быть больше, чем ½ высоты головки сыра. Всегда растапливайте воск на водяной бане: непосредственный нагрев может привести к появлению запаха гари. Когда парафин нагреется, погрузите в него сыр наполовину примерно на 10 секунд, затем вытащите и дайте парафину затвердеть. Завершите обработку, погрузив сыр в горячий парафин другой стороной, и дайте ей высохнуть.

Хранение. У большинства сыров по прошествии нескольких месяцев улучшается аромат. Попробуйте сыр спустя месяц после приготовления и, если он еще не готов, снова запечатайте. Если появилась плесень, соскребите ее и натрите эти участки солью. Поставьте маркировку на сырные головки и запишите рецепт, который использовали во время приготовления.

Другие продукты

Существуют продукты, которые не вписываются ни в одну из упомянутых ранее категорий. Мы поместили их в категорию «другие продукты».

Сушка остатков пищи

Сушка остатков продуктов, которые в противном случае могут заветриваться и испортиться, – это легко и экономно. Практически любые жидкие или твердые остатки пищи можно сушить и применять с пользой. Однако не пытайтесь сушить продукты, которые уже находятся на грани порчи или поражены плесенью. Обратитесь к соответствующим главам этой книги, где приведены инструкции сушки тех или иных продуктов.

Добавляйте высушенные остатки овощей в рагу или запеканки. Смешивайте их с травами и специями, чтобы создавать сухие заготовки ароматных супов, которые можно будет брать с собой в поход или поездку.

Чтобы высушить продукты, которые были приготовлены в соусе или сиропе, сначала слейте всю жидкость, а затем выложите их на лотки. Сушите остатки консервированных фруктов, порезав их ломтиками или превратив в пастилу. Их можно есть в качестве перекуса или добавлять в каши, мороженое, выпечку. Вымочите остатки фруктового пюре для приготовления соусов или топпингов.

Попробуйте высушить остатки мясных блюд, следуя инструкциям по дегидратации мяса в главе 6. Можно сушить курицу, ветчину, говядину, оленину и креветки. Вымачивайте остатки мяса для приготовления сэндвичей,

соусов, запеканок и супов.

Приготовьте собственную пиццу и заправку для салата из остатков сыра. Сорта пармезан, романо и проволоне идеально подходят для сушки. Нарежьте сыр тонкими ломтиками или натрите на терке. Положите на лотки бумагу для выпечки, чтобы она впитывала жир, и разместите на ней кусочки сыра одним слоем. Сушите при температуре 49 °С в течение 6–10 часов или до тех пор, пока кусочки не затвердеют. Периодически перемешивайте сыр. Лучше как минимум 1 раз заменить бумагу в процессе сушки. Измельчите высушенные кусочки сыра и храните в герметично закрытой стеклянной посуде.

Поместите остатки жидких продуктов, таких как томатный соус, суп или картофельное пюре, на лотки, покрытые листами Paraflexx. Сушите их так же, как пастилу (см. главу 4). Когда остатки высохнут, вы можете измельчить их на кусочки или перемолоть в муку. Хранить такие смеси следует в герметичных банках.

Декристаллизация меда

Мед, хранящийся в течение продолжительного времени, может засахариться и превратиться в плотную, затвердевшую массу. Чтобы сделать мед снова жидким, поместите контейнер с ним в дегидратор на 2–3 часа при температуре 46 °С. Этот процесс никак не повлияет на вкус или питательную ценность меда. Он будет столь же хорош, как и свежий.

Детское питание

Все мы хотим для своих детей самого лучшего. Именно поэтому приобретение дегидратора представляет особый интерес с точки зрения сушки натуральных продуктов для детского питания. Это удобно, полезно и экономично. Детское питание, приготовленное в дегидраторе, не содержит вредных добавок и консервантов. Кроме того, вы можете использовать практически любые сушеные фрукты, овощи или мясо. Просто нарежьте высушенные продукты, поместите в блендер с небольшим количеством воды, запустите смешивание, и через несколько секунд вы получите свежее и питательное детское пюре.

Для приготовления овощного пюре используйте измельченные в порошок сухие овощи для грудничков и более крупные кусочки для детей постарше. Чем меньше кусочки, тем более однородной будет консистенция. Смешайте ¼ стакана сухих овощей с ½–¾ стакана воды или молока. Дайте смеси постоять до тех пор, пока кусочки не размокнут, и пюрируйте в блендере. Вот и все, что нужно сделать. Из этого количества получается около 250 мл детского питания. Объем готовой порции будет зависеть от того, сколько жидкости вы добавите.

Чтобы приготовить фруктовое пюре, залейте высушенные фрукты кипящей водой и дайте им размякнуть в течение 20–30 минут. Затем их можно измельчить в блендере.



1 Для приготовления детского питания возьмите сушеные кусочки фруктов. Залейте теплым молоком или водой, дайте настояться и пюрируйте в блендере.



2 Приготовленное дома детское пюре – питательный продукт, который не содержит красителей и консервантов.

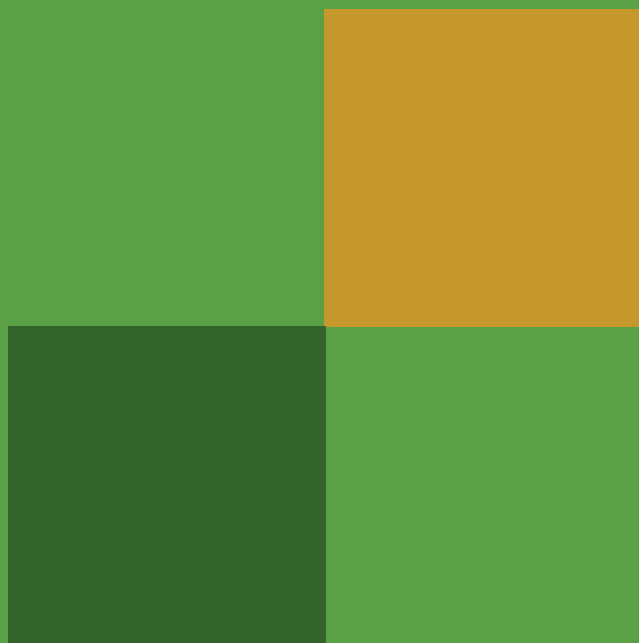








СЫРОЕДЕНИЕ И ДЕГИДРАТОР



Исторически термин «сыроедение» («Raw foodism») использовался для описания вида питания, основой которого являются сырые фрукты и овощи, орехи и семена. На сегодняшний день спектр сыроедческих блюд расширился благодаря дегидратации и многообразию высушенных продуктов.

Сыроедческими называются блюда и продукты, которые не были подвергнуты термической обработке при температуре выше той, что считается безопасной для структуры питательных веществ. Различные источники называют «сыроедческими» такие значения температуры, как 42 °C и 47,8 °C (см. книгу д-ра Эдварда Хоуэлла «Ферментное питание»). Сторонники сыроедения считают, что если термическая обработка происходит при слишком высоких температурах или в течение слишком продолжительного времени, пища становится токсичной за счет трансформации некоторых ингредиентов во вредные химические вещества. Особенно это касается масла и соли. Кроме того, обработка разрушает антиоксиданты, энзимы (ферменты) и полезные фитохимические соединения.

Приверженцы сыроедения полагают, что диета, богатая сырыми продуктами, помогает замедлить процесс старения, предотвратить дегенеративные расстройства, обеспечить организм энергией и улучшить эмоциональное состояние. Сыроедческие продукты содержат ферменты, запускающие и регулирующие пищеварительные процессы. Органические сырые продукты считаются гораздо более полезными и обладают большей питательной ценностью, чем продукты, подвергнутые обработке.

Сушка в дегидраторе

Лучший способ сохранить пользу фруктов и овощей – это сушка при низкой температуре. Когда сырая пища нагревается до внутренней температуры выше 48 °C в течение длительного периода времени, питательная ценность снижается, а молекулы ферментов разрушаются. В дегидраторе продукты не подвергаются такому сильному нагреву, как при варке или при традиционных методах консервирования, оставаясь по-настоящему сыроедческими и полезными.

Особенности приготовления сыроедческих блюд в дегидраторе

Есть две вещи, которые очень важны для сохранения ферментов во время сушки сыроедных продуктов. Во-первых, это надлежащий контроль температуры, во-вторых – время дегидратации. Если температура слишком высокая, структура ферментов может пострадать. Если, напротив, температура слишком низкая, процесс сушки может потребовать слишком длительного времени, в результате чего появляются риски порчи продуктов и образования плесени.

Для сушки сыроедческих продуктов очень важно иметь качественный дегидратор с возможностью регулировки температуры, который позволит сохранить все питательные вещества по максимуму. Термостат позволяет регулировать температуру воздуха, а установленный сзади вентилятор обеспечивает быструю и равномерную сушку. Благодаря двум этим функциям дегидратор может поддерживать достаточно низкую температуру для сохранения ферментов. При этом тепла будет достаточно для того, чтобы высушить продукты быстро, предотвратив образование плесени и развитие бактерий. Многие дегидраторы, обладающие большим количеством лотков, имеют неправильную конструкцию, а также у них отсутствует регулятор температуры или вентилятор для правильной циркуляции воздуха. Они сушат снизу вверх, поэтому требуется часто менять местами лотки с продуктами, и часть продуктов при этом может испортиться.

Изменение температуры – это еще один ключевой нюанс сушки сыроедческих продуктов. Регулируемый термостат дегидратора должен работать таким образом, чтобы обеспечивать в процессе дегидратации оптимальные колебания температуры. Когда температура поднимается, это стимулирует испарение влаги с поверхности продукта. Когда температура понижается, происходит перемещение влаги из центральной части продукта к его внешней поверхности для предстоящего испарения. Такие изменения помогают поддерживать температуру самих продуктов на постоянном уровне в течение всего цикла сушки. Существует большое заблуждение, что дегидратор должен поддерживать одну и ту же температуру, как духовка. Особенностью работы дегидратора является колебание температур в районе заданного значения, в то время как в духовке температура является постоянной.

Температура воздуха и продуктов

Из-за испарения влаги в процессе сушки температура на поверхности продуктов, как правило, на 20–30 градусов ниже, чем температура воздуха. По мере того как воздух обдувает продукты, влага испаряется с поверхности, создавая охлаждающий эффект. Благодаря этому температура продуктов всегда будет ниже, чем температура воздуха в дегидраторе. Имейте в виду, что настройки температуры в качественных дегидраторах, таких как Excalibur, определяют среднюю температуру воздуха в камере. Вы обезвоживаете продукты, а не запекаете их, поэтому очень важно, чтобы температура в дегидраторе колебалась вокруг заданного значения. При установленном на регуляторе значении 41 °C температура воздуха будет колебаться вверх-вниз в небольшом диапазоне (от 35 до 42 °C). Это необходимо, чтобы продукты дегидрировались должным образом.

Вследствие разницы температур пищи и воздуха вполне безопасно начинать дегидратацию с нескольких часов при температуре 68 °С даже в случае приготовления сыроедческих блюд. Показатели температуры внутри продуктов будут ниже выбранной температуры воздуха. Нескольких часов обработки при высокой температуре будет достаточно для того, чтобы из продуктов бережно удалась большая часть влаги. При этом витамины, энзимы и прочие фитонутриенты фруктов и овощей не будут разрушены: испаряется только вода. После 2–3 часов температуру можно будет понизить до уровня 40–47 °С и продолжить сушку.

Следуя этой инструкции, вы сможете значительно сократить длительность дегидратации некоторых сыроедческих продуктов (30+ часов), также снизить вероятность образования плесени и размножения бактерий на продуктах. Если в момент смены температур вас не будет дома, можно сразу установить более низкую температуру в диапазоне 41–49 °С. Однако имейте в виду, что чем ниже значение, тем более длительное время займет процесс сушки.

Предупреждение: сушка при очень низких температурах в течение долгого времени может привести к образованию плесени и бактерий, поэтому важно по возможности ускорять процесс дегидратации вне зависимости от типа загруженных в дегидратор продуктов.

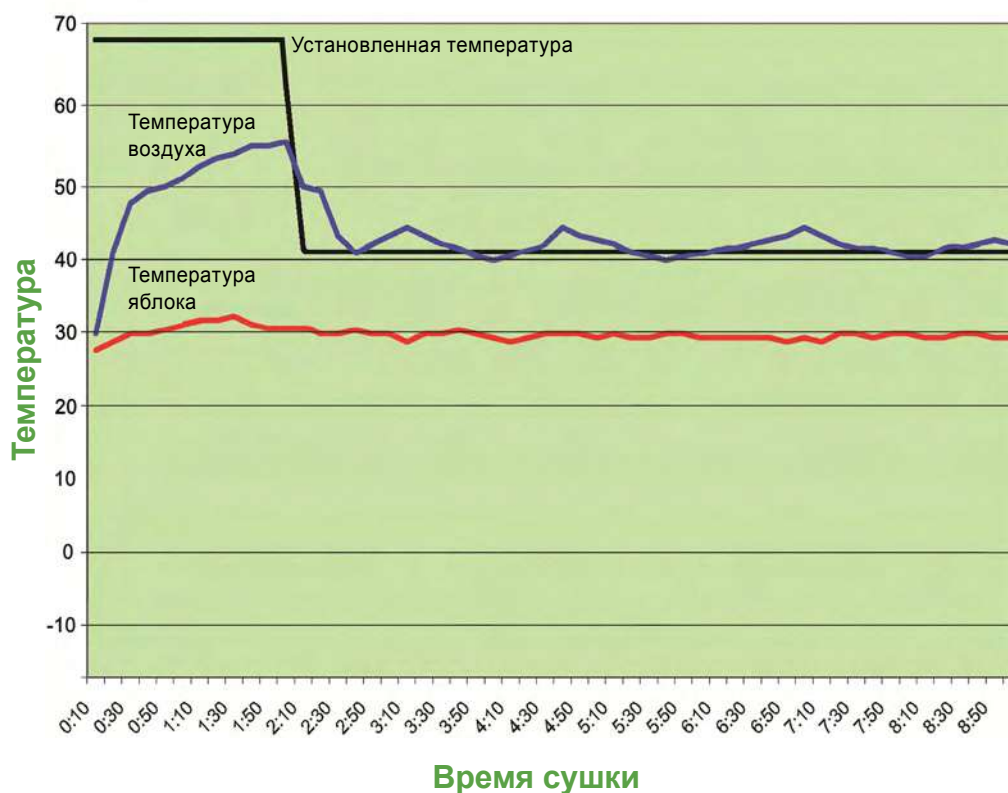
Два интервала – две температуры

График быстрой сушки

График быстрой сушки яблок показывает изменения, происходящие с внутренней температурой продукта и температурой внутри дегидратора. Помните, что внутренняя температура сырых продуктов не равняется температуре воздуха в дегидраторе. Для того, чтобы продемонстрировать это, мы использовали продукт, любимый взрослыми и детьми, – яблоки. Мы нарезали яблоки комнатной температуры ломтиками толщиной 5 мм и выложили их на лотки. Затем поместили цифровой датчик в кусочек яблока, расположенный в середине лотка. Этот датчик измерил внутреннюю температуру яблока во время сушки. Мы также поместили специальный цифровой датчик в центр дегидратора для считывания температуры воздуха внутри аппарата.

На первые 2 часа мы установили температуру 68 °С, а затем уменьшили ее до 41 °С, как показывает черная линия на графике. Синяя линия демонстрирует изменения температуры воздуха. Может пройти 2–4 часа, прежде чем температура достигнет 68 °С, из-за охлаждающего эффекта влаги, которая содержится в воздухе. И, наконец, линия, которая нас больше всего волнует, – красная. Она отражает внутреннюю температуру яблока. Как можно увидеть в графике, температура яблока ни разу

График быстрой сушки яблок



не поднялась выше 33 °С, а его средняя температура составила 29 °С. Использование быстрого метода сушки «два интервала – две температуры» сохраняет продукт сыроедческим, а также сокращает время сушки на 3 часа. Сушка яблок при температуре 41 °С может занимать 10–12 часов. Сушка в два подхода (при температуре 68 °С в течение 2 часов, а затем при температуре 41 °С) может занимать 8–9 часов.

На самом деле, вы можете сушить яблоки при более высокой температуре в течение более чем 2 часов, поскольку температура самих яблок никогда не достигнет 48 °С. Все продукты отличаются, однако за основное правило можно взять соблюдение двух интервалов дегидратации: сушку при более высокой температуре в течение нескольких часов и дальнейшее снижение до 40–45 °С. Это гарантирует, что внутренняя температура содержимого дегидрататора не превысит 48 °С.

Вы можете проверить этот способ в домашних условиях, поместив цифровой датчик в продукт, который вы сушите. **Примечание:** не используйте кондитерский или медицинский цифровой термометр, поскольку они недостаточно точны.

Режим «Комбо» – сушка на двух температурах

Указанные слева на графике температурные режимы, сменяющие друг друга, раньше приходилось задавать вручную. Теперь появилась возможность программировать дегидрататоры, чтобы они автоматически переключались с высокой температуры на более низкую по прошествии 2–3 часов. Для этого выбирайте дегидрататоры с цифровым управлением, такие как Excalibur 4548, 4948, EXC10ELF или RES12. У этих моделей есть режим «Комбо», позволяющий запрограммировать быструю сушку продуктов в два этапа.

Как можно использовать дегидрататор для сыроедения?

Существует много способов применения дегидрататора для приготовления и сохранения сыроедческих продуктов. Вы можете использовать дегидрататор для следующих целей:

Ускорение процесса маринования овощей

Вы можете приготовить ароматные овощи, замариновав их в любимых специях и фруктовых соках. Правильно нарежьте овощи, положите их в емкость для маринования, залейте маринадом и поместите в дегидрататор на 1–2 часа. Овощи станут мягче, приобретут внешний вид и текстуру готового блюда. Аромат продуктов усилится.

Пошаговая инструкция

1. Нарежьте подготовленные овощи ломтиками шириной 0,5–1 см или натрите их (в зависимости от вида продукта).
2. Поместите в емкость для маринования на 1–2 часа, затем используйте стеклянный контейнер с крышкой.
3. Дегидрируйте при 41 °С до желаемой консистенции.

Густые соусы

Можно использовать дегидрататор для приготовления густых соусов без варки. Налейте соус в открытый стеклянный контейнер, вытащите все лотки из дегидрататора и поставьте контейнер внутрь. Сушите при самой высокой температуре в течение 2–3 часов. За это время соус и контейнер не нагреются свыше 48 °С, поэтому все полезные ферменты сохранятся. Ваш дегидрататор снизит содержание жидкости в соусе столь же эффективно, как это происходит при традиционной варке, и можно будет наслаждаться натуральным соусом с густой консистенцией.

Подогрев продуктов до нужной температуры

Температура внутри вашего тела составляет около 37 °С, и употребление слишком холодных продуктов может оказывать на пищеварительную систему шоковое воздействие. С помощью дегидрататора вы сможете подогревать пищу до комфортной для внутренних органов температуры, чтобы она согревала организм, а не охлаждала. При этом питательная ценность продуктов будет сохраняться. Этот способ отлично подходит для сыроедческих супов в зимний период.

Хлеб из пророщенных зерен в дегидрататоре

Вы можете приготовить вкусные хлебцы из проросших зерен, высушив их в дегидрататоре. Первым делом измельчите пророщенные зерна со специями и сформируйте хлебцы толщиной 5 мм на листах Paraflexx. Сушите при температуре не менее 43 °С до полного высыхания в течение 12–24 часов, в зависимости от количества лотков и влажности в помещении. Храните хлебцы в герметичной таре.

Растапливание кокосового масла и масла какао

Кокосовое масло размягчается при температуре выше 27 °С и затвердевает при более низких температурах. Масло какао также является твердым продуктом, который нужно размягчать перед использованием. Вы можете поместить кокосовое или какао-масло в дегидрататор и выдерживать до тех пор, пока продукт не станет достаточно мягким.

Приготовление в дегидрататоре походных снеков

Высушенные семена и орехи, такие как семечки подсолнечника и тыквы, миндаль, смеси из сухофруктов и орехов – это любимые лакомства для всей семьи. Орехи и семена содержат ингибиторы ферментов. Путем вымачивания орехов и семян с последующей сушкой в дегидрататоре вы не только снимаете действие ингибиторов ферментов, но и повышаете срок хранения, сохраняя всю энергетическую и питательную ценность. Во многих рецептах рекомендуют вымачивать и затем сушить орехи

и семена. Ниже представлены базовые сведения о сушке такого рода продуктов.

Пошаговая инструкция

1. Вымочите в воде достаточное количество орехов или семян, поместив их в контейнер.
2. Ополосните семена и орехи.
3. Сушите при температуре 41–48 °С в течение 18–24 часов (до тех пор, пока они не высохнут полностью).

Приготовление хрустящих крекеров и чипсов

Существует широкий спектр сыроедческих крекеров и чипсов, которые можно приготовить в дегидраторе из различных пророщенных семян и зерен. В рецептах крекеров часто используются такие популярные органические продукты, как нут и семена льна. Приготовить крекеры несложно: все, что потребуется – это блендер и дегидратор с листами Paraflexx. Также может пригодиться кухонная лопатка для выравнивания теста на листах, а для нарезки крекеров и обрезки краев понадобится нож.

Льняные крекеры

Эти крекеры являются одними из самых простых в приготовлении. Из одних и тех же ингредиентов можно готовить различные виды крекеров – как гладкие, так и с вкраплениями крупных кусочков цельных семян.

В зависимости от ваших предпочтений можно сделать крекеры сладкими или солеными, добавить фрукты или другие ингредиенты. Такие крекеры станут хорошей основой для бутербродов, если положить сверху сырые овощи. Можно приготовить полезный вегетарианский сэндвич, поместив между крекерами овощи, тофу, томаты и оливки. Из такого же теста можно готовить сыроедческие пиццы с гуакамоле, ореховым соусом, майонезом из семечек подсолнечника. Кроме того, крекеры очень вкусны с хумусом, соусом сальса и паштетами.

Приготовление вкусной сыроедческой гранолы

Готовьте натуральные мюсли на завтрак для всей семьи или хрустящую гранолу для перекусов. Разнообразие потенциальных комбинаций ингредиентов практически бесконечно: миндаль, фундук, грецкий орех, семена тыквы, молотая корица, семена подсолнечника, семена льна, мед, нарезанные финики, изюм, яблоки и другие сушеные фрукты.

Чтобы высушить гранолу, смешайте ингредиенты на свой вкус, выложите на листы Paraflexx смесь слоем толщиной около 2 мм. Сушите в течение 20–24 часов при температуре 46–52 °С до тех пор, пока гранола не начнет хрустеть. Можно употреблять ее с молоком как мюсли, а можно перед сушкой сформировать из смеси батончики и печенье. Ознакомьтесь с рецептами в этой книге и таблицей с информацией о проращивании, чтобы получить более подробные сведения.



- 1 Смешайте все ингредиенты в блендере или комбайне. Добавьте немного воды, если смесь получилась слишком сухой.



- 2 Распределите смесь с помощью лопатки на листах Paraflexx. Толщина слоя должна составлять всего пару миллиметров. Чем толще получится гранола, тем сложнее ее будет откусывать, тем больше времени займет сушка и тем меньше будет срок хранения.



- 3 Вы можете разделить гранолу перед сушкой на части с помощью ножа или лопатки. Это могут быть квадратные ломтики 3×3 или 4×4 – в зависимости от того, как вы собираетесь их использовать.



- 4 Используйте быстрый двухэтапный метод сушки: около 2 часов сушите при температуре 63 °С, а затем оставьте на ночь при 46–52 °С. Переверните изделие в процессе. Также можно сразу дегидрировать гранолу до готовности при температуре 46–52 °С. В разделе советов и рекомендаций вы найдете простой способ переворачивания крекеров и гранолы с помощью листов Paraflexx.



- 5 Высушенные крекеры или гранолу можно будет хранить в герметичных контейнерах в течение нескольких месяцев.



Приготовление пирогов, печенья, тортов

Кто же не любит вкусные десерты? Вы можете готовить по-настоящему полезные безглютеновые сладости, а также использовать дегидратор для приготовления множества ингредиентов для будущих десертов – к примеру, высушенной кокосовой стружки и сушеной вишни. Попробуйте сделать сыроедческий пирог из орехов и сухофруктов, различные виды печенья, включая шоколадное, и многое другое.

В большинстве сыроедческих рецептов сладостей используются сухофрукты для придания блюдам насыщенного вкуса и аромата. Все, что потребуются для приготовления печенья – это смешать ингредиенты и сформировать из них печенье или батончики нужного размера, а затем высушить в дегидраторе до хрустящего состояния.

Дикий черный рис

Дикий черный рис, который также называют «водяным» или «индейским», считается очень питательным продуктом. Не все знают, что в действительности он не имеет никакого отношения к рису. Настоящее название данного растения – цицания водяная. Оно принадлежит к семейству злаков. Вы можете приготовить дикий рис по следующему рецепту:

1. Засыпьте ½ стакана дикого риса в полулитровую банку и залейте тремя стаканами чистой воды. Накройте банку крышкой.
2. Вытащите лотки из дегидратора.
3. Поставьте закрытую банку в аппарат и дегидрируйте при температуре 41 °С в течение 24 часов, увеличив время, если это необходимо. Дикий рис начнет набухать и приобретет мягкость.

Приготовление сыроедческих джемов и желе

Приготовление сыроедческих джемов и желе – очень простое и веселое занятие. Джемы можно намазывать на льняные крекеры и хлебцы, а также подавать с мороженым и сыроедческим йогуртом.

Пошаговая инструкция

1. Возьмите любые фрукты, которые вам нравятся, и нарежьте небольшими кусочками.
2. Постелите на лотки листы Paraflexx и выложите на них фрукты.
3. Сушите фрукты 1–2 часа при температуре 41 °С до тех пор, пока они не станут мягкими, и из фруктов не начнет сочиться сок. Поместите фрукты в герметичные стеклянные банки, уберите в холодильник и употребите в пищу в течение 1 недели.

Приготовление овощных и фруктовых порошков

Когда вы готовите свой любимый смузи или другой напиток из сырых ингредиентов, можно добавить фрукты или овощи в порошкообразном виде, что сделает блюдо еще более питательным. Например, если ваш напиток содержит морковь, добавьте одну ложку морковного порошка на стакан морковного сока. Организуйте хранение высушенных овощей и фруктов в своей кладовке так, чтобы они всегда были под рукой. В таком случае вы всегда сможете сделать свои блюда более полезными. Вы можете применять эти вкусные порошки для придания вкуса и аромата соусам, крекерам, хлебцам. Порошок из помидоров может быть использован для приготовления томатного соуса, маринада или томатной пасты.

Секрет приготовления натуральных фруктовых и овощных порошков заключается в том, насколько тонко вы нарежете продукты перед сушкой. Нарежьте фрукты и овощи, которые вы хотите превратить в порошок, как можно тоньше. Чем тоньше будут сушеные продукты, тем проще будет их измельчать. И наоборот, толстые ломтики сушеных продуктов будет сложнее превратить в однородную порошкообразную массу. Сушите овощи и фрукты до тех пор, пока они не станут хрупкими. Для приготовления порошка также может пригодиться овощное пюре. Просто сделайте пюре из подходящих овощей и приготовьте пастилу, выложив его на листы для сушки Paraflexx. Сушите до тех пор, пока листы пастилы не станут хрупкими. Затем можно поместить их в блендер для сухого измельчения и превратить в порошок.

Советы по приготовлению сыроедческих блюд в дегидрататоре

Листы Paraflexx

Для того, чтобы правильно приготовить в дегидрататоре крекеры, хлеб, лепешки для тако и основу для пиццы, лучше переворачивать их в середине процесса дегидратации. Это обеспечит равномерную сушку и предотвратит порчу продуктов (см. иллюстрации на стр. 105).

Прилипание к листам пастилы и других продуктов

Иногда пастила производит впечатление готовой, но на самом деле это не так. Если вы начнете снимать фруктовую пастилу с листов для сушки и заметите, что она прилипает – это значит, что пастила еще не готова. Продолжите дегидратацию до тех пор, пока пастила не начнет хорошо отделяться от листов.

Сокращение времени сушки

Как было сказано ранее, внутренняя температура фруктов в дегидрататоре будет ниже температуры воздуха. Из-за разницы температур продуктов и воздуха рекомендуется в течение первых нескольких часов дегидрировать при температуре 68 °C. Температура внутри продуктов не поднимется слишком высоко из-за постоянного испарения влаги. Скорость нагрева воздуха в дегидрататоре до 68 °C будет зависеть от влажности в помещении и других факторов. Через 2–3 часа температуру следует понизить до 40–45 °C на весь оставшийся период сушки. Если вы будете следовать этому правилу, время сушки (30+ часов) значительно сократится. Вдобавок это снизит вероятность появления плесени и развития бактерий.





1 В середине цикла сушки вытащите лотки из дегидратора.



2 Накройте лоток сеткой.



3 Положите поверх сетки другой лоток и переверните.



4 Уберите лоток и лист Paraflexx. Поместите лоток обратно в дегидратор и продолжите сушку.



ПРОРАЩИВАНИЕ СЕМЯН И ОРЕХОВ

Продукт	Объем высушенного продукта	Время вымачивания	Время проращивания	Объем урожая	Длина проростков
Семена без оболочек					
Миндаль	3 стакана	8 часов	36 часов	4 стакана	0–3 мм
Гречка	1 стакан	6 часов	24 часа	2 стакана	3 мм
Тыква	1 стакан	4 часов	24 часа	2 стакана	3 мм
Кунжут	1 стакан	4 часов	12 часов	1½ стакана	3 мм
Семена подсолнечника	1 стакан	6 часов	12 часов	2 стакана	6–13 мм
Мелкое зерно					
Амарант	1 стакан	3 часа	24 часа	3 стакана	3 мм
Пшено	1 стакан	5 часов	12 часов	3 стакана	0–3 мм
Киноа	1 стакан	3 часа	24 часа	3 стакана	6 мм
Метличка (тефф)	1 стакан	3 часа	24 часа	3 стакана	3 мм
Крупное зерно					
Ячмень	1 стакан	6 часов	12 часов	2½ стакана	0 мм
Кукуруза	1 стакан	12 часов	36 часов	4 стакана	13 мм
Рожь	1 стакан	6 часов	36 часов	3 часа	6 мм
Спельта (полба)	1 стакан	6 часов	36 часов	3 часа	6 мм
Тритикале	1 стакан	6 часов	36 часов	3 часа	6 мм
Пшеница	1 стакан	6 часов	36 часов	3 часа	6 мм
Бобовые					
Фасоль адзуки	½ стакана	12 часов	5 дней	4 стакана	25 мм
Нут	1 стакан	12 часов	3 дня	4 стакана	25 мм
Чечевица	½ стакана	8 часов	3 дня	4 стакана	25 мм
Зеленый горошек	1½ стакана	8 часов	3 дня	4 стакана	25 мм
Лимская фасоль	2 стакана	12 часов	12 часов	4 стакана	0 мм
Маш	½ стакана	8 часов	5 дней	4 стакана	50 мм
Белая фасоль	1½ стакана	12 часов	3 часа	4 стакана	0 мм
Фасоль Пинто	1 стакан	12 часов	3 часа	4 стакана	25 мм
Небольшие овощи					
Альфа-альфа (люцерна)	3 ст. л.	5 часов	5 дней	4 стакана	50 мм
Брокколи	2 ст. л.	8 часов	4 дня	2 стакана	38 мм
Капуста	3 ст. л.	5 часов	5 дней	4 стакана	38 мм
Клевер	3 ст. л.	5 часов	5 дней	4 стакана	50 мм
Пажитник	¼ стакана	6 часов	5 дней	4 стакана	50 мм
Чеснок	¼ стакана	5 часов	5 дней	3 стакана	25 мм
Кейл (кудрявая капуста)	¼ стакана	5 часов	5 дней	4 стакана	25 мм
Горчица	3 ст. л.	5 часов	5 дней	4 стакана	38 мм
Репчатый лук	¼ стакана	5 часов	5 дней	3 стакана	38 мм
Редис	3 ст. л.	6 часов	5 дней	4 стакана	50 мм
Репа	3 ст. л.	6 часов	4 дня	4 стакана	38 мм





**ДЛЯ ЧЕГО ЕЩЁ МОЖНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЕГИДРАТОР?**



Дегидратор станет отличным помощником в творчестве: декупаже, лепке, изготовлении керамики, создании поделок из теста и украшений. Благодаря сокращению времени сушки вам не придется ждать слишком долго, чтобы продолжить творческий процесс и довести задуманное до конца.

Также дегидратор можно использовать для бережной сушки профессиональной спортивной обуви после ручной стирки.

Кстати, если вы случайно намочили важные документы или деньги под дождем, дегидратор поможет с легкостью решить и эту проблему.

Украшения для тортов

Украшения для торта, сделанные в дегидраторе, будут выглядеть так, что заслужат комплимент даже от профессионального кондитера. Они всегда получаются идеально. При температуре 38–43 °С глазированные цветы будут сушиться в течение 1–3 часов. Декоративные гелевые красители высохнут столь же быстро.

Элементы декора из высушенных фруктов

Превращайте обычные пироги и хлеб в кулинарные шедевры с украшениями, сделанными из сухофруктов. Высушенные абрикосы становятся прекрасными золотыми розами, которые на вкус так же хороши, как и выглядят. Для каждой розы вам понадобится примерно семь половинок абрикоса. Выложите половинки на кусок вощеной бумаги и заверните как можно тоньше, используя скалку.

Возьмите одну сплюсненную половинку и сверните в плотный конус для центра розы. Оберните следующие половинки вокруг центра, чтобы сформировать лепестки. Естественная липкость фруктов будет держать их вместе. Слегка выровняйте верхние края, чтобы подчеркнуть лепестки. Во время декорирования украсьте выпечку конфетами в форме листьев.

Сушеные абрикосы или курага – это не единственные фрукты, которые можно использовать. Из высушенных яблочных колец также можно сделать интересные цветы. Вырежьте отверстия в ломтиках и сверните их таким образом, чтобы получились лепестки. В центр положите вишни, стебель корицы и высушенные ломтики лайма. Там, где есть цветы, должны быть и пчелы. Сделайте своих собственных пчел, используя высушенные половинки чернослива в качестве тельца, а для того, чтобы сделать крылья, используйте ломтики лимона. Загните их и затяните нитью, чтобы они держались. Сушите, как обычно, удалив нить незадолго до того, как ломтики окончательно высохнут. Для того, чтобы закрепить крылья и другие украшения, смешайте густую глазурь используя 1,5 стакана кондитерского сахара и 1,5 столовых ложки воды.

Попурри и саше

Попурри – это натуральный освежитель воздуха. При правильных пропорциях трав, цветов, специй и масел, домашняя смесь попури будет оставаться душистой в течение многих лет. В Викторианскую эпоху люди выращивали душистые сады только для этих целей. Там росла душистая герань, тимьян, вербена лимонная, мята, Melissa, розмарин, лаванда, сладкий майоран. Вам не нужен огромный ботанический сад, чтобы сделать свой собственный попури. Большинство ингредиентов можно найти не только в собственном саду, но и в ближайшем парке. Если рядом с вами нет ничего подходящего – некоторые ингредиенты можно купить в магазине или на фермерском рынке.

Выбор ингредиентов

Для попури могут быть использованы практически любые садовые цветы, листья или шишки. Розы и цитрусовые известны своим ароматом, в то время как ромашки, васильки и гипсофилы добавляют цвет и объем. Что касается трав и специй, большинство из них можно найти на своей кухне. Лавровый лист, корица, имбирь, ваниль и белый перец – самые популярные ингредиенты. Не стесняйтесь экспериментировать в смешивании совершенно разных компонентов. Зачастую совокупный аромат ощущается совершенно не так как обычная смесь запахов ваших ингредиентов. Многие растения имеют слабый запах и почувствовать его можно только приблизившись достаточно близко. Цитрусовые наоборот чувствуются издалека. Сочетая особенности разных ингредиентов вы можете создать собственный попури с неповторимым ароматом. К попури нужно добавить фиксаторы, чтобы предотвратить испарение ароматов. Ирис и бензойную смолу можно взять в аптеке. Другими популярными фиксаторами является аир и дубовый мох. Четвертый ингредиент – ароматические масла.



Цветы из высушенных фруктов делают любую выпечку произведением искусства. Нежные розы абрикоса используются для отделки объемного торта.

Подготовка

Начните собирать и сушить ингредиенты для покурри с лета. Это время, когда ароматические травы находятся на пике цветения, а цветы – наиболее яркие и ароматные. С помощью ножниц отрежьте неиспорченные травы и цветочные головки. Один гниющий лепесток или лист может уничтожить целую партию покурри.

Распределите лепестки или травы на лотках для сушки. Старайтесь не сушить их в одно и то же время, чтобы предотвратить смешивание различных ароматов. Сушите в течение 6–8 часов при температуре 40–45 °C до тех пор, пока они не станут хрупкими. Когда ингредиенты покурри остынут, храните их в герметичных контейнерах в прохладном, защищенном от света месте до тех пор, пока вы не будете готовы использовать их.

Сбор покурри

Для того, чтобы собрать покурри, используйте следующие пропорции ингредиентов: 4 горсти трав и цветов, 1–2 столовых ложки смешанных специй и 1–2 столовых ложки фиксатора. При добавлении цветочного масла используйте его в небольших количествах, чтобы не перекрыть другие ароматы. 3–5 капель будет более чем достаточно.

Поместите высушенные травы и цветы в большой стакан или миску из нержавеющей стали и аккуратно перемешайте их руками. Хорошо перемешайте специи, фиксатор и цветочное масло в отдельной небольшой стеклянной посуде. Возьмите смешанные специи и равномерно посыпьте всю цветочную смесь, аккуратно измельчив некоторые травы.

Хранение

Храните покурри в чистых, герметичных стеклянных банках, в прохладном темном помещении приблизительно 4–6 недель. Встряхивайте или перемешивайте смесь деревянной ложкой 1–2 раза в неделю. После того, как период «размягчения» закончится, покурри будет готово к использованию.

Если смесь находится в открытом контейнере, покурри нужно будет обновлять каждые 2 недели. Для этого нужно пересыпать смесь в чистую стеклянную чашу, добавить 1 каплю цветочного масла и полить 1 столовой ложкой коньяка. Перемешайте смесь рукой, дайте высохнуть и упакуйте заново.

Размещение

Попурри можно разместить практически в любую банку, миску, контейнер, или плетеную корзину. Используйте красивую посуду из граненого хрусталя или блюдо для конфет, чтобы добавить элегантности атмосфере торжества. Лепестки и травы можно распределить по ящикам или добавить в ванну с водой.

Саше

Смесь также можно разложить по пакетикам и поместить

в ящики или шкаф. В викторианскую эпоху саше часто прикрепляли к спинкам стульев и диванов так, чтобы сладкий аромат распространялся в воздухе во время долгих романтических вечеров. Все, что вам понадобится для приготовления саше — это кусочки ткани, немного кружева, лента и/или шнурок. Нужно будет сделать узор с помощью декоративных ножниц для резки плотной бумаги или картона.

Попурри

1 ст. лепестков розы;
1 ст. лаванды;
½ ст. измельченных листьев розы;
Высушенная апельсиновая цедра;
½ ч. л. корицы;
½ ч. л. гвоздики;
1½ ч. л. кардамона;
½ ч. л. кориандра;
½ ч. л. душистого диптерикса;
30 г корневища ириса (закрепителя).

Вырежьте кусочки с помощью ножниц с зубчатыми лезвиями. Это предотвратит края от осыпания и добавит декоративный штрих к саше. Используйте два кусочка ткани для каждого орнамента. Сшейте части вместе, чтобы правые края смотрели наружу, оставляя один край открытым. Поместите смесь в каждый пакетик, зашейте края и пустите петлю пряжи по верху. Поместите мешочки в пластиковые пакеты, чтобы сохранить аромат и храните до тех пор, пока не будете готовы использовать их.

Соберите и высушите лепестки розы, лаванды, листья роз и апельсиновую цедру. Измельчите в порошок и смешайте оставшиеся специи. Объедините смесь из специй и поместите в большую стеклянную банку или кувшин. Аккуратно перемешайте все ингредиенты деревянной ложкой. Закройте плотной крышкой. Храните в прохладном, защищенном от света месте в течение нескольких месяцев, вытаскивая банку 1 раз в месяц, чтобы встряхнуть или



Саше очень легко делать из покурри. Просто вырежьте небольшие квадратики из цветных материалов, посыпьте их смесью покурри и завяжите привлекательной лентой.

перемешать содержимое. Позже можно будет сделать отдельные саше из этой смеси. Другие рецепты попури приведены в главе «Рецепты».

Сушеные цветы

Вы определенно завладеете «цветочной силой», когда начнете создавать свои собственные композиции в дегидраторе. Проверенные условия сушки гарантируют, что все части цветка высохнут быстро и равномерно. Правильная сушка предотвращает образование плесени. Вы будете наслаждаться цветочным ароматом каждый день. Дегидрированные цветочные букеты и веночки – идеальный способ освежить воспоминания о лете тоскливыми зимними днями, когда сады и парки лишены листвы. Цветы, как правило, темнеют во время сушки, поэтому выбирайте листья и бутоны на несколько оттенков светлее желаемого конечного продукта. Розы, нарциссы, ромашки, гвоздики являются одними из самых красивых сухих цветов. Желтые цветы хорошо сохраняют цвет. Большинство белых цветов становятся тусклыми или серо-коричневыми.

Сбор цветов

Срежьте сухие цветы, когда на улице будет не жарко. Раннее утро или поздний вечер – самое подходящее время. Не срезайте цветы сразу же после дождя или перед тем, как роса испарится. Хотя цветы в фазе полного цветения могут показаться наиболее привлекательными, они часто теряют свои лепестки во время сушки. Твердые и при этом полуоткрытые цветы подходят лучше. Чтобы сохранить максимальную глубину цвета лепестков, цветы нужно сушить сразу же после сбора.

Подготовка

Засыпьте толстый слой силикагеля в контейнер, размером с обувную коробку или постелите листы Paraflexx на лотки дегидратора и высыпьте силикагель прямо на них. Порежьте стебли цветков длиной 2,5 см и вставьте прямо между шариками силикагеля. Расположите их достаточно далеко друг от друга таким образом, чтобы лепестки соседних цветков не соприкасались между собой. При необходимости подвиньте лепестки с помощью зубочистки. Когда все лепестки будут на месте, аккуратно посыпьте силикагель на цветы, при этом будьте осторожны, чтобы не раздавить их. Убедитесь, что силикагель контактирует со всеми частями цветка. Слегка встряхните контейнер или лоток, чтобы гелиевые шарики равномерно распределились по дну.

Дегидратация

Поставьте контейнер или лотки в дегидратор с чашкой воды, чтобы соцветия не стали слишком хрупкими. Сушите в течение 6–8 часов при температуре 43 °C. После окончания сушки, выключите дегидратор и оставьте цветы стоять нетронутыми на ночь.

Проверка

Перед тем, как извлечь из дегидратора все цветы, стряхните гель с нескольких бутонов, чтобы можно было прикоснуться к лепесткам. На ощупь они должны быть



1 Высушенные цветы можно применять для различных целей. Собирайте цветы в течение летних месяцев, когда они наиболее ароматные. Всегда используйте ножницы, чтобы отрезать лепестки или листья от стебля.



2 Выложите лепестки на лотки. Сушите до тех пор, пока они не станут хрупкими.



3 Из высушенных лепестков можно сделать саше или попури. Сушите целые соцветия для использования в цветочных композициях.

совершенно сухими. Если лепестки оставляют на пальцах следы влаги, то цветы нужно вымочить и снова поместить в дегидратор на более длительный период времени. Если сушите несколько видов цветов вместе, проверьте каждый вид. Сушка различных сортов цветов будет отличаться и зависит не только от размера бутончиков или соцветий, но и от вида самого растения. Когда силикагель становится светло-розовым, его надо просушивать. Для повторного использования сушите силикагель в дегидраторе до тех пор, пока он не вернется к первоначальному цвету.

Извлечение цветов

Когда цветы полностью высохнут, аккуратно наклоните лоток так, чтобы силикагель начал скатываться. Если цветы начнут съезжать с поддона, придержите их пальцами. Аккуратно стряхните остатки силикагеля.

«Сухая коробка»

Теперь засыпьте дно металлического или пластикового контейнера слоем силикагеля на 2,5 см и вставьте цветы таким образом, чтобы стебли были полностью укрыты. Это называется «сухая коробка» и она поможет сохранить цветы. Закройте контейнер герметичной крышкой и дайте настояться от 3 до 5 дней.

Использование

После того, как цветы были засушены в коробке, их можно использовать сразу или хранить отдельно от готовых композиций. Для того, чтобы сохранить высушенные цветы сухими, поместите их в картонную или бумажную коробку и добавьте 1 ч. л. силикагеля. Храните коробку в прохладном, защищенном от света месте.

Когда вы будете готовы сделать украшение, возьмите небольшую кисть, например для рисования, и просто смахните остатки силикагеля. Стебли могут быть сделаны из проволоки. Для этого, намотайте тканевые ленты сначала на основание бутона, а затем вниз вокруг проволоки. Чтобы защитить готовые цветы от влажности, слегка опрыскайте их лаком для волос или специальным фиксатором.

Ароматические шарики

Эти чарующие ароматические шарики в старинном стиле легко и быстро высыхают в дегидраторе. Для приготовления ароматических шариков выбирайте спелые, но не поврежденные яблоки, лимоны, лаймы или апельсины. Вам понадобится 50 г цельной гвоздики и смесь из 15 г молотой корицы, 15 г молотого душистого перца или мускатного ореха, 1 ч. л. порошка корня фиалки и блесток.

Используя нож для колки льда или шило, сделайте неглубокие отверстия по всей поверхности плода и поместите цельную гвоздику в каждое. Кожура должна быть полностью скрыта под гвоздикой. Тщательно обваляйте шар в смеси со всех сторон. Оставьте шар в смеси на несколько дней, переворачивая его время от времени. Выложите шар на листы Paraflexx и поместите

в дегидратор, установите самую низкую температуру. Сушите до тех пор, пока фрукты не усохнут и не станут легкими. Затем обвяжите шар лентой или шнурком, чтобы подвесить его или поместите его в сетку и повяжите ленточкой.

Сушеные бусы для макраме

Применив немного изобретательности, можно высушить овощи и использовать их в качестве бус в макраме и других поделках. Перед сушкой сделайте отверстия в кусочках овощей немного больше по сравнению с размером шнура, который вы будете использовать для поделки. Убедитесь, что овощи очень сухие, без единого признака влаги. Используйте спрей с пластиковым фиксатором или покройте лаком, чтобы сохранить их.

Тестопластика

Тестопластика – это веселое ремесло как для взрослых, так и для детей. Это занятие не требует денежных затрат и какого-то специального оборудования, кроме дегидратора. Раскатайте тесто, сверните, скрутите и сдавите его, чтобы сделать настенные декорации, кольца для салфеток, ювелирные изделия, статуэтки, небольшие скульптуры и даже елочные украшения. Во время сушки в дегидраторе, кусочки становятся очень твердыми, практически как керамическая глина. Попробуйте все три, предлагаемых нами, разновидности теста, чтобы найти смесь, которая понравится вам больше всего.

Соленое тесто из муки

Смешайте 4 ст. муки и 1 ст. соли. Добавьте 2 ст. воды. Количество воды может меняться в зависимости от влажности. Месите тесто на посыпанной мукой доске в течение 5–10 минут или до получения однородной массы. Раскатайте тесто и сделайте фигурки. Положите листы Paraflexx на лоток дегидратора. Сушите украшения на самой высокой температуре до тех пор, пока они не затвердеют (примерно 2–4 часа). Толщина поделок может повлиять на время сушки. Храните смесь для теста в герметичном пакете или пластиковом контейнере. Вытаскивайте тесто только перед использованием, иначе оно засохнет и потеряет клейкость.

Клейкое тесто из хлеба

Отрежьте корку с одного ломтика белого хлеба и разломите мякиш на небольшие кусочки. Добавьте 1 столовую ложку клея ПВА, перемешайте с хлебом и тщательно вымешивайте до получения однородной массы. Используйте лосьон, чтобы тесто не прилипало к рукам при лепке фигурок. Установите в дегидраторе самую высокую температуру и сушите в течение 2–4 часов. Толщина фигурок может повлиять на время сушки.

Тесто из кукурузного крахмала

Смешайте в кастрюле 1 ст. кукурузного крахмала и 2 ст. пищевой соды. Хорошо перемешайте. Растворите

в 1 ст. воды несколько капель пищевого красителя и влейте воду в кастрюлю с крахмалом и содой. Нагревайте на среднем огне в течение 4 минут, периодически помешивая. Готовое тесто будет иметь консистенцию жидковатого картофельного пюре. Накройте кастрюлю влажной тканью, чтобы охладить содержимое. Тщательно вымесите получившееся тесто. Придайте тесту форму и сушите на максимальной температуре в течение 2–4 часов. Толщина фигурки может повлиять на время высыхания. **Примечание:** тесто из кукурузного крахмала не будет храниться так же хорошо, как тесто с добавлением большого количества соли и может заплесневеть.

Стандартные рекомендации по тестопластике

Для начала вам понадобится скалка, доска, а также нож с ровным лезвием. Тщательно посыпьте мукой скалку и доску. Положите кусок теста в центр и раскатайте в лепешку толщиной 5 мм, переворачивая ее несколько раз. Переверните ровной стороной вверх и накройте вощеной бумагой. Держите тесто накрытым до тех пор, пока не начнете лепить фигурки.

Придавайте кусочкам теста форму одним или несколькими способами. Один из самых простых способов формирования для начинающих – это делать вырезы формочками для печенья. Круглая форма – солнце, луна, шар или лицо. Пряничный человек может послужить идеей для создания целого набора персонажей. Посыпьте формочки для печенья мукой, сильно надавите на раскатанное тесто и отделите его. Аккуратно снимите формочку. Перенесите кусочек на лоток для сушки перед тем, как делать окончательное оформление. Вместо формочек для печенья, можно сделать шаблоны на плотной бумаге или просто вырезать фигуры с помощью ножа или ножниц. После того, как вы наберетесь опыта, можно попробовать делать рисунки от руки. Раскатайте тесто в небольшие лепешки или шарики и используйте их, чтобы сделать небольшие кусочки.

Примечание: делайте лепешки толщиной не менее 2,5 см, иначе они могут потрескаться. Для формирования плоских кусков сплюсните тесто между ладоней. Трехмерные фигурки, изготовленные таким образом, лучше подпирать изнутри, чтобы предотвратить провисание. Если у фигурки получилась большая голова – прикрепите ее зубочисткой к телу, иначе она может отвалиться. Наконец, если вы хотите сделать что-то наподобие подвески, поместите кусок изогнутой проволоки, скрепку или булавку для волос в верхнюю часть фигурки. Вставляйте ее в самый центр, чтобы в тесте не пошла трещина.

Большие куски теста (более 25 см), такие как подсвечники, корзины, маски, таблички, должны быть подкреплены другими материалами. Проволочная сетка и алюминиевая фольга – два возможных варианта. Фигурки из теста можно сушить прямо на деревянных дощечках, чтобы получилась

красивая табличка или бляшка. Просто слегка смочите дощечку перед выкладыванием теста и высушите вместе.

Текстурирование

Придавать форму можно различными способами. Просто оглянитесь вокруг себя – вы найдете большое количество предметов, таких как ключи, кнопки, отбивные молотки, ткани, мешковина, гребни, с помощью которых вы сможете сделать отпечатки на тесте. Используйте мелкие предметы интересной формы – колеса от игрушечных машинок, ракушки, декоративные заколки, шестеренки, пуговицы – их можно вдавить в тесто и сушить вместе с ними. Или можно поместить тесто в форму для выпечки. Для того чтобы предотвратить прилипание теста, смажьте деревянные формочки растительным маслом, а пластиковые или металлические детали посыпьте мукой. Чтобы создать текстуру волос или меха, пропустите тесто через чесночный пресс. Это отличный способ сделать бороду Деда Мороза или кудряшки маленькой девочки.

Используйте разную муку для приготовления теста, это позволит совмещать в одной поделке детали с разной текстурой и цветом. Вместо белой муки используйте пшеничную, ржаную или соевую.

Примечание: эти виды теста несколько более хрупкие. Поделки из домашнего теста выглядят настолько мило, что вы даже можете оставить их «как есть» и отказаться от дополнительного украшения.

Украшение кусочков

Тесто можно окрасить в момент его подготовки или уже после высыхания. Чтобы покрасить тесто, добавьте один из следующих вариантов перед замешиванием: пищевой краситель, краску на водной основе, специи, цветные чернила, растворимый чай, кофе или какао. Порошковые красители нужно смешать с жидкостью перед добавлением в тесто. Если вы собираетесь красить именно таким методом, нужно сделать тесто немного суше чем обычно, чтобы консистенция теста была пригодной для лепки даже после добавления жидкого красителя.

Глазурь необходимо наносить перед началом сушки, тогда она придаст вашим поделкам блеск и «керамический» внешний вид. Майонез обеспечивает влажный, блестящий вид. Яичный желток, смешанный с 1 ч. л. воды, придает желто-коричневый оттенок. Цветную глазурь можно сделать путем добавления пищевого красителя в смесь яичного желтка и воды.

Многие люди предпочитают украшать декорации из теста после того, как они высохнут. Используйте любые виды краски: эмаль, акварель, акрил или на водной основе, но имейте в виду – акрил обеспечивает наилучшую защиту для поделок из теста, потому что он запечатывает влагу. Другой способ добавить украшение – акриловая паста для формовки, она выдавливается через специальную трубку для украшения тортов.

Сохранение произведения искусства из теста

Последний этап создания фигур из теста – закрепление водонепроницаемым слоем. Для этого подойдет лак или глазурь, но сначала их нужно проверить на оставшихся ненужных кусочках теста, чтобы увидеть, как они подействуют на цвет. Вероятно, один из самых простых вариантов – распыляемый глянцевый или матовый лак.



1 Фигурки можно сформировать руками. Чтобы сделать фигуркам волосы, бороду или хвост можно использовать чеснокодавку.



2 Когда затвердевшие фигурки из теста остынут, раскрасьте их, чтобы создать законченный вид вашей поделке.



3 Собственные елочные игрушки наполнят ваш дом уютом и усилят атмосферу праздника.





11

РЕЦЕПТЫ



ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Заправки

Средиземноморская йогуртная заправка



- 1 ст. растительного масла;
- ½ ст. уксуса;
- 2 ст. йогурта;
- 1 ч. л. укропа;
- Сушеный лук;
- ½ ст. смеси из сыров, оливок, петрушки, орехов и семян;
- Свежие травы (для украшения).

Смешайте в блендере ингредиенты для основы до получения однородной массы. Подготовьте ½ стакана смеси из тертого острого сыра, рассыпчатого голубого сыра, нарезанных оливок, мелко нарезанной петрушки, соевых орехов и семян подсолнечника. Смешайте с помощью ложки получившуюся добавку и основную смесь. Подавайте готовое блюдо со свежими травами.

Йогуртная заправка с тунцом

- 1 банка консервированного тунца;
- ¼ ст. йогурта;
- ¼ ст. майонеза;
- 2 ст. л. сушеного лука;
- 2 ст. л. сушеного зеленого перца;
- 2 ст. л. сушеного сельдерея;
- 1 ч. л. вустерширского соуса;
- ¼ ч. л. ароматной соли (с приправами);
- 100 г тертого мягкого сыра.

Смягчите высушенные овощи, залив их теплой водой. Засыпьте все ингредиенты в блендер и перемешайте до получения однородной массы. Готовую смесь подогрейте. Блюдо готово к употреблению: подавайте его как дополнение к кукурузным чипсам или как основное блюдо с горячей пастой, в летнее время можно сочетать холодный соус со свежими овощами.

Йогуртная заправка с зеленым луком

- 1 ст. йогурта (без добавок);
- 2 ч. л. нарезанного зеленого лука;
- ¼ ч. л. сушеного лука в виде порошка;

- ¼ ч. л. карри;
- ½ ч. л. соли;
- ¼ ч. л. ароматной соли (с приправами);
- ¼ ст. кефира.

Смешайте все ингредиенты в небольшой чаше с помощью ложки. Накройте крышкой и дайте немного настояться. Подавайте в качестве соуса к сушеным или сырым овощам, чипсам или дегидрированным хлебцам из овощного жмыха. При добавлении кефира, заправка будет более жидкой и прекрасно подойдет в качестве подливки для печеного или вареного картофеля. Не рекомендуется смешивать заправку с помощью блендера, так как зеленый лук потеряет свою текстуру.

Острая заправка чили

- 1 кг сыра чеддер;
- 1 большой консервированный зеленый перец чили;
- ½ ст. сушеного белого лука, нарезанного кубиками;
- 1 ст. сушеных томатов, нарезанных кусочками;
- 2 ч. л. сушеного красного чили;
- Молотый острый красный перец (по вкусу);
- Вода (для вымачивания).

Залейте высушенный лук и помидоры небольшим количеством теплой воды. Нарежьте сыр кубиками. Подогрейте смесь из лука и помидоров и добавьте к ней нарезанный сыр. Как только сыр расплавится, соедините массу с остальными ингредиентами и тщательно перемешайте. Подавайте в горячем виде с кукурузными чипсами. Оставшийся соус можно использовать в качестве острой заправки для омлетов.

Крекеры и чипсы

Сырные крекеры

- 1 ст. пшеничной муки;
- ½ ч. л. соли;
- 100 г маргарина комнатной температуры;
- 2 ст. тертого острого сыра чеддер;
- ½ ст. мелко нарезанных грецких орехов;
- ¼ ст. сушеного лука.

Смешайте муку и соль. Добавьте размягченный маргарин, натертый на мелкой терке сыр, орехи и луковые хлопья. Замесите мягкое тесто и сформируйте его в колбаску. Оставьте в морозилке на ночь, упаковав в пищевую пленку. На следующий день порежьте колбаску пластинами толщиной 5 мм, используя острый нож. Выложите пластины в один слой на лоток дегидрататора. Сушите от 8 до 12 часов при температуре 65 °С, периодически переворачивая лотки в процессе сушки.

Чипсы со вкусом кукурузы

- 3–4 ст. сушеной кукурузы в виде порошка;
- 250 г свежих нарезанных томатов или 50 г сушеных;
- 100 г нарезанного свежего лука или примерно 30 г вымоченного сушеного лука;
- ¼ ч. л. чесночного порошка;
- 2 зубчика измельченного чеснока;
- 1 ч. л. морской соли;
- 1 ч. л. перца (черный, чили или кайенский);
- 1 ч. л. теплой воды;
- 1 ч. л. сушеной петрушки.

Смешайте все ингредиенты и выложите получившуюся смесь тонким слоем на листы Paraflexx, пергаментную бумагу или пищевую пленку. Сушите при температуре 68 °С до хрустящей корочки. Разломайте руками, чтобы сделать чипсы, и подавайте к столу.



Домашние кукурузные чипсы

- 2 ст. кукурузы;
- ¼ ч. л. сушеного лука;
- ¼ ч. л. сушеного чеснока.

Измельчите кукурузу, лук и чеснок в блендере. Выложите смесь толщиной по 6 мм на листы Paraflexx, пергаментную бумагу или пищевую пленку. Посолите по желанию. Сушатся чипсы при температуре 68 °С в течение 8–10 часов до тех пор, пока они не станут хрустящими. Разломайте руками, чтобы сформировать чипсы и подавайте к столу.

Сырные вафли с томатом

- 240 г домашнего сыра;
- 100 г свежих или тушеных томатов;
- ½ ч. л. молотого красного перца;
- Петрушка, чеснок, лук и т. д. (на выбор).

Измельчите в блендере сыр, помидоры и специи в однородную пасту. Выложите по ложке смеси на листы Paraflexx и сушите до тех пор, пока не получатся гибкие пласты. Подавайте в качестве закуски к супу или салату.

Сырные палочки

- ½ ст. кукурузной муки;
- 1¼ ст. пшеничной муки;
- 1 ч. л. соли;
- 1 ч. л. сушеного лука;
- 170 г плавленого сыра;
- ¼ ст. кондитерского жира;
- ¼ ст. воды.

Смешайте кукурузную муку, обычную муку, соль и лук. Порежьте сыр и смешайте с кулинарным жиром так, чтобы получились крупные кусочки. Добавьте воду, постепенно перемешивая вилкой до тех пор, пока не сформируется шар. Отщипните небольшой шарик и раскатайте руками так, чтобы получались палочки. Выложите их на несмазанный противень для выпечки. Запекайте при температуре 220 °С в течение 6–8 минут. Должно получиться примерно 60 штук.

Пшеничные крекеры с кунжутом

- 1½ ст. пшеничной муки;
- ½ ст. муки из 7 злаков;
- 3 ст. л. меда;
- 2 ст. л. соевого масла;
- 100 г измельченных сушеных фиников;
- ½ ст. воды;
- 1 ст. л. кунжутных семян.

Смешайте муку в чаше. Смешайте мед, финики и воду и добавьте к муке. Поместите тесто между двумя листами

Paraflexx и раскатайте его толщиной 6 мм. Снимите верхний лист и разрежьте тесто на кусочки желаемой формы. Выложите смесь на лотки дегидрататора. Сушите при температуре 57 °C в течение 2,5–3 часов до тех пор, пока они не станут хрустящими.

Пшеничные крекеры с медом и корицей

2 ст. просеянной цельнозерновой муки;
2 ч. л. разрыхлителя;
1 ч. л. корицы;
120 г несоленого сливочного масла или маргарина;
3½ ст. л. меда;
2–4 ст. л. молока.

Смешайте муку, разрыхлитель, корицу и отложите в сторону. Взбейте сливочное масло, мед и 2 ст. л. молока. Добавьте смесь с маслом в муку, постепенно заливая 2 ст. л. молока при необходимости. Поместите тесто между двумя листами Paraflexx и раскатайте его. Порежьте на квадратики 2×2. Выложите крекеры на лотки дегидрататора. Сушите в течение 4–6 часов при температуре 68 °C или до тех пор, пока они не станут хрустящими.

1 ст. л. сливочного масла;
1 ч. л. сушеного шнитт-лука или зеленого лука;
¼ ч. л. ароматной соли (с приправами).

Добавьте в растопленное масло все ингредиенты и выложите смесь на листы Paraflexx, пергаментную бумагу или пищевую пленку, а листы – на лотки дегидрататора. Сушить приправу необходимо при температуре 68 °C до тех пор, пока они не начнут хрустеть. Размельчите на небольшие кусочки и подавайте с печеным картофелем.

Чипсы с тунцом

1 банка тунца;
1 сваренное вкрутую яйцо;
1 маринованный огурец;
1 ст. л. рассола;
¼ ст. нарезанного сельдерея;
2 ст. л. нарезанного лука.

Измельчите все ингредиенты в блендере. Выложите листы Paraflexx на лотки дегидрататора. Распределите смесь толщиной 3–6 мм по листам. Сушите при температуре 68 °C в течение 5–6 часов или до тех пор, пока смесь не начнет хорошо отделяться от листов. При необходимости можно переворачивать смесь в процессе сушки. Когда вся жидкость испарится, отделите лепешку от листов и разрежьте на небольшие кусочки.

Разное

Приправа для картофельных чипсов

½ ст. пшеничной муки;
¾ ст. сыра чеддер;
1 ст. л. поджаренных семян кунжута;
1 ст. л. приправленного бекона;

Фаршированные сушеные фрукты

220 г сливочного сыра (комнатной температуры);
5 ст. л. сливок;
½ ч. л. горчицы;
½ ч. л. сушеного лука;
½ ч. л. семян сельдерея;



**Ваши любимые сушеные фрукты;
Измельченные орехи (для украшения).**

Смешайте сливочный сыр со сливками и специями, измельчите в блендере. Поместите смесь в кондитерский шприц и наполните сушеные фрукты. Это могут быть груши или половинки персиков, которые были приготовлены на пару в течение 10–15 минут. Посыпьте измельченными орехами.

Грибные слойки

Выпечка:

**250 г мягкого сливочного сыра;
120 г сливочного масла или маргарина;
1½ ст. муки.**

Смешайте ингредиенты вместе до однородного состояния, сформируйте в шарики и охладите в холодильнике в течение часа. Тонко раскатайте тесто и вырежьте с помощью круглых формочек для печенья.

Начинка:

**3½ ст. рубленых сушеных грибов;
50 г сушеного лука;
1 ст. сметаны;
4 ст. л. муки;
1 ч. л. соли;
Вода (для вымачивания).**

Возьмите равное количество грибов и воды. Выводите в течение 20–30 минут. После обжарьте грибы 5 минут, затем добавьте лук, сметану, муку и соль. Разогрейте духовку до 230 °С. Положите 1 ч. л. грибной смеси на половинку каждого кружочка из теста, переверните и расплющите вилкой, смочив ее предварительно во взбитом яйце, для того чтобы запечатать тесто. Проткните сверху, выложите на несмазанный противень

для выпечки и запекайте в течение 12–14 минут до тех пор, пока они не подрумянятся.

Сливочный сыр

**1 л кислого молока;
2½ ст. л. свежего лимонного сока.**

Смешайте кислое молоко и лимонный сок. Налейте смесь в две неглубокие стеклянные чаши. Извлеките лотки и поставьте чаши на дно дегидрататора. Установите регулятор температуры на 43 °С и сушите в течение 4–6 часов или до тех пор, пока смесь не начнет загустевать. Выложите марлю в большую стеклянную миску в несколько слоев. Залейте смесь в эту чашу. Сложите края марли вместе и завяжите ниткой/шнурком. Поднимите получившийся мешок над чашкой, чтобы капли стекали в нее. Оставьте смесь на ночь при комнатной температуре. Откройте ткань выложите полученный сливочный сыр. Охладите в холодильнике. По желанию можно добавить любимые приправы.

Яйца со специями

**6 яиц;
1 ч. л. измельченного сушеного укропа;
2 ст. л. майонеза;
2 ст. л. яблочного уксуса;
¼ ч. л. перца.**

Сварите яйца (10–12 минут). Остудите, очистите от скорлупы и разрежьте вдоль на половинки. Вытащите желтки и размягчите их. Добавьте укроп, майонез, уксус, соль и перец. Хорошо перемешайте. Наполните белки смесью из желтка и приправ. Охладите перед подачей.





СУПЫ И САЛАТЫ

Супы

Гороховый крем-суп (4 порции)



1 ст. л. лука, нарезанного кубиками;	30 г сушеных листьев сельдерея;
1 ст. сушеного гороха;	Соль и перец (по вкусу);
50 г сушеной моркови;	Вода (для замачивания);
50 г сушеного картофеля;	½ ст. сухого молока;
50 г зеленого перца;	3 ст. л. сливочного масла.

Поместите сушеный горох, морковь, картофель и зеленый перец в кастрюлю и вымочите в холодной воде. Варите на медленном огне в течение 3–4 часов до тех пор, пока горох не станет мягким. Добавьте сухое молоко и масло, добавьте еще воды при необходимости. Варите на медленном огне, часто помешивая, еще полчаса.

Луковый суп

50–100 г тонко нарезанного сушеного лука;
120 г сливочного масла или маргарина;
2 ст. л. готового говяжьего бульона;
4 ст. горячей воды;
1 ч. л. вустерширского соуса;
½ ч. л. соли;

Сыр пармезан или моцарелла (по вкусу).

Обжарьте лук в сливочном масле или маргарине. Выложите лук в форму для запекания, добавьте бульон, горячую воду, вустерширский соус и соль. Поставьте в духовку на 20 минут и выпекайте при температуре 180 °С. После горячее блюдо посыпьте натертым сыром и верните в духовую печь, чтобы сыр полностью расплавился.

Картофельный суп с сыром

15 г сушеного лука;
210 г сушеного картофеля;
70 г сушеной моркови;
200 г сушеного сельдерея;
3 кусочка ржаного или черного хлеба,

нарезанных кубиками;
50 г сыра чеддер;
2 ст. л. сливочного масла;
6 ст. воды;
½ ч. л. перца;
1 ч. л. соли;
1 ст. л. сушеной петрушки.

Обжарьте лук на сливочном масле в течение 3 минут. Заранее вымочите сушеные овощи в течение 30 минут в 2 стаканах воды. Затем слейте воду и добавьте овощи к луку. Накройте крышкой и тушите в течение 1 часа или до тех пор, пока овощи не станут мягкими.

Грибной крем-суп

140 г сушеных грибов;
30 г сушеного лука;
2 ст. горячего говяжьего бульона;
50 г маргарина;
4 ст. молока;
1 ч. л. соли;
6 ст. л. муки;
Петрушка (для украшения).

Обжарьте грибы и лук на маргарине в кастрюле с толстыми стенками в течение 5 минут, периодически помешивая. Смешайте бульон, молоко, соль и муку. Измельчите до однородного состояния. Добавьте получившуюся смесь к грибам и луку. Варите на медленном огне, пока смесь не закипит, постоянно помешивая. Затем варите еще 2–3 минуты. Украсьте зеленью петрушки.

Венгерский гуляш (6 порций)

1 кг стейка, нарезанного на кубики;
2 ст. л. растительного масла;
2 ст. л. маргарина или сливочного масла;
30 г сушеного лука;
¼ ч. л. сушеного чеснока;
1 ст. л. паприки;
7–8 ст. воды (либо оставшегося бульона);
240 г сушеного зеленого перца;
60 г сушеного красного перца;
2 ч. л. соли;
¼ ч. л. белого перца;
1 ч. л. семян тмина;
55 г сушеных томатов;
1 небольшой измельченный перец чили;
200 г сушеного картофеля, нарезанного ломтиками.

В большой сковороде обжарьте мясо в растительном масле. Когда оно будет готово, вытащите его и отложите в сторону. Обезжирьте поверхность и выложите сливочное масло, чтобы оно таяло. После пассеруйте сушеный лук и чеснок до тех пор, пока они не станут мягкими, затем смешайте с паприкой. Снова положите мясо в кастрюлю, добавьте воду или бульон, сушеный перец, соль, белый перец, тмин, сушеные кусочки помидоров и перец чили. Доведите до кипения. Затем уменьшите огонь и тушите под крышкой 2–3 часа, пока мясо не станет мягким. Закройте крышкой и поставьте в холодильник на нескольких часов. Какое-то количество жира будет застывать на поверхности. Удалите замерзший слой жира и томите суп на медленном огне. Добавьте приправы по вкусу. Добавьте к бульону картофель и варите до готовности, примерно 30 минут. Сметану можно добавить в каждую порцию отдельно.

Густая рыбная похлебка с овощами

300 г нарезанной вяленой рыбы;
100 г сушеного гороха;
400 г нарезанного сушеного картофеля;
40 г сушеной моркови;
40 г мелко нарезанного сушеного лука;
4 ст. л. пшеничной муки;
1 ст. сухого молока;
1 ч. л. соли;

½ ч. л. перца;

3 л воды.

Вымочите первые 5 ингредиентов в воде в течение 30 минут. Добавьте специи, хорошо перемешайте и томите на медленном огне в течение 30–40 минут. Можно взять смесь в поход на природу, положив все сушеные ингредиенты в контейнер.

Суп Минестроне

200 г сушеной фасоли;
100 г сушеного сельдерея;
30 г сушеных томатов;
100 г сушеной репы;
2 ст. л. сушеной петрушки;
1 ч. л. базилика;
1 зубчик измельченного чеснока;
150 г сушеной капусты;
150 г сушеных очищенных кабачков;
50 г макарон в форме ракушек;
2 л воды;
Сыр пармезан (для украшения).

Доведите фасоль до кипения в 1 л воды, дайте настояться на медленном огне в течение часа. Затем добавьте сельдерея, томаты и репу и тушите еще в течение 30 минут. Добавьте петрушку, базилик, чеснок и еще 1 литр воды. Доведите до кипения и варите на медленном огне в течение 1 часа. Перемешайте капусту и кабачки. Варите 15 минут. Добавьте макароны и томите блюдо еще 15 минут. Перед подачей посыпьте суп сыром.

Гаспачо

100 г измельченных сушеных томатов;
40 г измельченных сушеных огурцов;
40 г измельченного сушеного зеленого перца;
2 ст. л. луковых хлопьев;
40 г сушеных ломтиков моркови;
50 мл масла для салата;
1 ст. л. винного уксуса;
5 капель соуса Табаско;
¼ ч. л. сушеного базилика.



Вымочите сушеные овощи и зелень в 700 мл воды в течение 30 минут. Добавьте масло, уксус, Табаско, базилик и 2 стакана воды. Смешайте до однородной консистенции. Охладите и подавайте с гренками и свежей веточкой петрушки или кинзы.

Кукурузно-картофельная похлебка

50 г сушеной кукурузы;
3–4 стакана воды;
6 полосок бекона;
50 г сушеного рубленого лука;
100–200 г сушеного картофеля, нарезанного кубиками;
2 ст. обезжиренного сухого молока;
1 ст. л. муки;
1½ ч. л. соли;
¼ ч. л. перца.

Вымочите кукурузу, лук и картофель в воде. Дайте постоять в течение 30 минут. Обжарьте бекон в кастрюле для супа до хрустящей корочки. Обжаривайте лук на оставшемся от бекона жире до тех пор, пока он не станет мягким. Добавьте лук к бекону. Положите вымоченную кукурузу в супницу, добавьте 2 стакана воды и варите в течение 45 минут. При необходимости доливайте воду, если она будет выкипать. Добавьте нарезанный кубиками картофель и варите до готовности. Смешайте молоко, муку, соль и перец с 1–2 стаканами воды, хорошо перемешайте. Залейте молочную смесь в кастрюлю с кукурузой и доведите до кипения, периодически помешивая. Добавьте лук и измельченный бекон, хорошо перемешайте. Подавайте с крекерами или домашним хлебом.

Фасолевый суп с копченостями

200 г копченых свиных ребрышек (или копченой куриной голени);
50 г высушенной фасоли;
3 ст. кипяченой воды;
½ лаврового листа;
3–5 горошин черного перца;
3 зубчика чеснока;

60 г сушеного сельдерея;
20 г сушеного лука;
¼ ч. л. чесночного порошка или 1 зубчик измельченного чеснока;
½ ст. пива;
Вода (для замачивания).

Замочите фасоль в воде 1:1 на ночь. После этого смешайте фасоль, ребрышки, воду и приправы. Варите на медленном огне до тех пор, пока бобы не станут мягкими. В течение последнего часа добавьте сельдерей, лук, чеснок и пиво. Вытащите косточку из супа, нарежьте мясо и положите его обратно в суп.

Суп Вегги-бургер

100 г сушеных томатов;
50 г сушеной моркови;
100 г сушеной кукурузы;
100 г сушеного гороха;
30 г высушенного нарезанного лука;
30 г сушеных кусочков сельдерея;
50 г сушеных листьев сельдерея;
0,5 кг говяжьего фарша;
½ ст. макарон в форме рожек;
6 горошин перца;
3 кубика говяжьего бульона или 3 ч. л. мясного бульона в гранулах;
Соль и перец (по вкусу);
3½ л воды.

Вымочите овощи в 2 литрах воды в течение 30 минут. В это время обжарьте мясо и просушите. Добавьте мясо, рожки, перец, бульон и еще 1,5 литра воды к овощам. Тушите до готовности. Приправьте по вкусу и подавайте к столу.

Соус сальса с чили

100 г сушеных томатов в виде порошка (добавьте 2 л воды, чтобы приготовить соус);
¼ ст. сушеного сельдерея;
30 г сушеного рубленого лука;



40 г сушеного зеленого перца;

1 красный перец;

1 ст. сахара;

1 ч. л. корицы;

1 ч. л. черного перца;

3 ст. уксуса;

Соль (по вкусу).

Смешайте все ингредиенты и варите, пока сельдерей не станет мягким.

Микс из пикантных приправ

3 ст. л. сушеных луковых хлопьев;

10 г нарезанной петрушки;

1 ч. л. чесночного порошка;

Щепотка кайенского перца;

3 ч. л. морской соли;

1 ч. л. ароматной соли (с приправами);

2 ч. л. измельченных семян папайи;

1 ч. л. молотого перца;

30 г измельченного сельдерей;

20 г семян сельдерей;

2 ч. л. семян укропа;

2 ст. л. паприки;

30 г семян мака;

300 г кунжута;

300 г тертого твердого сыра (Пармезан или Романо).

Смешайте все ингредиенты. Поместите в герметичные контейнеры и храните в сухом прохладном месте. Посыпайте этой смесью картофель, запеканки и салаты.

Картошка с беконом

4 ломтика бекона;

70 г нарезанного сушеного лука;

50 г сливочного масла;

¼ ст. уксуса;

2 ст. л. воды;

3 ст. л. сахара;

1 ч. л. соли;

Щепотка перца;

600 г нарезанного сушеного картофеля;

1 ст. л. петрушки.

Замочите картофель в кипящей воде в течение 15 минут. Нарезьте бекон и обжарьте. На сковороде потушите вымоченный лук на сливочном масле. Добавьте к нему уксус, воду, сахар, соль и перец. Доведите до кипения и смешайте с картофелем и беконом. Перед подачей посыпьте петрушкой.

Овощной суп с говядиной

1 косточка говядины для супа с небольшим количеством мяса;

1 ст. смеси из сушеной кукурузы, гороха и фасоли;

1 ст. л. сушеной петрушки;

1 ст. л. соли;

¼ ч. л. перца;

30 г сушеного сельдерей;

70 г сушеной моркови;

20 г сушеного лука.



Вымочите смесь бобовых и кукурузы в 1 ст. воды в течение 30 минут. Отдельно отварите косточку в течение 1 часа на среднем огне. Отдельно залейте кипятком смесь сельдерея, моркови и лука на 1 час. Добавьте все вымоченные овощи, сушеную петрушку и приправы к говяжьей косточке. Варите на медленном огне в течение 1 часа, затем вытащите кость, порежьте мясо кубиками и положите обратно в кастрюлю. Посолите по вкусу и подавайте к столу.

Салатная заправка

200 г обжаренных соевых бобов;
50 г сушеных луковых хлопьев;
100 г сушеной моркови;
По 40 г красного и зеленого сладкого перца;
20 г сушеной петрушки;
40 г сушеных кусочков курицы;
40 г сушеного бекона;
20 г семян подсолнечника;
70 г сушеных томатов.

Измельчите ингредиенты в блендере. Убедитесь, что все продукты хорошо перемешались. Храните смесь в холодильнике в стеклянной банке с герметичной крышкой. Подавайте смесь к салатам, запеканкам и т. д.

Заправка с лаймом

$\frac{3}{4}$ ч. л. сушеной измельченной цедры ($\frac{1}{2}$ –2 ч. л. свежей цедры);
1 ч. л. измельченных сухих лаймов;

$\frac{3}{4}$ ст. воды;

1 ст. оливкового масла;

$\frac{1}{2}$ –2 ч. л. высушенного красного перца;

$\frac{1}{2}$ –2 ч. л. молотого сушеного тмина.

Размочите сушеную цедру небольшим количеством воды. Добавьте порошок лайма и дайте постоять около 3 минут. Поместите все ингредиенты в небольшую чашу, хорошо перемешайте, накройте крышкой и уберите в холодное место. Подавайте с холодными креветками, крабами или салатом с курицей.

Традиционная французская заправка

$\frac{1}{4}$ ст. белого винного уксуса;

1 ч. л. соли;

$\frac{1}{2}$ ч. л. сахарного песка;

$\frac{1}{2}$ ч. л. сухой горчицы;

$\frac{1}{4}$ ч. л. паприки;

Свежемолотый черный перец (по вкусу);

1 ст. оливкового масла или другого масла для салата;

2 веточки свежей петрушки;

1 соцветие укропа с семенами (свежее или сушеное);

1 ч. л. сушеного базилика;

1 ч. л. любых сушеных трав (эстрагон, тимьян, кервель и др.).

Венчиком взбейте уксус с приправами до однородной консистенции, затем добавьте масло и снова взбейте. Смешайте сушеные и свежие травы. Подавайте с зелеными салатами.





ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Говядина

Шиш-кебаб



20 г сушеных луковых хлопьев;

50 г маргарина или сливочного масла;

10 г сушеного зеленого перца, нарезанного полосками;

50 г сушеных грибов, нарезанных ломтиками;

30 г сушеных ломтиков томата;

1 кг говядины (нарежьте полосками толщиной 6 мм).

Ингредиенты для маринада:

½ ст. сухого красного вина;

¼ ст. соевого соуса,

¼ ст. итальянского соуса,
1 ст. л. вустерширского соуса;

1 измельченный зубчик чеснока;

Специи: тимьян, розмарин, луковый порошок, соль и перец.

Порежьте мясо и замаринуйте на несколько часов. Затем слейте лишний маринад в отдельную емкость. После обжарьте лук и перец на сливочном масле до тех пор, пока они не станут мягкими, добавьте грибы и снова обжарьте. Отложите овощи в сторону. Быстро припустите полоски мяса в отдельной кастрюле, предварительно смазанной маслом, затем обжарьте их со всех сторон. Положите овощи в кастрюлю, добавьте кусочки томатов и маринад. Тушите вместе с мясом до готовности. Добавьте специи по вкусу. Подавайте с рисом или лапшой.

Мясная запеканка с кабачками

100 г сушеных кабачков;

500 г говяжьего фарша;

½ ст. сырого риса;

2 ст. воды;

1 ст. л. масла;

20 г сушеного лука, нарезанного кубиками;

1 небольшой зубчик чеснока;

½ ч. л. соли;

1 ч. л. сахара;

1 ст. л. сушеного перца;

½ ст. сушеного томатного порошка;

150 г пармезана.

Обжарьте чеснок, лук и говядину в масле, затем засыпьте рис и хорошо перемешайте. Добавьте в рис

томатный порошок, сахар, воду, перец. Отваривайте 5 минут, затем добавьте соль. Выложите одним слоем в посуду для запекания кабачки, нарезанные колечками толщиной 0,5 см, и добавьте сверху приготовленную смесь. Запекайте при температуре 180 °C в течение 40 минут. Посыпьте сыром за 5–7 минут до готовности.

Бефстроганов

300 г вяленой говядины, порезанной кубиками;

200 г сушеных грибов;

30 г сушеного лука;

3 ст. говяжьего бульона;

5 ст. л. пшеничной муки;

4 ст. л. вина (Херес).

Кубики говядины, грибы и лук отварите в бульоне

на медленном огне в течение 1 часа. Как только мясо станет мягким, снимите кастрюлю с огня. В отдельной емкости смешайте муку, сметану и вино. Доведите смесь до кипения, но не кипятите. Тщательно перемешайте мясо с получившимся соусом и дайте настояться. Подавайте с рисом или лапшой.

«Мясной» хлеб без мяса с грибной подливкой

3 ст. сухарей цельнозернового хлеба, измельченных в блендере;
60–120 г грецких орехов или кешью, измельченных в блендере;
3 ст. л. растительного масла;
20 г сушеного нарезанного лука (смешать с ½ ст. воды);
50 г сушеного нарезанного сельдерея (смешать с ½ ст. воды);
20 г сушеной петрушки;
½–1 ст. л. томатного порошка (смешать с 1 ст. воды);
2 яйца;
½ ч. л. соли.

Разогрейте духовку до температуры 180 °С. Растворите томатный порошок в 1 стакане воды и отставьте в сторону. Отдельно вымочите лук и сельдерей в ½ стакана воды в течение 2 минут, хорошо просушите на бумажном полотенце и обжарьте в масле. Затем взбейте яйца. Смешайте сухари с орехами, обжаренными овощами и яйцами. К получившейся смеси добавьте томатный сок и соль. Выложите в смазанную маслом емкость для запекания размерами 10 × 20 см. Запекайте в течение 1 часа при температуре 180 °С. Остудите в течение 10 минут перед тем, как извлечь хлеб из формы и нарезать.

Грибной соус

100 г сушеных грибов;
2 ст. л. сушеных луковых хлопьев;
¼ ч. л. чесночного порошка;
2 ст. л. растительного масла;
1 ст. л. сливочного масла;
1 ст. л. муки;
1 ст. овощного бульона или воды;
1 ст. л. соевого соуса;
¼ ч. л. патоки;
¼ ч. л. соли;
¼ ч. л. чабера;
¼ ч. л. сушеного тимьяна;
Щепотка перца.

Обжаривайте лук и чеснок в растительном и сливочном масле в течение 2 минут. Смешайте с мукой и варите

на медленном огне 2 минуты. Добавьте воду, соевый соус, патоку и грибы. Варите хорошо помешивая до тех пор, пока соус не загустеет. Приправьте чабером, тимьяном, солью и перцем по вкусу.

Фрикадельки из телятины с грибным соусом

500 г фарша из телятины;
70 г сушеных грибов;
400 г высушенного молодого картофеля, нарезанного ломтиками;
1 ст. молотых сухарей, приправленных щепоткой перца, соли и приправы для птицы;
2 яйца;
20 г сушеных луковых хлопьев;
2 ст. л. сливочного масла.
Ингредиенты для соуса:
3 ст. л. сливочного масла;
3 ст. л. муки;
½–1 ст. молока;
50 мл сухого белого вина или воды.

Взбейте яйцо, засыпьте сухари и смесь из приправ. Смешайте с фаршем и луком. Сформируйте фрикадельки. Обжарьте их на разогретом сливочном масле. Слейте жир и переложите их в керамическую кастрюлю. Приготовьте белый соус: растопите сливочное масло, перемешайте с мукой, добавьте молоко. Должна получиться густая консистенция. Добавьте грибы и вино (или воду). Полейте грибным соусом фрикадельки и рядом выложите молодой картофель. Запекайте в духовке при температуре 180 °С в течение 1 часа пока запеканка не подрумянится.



Рыба и птица

Закуска из тунца

200 г консервированного тунца в собственном соку;
1 яйцо, сваренное вкрутую;
40 г нарезанных кабачков или сельдерея;
1 маринованный огурец;
2 ст. л. огуречного рассола;
2 ст. л. нарезанного лука.

Слейте жидкость из консервированного тунца. Смешайте все ингредиенты в блендере до однородной консистенции. Положите листы Pагаflex на лотки дегидрататора и выложите получившуюся смесь в форме прямоугольника размером 22 × 32 см, толщиной 3–6 мм. Сушите в течение 5–6 часов при температуре 68 °С до тех пор, пока края не начнут подкручиваться и отделяться от листов. В процессе сушки смесь можно отделять от листов и переворачивать. Из получившейся массы сформируйте чипсы.

Спагетти Тетраззини

400 г спагетти, разломайте на небольшие кусочки;
400 г сушеной готовой курицы или индейки;
200 г измельченного сыра чеддер;
50 г нарезанного сушеного перца;
50 г нарезанного сушеного лука;
1 ст. белого соуса (см. рецепт на стр. 127 или стр. 132);
30 г сушеных грибов;
1 ст. куриного бульона или бульона из индейки;
½ ч. л. соли;
Щепотка перца;
Вода (для замачивания).

Вымочите перец и лук в 1 стакане горячей воды. Пока продукты вымачиваются, отварите спагетти. Слейте воду и выложите спагетти на блюдо для выпекания или в кастрюлю. Слейте воду с зеленого перца и лука. Смешайте мясо с белым соусом, грибами, бульоном, солью, перцем и тертым сыром. Полейте готовые спагетти и посыпьте немного тертого сыра сверху. Запекайте при температуре 180 °С в течение 45 минут.

Джамбалайя

500 г ветчины, нарезанной кубиками;
1 кг сырых очищенных креветок;
400 г вареной куриной грудки, нарезанной кубиками;
500 г вареного крабового мяса;
2 ст. длиннозерного риса;
120 г нарезанных сушеных томатов;
1 банка выдохшегося пива;

50 г нарезанного сушеного лука;
30 г нарезанного сушеного зеленого перца;
30 г нарезанного сушеного сельдерея;
3 ст. л. сливочного масла или маргарина;
3 ст. л. растительного масла;
½–1 ч. л. чесночного порошка;
20 г томатного порошка;
1 л воды;
1 ст. л. сушеной петрушки;
3 лавровых листа;
1 ч. л. тимьяна;
¼ ч. л. хлопьев красного перца;
2 ст. куриного бульона;
1 ч. л. куркумы, соль и перец (по вкусу).

Обжаривайте лук, зеленый перец и сельдерей на сливочном масле в кастрюле с толстыми стенками до тех пор, пока они не станут мягкими. Добавьте чесночный порошок и потушите. Смешайте томатный порошок с водой, размешайте. Добавьте полученную смесь к обжаренным овощам, затем добавьте петрушку, лавровый лист, тимьян и перец. Залейте пиво, ветчину и креветки. Варите до полной готовности креветок (не более 3–4 минут). Добавьте курицу и крабовое мясо, мешайте до тех пор, пока они полностью не прогреются, затем процедите.

Рис

Полейте куриным бульоном рис и доведите до кипения. Затем добавьте куркуму и продолжайте кипятить до тех пор, пока в рисе не появятся отверстия с выходящим паром. Уменьшите огонь и варите на медленном огне до готовности. Выложите мясо на центр блюда и сделайте кольцо из риса.

Запеканка из брокколи со сливками

Около 400 г курицы, нарезанной кубиками;
100 г сушеных кусочков брокколи;
60 г нарезанных сушеных грибов;
200 г сметаны или сливок;
1 ст. хлебных сухариков;



2 ст. вареного риса;
50 г сливочного масла;
½ ст. муки;
Соль (по вкусу);
1 ст. молока;
2 ст. куриного бульона;
1 ч. л. лимонного сока.

Вымочите брокколи в теплой воде. Варите на пару до тех пор, пока брокколи не приобретет зеленый цвет и не станет мягкой. Отставьте в сторону. Для приготовления соуса смешайте сливочное масло, муку, соль, молоко и бульон. Варите на медленном огне. Когда смесь загустеет, добавьте сметану (или сливки) и лимонный сок. Поместите рис в кастрюлю, смазанную сливочным маслом, добавьте брокколи и грибы. Смешайте курицу с соусом и полейте получившейся смесью запеканку. Посыпьте сухариками. Запекайте при температуре 180 °С до румяного цвета.

Блинчики с куриной начинкой

Рецепт блинчиков:

1 яйцо;
1 ст. молока;
1 ст. л. топленого масла;
1 ст. муки;
1 щепотка соли;
1 щепотка сахара.

Тщательно взбейте все ингредиенты миксером или венчиком. Слегка смажьте сковороду маслом, разогрейте. Размажьте по всей поверхности сковороды жидкое тесто и поставьте на огонь, обжарьте блины с обеих сторон.

Рецепт начинки:

100 г измельченной сухой курицы или индейки;
30 г сушеного шпината;
1½ ст. белого соуса;
¼ ст. крекеров или панировочных сухарей;
40 г сыра пармезан;
1 ст. л. сушеного зеленого лука;
¼ ч. л. измельченных сухих семян фенхеля;
Вода (для замачивания).

Вымачивайте мясо в 1 стакане горячей воды до тех пор, пока оно не станет мягким. Затем слейте воду. В другой емкости вымачивайте шпинат и лук в ½ стакана воды до тех пор, пока они не станут мягкими, затем слейте лишнюю воду.

Смешайте мясо, шпинат, лук, сухари, нафаршируйте этой массой блины. Выложите блинчики в смазанную маслом форму для выпечки швом вниз. Смешайте сыр и семена фенхеля с белым соусом и залейте этой массой блины. Блюдо поставьте в духовую печь и запекайте при температуре 180 °С примерно в течение 30 минут.

Свинина и баранина

Свинные отбивные с яблоками

500 г свинины без кости (мякоть);
1 ст. сушеных яблочных колец;
Соль и перец (по вкусу).

Вымочите сушеные яблочные кольца в воде в течение часа. В это время нарежьте свинину полосками толщиной 2,5–3 см и отбейте их молотком. Обжарьте свинные отбивные на сильном огне до корочки, приправьте, слейте жир. Поставьте в духовку, если отбивные готовились в железном казане. Если нет, то сначала переложите отбивные одним слоем в кастрюлю с толстыми стенками. Выложите ломтики яблок на отбивные, добавьте воду, в которой вымачивались яблоки, так, чтобы она практически полностью покрывала отбивные. Выпекайте в духовке при температуре 180 °С в течение 35–40 минут.

Ветчина в кисло-сладком соусе

200 г ветчины, нарезанной кубиками;
50 г сушеных кусочков ананаса;
2 ст. л. растительного или сливочного масла;
20 г сушеных кусочков лука;
1 ст. л. сушеного зеленого перца;
5 ст. л. соевого соуса;
1 ч. л. соли;
1 ст. л. кукурузного крахмала;
1 ст. воды.

Вымочите лук, перец и ананасы в теплой воде. Откиньте на дуршлаг, чтобы слить воду. Обжарьте ветчину в масле, затем добавьте лук и зеленый перец. Тушите до готовности. Добавьте ананас, соевый соус и соль. Смешайте кукурузный крахмал и воду, добавьте к мясу. Доведите до кипения и варите на медленном огне в течение 45 минут. Подавайте с рисом.

Сушеная ветчина с рисом

100 г сушеных кусочков ветчины;
1 л кипяченой воды;
1 ст. сырого риса;
2 ст. л. сушеной тертой моркови;
2 ст. л. нарезанного сушеного сельдерея;
1 ст. л. сливочного масла;
Соль (по вкусу);
1 ч. л. соевого соуса;
1 ст. л. нарезанного шнитт-лука.

Варите сушеную ветчину на медленном огне примерно 1 час или до тех пор, пока она не станет мягкой. Добавьте

воду, чтобы получилось примерно 700 мл. Доведите до кипения. Посолите по вкусу. Затем добавьте рис, сушеную морковь, сельдерей, сливочное масло или маргарин. Снова доведите до кипения, уменьшите огонь, накройте крышкой и варите примерно 20 минут, не открывая крышку. Добавьте к готовому рису соевый соус. Слегка перемешайте, выложите на блюдо и посыпьте луком.

Баранина со специями

200 г сушеной баранины, нарезанной кубиками;
1 л воды;
6 средних картофелин, нарезанных кубиками по 2,5 см;
½ ч. л. измельченного сушеного чеснока;
30 г нарезанного сушеного лука;
1 сушеный лавровый лист;
½ ч. л. сушеного базилика;
½ ч. л. сушеного орегано;
¼ ч. л. сушеного розмарина;
6 горошин черного перца;
70 г сушеной моркови;
60 г сушеных ломтиков лука;
70 г сушеных ломтиков сельдерея;
30 г сушеных ломтиков томата;
50 г сушеного гороха;
½ ст. белого вина;
¼ ст. кукурузного крахмала;
Соль (по вкусу).

Положите в большую кастрюлю кусочки баранины, травы, приправы и залейте кипящей водой. Накройте крышкой и тушите на слабом огне в течение 1 часа или до тех пор, пока баранина не станет мягкой. Добавьте сушеные овощи и тушите еще 30 минут. Добавьте картофель, вино и варите еще 20 минут, пока картофель не станет мягким. Вытащите лавровый лист и горошины перца. Отдельно смешайте кукурузный крахмал и воду в чаше. Шумовкой переложите мясо и овощи на блюдо. Добавьте смесь из кукурузного крахмала в кастрюлю и варите, постоянно помешивая, пока соус не загустеет. Посолите по вкусу и залейте им мясо и овощи.

Гарниры

Глазированная морковь

70 г сушеной моркови;
2 ст. воды;
1 ст. л. сливочного масла;
1 ст. л. коричневого сахара;
Щепотка соли.

Вымочите морковь в воде в течение часа. После отварите ее на пару в течение нескольких минут до размягчения и слейте воду. В другую кастрюлю добавьте 1 столовую ложку воды, сливочное масло, коричневый сахар и соль. Варите в течение 2 минут. Полейте вареную морковь полученной смесью, при этом медленно поворачивая морковь, пока глазировка не покроет ее полностью.

Кукурузные оладьи

2 взбитых яйца;
1 ст. муки;
1 ст. л. сахара;
Щепотка соли;
1 ст. молока;
1 ч. л. разрыхлителя с горкой;
2 ст. сушеной кукурузы.

Растворите сушеную кукурузу в 2 стаканах кипящей воды в течение 1 часа. Слейте лишнюю воду. Смешайте муку, сахар и разрыхлитель с яйцами и молоком. Добавьте вымоченную кукурузу. Замешайте тесто до однородной консистенции и обжаривайте оладьи на сковороде до золотисто-коричневого цвета. Попробуйте использовать другие сушеные овощи, например кабачки, перец или луковые кольца (но не вымачивайте).

Сливочная кукуруза

1 ст. сушеной кукурузы;
4 ст. кипятка;
1 ч. л. сахара;
½ ст. сливок;
1 ст. л. сливочного масла;



½ ч. л. соли;
¼ ч. л. перца.

Положите сушеную кукурузу в кипящую воду. Дайте настояться в течение 20 минут. Затем варите кукурузу в течение 1 часа до тех пор, пока она не станет мягкой. Слейте лишнюю воду. Добавьте сахар, сливки, сливочное масло, соль и перец к кукурузе. Доведите смесь до кипения, часто помешивая. Разогрейте и подавайте к столу.

Пюре из сладкого картофеля

200 г сушеного сладкого картофеля;
Сливочное масло;
½ ст. кукурузного сиропа;
½ ст. темно-коричневого сахара;
1 ч. л. ванили;
½ ч. л. корицы.

Растворите картофель в 1 или 1,5 стаканах теплой воды в течение часа, после чего отварите его на пару до полной готовности. Добавьте к вареному картофелю масло и взбейте его до воздушной консистенции. Добавьте сироп, сахар, ваниль и корицу. Залейте полученную смесь в смазанную форму для выпечки, можно посыпать сверху орехами пекан или зефиром. Запекайте при температуре 180 °C в течение 40 минут.

Грибы в сливочном соусе

150 г сушеных грибов, нарезанных ломтиками;
½ ст. сливок;
2 ст. л. сливочного масла;
1 ст. л. сушеного белого лука, нарезанного кубиками;
1 ст. л. сушеного зеленого лука;
1 ст. л. муки;
1 ст. л. сливочного ликера;
Соль и перец (по вкусу).

Вымочите грибы и лук, залив их 1 стаканом теплой воды. Дайте настояться в течение 15 минут. Слейте жидкость. Разогрейте сливочное масло в неглубокой сковороде. Добавьте грибы, лук, соль и перец. Добавьте сливки, посыпьте мукой и тушите в течение 15 минут, постоянно

помешивая. Добавьте ликер и подавайте к столу. Этот соус является отличным дополнением к омлету, говядине и телятине.

Овощи во фритюре с приправами

400 г сушеных овощей (грибы, кабачки, лук, баклажаны);
¾ ст. муки;
¾ ст. кислого молока;
¾ ст. молока;
Панировочные сухари;
Масло для фритюра;
200 г тертого сыра пармезан.

Обмокните овощи в муку несколько раз, затем окуните в кислое молоко, смешанное с обычным, и посыпьте сухарями. Обжарьте во фритюрнице при температуре 180 °C в течение 3–5 минут, пока они не приобретут золотистый цвет. Выложите готовые овощи на бумажное полотенце, хорошо промокните и посыпьте пармезаном.

Домашняя лапша

1 ст. муки;
1 яйцо;
½ ч. л. соли;
3 ст. л. молока.

Смешайте все ингредиенты, замесите тесто руками. Охладите. Нарежьте тонкими полосками. Выложите в один слой на лотки дегидрататора. Сушите при температуре 68 °C, пока они не станут хрустящими.

Картофельное пюре с горошком и беконом

200 г сушеного картофеля;
2 ломтика измельченного жареного бекона;
40 г сушеного гороха;
Сметана и шнитт-лук (по желанию).

Вымочите картофель и горошек, залив ½–1 стакана кипяченой воды. Сварите овощи на пару до готовности и добавьте бекон. Для вкуса можно приправить сметаной и луком.



Белый соус

2 ст. л. сливочного масла;

2 ст. л. муки;

¼ ч. л. соли;

1 ст. молока;

Щепотка черного молотого перца.

Чтобы приготовить белый соус, растопите сливочное масло в кастрюле, добавьте соль и перец. Добавьте в кастрюлю муку и смешайте до однородной консистенции. Постепенно влейте молоко и варите на среднем огне, постоянно помешивая. Соус загустеет, когда масса дойдет до кипения.

Драники

400 г сушеного картофеля;

2 ст. л. растительного масла;

30 г сушеного лука;

30 г нарезанного сушеного зеленого перца;

Соль и перец (по вкусу).

Вымочите картофель, лук и зеленый перец, дайте настояться в течение 20 минут. Слейте воду. Добавьте приправы и поджарьте с обеих сторон в масле до готовности.

Фалафель

400 г сваренного и растертого нута;

1 большая картофелина;

3 ст. л. масла;

½ ст. кунжутной муки;

30 г сушеной петрушки;

40 г сушеного лука;

1 ст. л. натурального йогурта;

Щепотка сушеного чесночного порошка;

1 ст. л. ароматной соли (с приправами);

Щепотка перца;

1 ч. л. паприки;

Сок 1 лимона;

Щепотка кайенского перца.

Сварите картофель и сделайте пюре. Обжарьте лук в масле, добавьте петрушку и тушите до готовности. Добавьте к нуту и другим ингредиентам. Хорошо перемешайте и сформируйте небольшие шарики (по 2 ст. л. смеси). Выложите на противень для выпечки. Запекайте при температуре 180 °C в течение 10 минут с каждой стороны.

Запеченный картофель

700 г нарезанного или тертого сушеного картофеля;

1 л воды;

100 г тертого сыра моцарелла или чеддер;

1 ст. молока;

1 ч. л. соли;

1 ст. л. сливочного масла;

По щепотке сушеного лукового порошка и перца.

Вымочите картофель в кипящей воде. Выложите половину картофеля в хорошо смазанную маслом двухлитровую кастрюлю с толстыми стенками. Посыпьте сыром и накройте оставшимся картофелем. Добавьте приправы в молоко. Залейте им картофель с сыром. Смажьте сливочным маслом и посыпьте оставшимся сыром. Запекайте при температуре 177 °C в течение 1 часа.

Рис со специями

1 ст. белого риса;

60 г сушеного лука;

20 г чесночного порошка;

3 ст. кипяченой воды;

1 ч. л. сушеной петрушки;

1 ч. л. сушеного тимьяна;

1 ст. л. сладкого майорана.

Обжарьте лук в масле до готовности. Добавьте рис и варите до тех пор, пока он не приобретет слегка коричневый цвет. Добавьте все остальные ингредиенты и варите в течение 15–20 минут. Рис должен получиться мягким и впитать всю жидкость.



Соусы

Кисло-сладкий соус барбекю

50 г сушеных кусочков ананаса;
1 ст. меда;
2 ст. л. кукурузного крахмала;
½ ч. л. соли;
⅔ ст. винного уксуса;
⅔ ст. воды (по необходимости);
30 г сушеного зеленого перца;
½ ст. горячей воды;
1 ст. л. сушеной вишни;
½ ч. л. сушеного перца.

Вымочите ананас в ½ стакана горячей воды, дайте настояться 20 минут. Смешайте оставшиеся ингредиенты (кроме воды) в маленькой кастрюле. Варите на медленном огне, постоянно помешивая, до загустения. Добавьте ананас и достаточное количество воды для получения необходимой консистенции. Подавайте к говядине, свинине или птице.

Соус из трав

½ ст. майонеза;
2 ст. л. густого йогурта;
1 ч. л. измельченного сушеного базилика;

Смешайте майонез, базилик и йогурт в чаше до однородной консистенции. Подавайте с томатами и другими овощными блюдами.

Соус для спагетти

2 ст. л. сушеного лука;
1 ст. л. сушеной петрушки;
3 ч. л. кукурузного крахмала;
1 ст. л. сушеного зеленого перца;
½–1 ч. л. соли;
½ ч. л. сушеного чесночного порошка;
1 ч. л. сахара;
½ ч. л. сушеного орегано;
½ ч. л. сушеного базилика;

1 ст. томатного порошка;
30 г сушеных грибов, нарезанных ломтиками.

Смешайте все ингредиенты и храните в герметичном стеклянном контейнере. Чтобы приготовить соус, добавьте в смесь 3 стакана воды, перемешайте и тушите до тех пор, пока она не загустеет.

Томатно-овощной соус

2 л воды;
1 ст. томатного порошка;
70 г высушенных томатных кусочков;
30 г сушеных баклажанов;
¼ ст. сушеного сельдерея;
30 г сушеного лука;
30 г сушеных кабачков;
30 г сушеной моркови;
30 г сладкого перца;
3 ст. л. коричневого сахара;
1 ч. л. соли.

Высыпьте овощи в кипящую воду. Вымачивайте в течение 30 минут и затем добавьте сахар или соль. Варите на медленном огне, пока овощи не станут мягкими, а соус густым. Подавайте к телятине, посыпав сыром пармезан или к свинине с рисом.

Пряный соус для пиццы

1 банка томатной пасты;
30–60 г сушеных томатов;
1 ч. л. сушеных луковых хлопьев;
½ ч. л. мелко нарезанного сушеного зеленого перца;
1 ч. л. соли;
1 ч. л. сахара;
½ ч. л. орегано;
Щепотка чесночного порошка;
Немного тертого сыра пармезан;
Перец (по вкусу);
1 лавровый лист.

Вымочите томаты в 250–300 мл воды. Смешайте томаты, пасту и специи в блендере. Добавьте лавровый лист и поставьте в холодильник на ночь. Вытащите лавровый



лист и покройте соусом пиццу. Добавьте сыр и другие начинки на выбор: грибы, оливки, анчоусы, колбаса и т. д.

Пирог из кукурузной муки

½ ст. кукурузной муки;
¼ ст. цельнозерновой пшеничной муки;
½ ч. л. разрыхлителя;
¼ ч. л. соли;
¼ ч. л. соды;
1 яйцо;
1 ст. л. сливочного масла;
½ ст. кислого молока;
1 ч. л. коричневого сахара;
100 г тертого сыра (Монтерей Джек или пармезан);
2 ст. л. нарезанного сушеного лука;
2 ст. л. нарезанного сушеного зеленого перца;
30 г сушеного сельдерея, нарезанного кубиками;
2 ст. л. масла;
50 г сушеных ломтиков кабачка;
30 г сушеных томатных хлопьев;
¼–2 стакана овощного бульона или воды;
1 ч. л. соли;
Щепотка красного молотого перца;
Щепотка тмина;
Щепотка орегано;
Щепотка перца;
1 ст. л. сушеной петрушки.

Смешайте яйцо, масло, кислое молоко и сахар. Постепенно добавляйте сушеные ингредиенты и перемешайте до равномерной консистенции. Смажьте маслом емкость для запекания (2 л) и наполовину заполните овощами. Разогрейте духовку до 200 °С. Налейте растительное масло в большую кастрюлю, тушите лук, зеленый перец и сельдерей до готовности. Добавьте кабачки, помидоры и специи, накройте

крышкой и варите до полуготовности. Добавьте петрушку. Смешайте пшеничную муку, соду, разрыхлитель и соль. Затем добавьте кукурузную муку. Сверху залейте оставшимися овощами (пирог поднимется во время выпечки, получится ароматная корочка). Запекайте в течение 20 минут. Посыпьте сыром за несколько минут до того, как извлечете из духовки.



Запеканка из зеленой фасоли

2 ст. воды;
150 г нарезанной сушеной фасоли;
1 ст. белого соуса;
60 г сушеных грибов;
50 г сыра чеддер;
¼ ч. л. лукового порошка.

Вскипятите воду. Засыпьте фасоль и варите до нужной степени твердости. Добавьте соус и луковый порошок. Кипятите на медленном огне в кастрюле, пока продукты хорошо не прогреются. Или поместите в емкость для запекания (1 литр), посыпьте хлебными крошками или французским жареным луком и запекайте при температуре 160 °С в течение 30–35 минут.



Кабачки с подливкой

0,5 кг свежих кабачков;
100 г сушеной моркови;
3 ст. л. белого соуса;
5 ломтиков хлеба, нарезанных кубиками и высушенных;
2 ч. л. луковых хлопьев;
2 ч. л. сушеной петрушки;
½ ч. л. чесночной соли;
¼ ч. л. молотого шалфея;
¼ ч. л. приправы для птицы;
¼ ч. л. перца;
3 ст. л. растительного масла.

Залейте морковь и кабачки кипящей водой на 15 минут. Варите белый соус и сыр на медленном огне в небольшой кастрюле до тех пор, пока смесь не загустеет. Приготовьте панировку, смешав специи и сухарики. Обжарьте лук и перец в масле (2–3 минуты), затем добавьте в одну часть панировки сырную смесь, морковь и кабачки. Разогрейте духовку до 180 °С и поместите смесь в смазанную форму (2 литра) для запекания. Посыпьте блюдо оставшимися сухариками сверху. Запекайте в течение 35 минут. Для разнообразия вместо кабачка можно использовать баклажан. В рецепте также можно использовать сметану и мягкий сыр. Тертый сыр чеддер можно заменить на сыр рикотта.

Чилакилес (традиционное мексиканское блюдо)

12 хлебных лепешек;
200 г мягкого сыра;
1 ст. томатного соуса;
20 г нарезанного сушеного зеленого лука;
1 ч. л. сушеного перца чили;

½ ч. л. сушеного орегано;
¼ ст. растительного масла;
1 ч. л. соли.

Нарежьте или порвите лепешки на квадратные кусочки (5 см). Обжарьте лук в масле в большой сковороде до готовности. Добавьте специи и кусочки лепешки, часто помешивая до тех пор, пока кусочки не станут мягкими и не пропитаются маслом. Смешайте мягкий сыр и томатный соус в блендере до однородной массы. Залейте получившейся массой кусочки лепешек, посолите и посыпьте сыром. Накройте сковороду крышкой и томите до тех пор, пока сыр не расплавится, а соус хорошо не прогреется.

Тортеллини из кабачков и риса

200 г сушеных кабачков;
1 ст. сырого белого или коричневого риса;
200 г тертого сыра чеддер;
100 г сушеных кабачков;
4 яйца, слегка взбитых;
60 г растопленного сливочного масла;
2 ч. л. сушеного лука;
2 ст. л. сушеной петрушки;
1 ч. л. вустерширского соуса;
1 ч. л. орегано;
1 зубчик чеснока;
Щепотка тимьяна и розмарина;
Сыр пармезан.

Сварите рис до готовности. Вымочите кабачки, залив теплой водой. Соедините рис и кабачки со всеми оставшимися ингредиентами и перемешайте. Переложите в хорошо смазанную маслом форму для запекания. Запекайте при температуре 180 °С в течение 45 минут (пока смесь не затвердеет в центре).





СМУЗИ И НАПИТКИ

Смузи и напитки

Яблочный смузи (2–3 порции)



1 ст. яблочного сока;

60 г сушеных яблок;

1 ст. ванильного йогурта;

$\frac{1}{8}$ ч. л. корицы;

$\frac{1}{2}$ ст. льда.

Пюрируйте яблочный сок и сушеные яблоки в блендере. Добавьте йогурт и корицу. По желанию можно добавить подсластитель по вкусу. Засыпьте лед и измельчите.

Абрикосовый ликер

Литровая банка сушеных абрикосов, персиков или вишни, заполненная на $\frac{3}{4}$;

1 ст. сахара;

500 мл водки или коньяка.

Добавьте сахар и алкоголь в банку с абрикосами. Закройте крышкой и дайте настояться при комнатной температуре от 2 до 8 недель. Переворачивайте банку вверх дном каждый день. Процедите жидкость через тройной слой марли до прозрачности. Можно использовать другие сушеные фрукты, такие как персики или вишня.

Абрикосовый смузи

1 ст. молока;

1 ст. йогурта;

50 г сушеных абрикосов;

$\frac{1}{2}$ ч. л. ванили.

Поместите все ингредиенты в блендер и пюрируйте до однородной консистенции. Добавьте сахар или мед по вкусу.

Подавайте сразу.

Смузи из банана и арахисовой пасты

100 г сушеных бананов;

2 ст. л. арахисовой пасты;

$\frac{1}{2}$ –1 ст. л. меда или 2 ст. л. коричневого сахара;

$\frac{1}{4}$ ст. мягкого сыра или натурального йогурта;

4 ст. молока;

1 ч. л. ванили;

1 ч. л. кленового сиропа;

Мускатный орех по вкусу.

Положите сушеные бананы в блендер и залейте двумя стаканами молока. Добавьте другие ингредиенты и измельчите до однородной консистенции. Перелейте оставшуюся часть молока и банановую смесь в большой кувшин и хорошо перемешайте.

Бананово-молочный коктейль

1 ст. молока;

40 г сушеных банановых чипсов, персиков, ягод или слив;

3 ч. л. сухого молока;

1 ст. дробленого льда;

½ ст. фруктового сока (по желанию).

Поместите все ингредиенты в блендер (кроме льда). Подождите, пока бананы размякнут. Затем добавьте лед и взбейте до загустения. Приготовьте 1 порцию.
Примечание: для приготовления напитка можно использовать любые другие фрукты и ягоды на ваш вкус.

Багамский слав (фруктовый лед)

4 ст. сахара;
9 ст. воды;
300 мл апельсинового сока;
2 ст. л. лимонного сока;
100 г размягченных банановых чипсов;
Лимонно-лаймовая газировка (по вкусу).

Растопите сахар в 6 стаканах воды в течение 3 минут и остудите. Добавьте фрукты, оставшуюся воду и бананы. Заморозьте получившуюся смесь. Смешайте с газировкой и подавайте.

Бананово-клубничный смузи

50 г сушеных бананов;
30 г сушеной клубники;
1 ст. молока;
1 ст. клубничного или ванильного йогурта;
1 ст. льда;
Подсластитель (по вкусу).

Пюрируйте сушеные фрукты, добавив ½ стакана молока. Загрузите остальные ингредиенты в блендер и влейте оставшееся молоко. Добавьте подсластитель по вкусу. Насыпьте лед и измельчите.

Примечание: чтобы приготовить смузи с кэробом или шоколадом, просто добавьте 3 столовые ложки кэроба или подслащенного шоколада к рецепту, который описан выше.

Клюквенный чай

1 ст. сушеной клюквы;
5 л воды;
2 ст. сахара;
100 г корицы;
2 гвоздики в цельном виде;
2 ст. апельсинового сока;
Сок 3 лимонов.

Сварите клюкву в литре воды. Откиньте на дуршлаг, чтобы остался только сок. Кипятите сахар, гвоздику и корицу в литре воды до тех пор, пока они не растворятся. Добавьте клюквенный, апельсиновый и лимонный соки, а также 3 литра горячей воды. Процедите через марлю, чтобы получить прозрачную жидкость.

Клюквенный глинтвейн с яблочным соком

1 л яблочного сока;
120 г половинок сушеной клюквы;
½ ч. л. сушеной апельсиновой цедры;
½ ч. л. сушеной лимонной цедры;
¼ ч. л. корицы;
¼ ч. л. мускатного ореха;
4 палочки корицы;
Мед (по вкусу).

Пюрируйте сушеную клюкву в блендере с 250 мл яблочного сока. Смешайте оставшийся сок с другими ингредиентами в кастрюле или мультиварке, не добавляя палочки корицы. Подавайте, предварительно подогрев и приправив корицей.

Смесь для пунша Марди Гра

20 г сушеной кожуры лимона (около 3 лимонов);
20 г сушеной кожуры апельсина (около 3 апельсинов);
20 г ягод гвоздичного перца;
30 г гвоздики;
10–12 палочек корицы;
1 ч. л. мускатного ореха;
Яблочный сидр (по вкусу).

Смешайте все ингредиенты и храните в герметичном контейнере до тех пор, пока не будете готовы к их использованию. Контейнер уберите в темное прохладное место. Чтобы приготовить напиток, добавляйте 1 ч. л. смеси для пунша на стакан яблочного сидра. Налейте все в сотейник, доведите до кипения и томите на медленном огне в течение 5–10 минут, затем подавайте к столу. Вместо сидра можно использовать лимонад, апельсиновый сок или чай.

Пунш с ревенем

500 г сушеного ревеня;
3 ст. воды;
350 мл замороженного лимонада;
350 мл замороженного апельсинового сока;
1 ст. сахара или ¾ ст. меда;
1 л имбирного эля.

Вымачивайте ревень в кастрюле с кипящей водой на протяжении 5 минут. Остудите, затем пюрируйте в блендере. Добавьте оставшиеся ингредиенты.

Клубничный йогурт со льдом

100 г сушеной клубники;
½ ст. воды;
1 ст. колотого льда;
1 ст. йогурта без добавок;

$\frac{3}{4}$ ст. молока;
3 ст. л. сахара.

Вымочите клубнику в воде и смешайте в блендере со льдом. Добавьте 1 стакан йогурта, молоко и сахар. Смешивайте до получения однородной массы.

Клюквенно-яблочный напиток

50 г сушеных яблок;
30 г сушеной клюквы;
 $\frac{1}{2}$ ст. воды;

Дольки апельсина, лед и палочки корицы (для украшения).

Смешайте все ингредиенты в блендере. Подавайте в горячем или холодном виде со льдом.

Ромашковый чай с мятой (1 л)

3 ст. л. сушеных листьев мяты;
1 ст. л. сушеной ромашки;
1 л воды;
Подсластитель и лимон (по желанию).

Добавьте мяту и ромашку в кипящую воду, варите 10 минут. Процедите. Подавайте с лимоном.

Чай из шиповника (1 л)

50 г сушеных ягод шиповника;
20 г тимьяна;
1 л воды.

Варите шиповник на медленном огне в течение 1 часа. Процедите получившийся отвар через 2 слоя марли. Вымочите тимьян, слейте жидкость и добавьте к шиповнику.

Тропическое наслаждение

2 ст. ананасового сока;
270 мл яблочного сока;
30 г сушеной папайи;
30 г сушеных бананов;
1 ст. мелко нарезанного кокоса;
Лед (по желанию).

Измельчите все ингредиенты в блендере до получения однородной консистенции. Добавьте желаемое количество льда и продолжите измельчение. Напиток можно украсить ананасом или веточкой мяты. Если хотите больше фруктового вкуса, добавьте еще сушеных фруктов.





ЙОГУРТ, ХЛЕБ И ДРУГИЕ БЛЮДА

Йогурты

Домашний натуральный йогурт



4 ст. молока;

½ ст. растворимого сухого молока;

2 ст. л. натурального йогурта.

Добавьте сухое молоко в обычное и кипятите в течение нескольких секунд. Остудите до 50 °С. Добавьте йогурт к ¼ стакана кипяченого молока, чтобы получился густой соус. Долейте остатки кипяченого молока, хорошо перемешайте.

Перелейте смесь в чистые стеклянные банки с крышкой или пластиковые контейнеры и поставьте на дно дегидратора. Установите температуру на 46 °С. Через 3 часа проверьте, готов ли йогурт. Если да – остудите. Если нет – проверяйте каждые 15 минут до тех пор, пока он не будет готов. Перед охлаждением можно добавить в йогурт высушенные фрукты.

Если вы хотите приготовить соус к йогурту, положите в блендер 50 г персиков, груш или ягод и смешайте с ¼ стакана воды. В качестве подсластителя можно использовать мед или сахарную пудру. Для красивой подачи выложите йогурт в высокие десертные стаканы и посыпьте сушеной клюквой. Храните продукт в холодильнике.

Замороженный йогурт

120 г сушеной клубники, малины, персиков, бананов или любых других фруктов;

1 ст. молока;

1 ст. домашнего йогурта;

Мед (по желанию).

Смешайте в блендере высушенные фрукты и молоко. Добавьте йогурт и мед. Перелейте в контейнер для заморозки. Поместите в морозильную камеру до образования кристаллов по краям. Перемешайте. Держите в морозилке пока масса не затвердеет.

Пирог с йогуртом и замороженной черникой

2 ст. натурального йогурта;

50 г вымоченной черники;

1 ст. подслащенных взбитых сливок;

1 корж для выпечки из непросеянной пшеничной муки;

Свежие фрукты (для украшения).

Смешайте йогурт, чернику и сливки. Смажьте полученной

смесью корж и поместите в морозильную камеру на 4 часа. Перед подачей на стол поставьте пирог в холодильник на полчаса. По желанию украсьте пирог свежими фруктами.

Мороженое с клубничным йогуртом

1 ст. йогурта;

3 ст. л. сахара;

50 г сушеной клубники.

Выложите йогурт в формочки для льда и замораживайте до тех пор, пока он не загустеет, превратившись в мягкую кашу. Вытащите йогурт из морозильной камеры и перемешайте с клубникой и сахаром. Верните в морозилку и замораживайте до той же консистенции. Хорошо перемешайте и оставьте в морозильной камере до полного затвердевания.

Капустный салат с йогуртом

1 ст. натурального йогурта;

50 мл майонеза;

1 ч. л. горчицы;

1 ч. л. ароматной соли (с приправами);
½ ч. л. поваренной соли;
2 ст. л. сахара;
Щепотка перца;
½ ч. л. семян сельдерея;
30 г нарезанного лука;
800 г нашинкованной капусты;
50 г тертой моркови;
50 г тертого зеленого перца.

Смешайте йогурт, майонез, горчицу, приправленную и поваренную соли, семена сельдерея, перец, лук и сахар до однородной консистенции. Накройте крышкой и уберите в холодильник на несколько часов. Смешайте капусту, морковь и зеленый перец в большой миске. Полейте получившимся йогуртом овощи. Сразу же подавайте к столу.

Киш с йогуртом и сыром

30 г сушеного лука, нарезанного кубиками;
1 ст. л. сливочного масла;
1 корж для выпечки;
50 г нарезанного бекона;
100 г сыра чеддер;
6 яиц;
2 ч. л. сушеного зеленого перца;
½–1 ст. йогурта;
Соль и перец (по желанию).

Обжарьте лук и перец в масле, выложите на корж, сверху положите бекон и сыр. Смешайте йогурт, яйца и приправы. Взбейте до однородной консистенции. Полейте получившейся массой бекон и сыр. Запекайте в духовке при температуре 200 °С в течение 25 минут (до готовности коржа).

Пастила с фруктовым йогуртом

1 ст. натурального йогурта;
50 г свежих или сушеных фруктов;
Мед или сахар (по вкусу).

Пюрируйте фрукты и мед (сахар) в блендере. Добавьте получившуюся массу в йогурт, перемешайте и выложите на листы Paгаflexx. Сушите при температуре 57 °С до консистенции пастилы.

Яичница-болтуня

6 яиц;
50 г сухого молока;
50 г нарезанного бекона;
1 ст. л. мелко нарезанного сушеного лука;
1 ст. л. мелко нарезанного сушеного зеленого перца;
Масло или маргарин (по вкусу);

½ ст. воды.

Смешайте все сушеные ингредиенты. Добавьте воду и вымачивайте в течение 10 минут. Слейте воду, соедините все ингредиенты и взбейте венчиком. Готовьте на сковороде, предварительно смазав ее сливочным маслом или маргарином.

Хлеб и закуски

Кукурузный хлеб

1 ст. кукурузной муки;
1 ст. пшеничной муки;
¼ ст. сахара;
4 ч. л. разрыхлителя;
½ ч. л. соли;
1 яйцо;
1 ст. молока;
¼ ст. разрыхлителя.

Смешайте все ингредиенты. Выложите смесь в квадратную форму для выпечки. Запекайте при температуре 220 °С в течение 20–25 минут.

Хлеб для завтрака с ананасами и орехами пекан

100 г нарезанных орехов пекан;
70 г нарезанных фиников (без косточек);
½ ч. л. измельченной апельсиновой цедры (размоченной в 2 ч. л. воды);
2 ст. муки;
1 ч. л. разрыхлителя;
1 ч. л. соды;
¼ ч. л. соли;
¾ ст. сахара;
50 г размягченного маргарина или сливочного масла;
1 яйцо;
50 г сушеных кусочков ананаса (вымоченных в 1 ст. воды).

Соедините 1 ст. л. муки, орехи пекан, финики и вымоченную апельсиновую цедру. Хорошо перемешайте. Смешайте оставшуюся муку, соду, разрыхлитель и соль в небольшой чаше. В другой миске соедините сахар и сливочное масло до получения однородной воздушной консистенции, добавьте яйцо и взбейте. Постепенно засыпайте смесь с мукой во взбитое сливочное масло, чередуя с вымоченным ананасом. Добавьте фрукты и орехи и перелейте получившуюся смесь в большую хорошо смазанную форму для выпечки. Выпекайте около часа при температуре 180 °С. Немного остудите перед подачей к столу.

Морковный хлеб с финиками

100 г сушеной тертой моркови;
2 яйца;
½ ст. кукурузного масла;
¾ ст. сахара;
1 ст. муки;
2 ч. л. разрыхлителя;
½ ч. л. соли;
1 ч. л. корицы;
50 г нарезанных фиников.

Засыпьте тертую морковь в чашу блендера и залейте водой. Дайте постоять в течение 10 минут и пюрируйте до однородной консистенции. Добавьте кукурузное масло и сахар. Постепенно влейте яйца. Добавьте все остальные ингредиенты, кроме фиников. Хорошо перемешайте. Всыпьте финики. Выложите получившуюся смесь в хорошо смазанную форму для выпечки. Запекайте при температуре 180 °C в течение 55–60 минут.

Бананово-ореховый хлеб

2 ст. цельнозерновой муки;
100 г сушеных кусочков банана;
100 г арахисовой пасты;
1 ст. сахара;
1 ч. л. разрыхлителя;
1 ч. л. соды;
⅔ ст. кондитерского жира;
⅔ ст. кислого молока;
2 яйца.

Замочите сушеные бананы в воде в соотношении 1:1. Оставьте на 1 час. Тщательно перемешайте муку, сахар, разрыхлитель, соду и соль. Добавьте кулинарный жир и взбивайте 2 минуты. Влейте яйца и взбивайте еще 2 минуты. Смешайте бананы и ½ стакана кислого молока. Добавьте оставшееся молоко и арахисовую пасту, смешивайте до однородной консистенции. Залейте смесь в хорошо смазанную форму для выпечки. Запекайте в духовке, предварительно разогретой до 180 °C, проверяя готовность зубочисткой. Процесс займет приблизительно 50–70 минут. Выньте получившийся хлеб из формы и остудите.

Тыквенный десертный хлеб

3 ст. муки;
4 взбитых яйца;
1 ст. масла;
3 ст. сахара;
100 г сушеной тыквы;
⅔ ст. холодной воды;
1 ч. л. соды;

1 ч. л. соли;
1 ч. л. корицы;
½ ч. л. гвоздики;
1 ч. л. мускатного ореха.

Вымочите тыкву в теплой воде. Смешайте все ингредиенты и хорошо взбейте. Залейте смесь в форму для выпечки хлеба. Выпекайте при температуре 180 °C в течение 40 минут.

Пшеничный хлеб

4 ст. пшеничной муки;
4 ст. цельнозерновой муки;
2 ст. теплой воды;
1 пакетик сухих дрожжей;
2 ст. л. сахара;
2 ч. л. соли;
½ ст. горячей воды;
½ ст. коричневого сахара;
3 ст. л. кондитерского жира.

Засыпьте дрожжи в теплую воду. Добавьте сахар, соль и муку. Взбейте до получения однородной массы. Накройте и поставьте в дегидратор при температуре 46 °C, пока масса не станет светлой и на тесте не появятся пузырьки. Процесс подготовки займет около часа. Смешайте горячую воду, коричневый сахар, кулинарный жир и полученное тесто. Остудите так, чтобы масса стала теплой. Добавьте дрожжи и муку, смешайте до однородной консистенции. Выложите тесто на слегка присыпанную мукой поверхность. Месите около 10 минут, посыпая руки мукой, до тех пор, пока тесто не перестанет быть липким. Выложите тесто в смазанную маслом чашу, затем переверните и смажьте верхнюю часть. Накройте и поставьте в дегидратор на 3–4 часа при температуре 46 °C. Тесто должно подняться и увеличиться в 2 раза. Прижмите тесто и разрежьте пополам. Сформируйте шар из каждой половинки. Накройте крышкой и дайте подняться в течение 10 минут. Поместите в слегка смазанную форму для выпечки, накройте и дайте настояться. Запекайте при температуре 190 °C приблизительно 40–50 минут.

Клюквенно-яблочный хлеб

2 ст. муки;
100 г сливочного масла;
1 ст. сахара;
2 яйца;
1 ч. л. ванили;
½ ч. л. соли;
1 ч. л. соды;
⅓ ст. апельсинового сока;

50 г сушеных яблок;
30 г сушеной клюквы.

Вымочите яблоки и клюкву в теплой воде. Взбейте сливочное масло и сахар. Добавьте яйца и ваниль, хорошо перемешайте. Засыпьте сушеные ингредиенты, чередуя с апельсиновым соком. Добавьте яблоки и клюкву и залейте смесь в форму для выпечки. Запекайте при температуре 180 °C в течение 55 минут.

Банановый хлеб с финиками

2 ст. цельнозерновой муки;
3 ч. л. разрыхлителя;
100 г нарезанных сушеных фиников (около 15 шт.);
1 ст. сахара;
50 г сливочного масла или маргарина;
2 яйца;
50 г вымоченных сушеных кусочков банана;
1 ст. л. лимонного сока;
½ ч. л. соли.

Тщательно перемешайте сахар и сливочное масло. Добавьте яйца. Пюрируйте кусочки банана, добавьте смесь к сливочному маслу и сахару, затем залейте лимонный сок. Смешайте муку, разрыхлитель, соль и добавьте к полученной смеси. Засыпьте финики. Поместите смесь в форму для выпечки. Выпекайте в течение 1 часа при температуре 180 °C. Проверяйте готовность зубочисткой. Остудите на решетке.

Масло с травами

50 г сливочного масла;
½ ст. растительного масла;
1 ст. л. сушеной петрушки;
1 ст. л. сушеного тимьяна;
¼ ч. л. сушеного базилика;
¼ ч. л. высушенного шнитт-лука;
¼ ч. л. соли;
Щепотка перца;
Чесночный порошок (по желанию).

Смешайте все ингредиенты в блендере до однородной

консистенции. Намазывайте на крекеры или теплый свежий хлеб.

Фруктовая паста

2 кг сушеных фруктов (абрикосы, персики, груши или яблоки);
1,5 л воды;
2 ст. сахара;
1 ч. л. корицы;
1 ч. л. миндального экстракта.

Положите сушеные фрукты в большую кастрюлю и залейте водой, доведите до кипения. Накройте крышкой и варите в течение 30 минут. Добавьте сахар, корицу и экстракт миндаля. Варите на медленном огне с закрытой крышкой в течение 30 минут, постоянно помешивая. Когда фрукты станут мягкими, снимите с огня и остудите. Залейте смесь в блендер и измельчите. Храните в закрытых банках в холодильнике. Используйте пасту в качестве начинки для печенья и кексов или намазывайте на тосты.

Пончики

1 ст. просеянной муки;
1 ст. молока;
3 яйца;
2 ч. л. сливочного масла;
½ ч. л. соли;
1 ч. л. смешанных приправ (петрушка, шнитт-лук и луковый порошок);
50 г сыра пармезан.

Добавьте сыр и специи в муку. Соедините ингредиенты в указанном порядке и смешайте до однородной консистенции. Наполовину залейте в формочки для выпечки. Запекайте в течение 1 часа при температуре 180 °C.

Пряные кексы с ананасом и тыквой

1½ ст. цельнозерновой муки;
1 яйцо;



1 ст. молока или сливок;
 50 г нарезанной сушеной тыквы;
 50 г сушеных кусочков ананаса;
 ½ ст. сахара или ¼ стакана меда;
 2 ч. л. разрыхлителя;
 ¾ ч. л. соли;
 1 ч. л. молотой корицы;
 ½ ч. л. молотого имбиря;
 ¼ ч. л. молотой гвоздики;
 ¼ ст. растительного масла;
 3 ч. л. сахара;
 ¾ ч. л. корицы.

Заранее вымочите тыкву в молоке. Смешайте в большой емкости муку, сахар, разрыхлитель, соль и специи. Добавьте высушенные кусочки ананасов. В небольшую чашу выложите вымоченную тыкву и взбейте с яйцом и маслом до получения однородной массы и сливочной консистенции. Смешайте яичную смесь с мучной. Заполните формочки для кексов на две трети. Посыпьте смесью корицы и сахара. Запекайте в течение 20–25 минут до золотистой корочки.

Медовые пирожные

½ ст. цельнозерновой муки;
 2 яйца;
 100 г изюма, фиников или слив;
 100 г нарезанных сушеных орехов;
 ¾ ст. меда;
 ¼ ч. л. соли;
 50 г измельченной гранолы.

Взбейте яйца до однородной воздушной консистенции. Залейте мед тонкой струйкой (при необходимости его следует нагреть). Добавьте муку, гранолу и соль. Залейте смесь в квадратную форму для выпечки, посыпьте сушеными фруктами и орехами. Выпекайте при температуре 160 °С в течение 45 минут или до тех пор, пока тесто не станет румяным и твердым в центре. Пока тесто еще теплое, разрежьте его на квадраты. Остудите.



Косметические средства и попури

Ванна с мятным чаем

4 ст. л. гранулированного черного чая или примерно 5 распечатанных пакетиков чая;
 1 л кипятка;
 4 ст. л. сушеных мятных листьев.

Заваривайте сушеный чай в 0,5 л кипятка в течение 15 минут. Положите высушенные листья мяты в оставшийся кипяток на несколько минут. Смешайте чай и мятные листья и вылейте в теплую ванну.

Клубничный крем для комплексного ухода

50 г сушеной клубники;
 ½ ст. воды;
 ½ ст. масла зародышей пшеницы;
 2 ст. л. овсяных хлопьев.

Вымочите клубнику в воде в течение 3 минут, хорошо разомните. Измельчите овсяные хлопья в блендере до консистенции муки. В кастрюлю выложите клубнику, масло и овсяную муку. Варите на медленном огне, постоянно помешивая, пока смесь не загустеет. Поместите в герметичный стеклянный, керамический или пластиковый контейнер и уберите в холодильник.

Лавандовое попури

150 г листьев лимонной вербены;
 100 г лепестков роз;
 100 г лепестков белой гвоздики;
 80 г цветков лаванды;
 2 ч. л. порошка корневищ ириса.

Сушите лепестки в дегидрататоре при температуре 38 °С до тех пор, пока они не станут хрустящими. Смешайте цветки в миске и посыпьте порошком корневищ ириса. Храните в банках в прохладном темном месте в течение 1 месяца. Затем поместите в декорированные банки.

Жасминовое попури

150 г цветков жасмина;
 100 г душистых листьев герани;
 100 г цветков цитрусовых;
 8 капель масла ванили;
 1 ч. л. бензоина или 1 ч. л. порошка корневищ ириса.

Высушите, смешайте и храните также, как лавандовое попури.

Весеннее попурри

250 г сушеных лепестков роз;
100 г сушеных цветков лаванды;
100 г сушеной календулы;
100 г сушеных анютиных глазок;
100 г сушеных васильков;
2 ст. л. специй (гвоздика, мускатный орех, перец).
Высушите, смешайте и храните также, как лавандовое попурри.

Мятное попурри

100 г мятных листьев;
100 г цветков лаванды;
 $\frac{1}{2}$ –1 ч. л. гвоздики;
 $\frac{1}{2}$ –1 ч. л. мускатного ореха;
 $\frac{1}{3}$ –1 ч. л. кориандра;
1 ч. л. порошка корневищ ириса.

Высушите, смешайте и храните также, как лавандовое попурри.

Пряные попурри

1 кг сушеных роз разного цвета;
80 г сушеных цветков лаванды;
1 ч. л. порошка корицы;
1 ч. л. мускатного ореха;
1 ч. л. душистого перца;
1 ч. л. гвоздики;
1 ст. л. сушеного розмарина;
1 ст. л. бензоина или 1 ст. л. порошка корневищ ириса;
10 капель масла жасмина.

Смешайте все ингредиенты, как в случае лавандового попурри. Для более интересного сочетания ароматов, в готовую смесь можно добавить несколько капель масла жасмина.





ДЕСЕРТЫ

Пироги и торты

Малиновый пирог с заварным кремом



100–120 г ванильного заварного крема или начинки для пирога;

50–100 г сушеной малины;

¼ ст. сахара;

1 корж для выпечки (22 см);

Взбитые сливки (для украшения).

Приготовьте заварной крем, согласно инструкции на упаковке или сделайте его самостоятельно. Замочите малину в воде на 20 минут. Добавьте к ней сахар и перемешайте. Смешайте ягоды и заварную смесь в блендере. Смажьте смесью корж. Поставьте в холодильник минимум на 3 часа. Перед подачей пирог можно украсить взбитыми сливками.

Орехово-яблочный пирог

2 листа теста (22 см);

300 г сушеных яблок;

½ ч. л. молотого мускатного ореха;

½ ст. измельченных орехов;

3 ст. воды;

1 ч. л. ванили;

½ ст. сахарного песка;

½ ч. л. корицы;

½–1 ст. л. муки;

¼ ч. л. соли;

1 ст. л. сливочного масла.

Смешайте воду, яблоки и ваниль и томите на медленном огне до тех пор, пока фрукты не станут мягкими. Добавьте сушеные ингредиенты и хорошо перемешайте. Смажьте тесто полученной смесью и сливочным маслом. Положите верхний слой теста на яблоки. Запекайте при температуре 200 °С 35 минут. Подавайте теплым.

Клубничный пирог

1 корж для выпечки (22 см);

80 г сушеной клубники;

3 яичных белка;

¾ ст. сахара;

1 пакетик желатина;

¼ ч. л. винного камня;

½ ст. сахара;

½ ст. взбитых сливок.

Замочите ягоды в теплой воде. Смешайте сахар, желатин и ягоды в кастрюле, доведите до кипения, постоянно помешивая. Охладите смесь. Взбейте яичные белки с винным камнем до пенистой консистенции. Медленно засыпьте сахар и взбейте до густоты. Залейте к белкам клубничную смесь. Добавьте взбитые сливки и выложите всю смесь на охлажденный корж. Уберите в холодильник на несколько часов.

Клубничный торт с ревенем

100 г сушеной клубники;

200 г сушеного ревеня;

¾ ст. муки;

½ ч. л. соли;

1 ч. л. корицы;
½–1 ст. сахара;
60 г сливочного масла.

Вымочите ревень и клубнику в теплой воде. Выложите вымоченные ингредиенты в смазанную форму для выпечки. Посолите и посыпьте корицей. Смешайте муку и сахар. Добавьте сливочное масло. Выложите поверх ревеня и клубники. Запекайте при температуре 180 °С в течение 40 минут.

Яблочный пирог

500 г сушеных кислых яблок;
1 л холодной воды;
2 ст. сахара;
2 ст. л. корицы;
2 листа теста.

Залейте яблоки водой, добавьте сахар и варите на медленном огне до мягкости. Добавьте корицу и хорошо перемешайте. Снимите с огня и дайте остыть. Выложите тесто в кастрюлю. Когда яблочная смесь остынет, намажьте ее на корж и накройте тестом. Разрежьте верхний слой, чтобы пар мог выходить. Выпекайте при температуре 230 °С в течение 10 минут, затем 30 минут при температуре 180 °С.

Пирог из кабачков

450 г измельченных сушеных кабачков;
1 ст. молока;
1 ст. сахара;
2 ст. воды;
2 яйца;
½ ч. л. соли;
1 ч. л. душистого перца;
1 ч. л. корицы;
½ ст. сгущенного молока;
1 корж для выпечки (22 см).

Поместите кабачки в блендер, добавьте 2 стакана воды и пюрируйте до однородной консистенции. Добавьте остальные ингредиенты и намажьте на корж. Запекайте при температуре 230 °С в течение 10 минут, затем уменьшите до 160 °С и готовьте еще 40 минут.

Вкусный фруктовый пирог

300 г нарезанных сушеных яблок, персиков или абрикосов;
¾ ст. пшеничной муки;
2 ч. л. разрыхлителя;
700 мл теплой воды;
¾ ст. молока;
½ ст. меда;

¼ ч. л. лимонной цедры;
50 г сливочного масла;
Взбитые сливки (для украшения);
Ванильное мороженое (для украшения).

Положите сушеные фрукты в чашу, залейте теплой водой и вымачивайте в течение 1–2 часов. Слейте воду. Смешайте вымоченные фрукты, мед и лимонную цедру. Растопите сливочное масло. Соедините муку и разрыхлитель. Смешайте растопленное масло и молоко с мучной смесью, сформируйте тесто. Залейте тесто в форму для выпечки. Сверху покройте фруктовой смесью. Выпекайте при температуре 160 °С в течение часа. Подавайте со взбитыми сливками или ванильным мороженым.

Яблочная запеканка

200 г сушеных яблок;
¾ ст. муки;
50 г сливочного масла;
¼ ст. апельсинового или лимонного сока;
1 ст. сахара;
½ ч. л. корицы;
¼ ч. л. мускатного ореха;
Щепотка соли.

Вымочите яблоки в теплой воде. Смажьте сливочным маслом форму для выпечки и наполните ее яблоками. Сбрызните соком. Смешайте сахар, муку, специи и соль, добавьте сливочное масло. Полученную смесь выложите на яблоки. Запекайте при температуре 190 °С в течение 40 минут.

Черничный пирог

100 г сушеной черники;
2 ст. муки;
½–1 ч. л. разрыхлителя;
¼ ч. л. соли;
½ ст. молока;
100 г маргарина;
¼ ст. сахара;
1 яйцо;
Черника (для украшения).

Вымочите чернику в теплой воде. Взбейте маргарин и сахар. Добавьте яйцо и хорошо перемешайте. Смешайте сухие ингредиенты, влейте молоко. Поместите тесто в форму для выпечки. Сверху посыпьте черникой.

Топпинг для черничного пирога:

30 г сливочного масла;
½ ст. сахара;
½ ст. муки;
½ ч. л. корицы.

Смешайте муку, сахар и корицу. Добавьте сливочное масло. Смажьте корж. Запекайте при температуре 190 °C в течение 45 минут.

Травяной пирог

1 корж для выпечки (25 см);
4 яйца;
1 ст. молока;
⅓–1 ст. л. измельченного сушеного зеленого лука;
50 г измельченного сушеного салата (замочить в ½ стакана воды);
1 ч. л. измельченного сушеного шнитт-лука;
1 ч. л. измельченного сушеного базилика;
1 ч. л. измельченного укропа;
1 ст. л. измельченной сушеной петрушки;
¼ ч. л. измельченного сушеного розмарина;
Соль, перец, мускатный орех (по вкусу);
Щепотка порошка из сушеного красного перца.

Взбейте яйца и молоко в чаше. Добавьте оставшиеся ингредиенты, за исключением красного перца. Хорошо перемешайте. Смажьте корж. Запекайте при температуре 150 °C в течение 25–35 минут или до тех пор, пока пирог не станет плотным. Приправьте красным перцем. Подавайте горячим или холодным, разрезанным на кусочки.

Запеканка с грецким орехом

200 г грецких орехов;
4 яичных белка;
4 яичных желтка;
¼ ст. меда;
1 ч. л. ванили;
1 ч. л. сушеной апельсиновой цедры;
Вымоченная фруктовая пастила (по вкусу);

Взбитые сливки (по вкусу).

Измельчите грецкие орехи в блендере или кухонном комбайне до мелкой консистенции. Взбейте желтки до загустения. К ним добавьте мед, ваниль и апельсиновую цедру. Добавьте измельченные грецкие орехи. Взбейте яичные белки до загустения; влейте немного получившейся смеси к желткам, затем добавьте оставшуюся часть. Смажьте сливочным маслом форму для выпечки. Положите на дно фольгу и смажьте маслом. Осторожно вылейте тесто в форму. Запекайте при температуре 180 °C в течение 10 минут. Уменьшите температуру до 150 °C и запекайте еще 15–20 минут до готовности. Переверните пирог, чтобы остудить его и убрать фольгу. Смажьте растворенной фруктовой пастилой и взбитыми сливками.

Орехово-пшеничные ракушки

1 ст. цельнозерновой муки;
3 ст. л. подмороженного сливочного масла;
¼ ч. л. соли;
2 ст. л. оливкового масла;
3 ст. л. ледяной воды;
2 ст. л. измельченных сушеных орехов пекан, грецких орехов, кешью, миндаля, фундука.

Порежьте сливочное масло на кусочки размером с горошину. В отдельной миске смешайте соль, масло и ледяную воду. Смешайте оливковое масло, муку и измельченные орехи. При необходимости добавьте больше ледяной воды, чтобы тесто слиплось. Поместите тесто в форму для выпечки. Запекайте при температуре 200 °C в течение 12–15 минут до тех пор, пока пирог не подрумянится. Сформируйте ракушки так, чтобы их можно было наполнить начинкой на ваш выбор.



Тыквенный пирог

1 корж для выпечки;
200 г тыквенной пастилы, разломанной на мелкие кусочки;
3 яйца;
1 ст. сахара;
1 ч. л. соли;
1 ч. л. корицы;
1 ч. л. гвоздики;
1 банка сгущенного молока;
½ ч. л. имбиря;
Взбитые сливки (для украшения).

Вымочите тыкву, залив ее достаточным количеством воды. Поместите все ингредиенты, включая вымоченную тыкву, в блендер. Смешивайте до густой консистенции заварного крема. Полейте смесью корж для пирога. Запекайте при температуре 220 °C в течение 15 минут, уменьшите температуру до 180 °C и запекайте еще 45 минут. Проверьте готовность пирога ножом. Остудите и подавайте со взбитыми сливками.

Кексы и батончики

Морковно-ореховый пирог

150 г измельченной сушеной моркови;
½ ст. измельченных грецких орехов;
2 ст. просеянной муки;
4 взбитых яйца;
2 ст. сахара;
2 ст. кипятка;
1½ ст. растительного масла;
2 ч. л. соды;
2 ч. л. разрыхлителя;
1 ч. л. соли;
3 ч. л. корицы.

Залейте кипятком сушеную морковь, дайте настояться 30 минут. Слейте воду. Смешайте сахар и растительное масло. Добавьте муку, соду, разрыхлитель, соль, специи и оставшиеся ингредиенты. Выложите смесь в хорошо смазанную и посыпанную мукой прямоугольную форму для выпечки. Запекайте при температуре 180 °C в течение 30–35 минут.

Слойки со сливой

100 г сушеных слив;
3 ст. непросеянной муки;
4 ч. л. разрыхлителя;
4 взбитых яйца;

1 ст. молока;
¾ ст. сахара;
½ ч. л. соли;
1 ст. кипятка;
½ ст. л. апельсиновой цедры;
½ ч. л. мускатного ореха;
½ ч. л. корицы;
¾ ст. коричневого сахара;
1 ч. л. корицы.

Смешайте сушеные сливы и апельсиновую цедру. Залейте кипящей водой и дайте настояться в течение 5 минут. Смешайте муку, разрыхлитель, соль, мускатный орех и корицу. Тщательно взбейте яйца. Добавьте сахар и яйца в муку и перемешайте до густой консистенции. Поочередно влейте молоко и остальные ингредиенты, включая сливы и апельсиновую цедру, замесите тесто. Опускайте по 1 ложке смеси в разогретое растительное масло и жарьте во фритюре до золотистости. Просушите на бумажном полотенце. Смешайте коричневый сахар и корицу в неглубокой чаше и обваляйте слойки в смеси.

Торт «Конфетти»

200 г мелко нарезанных сушеных фруктов;
100 г грецких орехов;
1½ ст. муки;
1 яйцо;
1 ст. сахара;
¾ ст. воды;
1 ч. л. соды;
½ ч. л. соли;
1 ч. л. ванили;
½ ст. коричневого сахара;
Взбитые сливки (для украшения).

Замочите фрукты в теплой воде. Взбейте яйца, затем добавьте остальные ингредиенты. Тщательно перемешайте и залейте в форму для выпечки. Смешайте коричневый сахар и грецкие орехи, присыпьте этой смесью будущий торт. Запекайте при температуре 180 °C в течение 60 минут. Добавьте сверху взбитых сливок.

Глазурь из мягкого сыра

1 упаковка сливочного сыра;
50 г сливочного масла;
1 ч. л. ванили;
500 г кондитерского сахара;
Ломтики свежей моркови и изюм (для украшения).

Поместите сыр и сливочное масло в чашу среднего размера и взбейте до воздушной консистенции. Добавьте ваниль. Если смесь получается слишком твердой, добавьте немного молока. Постепенно засыпьте сахар,

взбейте до однородной массы и сливочной консистенции. Покройте глазурью охлажденный торт. Украсьте свежей морковью и изюмом.

Кексы из сливочного сыра с цукатами

1 упаковка сливочного сыра;

1 яйцо;

⅓–1 ст. сахара;

1 ст. цукатов;

Щепотка соли;

1 коробка лимонной смеси для пирога.

Смешайте первые 5 ингредиентов, хорошо взбейте. Приготовьте лимонную смесь для пирога, как указано в инструкции на коробке. Заполните формочки для кексов полученной смесью наполовину и сверху смажьте каждый кекс ложкой сливочного сыра. Запекайте при температуре 180 °C в течение 30–35 минут.

Рождественские фруктовые батончики

1 ст. муки;

4 яйца;

100 г грецких орехов;

100 г изюма;

100 г фиников без косточек, нарезанных крупными кусочками;

100 г сушеных цукатов;

1 ч. л. соли;

1 ст. светло-коричневого сахара;

1 ч. л. ванили;

Натертая цедра 1 апельсина.

В большой миске смешайте грецкие орехи, изюм, финики и цукаты. Посыпьте ¼ стакана муки. Взбейте яйца в небольшой чаше, добавьте соль,

коричневый сахар и ваниль, перемешайте. Смешайте с оставшейся мукой. Добавьте апельсиновую цедру. Соедините тесто и фруктовую смесь, тщательно перемешайте. Залейте в смазанную форму для выпечки. Запекайте при температуре 160 °C в течение 30–35 минут. Остудите на противне, порежьте на 60 батончиков или 36 квадратов. Сверху посыпьте сахарной пудрой.

Орехово-абрикосовые батончики

80 г мягкого кондитерского жира;

1 ст. коричневого сахара;

¾ ст. просеянной муки;

½ ч. л. соды;

1 ч. л. миндального экстракта;

1 ч. л. соли;

50–100 г геркулеса.

Смешайте все ингредиенты и тщательно взбейте. Выложите половину смеси в смазанную форму для выпечки. Слегка придавите. Выложите охлажденную начинку. Запекайте до золотистого цвета. Покройте глазурью и порежьте на батончики. Запекайте при температуре 200 °C в течение 25–30 минут.

Начинка:

250 г высушенных ломтиков абрикоса;

½–1 ст. воды;

50 г измельченных грецких орехов;

½ ст. сахара.

Сварите абрикосы в воде, разомните. Добавьте грецкие орехи и сахар. Продолжайте варить на медленном огне, пока смесь не загустеет. Остудите.

Глазурь:

½ ст. апельсинового сока;



$\frac{3}{4}$ ст. сахарной пудры;

$\frac{1}{2}$ ч. л. тертой цедры.

Смешайте все ингредиенты.

Миндально-абрикосовые шарики

200 г сыра рикотта;

20 г меда;

50–100 г миндаля;

100 г высушенных абрикосов;

Щепотка соли.

Взбейте сыр, мед и соль. Измельчите миндаль в блендере. Сварите абрикосы на пару в течение 5 минут до мягкости, измельчите. Добавьте миндаль и абрикосы в смесь из меда и сыра. Хорошо перемешайте и поставьте в холодильник на несколько часов. Из 1–2 столовых ложек смеси сформируйте шарики, обваляйте каждый шарик в оставшемся измельченном миндале.

Чернично-персиковый пирог

Смесь для бисквитного кекса;

50 г кокосовой стружки;

50 г сливочного масла;

50 г сушеной черники (по желанию);

150 г высушенных персиков;

2 ст. л. сахара;

$\frac{1}{2}$ ч. л. корицы;

1 ст. сметаны;

1 взбитое яйцо.

Вымочите персики и ягоды в теплой воде. Соедините кокосовую стружку и смесь для бисквита. Добавьте сливочное масло и вымешивайте, пока масса не станет рассыпчатой. Выложите смесь в форму для выпечки. Выпекайте при температуре 180 °С в течение 10–15 минут. Выложите на пирог ломтики персиков и чернику. Посыпьте сахаром и корицей. Смешайте сметану и яйцо и смажьте пирог. Запекайте при температуре 180 °С в течение 10 минут до тех пор, пока смесь не затвердеет.

Фруктовые пончики

1 упаковка воздушного теста на кислом молоке;

50 г высушенных фруктов, нарезанных на мелкие кусочки;

Масло для жарки;

Смесь корицы и сахара.

Разрежьте тесто на четыре секции. Поместите по кусочку фруктов в центр и заверните края. Опустите в масло, нагретое до 180 °С. Когда цвет станет светло-коричневым, переверните пончик и обжарьте с другой стороны. Выложите на бумажное полотенце и обваляйте в одной части корицы, смешанной с 4 частями сахара.

Печенье

Овсяное печенье с черникой

2 ст. просеянной муки;

250 г геркулеса быстрого приготовления;

2 яйца;

$\frac{1}{2}$ ст. кулинарного жира;

50 г сливочного масла;

$\frac{1}{2}$ –1 ст. темно-коричневого сахара;

1 ч. л. ванили;

1 ч. л. разрыхлителя;

1 ч. л. соли;

$\frac{1}{2}$ ч. л. соды;

Черничная начинка.

Взбейте кулинарный жир, масло и сахар до воздушной консистенции. Добавьте яйца и ваниль. Смешайте муку, разрыхлитель, соль и соду. Добавьте к взбитой смеси и тщательно перемешайте. Засыпьте овсяные хлопья. Поставьте в холодильник на 1 час. Достаньте смесь, разомните и раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности. Толщина теста должна быть около 6 мм. Нарезьте тесто с помощью круглой формы для нарезки. Выкладывайте по 1 ст. л. черничной начинки на одну половинку и накрывайте второй. Подогните края и сделайте прокол по центру. Выпекайте на несмазанном противне при температуре 180 °С в течение 12 минут.

Черничная начинка

200 г сушеных ягод черники;

$\frac{1}{2}$ ст. воды;

3 ст. л. кукурузного крахмала;

3 ст. л. лимонного сока;

$\frac{1}{2}$ ст. сахара.

Смешайте все ингредиенты. Варите на медленном огне 10–15 минут.

Печенье с хурмой

50 г сушеной мякоти хурмы;

1 ч. л. соды;

1 ст. сахара;

50 г сливочного масла;

1 яйцо;

2 ст. муки;

1 ч. л. корицы;

$\frac{1}{2}$ ч. л. мускатного ореха;

$\frac{1}{2}$ ч. л. гвоздики;

$\frac{1}{2}$ ч. л. изюма;

$\frac{1}{2}$ ч. л. нарезанных фиников;

50 г грецких орехов;

1 ч. л. ванили.

Растворите мякоть хурмы в теплой воде. Взбейте сахар и масло, добавьте яйцо, хурму и ваниль. Еще раз тщательно взбейте. Медленно засыпьте муку и остальные ингредиенты. Выложите по одной ложке смеси на смазанный противень для выпечки. Запекайте при температуре 190 °С в течение 10–12 минут.

Кокосовые макаруны

200 г вымоченной кокосовой стружки;
½ ст. сладкого сгущенного молока;
30 г сушеных ягод;
30 г нарезанного сушеного ананаса;
30 г мелко нарезанных орехов пекан (по желанию);
1 ч. л. ванили.

Соедините все ингредиенты и хорошо перемешайте. Выложите на смазанный противень по одной столовой ложке смеси. Запекайте при температуре 150 °С в течение 18 минут до светло-коричневого цвета.

Натуральное норвежское печенье

100 г арахисовой пасты;
½ ст. меда;
100 г измельченных сушеных зародышей пшеницы;
100 г сухого обезжиренного молока;
2 ст. л. пивных дрожжей;
100 г изюма;
50 г измельченной кураги;
1 взбитый яичный белок;
80 г кокосовой стружки.

Взбейте арахисовую пасту и мед. Добавьте зародыши пшеницы, дрожжи и сухое молоко и хорошо перемешайте. Затем засыпьте изюм и абрикосы. Сформируйте небольшие шарики. Обваляйте в яичном белке и кокосовой стружке.

Яблочное печенье с изюмом

2 ст. пшеничной муки;
2 яйца;
50 г сливочного масла или маргарина;
½ ст. кулинарного жира;
¾ ст. гранулированного сахара;
¾ ст. коричневого сахара;
2 ч. л. винного камня;
3 ч. л. корицы;
100 г крупно нарезанных сушеных яблок;
100 г изюма.

Смажьте противень для выпечки. В большой чашке взбейте масло и кулинарный жир с гранулированным и коричневым сахаром. Добавьте яйца и хорошо взбейте. В другой емкости смешайте муку, винный камень, соль и корицу. Соедините обе смеси и хорошо смешайте, засыпьте яблоки и изюм. В неглубокой миске смешайте сахар и корицу для посыпки. Руками раскатайте тесто и сформируйте шарики. Обваляйте шарики в смеси из сахара и корицы (½–1 ч. л. корицы и 3 ст. л. сахара). Выложите шарики не слишком близко друг к другу на подготовленный противень. Запекайте при температуре 200 °С в течение 7–8 минут до тех пор, пока края не станут золотистого цвета. Снимите шарики с противня и остудите. Перед подачей посыпьте смесью из сахара и корицы.



Конфеты и фрукты

Конфеты из сушеных фруктов

100 г смешанных сушеных фруктов, разрезанных на кусочки (6 мм);

150 г сушеной кокосовой стружки;

¾ ст. сгущенного молока;

100 г мелко нарезанных грецких орехов.

Смешайте фрукты с кокосом и молоком и сформируйте шарики размером с грецкий орех. Обваляйте в орехах и охладите в холодильнике до затвердевания массы.

Изыщные конфеты

Сушеные фрукты;

Кэроб или кусочки полусладкого шоколада;

Мелко нарезанные орехи (для украшения).

Растопите шоколад в пароварке или микроволновой печи. Погрузите в него кусочки фруктов и затем положите их в дегидратор на листы Paraflexh. Установите температуру на 46 °C и готовьте 4 часа. Остудите в прохладном месте, не убирайте в холодильник. Для подачи посыпьте фрукты кокосовой стружкой или орехами или приправьте сливочным сыром.

Французские конфетки (бонбошки)

100 г растопленного полусладкого шоколада;

200 г печенья, растертого в порошок;

100 г нарезанных орехов пекан или грецких орехов;

30 г сушеных банановых хлопьев;

¼ ст. воды;

⅔ ст. сахарного песка;

¼ ст. светлого кукурузного сиропа;

40 г сахарной пудры;

40 г какао или кэроба.

Вымочите сушеные бананы в воде, пюрируйте в блендере, добавьте сахар. Растворите шоколад. Смешайте крошки печенья и орехи в большой чаше. Добавьте смесь из бананов, растворенный шоколад и кукурузный сироп, хорошо перемешайте деревянной ложкой. Из смеси сделайте шарики. Смешайте сахарную пудру и какао; скатайте шарики, обваливая в смеси сахар-какао. Храните в банке с плотно закрывающейся крышкой.

Фруктовые оладьи

100 г небольших кусочков сушеных фруктов;

1 ст. муки;

1 ч. л. разрыхлителя;

½ ч. л. соли;

3 ст. л. сахара;

1 яйцо;

½ ст. молока;

1 ч. л. растопленного сливочного масла;

Вода (для замачивания).

Вымочите фрукты в теплой воде. Смешайте вместе муку, разрыхлитель, соль и сахар. Добавьте взбитое яйцо в молоко и сливочное масло, затем смешайте с мукой и взбейте до однородной консистенции. Добавьте фрукты (яблоки, бананы, ананас, абрикос – на выбор). На разогретую сковороду, предварительно смазанную маслом, выкладывайте по 1 ст. л. теста. Обжаривайте с обеих сторон до коричневого цвета. Общее время приготовления составит 4–5 минут. Вытащите оладьи из масла с помощью шумовки и выложите на бумажные полотенца. Посыпьте сахарной пудрой. Подавайте теплыми или холодными.

Тропическая фруктовая фантазия

150 г сушеных кусочков ананаса;

150 г сушеных кусочков манго;

150 г сушеных кусочков папайя;

150 г сушеных кусочков бананов;

150 г сушеных кусочков киви;

300 г сушеной клубники;

150 г сушеной кокосовой стружки.

Смешайте все ингредиенты вместе.

Смесь из сушеных фруктов

После того, как вы смешаете фрукты в рецепте «Тропическая фруктовая фантазия», добавьте ½ ст. л. измельченного имбиря. Посыпайте этой сушеной смесью ананасовый сорбет или кокосовый крем-пирог или подавайте отдельно в качестве закуски.

Фруктовый компот

После смешивания фруктов в рецепте «Тропическая фруктовая фантазия» добавьте ½ ст. л. измельченного имбиря. Смешайте 2 стакана апельсинового сока, сок свежевыжатого лимона и апельсиновый ликер (при желании). Полейте полученной смесью сушеные фрукты и хорошо перемешайте. Подавайте в виде фруктового коктейля, закуски или десерта.

Сладкий десертный суп

250 г изюма;

100 г кураги;

100 г сушеных яблок;

100 г сушеного чернослива;

1 ст. сахара;
Щепотка соли;
½ ст. кукурузного крахмала;
2 ч. л. ванили;
4 ч. л. сливочного масла;
2 ч. л. корицы.

Положите фрукты в кастрюлю с подсоленной водой и варите до готовности. Добавьте оставшиеся ингредиенты и достаточное количество воды, чтобы получилось ½–1 л жидкости. Подавайте в горячем или холодном виде.

Фруктовые рожки

3 взбитых яйца;
1 ст. + 2 ст. л. сахара;
1 ст. муки;
1 ч. л. разрыхлителя;
Сливочный сыр и высушенная фруктовая начинка (см. рецепт кексов из сливочного сыра с цукатами на стр. 149).

Смешайте первые 4 ингредиента с 2 ложками холодной воды. Выкладывайте по столовой ложке смеси на смазанный противень. Жидкое тесто будет растекаться. Запекайте при температуре 180 °С до светло-коричневого цвета, приблизительно в течение 12 минут. Вытащите из духовки и подверните края к середине, пока тесто горячее, чтобы сформировать рожок. Положите швом вниз, чтобы он держал форму. Остудите и заполните сливочным сыром.

Пудинг из хурмы

1½ ст. муки;
100 г сушеной хурмы;
1 ч. л. соды;

½ ч. л. соли;
1½ ч. л. разрыхлителя;
1½ ч. л. сливочного масла или маргарина;
100 г нарезанных фиников, изюма или инжира;
100 г нарезанных грецких орехов;
1 ч. л. ванили.

Залейте хурму ½ стакана воды и дайте настояться в течение 20 минут. Измельчите в блендере до однородности. Смешайте муку с сахаром, содой, солью и разрыхлителем, тщательно перемешайте и добавьте к хурме. Добавьте оставшиеся ингредиенты, тщательно перемешайте. Поместите тесто в форму для пудинга, накройте. Варите на пару 3 часа, погрузив форму для запекания в кастрюлю наполовину. Подавайте в горячем виде.

Заварной крем с изюмом

¾ ст. сахара;
200 г кукурузного крахмала;
¼ ч. л. соли;
2 ст. молока;
3 взбитых яйца;
2 ст. л. сливочного масла;
1 ч. л. ванили;
50 г изюма (или сушеной вишни, черники, малины, клубники);
Кокосовая стружка и орехи (для украшения).

Смешайте сахар, кукурузный крахмал, соль и изюм. Постепенно залейте молоко, варите на среднем огне до однородности. Снимите с огня и быстро перемешайте со взбитыми яйцами. Снова поставьте на средний огонь и постоянно помешивайте. Когда смесь загустеет, снимите ее с огня и добавьте сливочное масло и ваниль. Помешивайте, пока масло не растает.





ЗАКУСКИ ДЛЯ ПОХОДОВ

Смеси

Ореховая гранола



800 г геркулеса;	100 г любых сушеных фруктов (ананасы, яблоки, инжир, бананы, финики и т. д.);
100 г нарезанного миндаля, кешью или арахиса;	100 г сушеной кокосовой стружки;
50 г арахисовой пасты;	50 г семян подсолнечника;
½ ст. меда;	50 г семян кунжута;
½ ст. сушеного сухого молока;	1 ч. л. ванили;
50 г изюма;	½ ч. л. молотой корицы.

Поместите арахисовую пасту и мед в кастрюлю и нагрейте. Снимите с огня и добавьте корицу и ваниль. Смешайте овес, миндаль, сухое молоко, семена кунжута, а также семена подсолнечника и поместите полученную сухую смесь в большой, но неглубокий сотейник или противень для запекания. Полейте теплой арахисовой смесью и перемешайте.

Равномерно распределите смесь по противню. Запекайте при температуре 150 °С в течение 30 минут или пока масса не подрумянится. Время от времени перемешивайте. После выпечки посыпьте сушеными фруктами и кокосовой стружкой.

Распределите смесь по лоткам для сушки и оставьте сушиться в дегидраторе на ночь при температуре 52 °С. Когда смесь остынет, переложите гранолу в герметичные контейнеры.

Все рецепты в этом разделе подходят для использования в походных условиях. Хранение в холодильнике не требуется.

Походная смесь своими руками

Смешайте вместе любые из следующих ингредиентов и поместите в зиплок-пакет:

Орехи

Несоленые орехи, пекан, кешью, орехи макадамия, грецкие орехи, кедровые орехи или миндаль.

Сушеные фрукты

Изюм, яблоки, ананас, персики, бананы, инжир, кокос и т. д.

Семена

Семена тыквы или очищенные семечки подсолнечника.

Конфеты

Шоколадные чипсы или кэроб.

Великолепная гранола

4 ст. геркулеса;

50 г зародышей пшеницы;

1 ст. коричневого сахара или ½ ст. меда;
300 г кокоса;
100 г кунжутных семян;
100 г измельченных грецких орехов и миндаля;
50 г пшеничной или соевой муки;
1 ч. л. ванили;
1 ч. л. корицы;
1 ст. масла;
1 ч. л. соли.

После сушки в дегидраторе указанных ингредиентов добавьте:

100 г изюма;
50 г фиников;
50 г сушеных ананасов;
50 г сушеных яблок (или любых других фруктов).

Смешайте первую группу ингредиентов в большой чаше и выложите на листы Paraflexx, пергаментную бумагу или пищевую пленку. Сушите при температуре 68 °С до тех пор, пока они не станут хрустящими (около 3 часов). Добавьте вторую группу ингредиентов. Подавайте с молоком или йогуртом.

Энергетические батончики

Смешайте вместе равные части изюма, фиников, инжира, чернослива, орехов пекан, грецких орехов, семян подсолнечника (любые другие ингредиенты, которые вы любите). Поместите смесь в блендер или мелко порубите острым ножом. Используйте йогурт с добавками, чтобы все смешать. Сформируйте батончики. Поместите на листы Paraflexx и сушите при температуре 68 °С до полного высыхания.

Питательные батончики

3 ст. геркулеса, ячменя или пшеницы;
200 г молока в порошке;
200 г желатина со вкусом цитрусовых;
1 ст. сахара;
2 ст. л. меда;
3 ст. воды.

Поместите геркулес, сухое молоко и сахар в чашу. Отдельно в небольшой кастрюле соедините воду и мед, доведите до кипения. Растворите желатин в смеси из меда с водой. Добавьте сухие ингредиенты. Тщательно перемешайте и сформируйте батончики (1 ст. л. смеси на порцию). Сушите в дегидраторе при температуре 68 °С до тех пор, пока они не затвердеют.

Чипсы из кабачков (цукини)

Нарежьте кабачки тонкими ломтиками. Выложите на лотки дегидратора и покройте соусом для барбекю.

Сушите до образования корочки. Чипсы из кабачков можно также приготовить с солью, чесноком, сыром пармезан или другими приправами.

Вяленые бананы

Очистите бананы, разделите их на 3 части. Погрузите в сок лимона, чтобы сохранить цвет. Сушите при температуре 57 °С до испарения влаги примерно 8–10 часов.

Походная смесь

600 г гранолы;
200 г семян подсолнечника;
100 г кэроба или шоколадной стружки;
30 г изюма;
30 г сушеных абрикосов;
50 г нарезанных груш;
50 г размятых кешью;
Кокосовая стружка (по вкусу);
50 г нарезанных яблок;
50 г нарезанных персиков;
50 г нарезанного брусочками миндаля;
100 г сушеных томатных чипсов.

Смешайте все вышеуказанные ингредиенты. Это прекрасная питательная смесь, которую можно добавлять в компот. Отлично подходит в качестве походной закуски.

Закуска из сушеных фруктов

50 г изюма;
50 г сушеных абрикосов;
50 г сушеных груш;
100 г сушеных бананов;
100 г сушеной кокосовой стружки;
50 г сушеных фиников;
50 г сушеной клубники.

Порежьте ингредиенты и смешайте. Храните в герметичных контейнерах.

Орехи пекан с корицей

500 г орехов пекан;
2 ст. л. меда;
½ ч. л. корицы;
1 ст. л. соли;
½ ч. л. мускатного ореха;
¾ ст. воды.

Замаринуйте орехи в меде, воде и специях на 45 минут. Выложите смесь одним слоем на лотки дегидратора, которые следует предварительно покрыть листами Paraflexx. Сушите в течение 5 часов при температуре 68 °С.

Орехи в меду

500 г орехов;
1 ст. л. меда;
¼ ч. л. жидкого дыма;
1 ст. л. соли;
¾ ст. воды.

Маринуйте орехи в течение 45 минут в смеси из меда, жидкого дыма, соли и воды. Слейте жидкость. Выложите на листы Paraflexx, поставьте лотки в дегидратор и сушите при температуре 68 °С в течение 3 часов.

Смеси для супов и запекания

Панкейки с земляникой

¾ ст. кулинарного жира;
3 ст. смеси для выпечки на костре (рецепт см. ниже);
1 ст. л. яичного порошка;
1 ст. л. сахара;
50 г сушеной земляники;
1 ст. воды;
Масло, сироп или сахарная пудра (для украшения).

Смешайте все ингредиенты до полужидкого состояния. Если тесто получится слишком густым, добавьте больше воды. С помощью ложки выложите тесто на смазанную маслом сковороду. Снимайте, когда пузырьки появятся на поверхности. Подавайте очень горячими с маслом или сиропом или посыпьте сахарной пудрой.

Смесь для выпечки на костре

3 ст. цельнозерновой пшеничной муки;
3 ст. неотбеленной пшеничной муки;
1 ст. зародышей пшеницы;
500 г геркулеса;
2 ст. сухого молока;
4 ст. л. разрыхлителя;
1 ст. л. соли.

Смешайте все ингредиенты. Разделите на 8 пластиковых пакетов для заморозки. Добавляйте ¼ стакана кулинарного жира на каждый стакан сухой смеси непосредственно перед использованием.

Печенье с изюмом

½ ст. кулинарного жира;
2 ст. смеси для выпечки на костре (рецепт см. выше);
50 г изюма (или сушеных ягод черники);
Вода (для теста).

Добавьте кулинарный жир в смесь для запекания. Добавьте изюм и достаточное количество воды, чтобы приготовить плотное тесто. Разделите на 8 частей, раскатайте каждую в шарик, затем слегка придавите. Выложите на несмазанную алюминиевую фольгу и выпекайте на горячих углях приблизительно 15–30 минут, в зависимости от температуры нагрева углей.

Минестроне

100 г высушенной консервированной фасоли;
2 ст. л. сушеного лука;
30 г сушеной измельченной моркови;
6 измельченных высушенных стручков фасоли;
30 г сушеных цуккини, разрезанных на кусочки;
200 г измельченного сушеного картофеля;
10–12 ломтиков сушеных томатов;
1 ч. л. сушеного тимьяна;
1 ч. л. сушеного орегано;
1 ч. л. поваренной соли;
50 г макарон для супа.

Поместите все ингредиенты в пакеты с застежкой зиплок. Для приготовления блюда засыпьте все ингредиенты в кастрюлю и залейте водой так, чтобы она покрывала овощи (и ещё 1 стакан воды дополнительно). Кипятите до готовности ингредиентов. Добавьте любые овощи и приправы на ваш вкус.

Смесь для супа из риса и томатов

½ ст. риса;
4 ст. воды;
2 ст. л. сушеного лука;
1 ст. томатного порошка;
30 г кусочков томатов;
1 красный перец чили.

Залейте ингредиенты 4 стаканами воды и варите до готовности риса. Вытащите перец чили и подавайте к столу.

Суп быстрого приготовления

1 ч. л. порошка из сушеных овощей (например, горох);
4 ч. л. сухого молока;
1 ст. кипяченой воды.

Измельчите высушенные овощи при помощи блендера, установив максимальную мощность. Смешайте порошок с сухим молоком. Поместите в кружку и добавьте в кипящую воду. Перемешайте и приправьте по вкусу. Чтобы сделать суп еще вкуснее, сварите его на медленном огне.

Готовые смеси для супов

Домашний или консервированный суп поместите в блендер и пюрируйте до однородного состояния. Выложите пюре на листы Paraflexx, пергаментную бумагу или пищевую пленку. Сушите до состояния пастилы. В качестве альтернативного метода сушки, выложите по ложке смеси на листы Paraflexx и сушите так, чтобы получились чипсы или вафли. Чтобы приготовить горячий суп быстрого приготовления, оторвите нужное количество пастилы и поместите в чашу или стакан. Залейте кипяченой водой, перемешайте и дайте настояться несколько минут, чтобы суп обрел свою первоначальную консистенцию.

Английская похлебка

3 ст. л. оливкового масла;
1 большая луковица;
10 небольших красных картофелин (неочищенных и нарезанных);
2 ст. л. цельнозерновой пшеницы;
60–170 г консервированных мидий;
2 ст. молока;
1 ст. л. сока моллюсков в бутылке;
1 ст. л. сливочного масла или маргарина;
½ ч. л. соли;
½ ч. л. белого перца.

В кастрюле нагрейте оливковое масло. Обжарьте лук до полупрозрачности. Добавьте картошку и обжаривайте до коричневого цвета. К овощам засыпьте муку

из цельнозерновой пшеницы. Добавьте оставшиеся ингредиенты. Варите на медленном огне в течение 3 минут. Выложите смесь на листы Paraflexx и сушите в дегидрататоре в течение приблизительно 5,5 часов при температуре 68 °С или до тех пор, пока она полностью не высушится. В походных условиях смесь нужно вымачивать в воде, кипятить и после подавать к столу.

Тарелка овощного супа

40 г сушеных овощных хлопьев (любое сочетание: томаты, горох, лук, цуккини, сельдерей, морковь, кукуруза, картофель и т. д.);
1 ст. л. пшеницы;
1 ст. л. мелких макарон;
¼ ч. л. сушеной петрушки;
¼ ч. л. сушеного базилика;
1 щепотка чесночного порошка;
1 щепотка лукового порошка;
Соль и перец (по вкусу);
2 ст. кипящего бульона (куриного или говяжьего).

Положите сушеные овощи в блендер и измельчите до порошкообразного состояния. Поместите овощной порошок и другие ингредиенты в термос или кастрюлю с плотной крышкой. Налейте кипящий бульон в термос и оставьте настаиваться не менее 1 часа. Если используете кастрюлю – обмотайте ее пледом или толстым полотенцем.



Походная еда

Гуляш

Смешайте следующие ингредиенты в ziplock-пакете для замораживания (на 1 литр):

30 г сушеной говядины;

200 г сушеных ломтиков картофеля;

30 г чечевицы;

Половинки 4 сушеных томатов, разрезанных на кусочки;

30 г различных сушеных овощей (кукуруза, горох, стручки фасоли и т. д.);

1 ст. л. сушеного лука;

1 л воды.

Вскипятите 1 литр воды. Добавьте смесь из ziplock-пакета. Накройте крышкой и снимите с огня. Дайте настояться 15 минут. Верните на огонь и доведите до кипения. Томите на медленном огне, периодически помешивая, примерно 15 минут или до тех пор, пока картошка не сварится.

Спагетти

Смешайте в большом ziplock-пакете для замораживания (на 4,5 литра):

100 г сушеных грибов (кусочки или ломтики);

30 г нарезанного сушеного перца;

250 г сушеного лука;

1 пакетик соуса для спагетти (250 г);

½ ч. л. чесночного порошка;

1 ч. л. соли;

3 ст. л. лапши;

1 л воды.

Вскипятите литр воды в кастрюле среднего размера. Добавьте заготовленную смесь. Варите около 5 минут, часто помешивая. Если лапша получается слишком густой, добавьте больше воды. Снимите с огня и дайте настояться в течение 5 минут до мягкости лапши.

Тушеное мясо

1 л воды;

100 г кусочков сушеных томатов;

100 г вяленой говядины;

100 г кусочков сушеного картофеля;

1 ст. л. кусочков сушеного сладкого перца;

1 ст. л. кусочков сушеного лука;

½ ч. л. сушеного базилика;

½ ч. л. сушеного орегано;

½ ч. л. сушеного чеснока;

½ ч. л. сушеной моркови;

100 г сваренного и высушенного круглозерного риса;

Соль и перец (по вкусу).

В большой кастрюле смешайте 3 ст. воды и все ингредиенты, кроме риса. Дайте настояться в течение 30 минут. Поставьте кастрюлю на средний огонь и доведите до кипения. Варите на медленном огне 30–60 минут, пока говядина не станет мягкой. В то же время смешайте рис с оставшейся частью воды и доведите до кипения. Снимите с огня, накройте крышкой и дайте настояться в течение 15 минут. Еще раз вскипятите и прикройте крышкой. Варите на медленном огне до тех пор, пока рис не станет мягким (15–30 минут). Подавайте в горячем виде.

Чили

1 кг говяжьего фарша;

100 г консервированной фасоли пинто;

450 мл томатного соуса;

340 г сушеных макаронных изделий (рожки);

3 измельченных перца халапеньо без семян;

140 г измельченного лука;

Приправы (по вкусу).

Поджарьте говяжий фарш и отварите макароны до готовности. Смешайте все ингредиенты в большой кастрюле и доведите до кипения. Приправьте по вкусу. Поместите на листы Paraflexx и сушите при температуре 68 °C приблизительно 5 часов. В походе: залейте водой, доведите до кипения, медленно помешивая.

Яичница

3 яйца;

1 ст. л. воды;

¼ ч. л. черного перца;

Щепотка соли.

Поместите все ингредиенты в чашу и взбейте. Добавьте любой из ингредиентов, приведенных ниже, или используйте свои:

Грибы в сыре:

6 свежих грибов, нарезанных кубиками;

100 г любого тертого сыра.

Травы:

3 измельченных веточки петрушки;

30 г нарезанного лука;

1 ч. л. любых сушеных трав.

Пряный соус:

1 ст. томатного соуса;

1–2 свежих перца халапеньо без семян.

Смешайте яичную смесь и любой из представленных выше вариантов. Выложите на сковороду и налейте 1 ст. л. оливкового масла. Жарьте до готовности.

Выложите на листы Paraflexx и сушите при температуре 68 °С до готовности (приблизительно 5 часов). Для того чтобы вымочить продукт, залейте смесь кипящей водой, периодически помешивая, после чего можете подавать к столу, предварительно слив лишнюю жидкость.

Мясо в остром соусе

170 г вяленой говядины;
3 ч. л. масла;
1 ч. л. цельных семян тмина;
4 ст. л. порошка перца чили;
1 ч. л. луковых хлопьев;
1 ч. л. орегано;
½ ч. л. измельченного тмина;
¼ ч. л. чесночного порошка;
Кипяток.

Поместите все ингредиенты в котелок. Налейте кипящую воду так, чтобы она закрывала продукты. Варить на медленном огне до тех пор, пока мясо не станет мягким. При необходимости можно долить воды.

Соус, который подается к рису

100 г вяленой говядины, нарезанной кусочками;
50 г свежих измельченных томатов;
30 г сушеных томатов;
20 г сушеных баклажанов;
20 г порошка из сельдерея;
20 г сушеного лука;

20 г измельченного цукини;
20 г сушеной моркови;
20 г измельченного сладкого перца;
1½ ч. л. коричневого сахара;
½ ч. л. соли;
2 ст. риса.

Залейте овощи 1 литром кипящей воды. Вымочите в течение 30 минут, затем добавьте сахар, соль и говядину. Варите на медленном огне, пока овощи не станут мягкими, а соус густым. В то время, пока соус кипит, сварите рис. Подавайте соус с рисом.

Карри с кешью

30 г сухого молока;
½ ч. л. соли;
1 ч. л. порошка карри;
2 ст. риса быстрого приготовления;
30 г кешью;
60 г тертого сыра чеддер;
3½ ст. воды.

Растворите сухое молоко в воде до консистенции густой пасты. Добавьте оставшуюся воду, хорошо смешайте и медленно доведите до кипения. Смешайте с рисом и приправами. Варите рис на медленном огне примерно 20 минут, пока вода полностью не впитается. Добавьте орехи, карри и сыр, тщательно перемешайте, но не раздавливайте рис в кашу. Подавайте, когда сыр расплавится.



Бефстроганов

4½ ст. воды;
⅔ ст. сухого молока;
150 г сметаны;
1 упаковка смеси для бефстроганова (20 г);
450 г яичной лапши;
2 ч. л. соли;
100 г вяленой говядины.

Смешайте воду и сухое молоко до образования однородной консистенции без комочков. В кастрюлю залейте разведенное молоко, сметану и смесь для бефстроганова. Нагревайте, периодически помешивая, пока соус не загустеет. В другую кастрюлю положите лапшу, говядину, соль и налейте 3 стакана воды. Медленно доведите до кипения и варите на медленном огне в течение 15 минут. Смешивайте лапшу и говядину с соусом только перед непосредственно подачей к столу, до этого момента соус лучше оставить на слабом огне.

Блюдо из курицы

2 куриные грудки без кожи и косточек, нарезанные тонкими полосками;
4 порции риса быстрого приготовления;
3 ст. л. оливкового масла;
1 сладкая луковица;
1 нарезанная морковь;
10 свежих цельных шампиньонов;
3 измельченных зубчика чеснока;
1 ст. л. муки из цельнозерновой пшеницы;

¾ ст. куриного бульона;
¼ ч. л. сушеного тимьяна;
¼ ч. л. соли;
¼ ч. л. перца;
1 ст. л. сушеной петрушки;
1 лавровый лист.

Нагрейте на сковороде оливковое масло. Обжарьте лук, морковь и грибы. Добавьте курицу, чеснок и муку из цельнозерновой пшеницы, пассеруйте еще одну минуту. Уменьшите огонь и добавьте все оставшиеся ингредиенты, кроме риса. Накройте крышкой и томите на медленном огне в течение 1 часа периодически помешивая. Вытащите лавровый лист. Выложите смесь на силиконовые листы дегидратора и разровняйте. Сушите при температуре 68 °C в течение 5 часов. Для приготовления в походе залейте водой и доведите до кипения, медленно помешивая.

Драники

6 тертых средних картофелин;
1 большая луковица;
2 ст. л. растительного масла;
Соль и перец (по вкусу).

Подогрейте растительное масло в сковороде, обжарьте в нем картофель и лук до золотистости. Выложите смесь на листы Paraflexx и поставьте лотки в дегидратор. Сушите при температуре 68 °C. Для приготовления в походе залейте водой и варите до тех пор, пока вся жидкость не испарится, а картофель хорошо не прогреется.





ВЯЛЕННОЕ МЯСО, МАРИНАДЫ И СМЕСИ

Вяленое мясо

Классический рецепт вяленого мяса



- 1,5–2 кг постной говядины, нарезанной полосками;
- 100 мл томатного соуса или кетчупа;
- 40 мл соевого соуса;
- 40 мл вустерширского соуса;
- 1 ч. л. лукового порошка или 2 ч. л. луковых хлопьев;
- 1 ч. л. чесночного порошка;
- ½ ч. л. измельченного перца;
- ½ ч. л. соли.

Смешайте все ингредиенты и поместите полоски мяса в полученную смесь. Уберите в холодильник на 6–12 часов, помешивая и периодически переворачивая мясо. После того, как мясо замаринуется, слейте маринад и высушите мясо в дегидраторе.

Говяжий соус для риса

- 140 г постного фарша из говядины или индейки;
- 2 ч. л. соуса табаско;
- ½ ст. соевого соуса;
- ½ ст. вустерширского соуса;
- ¼ ст. жидкого дыма;
- ½ ч. л. чесночного порошка;
- ½ ч. л. соли;
- 2 ч. л. сушеного перца халапеньо.

Поместите фарш в миску. Добавьте все ингредиенты и тщательно перемешайте.

Гавайское вяленое мясо

- 500 г постного мяса, нарезанного тонкими полосками;
- 1 ч. л. соли;
- 1 ч. л. молотого имбиря;
- 1 ст. л. коричневого сахара;
- ¼ ч. л. кайенского перца;
- 1 измельченный зубчик свежего чеснока;

- ¼ ст. ананасового сока;
- ¼ ч. л. соевого соуса.

В небольшой стеклянной миске смешайте все ингредиенты, кроме мяса. Выложите мясо в емкость в 3–4 слоя, поливая каждый полученным соусом. Закройте крышкой и поставьте в холодильник на 6–12 часов, периодически помешивая. Извлеките мясо из маринада и выложите на лотки дегидратора. Сушите при температуре 74 °С в течение 5–8 часов до готовности.

Вяленая оленина

- 3–4 кг оленины;
- 1 ст. л. чесночного порошка;
- 1 ст. л. жидкого дыма;
- 1–2 л соевого соуса;
- 1 ст. л. лукового порошка.

Смешайте все ингредиенты. Порежьте мясо толстыми кусочками. Замаринуйте в смеси из приправ минимум на 12 часов. Сушите в дегидраторе при температуре

74 °С в течение 5–8 часов или до тех пор, пока мясо не начнет хрустеть.

Вяленая рыба

6–12 полосок филе рыбы толщиной около 6 мм (используйте свежую форель или лосось, кожицу можно не очищать);

400 мл соуса для маринования (например «Yoshida»);

450 мл пива.

Смешайте пиво и соус в стеклянной посуде. Обмажьте филе маринадом, накройте крышкой и уберите в холодильник на 24 часа. Выложите филе на лотки дегидратора. Сушите при температуре 68 °С до готовности около 6–8 часов. Убедитесь, что филе полностью остыло перед тем, как убрать его в пластиковые герметичные пакеты.

Вяленое мясо в западных традициях

500 г постной говядины;

1 ч. л. соли;

3 ст. л. коричневого сахара;

¼ ч. л. перца;

½ ст. винного уксуса;

⅛ ч. л. кайенского перца;

1 ч. л. лукового порошка;

½ ч. л. чесночного порошка;

1 ч. л. сухой горчицы.

Смешайте все ингредиенты, кроме мяса, в неглубокой миске. Хорошо перемешайте. Порежьте мясо толстыми кусочками. Полностью покройте его маринадом. Накройте и поставьте в холодильник минимум на 12 часов. Выложите мясо на лотки дегидратора и сушите при температуре 74 °С пока мясо не начнет трескаться (примерно 5–6 часов).

Вяленое мясо по-бургундски

500 г нарезанного полосками нежирного мяса;

2 ст. бургундского вина;

½ ст. соевого соуса;

3 нарезанных зубчика чеснока;

3 ст. л. черной патоки;

1 ст. л. оливкового масла;

1 ч. л. черного перца крупного помола.

Смешайте все ингредиенты в неглубокой миске. Дайте настояться в течение 15 минут, чтобы все ароматы смешались. Положите мясо в смесь и маринуйте в течение 1 часа. Если собираетесь мариновать дольше, накройте крышкой и поставьте в холодильник. Выложите полоски мяса на лотки дегидратора и сушите при температуре 74 °С до тех пор, пока мясо не начнет трескаться (примерно 5–6 часов).

Вяленое мясо в соусе терияки

500 г нарезанного кусочками нежирного мяса;

Щепотка черного перца;

2 ст. л. коричневого сахара;

¼ ст. соевого соуса;

½ ч. л. имбиря.

Смешайте все ингредиенты в неглубокой миске, убедившись, что мясо полностью покрыто маринадом. Накройте крышкой и выдержите в холодильнике не менее 12 часов. Выложите на лотки дегидратора и сушите при температуре 74 °С до тех пор, пока мясо не начнет трескаться (примерно 5–6 часов).

Маринованная оленина в яблочном соусе

1 кг сырой оленины (нежирной вырезки);

¼ ст. яблочного уксуса;

4 ст. л. вустерширского соуса;

2 ст. л. коричневого соуса;

1 ч. л. соли;

1 ч. л. сушеного чесночного порошка;

½ ч. л. перца.

Выложите все ингредиенты на плоское блюдо или тарелку. Накройте крышкой и уберите в холодильник на 8 часов, периодически переворачивая полоски мяса. Слейте жидкость и выложите полоски на лотки дегидратора. Сушите при температуре 74 °С до тех пор, пока полоски не затвердеют.

Маринады и смеси

Маринады для вяленой птицы и говядины

Следующие рецепты маринадов особенно хороши для говядины и птицы. Пропорции указаны для маринования 1,5–2 кг говядины или птицы.

Маринад Терияки

250 мл соевого соуса;

2 измельченных зубчика чеснока;

2 ч. л. измельченного или молотого корня имбиря;

2 ст. л. коричневого сахара;

1 ч. л. перца.

Смешайте все вышеуказанные ингредиенты.

Завяливание рыбы со специями

2–3 кг рыбного филе;

500 г соли крупного помола;

250 г темно-коричневого сахара;
1 ст. л. соли;
1 ст. л. белого перца;
2 ч. л. чесночного порошка;
2 ч. л. лукового порошка;

Измельченные специи: лавровый лист, гвоздика, душистый перец, мускатный орех.

Смешайте все ингредиенты, поместите в маринад рыбу и дайте настояться в течение 24 часов в холодильнике под крышкой. Слейте маринад. Затем промойте рыбу в солевом растворе, чтобы убрать кровь. Промокните рыбу с обеих сторон бумажными полотенцами, чтобы убрать остатки лишней жидкости. Высушите рыбу в дегидраторе на максимальной температуре. Если рыба излишне жирная – периодически промакивайте выступающий жир бумажным полотенцем, это существенно сократит время сушки и позволит создать более привлекательный внешний вид рыбы. По окончании сушки убедитесь что рыба просушена равномерно.

Английский маринад от миссис Эндрю

1 ст. сухого красного вина;
¾ ст. светлого салатного масла для заправки;
1 измельченный зубчик чеснока;
1 тонко нарезанный небольшой лимон;
2 ч. л. высушенных хлопьев петрушки;
1 ч. л. орегано;
½ ч. л. соли;
¼ ч. л. измельченных семян фенхеля;
¼ ч. л. перца.

Смешайте все вышеуказанные ингредиенты. Этот маринад можно использовать для рыбы или говядины.

Кисло-сладкий маринад

1 ст. ананасового сока;
½ ст. лимонного сока;
½ ст. красного вина;
2 ст. л. соевого соуса;
1 ст. л. луковых хлопьев;
1 ст. л. коричневого сахара;
½ ч. л. чеснока;
½ ч. л. черного перца;
½ ч. л. орегано.

Смешайте все вышеуказанные ингредиенты.

Маринад для рыбы

3 ст. яблочного сока;
1 ст. соевого соуса;
1 ст. коричневого сахара;
1 ч. л. чесночной соли;

1 ч. л. луковой соли;
1 ч. л. лимонного перца;
1 ч. л. черного перца;
3 ст. л. соли;
1 ст. л. жидкого дыма.

Смешайте все ингредиенты в глубокой миске. Выложите филе рыбы в миску и полейте маринадом, полностью покрыв им рыбу. Маринуйте в течение 24 часов. Сушите рыбу при температуре 74 °C до готовности.

Маринад для барбекю

250 мл томатного соуса или 2 ст. л. томатного порошка;
1 ст. воды;
½ ст. сухого красного вина или ¼ ст. винного уксуса;
¼ ст. лимонного сока;
1 ст. л. масла;
30 г сушеных луковых хлопьев;
¼ ч. л. чесночного порошка;
½ ч. л. соли;
½ ч. л. молотого перца чили;
½ ч. л. сухой горчицы;
2½ ст. л. коричневого сахара;
2 ст. л. вустерширского соуса.

Обжарьте луковые хлопья в растительном масле до появления золотистой корочки. Смешайте с чесноком, солью, молотым красным перцем, сухой горчицей и коричневым сахаром. Влейте вустерширский и томатный соусы. Добавьте вино и тщательно перемешайте. Доведите смесь до кипения и варите на слабом огне в течение 5 минут. Остудите.

Американский маринад

1 ст. сухого красного вина;
¾ ст. масла;
2 ст. л. луковых хлопьев;
2 ст. л. вустерширского соуса;
2 ч. л. томатного соуса;
1 ч. л. кайенского перца;
½ ч. л. тмина.

В глубокой миске тщательно перемешайте все ингредиенты без использования блендера и оставьте настаиваться в холодильнике под крышкой не менее чем на 30 минут.







ФРУКТОВАЯ ПАСТИЛА И БАТОНЧИКИ

Сочная банановая пастила



100 г клубники;

1 банан.

Измельчите фрукты в блендере. Выложите пюре на листы Paraflexx. Сформируйте будущую пастилу так, чтобы она была тоньше в середине (3–4 мм) и толще по краям (6–7 мм). Сушите при температуре 57 °С до тех пор, пока пюре не приобретет консистенцию пастилы.

Пастила из персиков и груш

100 г очищенных персиков;

50 г очищенных груш.

Смешайте ингредиенты в блендере. Выложите на листы Paraflexx и сушите при температуре 57 °С до консистенции пастилы.

Пастила из ананаса и хурмы

100 г мякоти хурмы;

50 г измельченных или свежих кусочков ананаса.

Смешайте ингредиенты в блендере. Выложите на листы Paraflexx и сушите при температуре 57 °С до консистенции пастилы.

Пастила из клюквы и яблок

100 г нарезанных яблок;

50 г клюквы;

Мед или сахар (по вкусу).

Измельчите яблоки в блендере с небольшим количеством воды. Добавьте клюкву. Выложите смесь на листы Paraflexx и сушите при температуре 57 °С.

Пастила с абрикосами и вишней

100 г абрикосов;

50 г вишни без косточек;

Мед или сахар (по вкусу).

Пюрируйте абрикосы в блендере с небольшим количеством воды. Добавьте вишню и подсластитель. Перемешайте и выложите смесь на листы Paraflexx. Сушите при температуре 57 °С до консистенции пастилы.

Пастила с арахисовой пастой и бананом

4 ст. спелых бананов, измельченных в блендере;

1 ст. арахисовой пасты;

1 ч. л. ванили.

Смешайте банановое пюре, арахисовую пасту и ваниль. Выложите на листы Paraflexx и сушите до консистенции пастилы. На основе пастилы также можно приготовить конфеты – просто выложите растопленный шоколад или чипсы из кэроба на пастилу, скатайте ее и порежьте на кусочки.

Фруктовые роллы

Используйте любой рецепт пастилы. Сушите в дегидраторе при температуре 57 °С до липкого состояния. Снимите с листов Paraflexx и посыпьте кокосовой стружкой или растопленным кэробом, намажьте тонким слоем арахисовой пасты или сливочным сыром. Плотнo скатайте и порежьте полосками, длиной с палец. Храните в холодильнике.

Фруктовые батончики из пастилы

Заготовка для пастилы (фруктовое пюре);

50 г геркулеса;

50 г кокосовой стружки;

50 г любых измельченных орехов;

50 г семян подсолнечника.

Смешайте все сухие ингредиенты без использования блендера, чтобы смесь оставалась фактурной. Выложите по половине фруктового пюре на два силиконовых листа. Разделите сухие ингредиенты на 2 равные части и равномерно посыпьте пюре. На крупные кусочки можно слегка надавить, чтобы они лучше удерживались в пастиле после полного высыхания. Сушите при температуре 57 °C в течение 10 часов или пока пастила не начнет отделяться от листов. Нарежьте на кусочки или аккуратно сверните в роллы. Важно не пересушить пастилу, иначе она будет трескаться и ломаться при скручивании. Наиболее практично скрутить в ролл не до конца высохшую пастилу, а потом уже досушить ее в свернутом состоянии.

Полезный завтрак

2 яйца;

100 г нарезанных бананов;

50 г свежевыжатого апельсинового сока;

50 г обезжиренного сухого молока;

1 ч. л. ванили;

30 г пророщенной пшеницы;

30 г семян подсолнечника;

30 г семян кунжута.

Поместите яйца, фрукты, апельсиновый сок, сухое молоко и ваниль в блендер. Хорошо измельчите до однородной консистенции. Положите силиконовые листы на лотки дегидратора. Разделите пюре на 2 части и выложите на силиконовые листы слоем в 3–6 мм толщиной. Разровняйте пюре плоской лопаткой, сделав толщину с краев на 1–2 мм толще чем в центре. Посыпьте пророщенной пшеницей и семенами. Сушите в течение 10–12 часов при температуре 57 °C или до тех пор, пока пастила не начнет легко отделяться от листов. Скатайте в роллы и нарежьте поперек кусочками толщиной 3–5 см.





ПОРОШКИ ИЗ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ



Фруктовые порошки добавляют вкус тортам, печенью или кексам. Их очень легко готовить: просто нарежьте фрукты на небольшие кусочки и высушите до хрустящей корочки. Поместите в блендер и измельчите.

Поскольку домашние порошки не содержат вещества, мешающие слипанию, измельчайте небольшое количество фруктов за раз. Приготовьте столько, сколько сможете использовать в течение 4 недель.

К любой выпечке можно добавить $\frac{1}{2}$ ст. фруктового порошка на 1 ст. муки. Просто смешайте его с сухими ингредиентами, тем самым добавив «изюминку» своему блюду.

Апельсиновые закуски

Выбирайте апельсины без воскового покрытия, если хотите использовать цедру. Срежьте кожуру и белую часть. Разрежьте апельсины на кусочки толщиной 6 мм. Сушите в течение 8–10 часов. Готовые апельсины можно употреблять в чистом виде, добавлять в выпечку или соки.

При сушке апельсинов для похода или детям в школу - не снимайте кожуру. При невозможности вымыть руки, сушка неочищенных апельсинов позволит брать чипсы за кожуру и употреблять мякоть предварительно разломив кусочек на две части.

Возьмите апельсиновую цедру и убедитесь, что вы убрали всю белую часть мякоти, так как она горчит. Сушите до хрупкой консистенции, затем измельчите в блендере. Интересный вкус получается при смешивании высушенной апельсиновой цедры с сухой корицей или мятой. Используйте в рецептах, где требуется апельсиновая цедра. Для сохранения аромата рекомендуется хранить сушеную цедру целиком, а измельчать непосредственно перед использованием.

Апельсиновый сок

100 г сушеных апельсинов без кожуры;
2 ст. горячей воды.

Смешайте апельсины и воду. Остудите и подавайте к столу. Такой сок можно использовать для приготовления кисло-сладких и острых соусов. Рекомендуется заливать сушеные апельсины горячей водой непосредственно перед употреблением или дальнейшим использованием.

Лимоны и лаймы

Высушите также, как и апельсины. Измельчите высушенные лимоны или лаймы и используйте в напитках или выпечке. Сушите ломтики для использования в качестве украшения блюд. Высушите кожуру лимона или лайма и измельчите до консистенции порошка.

Хлеб из цукини

$\frac{3}{4}$ ст. порошка из сушеного цукини;
 $1\frac{1}{2}$ ст. воды;
 $\frac{1}{4}$ ст. рапсового или подсолнечного масла;
3 яйца;
2 ст. сахара;
1 ч. л. ванили;
1 ч. л. молотой корицы;
 $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого имбиря;
 $\frac{1}{2}$ ч. л. молотой гвоздики;
3 ст. л. муки;
1 ч. л. пищевой соды;
1 ч. л. соли;
1 ст. л. рубленых грецких орехов или орехов пекан.

Разогрейте духовку до 160 °C. Смажьте форму для хлеба. Смешайте порошки из кабачков и воду, оставьте на 15 минут. Взбейте яйца, размешайте с маслом, сахаром и ванилью. Добавьте вымоченные кабачки вместе с корицей, имбирем и гвоздикой. В другой емкости смешайте муку, разрыхлитель, соду и соль. Добавьте сухие ингредиенты в яичную смесь и хорошо перемешайте тесто. Добавьте орехи. Настаивайте тесто при комнатной температуре 10 минут. Запекайте в течение 1 часа. Готовность можно проверить зубочисткой. Снимите с противня и остудите.



СУШЕНЫЕ ТОМАТЫ

Сушеные томаты добавляют насыщенный томатный вкус к различным блюдам. Большинство прекрасных блюд можно сделать, используя сушеные томаты (песто, соусы, супы и приправы). Добавьте сливочное масло или майонез, чтобы намазывать на бутерброды. Смажьте маслом, обжарьте и используйте в качестве топпинга для пиццы. Также их можно добавлять в салаты.

Песто из сушеных томатов



40 г измельченных сушеных томатов;

2–3 измельченных зубчика чеснока;

1 ст. л. оливкового масла;

½ ст. воды.

Поджарьте чеснок в оливковом масле. Уменьшите температуру, добавьте вяленые томаты и перемешайте. Сразу же добавьте воду и еще раз тщательно перемешайте. Накройте крышкой и томите в течение 2–3 минут до тех пор, пока они не разбухнут. Подавайте с пастой. Храните в холодильнике.

Сушеные томаты и песто из базилика

40 г измельченных сушеных томатов;

2–3 измельченных зубчика чеснока;

1 ст. л. оливкового масла;

1 ст. л. сушеного базилика;

½ ст. воды.

Поджарьте чеснок в оливковом масле. Уменьшите температуру, добавьте вяленые томаты, перемешайте. Сразу же добавьте воду и еще раз тщательно перемешайте. Накройте крышкой и томите в течение 2–3 минут. Подавайте с пастой. Храните в холодильнике.

Приправа из сушеных томатов

20 ломтиков сушеных томатов;

1 ч. л. зерен перца;

1 ч. л. душистого перца;

2 ст. л. сушеного тимьяна;

Соль (по желанию).

Положите томаты в морозильную камеру примерно на 5 минут или до тех пор, пока они не станут хрупкими. Достаньте и положите в блендер вместе с остальными ингредиентами. Измельчите в порошок. Посолите и поперчите. Добавьте другие травы по вкусу.

Итальянская паста с ветчиной и сушеными томатами

100 г итальянской ветчины;

500 г приготовленной яичной лапши;

30–50 г сушеных томатов;

30 г кедровых орехов;

100 г песто из сушеных томатов и базилика;

1 ст. оливкового масла;

1 ст. л. измельченного чеснока;

2 ст. сухого белого вина.

Обжарьте ветчину, сушеные помидоры и кедровые орехи в оливковом масле. Добавьте чеснок. Налейте немного вина. Добавьте песто и хорошо перемешайте. Нагрейте и подавайте к столу с яичной лапшой.

Томатный соус с сушеными томатами

3 ст. л. оливкового масла;

5 измельченных больших зубчиков чеснока;

½ нарезанного красного лука;

500 г сливовидных томатов, очищенных и нарезанных;

100 г нарезанных сушеных томатов;

¾ ст. куриного бульона;

¼ ч. л. соли;

¼ ч. л. черного перца;

3 ст. л. измельченных свежих листьев базилика.

Нагрейте оливковое масло в большой сковороде или кастрюле на среднем огне. Добавьте чеснок и лук и варите в течение 2 минут. Добавьте свежие томаты и сушеные томаты и готовьте еще 3 минуты. Влейте куриный бульон и добавьте соль и перец.

Фетучини с морепродуктами и вялеными томатами

500 г готового фетучини;

170 г очищенных креветок среднего размера, нарезанных вдоль;

130 г морских гребешков, нарезанных кусочками толщиной по 6 мм;

50 г вяленых томатов в масле;

50 г маслин без косточек, нарезанных пополам;

2 ст. густых сливок;

1 ст. л. рубленого лука-шалот;

¼ ст. белого сухого вина;

½ ст. тертого сыра пармезан;

Соль и белый перец (по вкусу);

Тертый мускатный орех (по вкусу).

Приготовьте пасту в соответствии с инструкцией на упаковке. Слейте воду и отставьте фетучини в сторону. Растопите масло в большой сковороде на среднем огне. Выложите лук и тушите до прозрачности. Влейте сливки, доведите до кипения. Уменьшите огонь и тушите без крышки до загустения. Добавьте вино, томите на медленном огне в течение 1 минуты. Добавьте креветки, гребешки и вяленые помидоры. Готовьте минуту на медленном огне. Положите оливки и сыр. Смешайте с фетучини. Приправьте солью, перцем и мускатным орехом.

Куриный суп

100 г нарезанной вареной курицы;

1 л куриного бульона;

50 г длиннозерного риса;

30 г молотого тмина;

50 г свежих или замороженных кукурузных зерен;

6 сушеных томатов, нарезанных на половинки;

¼ ст. свежесжатого лаймового сока;

30 г кайенского перца;

Соль (по вкусу).

Доведите куриный бульон до кипения в большой кастрюле. Добавьте рис и тмин. Накройте крышкой и варите в течение 15 минут или до тех пор, пока рис не размякнет. Добавьте кусочки курицы и кукурузу. Накройте крышкой и доведите до кипения. Снимите с огня. Добавьте кусочки томатов, сок лайма, кайенский перец и соль.

Паста Примавера с сушеными томатами

450 г макарон (спиральки);

100 г свежих стручков зеленой фасоли;

2 небольших цукини, нарезанных ломтиками;

2 нарезанных небольших желтых кабачка;

200 г моркови, нарезанной тонкими ломтиками;

1 средняя красная луковица, разрезанная на 8 частей;

1 ст. л. оливкового или растительного масла;

2 измельченных зубчика чеснока;

¼ ч. л. хлопьев острого красного перца;

¼ ст. куриного бульона;

30 г нарезанных свежих листьев базилика;

30 г нарезанных вяленых томатов в масле;

30 г тертого сыра пармезан;

30 г свежей петрушки.

Приготовьте пасту в соответствии с инструкцией на упаковке. Слейте воду и отставьте спиральки в сторону. В неглубокой сковороде среднего размера нагрейте масло и обжарьте чеснок. Добавьте хлопья красного перца, цукини, кабачки, морковь и лук, жарьте, непрерывно помешивая, в течение 5 минут. Добавьте куриный бульон и варите 1 минуту. Перемешайте макароны, овощи, базилик и вяленые томаты. Посыпьте сыром пармезан и петрушкой.

Суповая основа из вяленых томатов

20–25 вяленых томатов;

1 ст. куриного бульона;

½ нарезанного зубчика чеснока;

1 нарезанный зеленый лук;

Соль и перец (по вкусу);

Хлопья красного перца чили (по вкусу).

Смешайте все ингредиенты в кастрюле. Доведите до кипения. Варите на медленном огне около минуты. Можно добавить овощи, пасту и т. д. для приготовления различных видов супов.

Заправка из голубого сыра и вяленых томатов

1 ст. сметаны;

2 ст. тертого голубого сыра;

¼ ст. белого уксуса;

¼ ст. холодной воды;

¼ ст. оливкового масла;

½ ч. л. молотого белого перца;

Немного кайенского перца;

1 ст. л. сахара;

1 ч. л. соли;

50 г вяленых томатов в масле (слить жидкость и разрезать на кусочки по 6 мм).

Смешайте все подготовленные ингредиенты в блендере, кроме голубого сыра и сушеных томатов. Затем добавьте недостающие ингредиенты и перемешайте до однородной массы. Поставьте в холодильник. Эта заправка особенно подходит для салата со шпинатом. Также отлично сочетается с салатом Ромэн, сельдереем и острыми креветками.

Насыщенный куриный бульон

- 1 целая курица;**
- Вода (для варки);**
- 1 большая луковица;**
- 2 стебля сельдерея с листьями;**
- 10 зубчиков чеснока;**
- ½ кочана капусты;**
- 50 г сушеных томатов;**
- 1 болгарский перец.**

Поместите все ингредиенты в большую кастрюлю. Тушите на медленном огне, пока курица не станет мягкой. Очистите курицу от костей. Извлеките все переваренные овощи – для этого блюда они не понадобятся. Добавьте свежие овощи, отваренный рис или макароны в каждую порцию супа.

Приправа из сушеных томатов

- 10 кусочков сушеных томатов;**
- ½ ч. л. сушеного душистого перца;**
- 1 ч. л. сушеного тимьяна;**

- ½ ч. л. перца;**
- ½ ч. л. сушеного болгарского перца;**
- Соль (по желанию).**

Сушеные томаты должны получиться очень ломкими. Если они вялые или плохо ломаются, положите их в морозилку на 5 минут. Раскрошите. Добавьте все специи и смешайте в блендере до консистенции однородного порошка. Эта приправа подходит для большинства ежедневных блюд: салатов, картофеля, попкорна, курицы или рыбы. Если в комплектации вашего блендера есть чаша для сухого измельчения – обязательно используйте ее для приготовления порошков. В противном случае, необходимо увеличить количество измельчаемых ингредиентов, для создания воронки в чаше.

Сушеные томаты и заправка из базилика

- 4 больших вяленых томата в масле;**
- 10 свежих листьев базилика;**
- ¼ ст. винного уксуса;**
- 2 зубчика чеснока;**
- 6 ст. л. оливкового масла;**
- 1 ч. л. соли;**
- Несколько капель подсластителя;**
- ¼ ч. л. сушеных хлопьев красного перца.**

Слейте половину жидкости с вяленых помидоров и измельчите в блендере до состояния пасты. Добавьте очищенный чеснок, оливковое масло, уксус, соль,



сахар и красный перец. Измельчайте, пока томаты не превратятся в однородное пюре (примерно 1 минуту). Накройте крышкой и дайте постоять при комнатной температуре. Взбейте перед использованием при необходимости. Заправка хорошо подходит для мясных блюд и макарон.

Вегетарианская лазанья

Готовая лапша для лазаньи;
250 г тертого сыра моцарелла;
100 г нарезанного лука;
500 г свежего шпината;
1 ст. л. оливкового масла;
50–100 г вяленых томатов;
50 г тертого пармезана;
1 ст. песто из базилика;
200 г сыра рикотта;
½ ст. поджаренных семян подсолнечника;
Немного оливкового масла;
Соль и перец (по вкусу).

Начинка: обжарьте лук в сливочном масле до готовности. Снимите с огня. Добавьте сырой шпинат. Добавьте половину пармезана. Затем залейте песто, добавьте сыр рикотта, семена подсолнечника и приправы. Тщательно перемешайте.

Смажьте форму для запекания. Выложите слой лапши на дно. Положите ⅓ начинки на лапшу, затем ⅓ моцареллы. Добавьте вяленые помидоры. В конце снова выложите лапшу, моцареллу и пармезан. Сбрызните оливковым маслом. Выпекайте в течение 40 минут при температуре 180 °C.

Пицца с вялеными (сушеными) томатами и грибами

30–50 г вяленых томатов, кусочками по 6 мм;
170 г консервированных нарезанных томатов;
200 г свежих нарезанных грибов;
2 ст. л. свежего нарезанного базилика или ½ ч. л. сушеного базилика;
2 ст. л. свежей нарезанной петрушки;
2 ч. л. соуса из чеснока и перца;
¼ ч. л. соли;
1 тонко нарезанный небольшой цукини;
100 г тертого сыра моцарелла;
Замороженный корж для пиццы.

Смешайте вяленые томаты и ½ стакана воды в кастрюле; отставьте на 15 минут. Добавьте консервированные томаты и доведите до кипения; уменьшите огонь и варите на медленном огне в течение 15 минут. Добавьте следующие 5 ингредиентов по списку и варите еще 5 минут, часто помешивая, пока жидкость не испарится.

Разместите тесто для пиццы на смазанную маслом форму. Выложите смесь из томатов, затем кусочки цукини. Посыпьте сыром и выпекайте при температуре 220 °C в течение 12–15 минут.

Свежий лосось, запеченный с базиликом и сушеными томатами

4 полоски филе лосося;
2 ст. л. оливкового масла;
1 ст. нарезанного лука-порея (белую и зеленую части);
3 измельченных зубчика чеснока;
40 г сушеных томатов, нарезанных полосками;
3 ст. л. нарезанного свежего базилика;
Щепотка молотого мускатного ореха;
3 ст. л. лимонного сока;
Соль и перец (по вкусу).

Разогрейте духовку до 220 °C. Нагрейте масло в большой сковороде и обжарьте лук с чесноком на медленном огне до тех пор, пока они не станут мягкими (3–5 минут). Добавьте сушеные томаты, базилик, мускатный орех и подогрейте. Добавьте лимонный сок и варите примерно 1 минуту. Хорошо смажьте лосося маслом для запекания. Положите филе рыбы в блюдо и полейте смесью из томатов. Посыпьте солью и перцем по вкусу. Запекайте в течение 15 минут или до полной готовности (по вашему усмотрению).

Томатный порошок

Нарежьте помидоры ломтиками толщиной 6 мм. Выложите на лотки дегидратора и сушите до хрустящей корочки. Затем поместите кусочки томатов в блендер и измельчите до мелкой консистенции. Используйте порошок в различных блюдах – супах и мясных рулетах. Смотрите таблицу, представленную ниже:

Томатная паста	1 ст. томатного порошка, 1¾ ст. воды, ½ ч. л. сахара.
-----------------------	--

Томатный соус	1 ст. томатного порошка, 3 ст. воды, ½ ч. л. сахара.
----------------------	---

Томатный сок	3 ст. л. томатного порошка, 200 мл воды, соль, сахар и перец (по вкусу).
---------------------	--

Томатный суп	1 ст. томатного порошка, ¾ ст. воды, ½ ст. сухого молока. Приправьте по вкусу.
---------------------	--

Вкус сушеных томатов более концентрированный, по сравнению с обычными, поэтому не добавляйте их слишком много.



ЛАКОМСТВА ДЛЯ ПИТОМЦЕВ

Лакомство для собак



1 ст. обычной муки;

1 ст. кукурузной муки;

200 г сушеной печени;

¼ ст. жира бекона (или растительного масла);

4 сырых яйца;

Также можно использовать говядину, курицу.

В миске среднего размера смешайте ингредиенты так, чтобы тесто получилось однородной консистенции. Раскатайте тесто (2,5 см толщиной). Порежьте на кусочки. Сушите в дегидрататоре при температуре 74 °С. Проверьте консистенцию через 4 часа. Увеличьте время сушки, если потребуется. Кусочки должны быть очень сухими.

Для кошек можно добавить креветки, рыбу или сырные хлопья. Положите сушеную или свежую петрушку, чтобы придать лакомствам немного свежести.

Вяленые палочки

300 г измельченного постного мяса (говядина, курица или индейка);

1 ст. муки;

2 ст. л. пивных дрожжей;

1 ст. л. высушенного мягкого сыра;

1 измельченный бульонный кубик.

Выложите все ингредиенты в чашу среднего размера и тщательно перемешайте. Выложите получившуюся смесь на листы Paraflexx толщиной 3 мм. Сушите при температуре 74 °С до готовности. Нарежьте полосками.

Корм для птиц

Для этого рецепта можно использовать любую смесь семян: люцерна, ячмень, кукуруза, гречиха, овес, рожь, подсолнечник и др.

Используйте одинаковое количество каждого вида семян (20–30 г). Вымочите семена в течение 1 дня (также, как их замачивают для проращивания). Засыпьте стакан смеси в кухонный комбайн или блендер. Стружка не должна получиться слишком мелкой. Добавьте

немного воды при необходимости. Добавьте 30 г молотого порошка семян. Выложите на листы Paraflexx. Сушите при температуре 57 °С до тех пор, пока консистенция не начнет напоминать пастилу и отходить от листов. Переверните на другую сторону и продолжите сушить до хрустящей корочки. Для разнообразия можно добавить небольшие кусочки фруктов.

Корм для лошадей из семян подсолнечника

100 г арахисовой пасты;

1 ст. геркулеса;

1 ст. патоки;

30 г семян подсолнечника;

2 ст. муки;

50 г нарезанных яблок;

50 г моркови, гороха или других овощей;

30 г овса, измельченного в порошок.

Смешайте ингредиенты в большой миске. Добавьте патоку и вымешивайте, пока тесто не станет плотным. Можно добавить еще овса, чтобы тесто стало плотнее. Раскатайте тесто и нарежьте на кусочки квадратной формы. Сушите

при температуре 74 °С до готовности, примерно 4 часа. Увеличьте время сушки при необходимости. Угощения должны получиться очень сухими.

Сырные роллы

2 ст. цельнозерновой пшеницы;
¼ ст. кукурузной муки;
50 г сыра (подойдет любой тертый сыр);
1 яйцо;
¾ ст. воды;
30 г тертого сыра пармезан.

Смешайте все ингредиенты, кроме сыра пармезан. Замесите тесто до однородной консистенции. Сделайте формочки из теста (палочки, булочки или квадраты). Заверните сыр пармезан внутрь. Сушите при температуре 74 °С примерно 4–6 часов или до готовности (на свое усмотрение).

Этот рецепт стоит попробовать. Кошки тоже любят его, только кусочки нужно сделать меньшей формы.

Овощное печенье

1 ст. цельнозерновой пшеничной муки;
100 г маргарина комнатной температуры;
50 г тертого сыра комнатной температуры;
1½ измельченных зубчика чеснока;
50 г вареного гороха и моркови.

Смешайте сыр, маргарин, горох, морковь и чеснок. Добавьте муку. Добавьте молоко (наливайте постепенно), чтобы сформировать плотные шарики. Накройте пищевой пленкой и охладите в течение 1 часа (это поможет тесту стать плотнее). Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности (толщина примерно 3 мм). Нарежьте квадратными кусочками. Сушите в дегидраторе 5–8 часов при температуре 74 °С. Проверьте примерно через 5 часов. Увеличьте время при необходимости. Угощения должны получиться очень сухими.

Печенье из печени

100 г сушеной печени;
1 ст. овсяной муки;
1 ст. обычной муки;
2 ст. л. жира или масла;
50 г сушеной петрушки;
50 г свежего или 4½ ст. л. сушеного сыра;
Вода или печеночный бульон.

Смешайте все ингредиенты, кроме жидкости. Добавьте достаточное количество воды или бульона, чтобы сделать толстое тесто. Поставьте в холодильник, когда оно будет липким. Скатайте в небольшие шарики. Сушите при температуре 74 °С до готовности. Проверьте через 4–6 часов. Увеличьте время при необходимости.

Угощения из курицы

220 г вареной куриной печени;
½ ст. кукурузной муки;
1 ст. пшеничной муки;
1 ч. л. чесночного порошка;
1 ч. л. вареной куриной печени;
½ ст. кукурузной муки;
1 ст. пшеничной муки;
1 ч. л. чесночного порошка;
1 ч. л. говяжьего бульона;
1 большое яйцо;
1 ст. л. дрожжевых хлопьев;
2 ст. л. растительного масла;
Сыр пармезан.

Измельчайте все ингредиенты в кухонном комбайне до тех пор, пока не получится консистенция теста. Раскатайте тесто толщиной около 6 мм. Выложите на лотки дегидратора и посыпьте сыром пармезан. Сушите при температуре 74 °С до готовности. Примерно за 1 час до окончания сушки порежьте тесто на квадраты или выберите любую другую форму. Продолжите сушить до полного высыхания.



Печеночные брусочки

500 г печени;

½ ч. л. чесночного порошка;

¼ ч. л. пивных дрожжей (по желанию);

1 большое яйцо;

2 ст. цельнозерновой муки;

¼ ст. белой муки;

¼ ст. кукурузной муки.

Измельчите яйца, печень, чесночный порошок и пивные

дрожжи в кухонном комбайне до получения однородной массы. В небольшой чаше смешайте цельнозерновую пшеничную муку, белую и кукурузную муку. Понемногу засыпайте смесь из муки, пока все не загустеет. При необходимости добавьте воду.

Выложите смесь на листы Paraflexx (толщиной 6 мм) и сушите при температуре 74 °С до полного высыхания. Нарезьте на квадраты до того, как она полностью высохнет. Храните в сухом прохладном месте.





СЫРОЕДЧЕСКИЕ БЛЮДА

Крекеры, хлеб и чипсы

Классические льняные крекеры



4 ст. цельных семян льна, вымоченных в течение 4–6 часов;

Жидкие аминокислоты;

Сок 2–3 лимонов.

Вымочите семена льна в течение 4–6 часов в фильтрованной воде. Семена превратятся в студенистую смесь. Следите за тем, чтобы она не засыхала. Добавьте аминокислоты и лимонный сок для вкуса, хорошо перемешайте.

Выложите смесь максимально тонким слоем на лотки с листами Paraflexx и высушите в дегидраторе. Смочите руки (это поможет посыпать семена льна) или используйте лопатку. Сушите при температуре 41–46 °С в течение 5–6 часов. Переверните смесь и снимите листы Paraflexx. Продолжайте сушить до тех пор, пока смесь полностью не высохнет (примерно еще 5–6 часов).

Вы можете самостоятельно разнообразить рецепт, добавив любые приправы. Можно добавить чеснок, лук, морковный сок, приправу тако, итальянские пряности, молотый красный перец, тмин. Также можно приготовить крекеры с сушеными фруктами.

Мы рекомендуем использовать метод быстрой сушки – смотрите стр. 100. Для всех рецептов устанавливайте температуру 63–68 °С на первые 2 часа, затем уменьшайте температуру до 41–46 °С. Используйте режим «Комбо», если у вас дегидратор с цифровым управлением.

Крекеры из болгарского перца

350 г нарезанного красного болгарского перца;

2 ст. л. вымоченного изюма;

4 ст. л. воды, которая осталась после вымачивания изюма;

2–4 ч. л. ваших любимых приправ;

50 г миндальной пасты или молотого миндаля.

Смешайте все ингредиенты в блендере. Распределите смесь максимально равномерно по листам Paraflexx, используя лопатку, и поместите лотки с листами в дегидратор. Сушите при температуре 41 °С

приблизительно 4 часа. Переверните смесь и уберите листы Paraflexx. Продолжайте сушить до тех пор, пока смесь не высохнет полностью. Еще примерно 4–8 часов.

Крекеры с базиликом

Морковный или овощной жмых, оставшийся после отжима сока (примерно 500 г);

1 измельченный зубчик чеснока;

50 г измельченного базилика или горстка

измельченной сушеной кинзы;

2 нарезанных спелых томата;

100–120 г измельченных орехов (миндаль или семена подсолнечника, кунжута и т. д.);

Морская соль (по вкусу).

Смешайте все ингредиенты в блендере. Распределите смесь максимально равномерно по листам Paraflexx, используя лопатку, и поместите лотки с листьями в дегидратор. Сушите при температуре 41 °С приблизительно 4 часа. Переверните смесь и уберите листья Paraflexx. Продолжайте сушить до тех пор, пока смесь не высохнет полностью. Еще примерно 4–6 часов.

Ржаные крекеры

100 г пророщенной пшеницы;

100 г пророщенной ржи;

Жидкие аминокислоты (по вкусу);

Мед или финики (по вкусу);

1 ст. л. семян тмина;

Мелко нарезанный лук (по желанию).

Прорастите пшеницу и рожь в течение 1 дня. Измельчите пшеницу, рожь и финики в кухонном комбайне. Добавьте аминокислоты, лук, тмин и мед (если не используете финики) и хорошо перемешайте. Распределите смесь максимально равномерно по листам Paraflexx, используя лопатку, и поместите лотки с листьями в дегидратор. Сушите при температуре 41 °С приблизительно 4–6 часов. Переверните смесь и уберите листья Paraflexx. Продолжайте сушить до тех пор, пока смесь не высохнет полностью или до желаемой консистенции.

Средиземноморские льняные крекеры

2 ст. золотого льна, замоченного на 12–24 ч в 1 л воды;

30 г нарезанных оливок;

¼ рубленного белого лука;

2 измельченных зубчика чеснока;

1 ст. л. рубленного свежего базилика;

1 ч. л. сушеных трав;

1¼–1½ измельченной моркови;

1 ч. л. морской соли;

1 ст. л. лимонного сока;

20 г измельченных сушеных томатов;

3 ст. л. тмина (по желанию).

Примечание: чтобы приготовить томатный порошок, положите сушеные томаты в высокоскоростной блендер и измельчите.

Положите все ингредиенты в большую чашу, хорошо перемешайте. Используя лопатку, распределите смесь толщиной 6 мм на листы Paraflexx и поставьте лотки в дегидратор. Используя нож, осторожно разрежьте смесь на квадратные крекеры. Сушите при температуре 41 °С в течение примерно 4 часов или до тех пор, пока они не перестанут быть липкими. Аккуратно переверните

крекеры и уберите листы Paraflexx. Продолжите сушить до тех пор, пока крекеры полностью не высохнут и не начнут хрустеть. Это может занять примерно 12–24 часов в зависимости от содержания воды в свежих сырых ингредиентах. Отделите крекеры и храните в герметичных контейнерах.

Итальянский хлеб

400 г пророщенной пшеницы или ржи (двухдневной);

½ измельченного томата;

30 г маслин без косточек;

80 г измельченного красного или зеленого перца;

1 измельченный зубчик чеснока;

1 ч. л. базилика, орегано или тимьяна;

Реджувелак – напиток из пророщенной пшеницы (для достижения необходимой консистенции).

Измельчите и смешайте зерно. Добавьте специи и выложите «тесто» толщиной 6 мм на лист Paraflexx, поставьте лоток в дегидратор. Сушите при температуре 41 °С до полного высыхания примерно в течение 12–24 часов в зависимости от количества лотков и влажности в помещении. Храните в герметичных, плотно закрытых контейнерах.

Хлеб с финиками и корицей

300 г мягкой пшеницы (вымоченной в течение суток);

100 г фиников;

1 ч. л. корицы.

Измельчите пшеницу и финики в блендере. Добавьте корицу и изюм, хорошо перемешайте. Сформируйте хлебцы, выложите на лист Paraflexx, поставьте лоток в дегидратор и сушите при температуре 41 °С в течение 5–6 часов. Вытащите листы Paraflexx, переверните хлебцы и продолжайте сушить еще 5–6 часов или до желаемой консистенции.

Сладкие и хрустящие чипсы из цуккини

Порежьте цуккини ломтиками толщиной 6 мм. Засушите полученные ломтики в дегидраторе при температуре 41 °С. Можно есть чипсы просто так или макать в соус гуакамоле из авокадо. Также можно добавлять чипсы в сыроедческие супы или салаты.

Классические кукурузные чипсы

5 початков кукурузы;

1 луковича;

1 желтый или красный болгарский перец;

1–2 моркови;

2 ст. л. трав или специй (на выбор).

Смешайте все ингредиенты в комбайне или нарежьте

крупными кусочками. Используя лопатку, распределите смесь по листам Paraflexx, которые следует положить на лотки дегидрататора. Сушите в течение 24–36 часов или до тех пор, пока они полностью не высохнут и не станут хрустящими.

Кукурузные чипсы с конопляными семенами

500 г свежей или замороженной кукурузы;

1 ст. конопляных семян;

10 ст. вымоченных семян подсолнечника

(6 ст. до замачивания);

2¾ ст. воды;

1½ ст. семян льна, измельченных в кашу;

1½ ст. л. морской соли;

Сок лайма.

Измельчите кукурузу в кухонном комбайне до однородной консистенции. Выложите в чашу для смешивания. Пюрируйте семена подсолнечника с водой до однородной консистенции и также добавьте в чашу для смешивания. Добавьте остатки ингредиентов и хорошо перемешайте. Выложите 2½ стакана жидкого теста на лоток дегидрататора с листами Paraflexx. Порежьте на кусочки желаемой формы: треугольники, квадраты, кружочки и т. д. Сушите в течение 24–30 часов при температуре 41 °C до тех пор, пока они не станут хрустящими. Вытащите листы Paraflexx после 10 часов сушки. У вас получится примерно 175 чипсов.

Сыроедческие десерты

Печенье с яблоком и изюмом

2 ст. семян подсолнечника, вымоченных в течение

6–8 часов;

2 яблока Фуджи;

2 больших банана;

50 г медовых фиников;

1 ч. л. ванили;

1 ч. л. корицы;

100 г изюма;

100 г грецких орехов, вымоченных в течение 6–8 часов и нарезанных.

Измельчите семена подсолнечника, яблоки, бананы и финики в блендере. В большой чаше смешайте ваниль, корицу, изюм и грецкие орехи. Выкладывайте по ложке получившегося теста на листы Paraflexx так, чтобы получались маленькие круглые печенье. Сушите при температуре 41 °C в течение 4–6 часов, переверните печенье и уберите листы Paraflexx. Продолжите сушить еще 4–6 часов или до желаемой консистенции.

Хрустящие макаруны с кокосом

200 г миндаля;

1 ст. тертого кокосового ореха;

1 ст. миндального экстракта;

6–10 фиников без косточек.

Замочите миндаль в воде на 8 часов, слейте воду. Вымочите финики в течение 2 часов, слейте воду и отставьте в сторону. Измельчите миндаль до мелкой стружки в блендере или кухонном комбайне. Затем смешайте ½ стакана воды после фиников с миндальным экстрактом, финиками и измельченным кокосом, чтобы получилось плотное тесто. Сформируйте из теста печенье и выложите на листы Paraflexx, которые следует положить на лотки дегидрататора. Сушите в течение 12–24 часов при температуре 41 °C, переверните, когда тесто станет плотным. Подавайте теплыми.

Снежки

200 г миндаля, вымоченного и высушенного в дегидрататоре;

100 г фиников, вымоченных до мягкого состояния;

50 г высушенного кокоса;

1 ст. сырого кэроба;

1 ст. л. кокосового масла холодного отжима (по желанию);

1 измельченный стручок ванили или ванильный экстракт;

3 ст. л. фильтрованной воды.

Измельчите миндаль до мелкой консистенции в кухонном комбайне. Добавьте финики, снова измельчите, затем засыпьте кэроб, кокос и воду. Смешивайте до тех пор, пока не сформируется тесто. Раскатайте тесто в шарики. Обваляйте в кокосовой стружке или кэробе.

Лимонные печенье

200 г кешью;

200 г зрелого кокосового ореха, тертого или сушеного;

¾ ст. лимонного сока;

30 г лимонной цедры;

¼ ст. сиропа агавы.

Измельчите все ингредиенты в комбайне, пока не получится тесто. Сформируйте печенье и сушите при температуре 41 °C до полного высыхания, но при этом они должны оставаться мягкими.

Кокосовые шарики

100 г вымоченного миндаля;

100 г фиников, вымоченных до мягкого состояния;

1 ст. кокосовой стружки;

1 ч. л. корицы;

½ ч. л. экстракта ванили.

Измельчайте все ингредиенты в комбайне, пока не получится тесто. Сформируйте из теста шарики необходимого вам размера. Затем обваляйте в кэробе или кокосовой стружке.

Сэндвичи из орехов пекан

200 г орехов пекан, вымоченных в течение 2–4 часов;
100 г вымоченных фиников без косточек;
4 ст. л. сырого меда;
1 ч. л. экстракта ванили;
Щепотка морской соли.

Вымочите финики в воде в течение 15 минут или пока они не станут мягкими. Слейте воду и отставьте в сторону. Измельчите орехи пекан до очень мелкой консистенции в кухонном комбайне. Добавьте финики, мед, ваниль, морскую соль и смешайте до однородной массы. Добавьте несколько столовых ложек воды, оставшейся после вымачивания фиников. Вымешивайте, пока не получится однородная смесь. Раскатайте тесто, из него сформируйте шарики и сделайте из них печенье. Сушите при температуре 41 °C в течение 12–20 часов.

Классический корж для пирога

100 г фиников без косточек;
200 г смеси орехов пекан и фисташек;
100 г миндаля;
2 ст. л. апельсинового сока.

Измельчите миндаль в кухонном комбайне до консистенции мелкого порошка. Отставьте в сторону. Также измельчите орехи пекан и фисташки в кухонном комбайне до мелкой консистенции, чтобы получить ореховую пасту (она должна прилипнуть к стенкам блендера). Добавьте финики. Измельчайте в блендере до тех пор, пока смесь не начнет комковаться. В процессе измельчения залейте апельсиновый сок.

Кусочки смеси сформируются в плотное тесто. Поместите молотый миндаль в дуршлаг и процедите порошок над вощеной бумагой. Положите цельные шарики из смеси орехов и фиников в центр. Надавите. Посыпьте ореховой стружкой. Сверху накройте другим листом вощеной бумаги. Раскатайте тесто скалкой, чтобы оно совпало по форме с емкостью для запекания пирога. Снимите вощеную бумагу с верхнего слоя коржа. Посыпьте порошком из миндаля форму для запекания пирога. Переверните корж в форме. Вытащите последний лист вощеной бумаги.

Аккуратно надавите на форму для запекания, отделяя остаток масла. Посыпьте ободок коржа оставшимся миндальным порошком. Приготовьте начинку из сырых продуктов.

Пирог с начинкой из лайма

Корж для пирога:

100 г миндаля, вымоченного и высушенного в дегидрататоре;
200 г орехов пекан, вымоченных и высушенных в дегидрататоре;
100 г вымоченных фиников;
1 ст. фильтрованной воды;
Щепотка морской соли;
Щепотка свежемолотого черного перца.

Измельчите ингредиенты в кухонном комбайне, чтобы сформировать тесто (масса начнет слипаться). Поместите смесь в форму для пирога и распределите так, чтобы смесь легла равномерно. Заморозьте готовый пирог на время приготовления начинки.

Начинка:

Мякоть 3 молодых кокосов;
2 больших авокадо;
Сок 4 лаймов;
Сок 2 лимонов;
Цедра ½ лайма;
1 ст. л. кокосового масла холодного отжима;
4 ст. л. нектара агавы;
½ ч. л. стручка ванили или 2 ч. л. ванильного экстракта;
¼ ч. л. морской соли;
2 ст. л. порошка льна, смешанного с 1–2 ст. л. фильтрованной воды.

Засыпьте порошок льна в небольшую миску, тщательно перемешайте с водой и отставьте в сторону. Смешайте молодой кокос до сливочной консистенции. Добавьте все ингредиенты, кроме порошка льна, и измельчите до однородной консистенции. Затем добавьте порошок льна и также смешайте до однородной консистенции. Если масса получится недостаточно плотной, добавьте еще одну столовую ложку порошка льна, которая послужит загустителем. Добавьте в пирог начинку. Поставьте в холодильник на 3 часа перед подачей. Посыпьте кокосовой стружкой или выложите тонкие ломтики лайма.

Свежий персиковый пирог

Корж:

100 г миндаля, замоченного и высушенного в дегидрататоре;
100 г фиников.

Измельчайте ингредиенты в кухонном комбайне до тех пор, пока не сформируется плотное тесто. Выложите смесь в форму для пирога равномерным слоем. Сушите в дегидрататоре в течение 1 часа, чтобы образовалась корочка.

Начинка:

1–2 персика, нарезанных ломтиками (для фруктового слоя);

4–5 персиков для начинки;

¼ ст. кокоса;

¼ ст. кедровых орехов;

1 ст. л. лимона;

3–5 фиников (для придания сладкого вкуса).

Измельчите все ингредиенты, кроме персиков для фруктового слоя, в комбайне до получения однородной массы. Порежьте один или два персика и выложите их на корж. Налейте смесь для начинки на нарезанные персики и сушите пирог в дегидраторе до тех пор, пока не начнет выделяться сок и не появится корочка.

Гранола, энергетические батончики и закуски

Гранола

Зимняя смесь для завтрака:

100 г миндаля, замоченного на ночь;

100 г тыквенных семян, замоченных на ночь;

100 г семян подсолнечника, замоченных на ночь;

4 ст. л. семян льна, замоченных на ночь;

100 г рубленых фиников, замоченных на 2–4 часа;

50 г изюма, замоченного на 2–4 часа (отставьте воду в сторону);

2 тертых яблока;

2 ч. л. корицы;

Щепотка соли;

Немного сырой агавы (для придания сладкого вкуса).

Измельчите все ингредиенты в кухонном комбайне,

установив режим «Импульс». Добавьте воду из-под вымоченного изюма при необходимости (для достижения желаемой консистенции). Сверху выложите нарезанные бананы и миндальное молоко с ванилью. Для получения хрустящей консистенции сушите при температуре 41 °C в течение 20–24 часов.

Энергетические батончики

100 г ячменя, вымоченного в течение 3 дней;

200 г мягкой пшеницы, проращиваемой в течение 1 дня;

100 г фиников;

3 ст. л. сырого меда;

1 ч. л. корицы;

1 ч. л. экстракта ванили;

100 г грецких орехов, вымоченных и измельченных;

50 г миндаля, вымоченного и измельченного.

Измельчите ячмень, пшеницу и финики в блендере. Добавьте мед, корицу, ваниль, грецкий орех, миндаль и хорошо перемешайте. Сформируйте батончики и поместите их в дегидратор на листы Paraflexx. Сушите на температуре 41 °C в течение 6–8 часов, в зависимости от желаемой консистенции и размера. Обязательно уберите листы Paraflexx и переверните батончики в середине процесса сушки.

Медовые орехи

50 г фисташек, вымоченных и нарезанных;

50 г грецких орехов, вымоченных и нарезанных;

½ ч. л. кокосового масла;

1 ч. л. сырого меда;

Щепотка морской соли;

Щепотка корицы.

Смешайте мед, кокос и соль в небольшой чаше.



Затем добавьте орехи, хорошо перемешайте. Сушите при температуре 41 °С до хрустящей корочки. Храните в герметичном контейнере.

Орехи пекан в карамели

200 г орехов пекан, замоченных на ночь;
2 ст. л. кленового сиропа, меда или агавы;
Корица по вкусу;
Мускатный орех по вкусу.

Вымочите орехи на ночь, промойте. Смешайте все ингредиенты так, чтобы орехи были полностью покрыты жидкостью. Сушите при температуре 41 °С до хрустящей корочки. Храните в герметичном контейнере.

Сыроедческие супы, салаты и заправки

Кукурузная похлебка

400 г свежей сладкой кукурузы;
2 ст. миндального молока;
Порошок чили (по вкусу).

Высушите кукурузу в дегидраторе в течение 2 часов или до желаемой консистенции. Положите кукурузу в литровый контейнер с плотной крышкой. Залейте ее миндальным молоком для вымачивания (добавьте больше при необходимости). Когда кукуруза вымочится, добавьте еще 1½ стакана молока и взболтайте, чтобы все перемешалось. Залейте 1 часть смеси в блендер и размешайте до кремообразной консистенции. Перелейте смесь обратно в контейнер с вымоченной кукурузой и миндальным молоком, потрясите, чтобы перемешать. Подавайте в качестве холодного супа. Для получения теплого супа поставьте его в дегидратор и установите самую высокую температуру, пока он не нагреется.

Суп песто

½ ст. воды;
4 томата;
½ ст. смешанной зелени (петрушка + кинза);
30 г базилика;
Щепотка морской соли;
30 г кедровых орехов;
30 г измельченного лука;
30 г рубленого сельдерея;
1 измельченный зубчик чеснока;
30 г красного перца, нарезанного кубиками.

Смешайте все ингредиенты в блендере до однородного состояния. Если вы хотите более теплый суп, подогрейте его в дегидраторе.

Маринованный молодой салат Бок-чой

Салат:

4 кочана молодого салата Бок-чой или листья
1 большого кочана (нарезать полосками примерно 2,5 см, тонко нарезать стебель);
1 большая морковь – порезать соломкой или полосками с помощью слайсера для овощей.

Маринад:

Сок из одного небольшого лимона;
Сок из одного лайма;
4–5 больших фиников;
Кусочек имбиря (5 см);
1 зубчик чеснока;
½ ст. оливкового масла;
3 ст. л. соевого соуса.

Смешайте все ингредиенты для маринада в блендере до получения однородной консистенции. Хорошо перемешайте половину маринада с капустой Бок-чой и морковью. По желанию добавьте больше маринада.

Салат с брокколи

Салат:

450 г нарезанной брокколи;
1 ст. семян подсолнечника;
50 г нарезанного лука;
50 г вымоченного изюма.

Заправка:

100 г кешью;
300 г нектара агавы;
2 ст. л. сыроедческого яблочного уксуса;
¼ ч. л. соли;
¼ ст. воды.



Смешайте все ингредиенты для заправки в блендере. Смешайте все ингредиенты для салата и залейте заправкой.

Сладкий салат с морковью

Салат:

200 г моркови;

50 г органического изюма;

1 красное сочное яблоко;

1 стебель сельдерея.

Почистите и натрите яблоко, мелко нарежьте сельдерей. Смешайте все ингредиенты в чаше.

Заправка:

1 красное сочное яблоко, очищенное от кожуры и косточек;

200 г тертой моркови;

50 г миндаля;

Свежий яблочный сок или вода.

Измельчите в блендере миндаль. Добавьте очищенное яблоко и тертую морковь с нарезанным миндалем, смешивайте до однородной консистенции. Добавьте небольшое количество воды или свежего яблочного сока, чтобы достичь желаемой консистенции и смешайте с салатом.

Заправка из кешью с укропом

50 г кешью;

1 ст. воды;

½ ч. л. укропа;

2 ст. л. лимонного сока;

2 ч. л. петрушки;

½ ч. л. соли;

½ ч. л. чесночного порошка;

2 ч. л. лукового порошка.

Смешайте все ингредиенты в блендере до получения однородной массы. Храните заправку в холодильнике в стеклянной банке не более 1 недели.

Заправка из лайма и имбиря

¼ ст. свежего сока лайма;

1 ст. л. жидких аминокислот или соевого соуса;

1 мелко нарезанный лук-шалот;

1 ст. л. натертого свежего имбиря;

2 ч. л. сиропа агавы;

2 ч. л. оливкового масла;

Щепотка соли;

Щепотка свежемолотого черного перца.

Взбейте все ингредиенты в небольшой миске. Добавьте соль и перец по вкусу. Дайте настояться в течение

10 минут перед использованием. Храните в стеклянной банке не более 1 недели.

Сладкая дижонская заправка

100 г очищенного и нарезанного цуккини;

¼ ст. лимонного сока;

2 ст. л. льняного масла;

1½ ст. л. измельченного красного лука;

1½ ст. л. нектара агавы;

1 ст. л. готовой дижонской горчицы;

1 ст. л. льняной муки;

1 ч. л. темного мисо;

½ ч. л. соли;

1 мелко нарезанный зубчик чеснока;

Щепотка свежемолотого черного перца.

Смешайте все ингредиенты в блендере до получения однородной консистенции. Храните в герметичной стеклянной банке в холодильнике не более 4 дней.

Сыроедческие закуски и роллы

Итальянская травяная заправка

100 г очищенных и нарезанных цуккини;

2 ст. л. льняного масла;

¼ ст. лимонного сока;

2 ст. л. нектара агавы;

1¼ ч. л. итальянской приправы;

1 ч. л. лукового порошка;

1 нарезанный зубчик чеснока;

1 ч. л. льняной муки;

⅛ ч. л. горчичного порошка.

Смешайте все ингредиенты в блендере до однородной консистенции. Храните в герметичной стеклянной банке в холодильнике до 4 дней.

Соус маринара

100 г сушеных томатов, вымоченных в течение 2–4 часов;

4 финика без косточек, вымоченные в течение 2–4 часов;

3 нарезанных больших томата;

½ нарезанного красного перца;

¼–½ нарезанного свежего базилика;

2 зубчика чеснока;

2 ст. л. оливкового масла;

2 ст. л. соевого соуса;

Сок ½ лимона;

1 ч. л. лукового порошка;

1 ч. л. сушеного базилика;
1 ч. л. сушеного орегано;
1 ст. л. свежего тимьяна;
¼ ч. л. черного перца;
Немного кайенского перца;
Морская соль (по вкусу).

Измельчите высушенные помидоры с финиками в кухонном комбайне. Добавьте красный перец, чеснок, томаты, базилик и остальные ингредиенты, смешайте до получения однородной консистенции.

Лапша из цукини

4 цукини;
5 ст. л. соуса маринара;
1 ч. л. кедровых орехов;
Базилик (по вкусу).

Порежьте цукини на четвертинки, затем используйте спиральный слайсер, чтобы сделать тонкие полоски, напоминающие лапшу. Выложите лапшу на тарелки и покройте соусом маринара. Посыпьте нарезанными кедровыми орехами и базиликом.

Бургер из подсолнечных семян

2 ст. семян подсолнечника, замоченных на 6–8 часов;
50 г моркови;
50 г сельдерея;
3 пера зеленого лука, нарезанных ломтиками;
1 нарезанный сладкий красный перец;
¼ ст. свежего базилика;
¼ ст. свежей петрушки.

Измельчите все ингредиенты в блендере или кухонном комбайне. Сформируйте смесь в виде пирожков и сушите при температуре 41 °C в течение 12–24 часов до готовности.

Веган бургер

1 большая красная луковица;
1 большой сладкий перец;



3 моркови;
1 небольшое соцветие цветной капусты;
Немного брокколи;
100 г миндаля, замоченного на 12–24 часов;
1 ст. семян подсолнечника, замоченных на 5–6 часов;
30 г кунжута, замоченного на 5–6 часов;
5 зубчиков чеснока;
2 ст. л. жидких аминокислот или по вкусу;
1 ч. л. тмина;
2 ст. л. сушеной или 1–2 ст. свежей кинзы.

Смешайте все указанные ингредиенты и приправы в соковыжималке или кухонном комбайне. Из этой смеси сформируйте котлеты, толщиной примерно 1 см и поместите в дегидратор. Сушите при температуре 41 °C в течение 8–12 часов или до желаемой консистенции.



Хрустящие сладкие кольца

2,5 кг сладкого лука, нарезанного кольцами (6 мм);
2–3 л воды, включая ½ ст. для жидкого теста;
1 ст. морской соли;
¼ ст. лимонного сока;
1½ ст. апельсинового сока;
½ ст. семян кунжута;
1 финик без косточки;
Щепотка соли.

В большой чаше разделите лук на отдельные кольца и залейте водой. Добавьте соль и лимонный сок в воду и держите лук в воде от 1 до 2 часов, чтобы он стал мягким и горьковатый привкус исчез. После замачивания слейте воду и осторожно отожмите. Сполосните лук свежей водой и слейте воду еще раз. Смешайте апельсиновый сок, семена кунжута, ½ стакана воды, финики и соль в блендере и измельчайте до тех пор, пока не получится плотное тесто. Обмакните каждое луковое кольцо в тесте и распределите по лоткам дегидратора, предварительно положив на них листы Paraflexx (используйте около 2 стаканов лука в кларе для каждого лотка).

Сушите при температуре 41 °C в течение 6–8 часов. Переверните лук и продолжите сушить до тех пор, пока кольца не начнут хрустеть (около 12–18 часов). Дайте луку остыть, прежде чем положить в герметичный стеклянный контейнер. Луковые кольца можно хранить в герметичном

контейнере в кладовой в течение нескольких недель или около 3 месяцев в холодильнике.

Кокосовый сэндвич-рулет

100 г кокосовой мякоти;
½ ст. кокосовой воды;
30 г светлой льняной муки;
Щепотка морской соли.

Смешайте все ингредиенты в блендере до однородной массы. Вылейте 2–4 столовые ложки кокосового теста на лотки дегидрататора, покрытые листами Paraflexx, распределите смесь с помощью лопатки. Сушите при температуре 41 °C в течение 4 часов или до тех пор, пока смесь не начнет отделяться от листов. Переверните рулет на сетку лотка. Поместите дополнительную сетку на каждый лоток с рулетом. Это сделает их более плоскими и их будет проще хранить. Продолжите сушить еще 3–4 часа до тех пор, пока роллы не станут гибкими. Храните в герметичных контейнерах в холодильнике в течение двух недель или в морозильной камере до 2 месяцев.

Сэндвич-рулет из цуккини

500 г измельченного сладкого желтого перца;
500 г измельченного цуккини;
1 авокадо;
½ ч. л. морской соли;
1½ ч. л. пищевых дрожжей.

Измельчите цуккини и сладкий перец в блендере до однородной консистенции. Добавьте авокадо, соль, дрожжи и снова измельчите. Возьмите ½ стакана смеси для каждого рулета. Используйте плоскую резиновую лопаточку, чтобы сформировать 4 плоских лепешки и выложите их на листы Paraflexx. Быстро распределите смесь по лоткам, чтобы она не загустела. Сушите при температуре 41 °C в течение 4 часов или до тех пор, пока смесь не начнет отделяться от листов. Переверните рулет на сетку лотка. Поместите дополнительную сетку на каждый лоток с рулетом. Это сделает их более плоскими и хранить будет проще. Продолжайте сушить в течение 3–4 часов до полного высыхания, но при этом рулеты должны оставаться гибкими. Храните в герметичном контейнере в холодильнике до 2 недель или в морозильной камере до 2 месяцев.

Сэндвич-рулет сальса

400 г томатов без семян;
250 г нарезанного сладкого красного перца без семян;
200 г нарезанных желтых цуккини;
2 красных халапеньо, очищенных от семян;
1 ч. л. красного лука;

1 ч. л. лукового порошка;
1–2 измельченных зубчика чеснока;
½ ч. л. морской соли;
1 авокадо;
¼ нарезанной кинзы.

Пюрируйте томаты, сладкий перец, цуккини, перец халапеньо и красный лук в блендере до получения однородной массы. Добавьте луковый порошок, чеснок и соль, снова пюрируйте. Во время работы блендера добавьте авокадо, и хорошо смешайте в течение нескольких секунд. При желании добавьте кориандр и измельчайте до тех пор, пока он не измельчится на средние кусочки. Возьмите ½ стакана смеси для каждого рулета. Используйте плоскую резиновую лопаточку, чтобы сформировать 4 лепешки и выложить их на листы Paraflexx. Быстро распределите смесь по лоткам, чтобы она не загустела. Сушите при температуре 41 °C в течение 4 часов или до тех пор, пока смесь не начнет отделяться от листов. Переверните рулет на сетку лотка. Поместите дополнительную сетку на каждый лоток с рулетом. Это сделает их более плоскими и упростит хранение. Продолжайте сушить в течение 3–4 часов до полного высыхания, но при этом рулеты должны оставаться гибкими. Храните в герметичном контейнере в холодильнике до 2 недель или в морозильной камере до 2 месяцев.

Гречневый корж для вегетарианской пиццы

50 г пророщенной гречки или пророщенного ячменя;
¼ ст. оливкового масла;
Чеснок и итальянские специи (по вкусу);
100 г морковного жмыха;
¾ ст. вымоченных семян льна;
1 ст. л. жидких аминокислот;
50 г вяленых томатов;
1 измельченный халапеньо.

Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне до однородного состояния. Выложите смесь на лотки дегидрататора, заранее положив на них листы Paraflexx. Если тесто липкое, смочите руки и поверхность теста. Влажными руками сформируйте тесто шариками или квадратиками желаемого размера. Прижмите верхние края коржа, сгладьте верх и бока. Проверьте, чтобы он был равномерным (0,5–1 см толщиной). Сушите в дегидрататоре при температуре 41 °C в течение 7–8 часов. Переверните корж в середине процесса сушки и сушите еще 2–4 часа в зависимости от того, какую консистенцию вы хотите получить. Храните в сухом месте в течение месяца. Этот корж также можно использовать как основу для пиццы. Просто добавьте свои любимые начинки.

В заключение

Вот мы и познакомили вас с увлекательным миром дегидратации. Конечно, расписать все рецепты и варианты использования такого полезного прибора, как дегидратор, в одной книге невозможно. Но определённую техническую базу вы, безусловно, получили.



Домашние и коммерческие дегидраторы, выпускающиеся под брендом Excalibur, – качественные и надёжные аппараты, проверенные десятилетиями безукоризненной работы. Не все знают, что многие счастливые обладатели дегидраторов Экскалибур покупали свои аппараты в конце 70-х – начале 80-х годов прошлого века. Эти машины не только до сих пор в строю, но и с лёгкостью дадут фору «молодой поросли», безуспешно пытающейся столкнуть Экскалибур со своего пьедестала.

Как вы могли заметить, для многих рецептов, показанных в этой книге, может понадобиться и другая кухонная техника. Например, хороший блендер или шнековая соковыжималка. В каком-то рецепте нужно добавить свежавыжатый сок, в каком-то измельчить все ингредиенты до однородной консистенции, а какие-то рецепты предполагают наличие домашней муки, причем порой из самых диковинных продуктов. Одним словом, как ни крути, а без хороших помощников на кухне обойтись практически невозможно.



Компания «Все Соки» с 2009 года импортирует только качественную кухонную технику премиум-класса из Южной Кореи, США и Европы. Если хороший дегидратор у вас уже есть, самое время подумать и о других приборах, которые также будут радовать своей безупречной службой долгие годы.





Как известно, лучшие производители шнековых соковыжималок располагают свои производственные мощности в Южной Корее. Другие страны-изготовители не могут похвастаться таким же великолепным качеством сборки, огромной гарантией и, конечно, возможностью работы с самыми сложными ингредиентами. Высокомощные блендеры производят только в США и Южной Корее. Домашние мельницы – в Австрии. Как показывает многолетняя практика, исключений из этого списка нет, и в ближайшие годы даже не предвидится. Но, согласитесь, что это и не удивительно. Тот же Excalibur выпускает свои аппараты с 1973 года, почти 50 лет! Разве могут такие цифры сравниться с «достижениями» фабрик-однодневок, заполняющих рынок в последние годы и уходящих в небытие спустя пару-тройку лет присутствия на рынке? Конечно, нет.

Тот, кто действительно заботится о своем здоровье, отдаёт предпочтение по-настоящему качественной технике, широкий ассортимент которой представлен

на сайте VseSoki.ru. Наши консультанты подберут оптимальные варианты, исходя из предпочтений и задач, которые вы ставите перед аппаратом. Все типы шнековых соковыжималок, дегидраторы с интеллектуальным управлением, высокомощные блендеры, автоматические проращиватели, деревянные мельницы и многое-многое другое, что может пригодиться на кухне, если вы хотите готовить не только вкусно, но и полезно.



Здоровье – главное богатство. Не машина, квартира или счёт в банке. Только ваше здоровье имеет наивысшую ценность. Не позволяйте себе экономить на самом важном, что у вас есть. Не будет здоровья – и другие материальные ценности потеряют смысл. Уважайте себя и своих близких, отдавайте предпочтение только самой надёжной технике – с огромной гарантией, из качественных материалов, собранной квалифицированными специалистами по собственным уникальным разработкам.



**Выбирая «Все Соки»,
вы выбираете лучшее.**



Примечания

Вы можете экспериментировать со временем сушки, чтобы самостоятельно определить, какая консистенция больше подойдёт. В книге указано среднее, рекомендуемое время – вам же может понравиться более хрустящий или более тягучий продукт. Используйте таблицу ниже, чтобы делать собственные пометки.

Продукт	Температура	Время сушки

Продукт	Температура	Время сушки



ДЕГИДРАТОРЫ



Инфракрасный дегидратор
L'equip IR D5



Дегидратор
L'equip LD-918BT



Дегидратор
L'equip LD-918BT Max



Дегидратор Excalibur Standart 9B
(4926TCD220B)



Дегидратор Excalibur Digital 5B
(4548CDFB)



Дегидратор Tribest Sedona
Express SD-6280



Дегидратор Tribest Sedona
Express SD-6780 (стальные лотки)



Дегидратор Tribest Sedona Combo
Rawfood SD-P9150



Дегидратор Tribest Sedona
Supreme SDC-S101



Дегидратор Excalibur Lux
9SS (D902SHD)



Дегидратор Excalibur Premium
10 (EXC10EL-COMM)





ЛИСТЫ ДЛЯ ПАСТИЛЫ



Листы для сушки Tribest Sedona Combo силиконовые (3 шт)



Листы для сушки Tribest Sedona Combo пластиковые (3 шт)



Листы для сушки Tribest Sedona Express силиконовые (3 шт)



Листы для сушки Tribest Sedona Express тефлоновые (3 шт)



Листы для сушки Tribest Sedona Combo тефлоновые (3 шт)



Силиконовый лист для пастилы к дегидраторам Lequip



Лист для сушки ParaFLEX Ultra 30 x 30 см



Лист для сушки ParaFLEX Ultra 36 x 36 см



Лист для сушки ParaFLEX Premium 30 x 30 см



Лист для сушки ParaFLEX Premium 36 x 36 см





БЛЕНДЕРЫ



Блендер L'equip BS5 Cube,
белый



Блендер L'equip BS5 Cube
Ruby, рубиновый



Блендер L'equip BS5 Cube
Saphire, сапфировый



Блендер L'equip BS7 Quattro,
белый



Блендер L'equip BS7 Quattro,
чёрный



Высокомощный блендер Tribest
Dynabland Clean DB-950



Блендер Blendtec Classic
575, чёрный



Блендер Tribest PBG-5050
с набором для вакуумации



Вакуумный блендер Tribest
Dynapro 2 DPS-2250, серый



Блендер KoMo KoMoMix+
(деревянный корпус), молочный



Блендер KoMo KoMoMix+
(деревянный корпус), чёрный



Персональный мини-блендер
Tribest PB II (PB-430-GY), серый



Персональный мини-блендер
Tribest PB-150

Измельчение сухих продуктов, включая порошки и пастилу

Если кроме дегидрататора на вашей кухне есть блендер, то возможности увеличиваются! Например, вы купили много свежей зелени и не успеваете съесть – нет ничего проще, чем приготовить из неё натуральную приправу. Просто нарежьте остатки зелени и отправьте в дегидратор сушиться при температуре 41°C. Через 6 часов достаньте и измельчите в блендере.

Кроме ароматных специй из засушенных трав, вы можете приготовить и другие полезные блюда **с помощью дегидрататора и блендера**:

- Домашние кулинарные порошки из сушёных грибов, томатов, лука или перца;
- Табаско и другие соусы;
- Фруктовую, ягодную или овощную пастилу;
- Соевое мясо;
- Сыроедческие конфеты из сухофруктов и орехов;
- Смузи с добавлением сушёных фруктов;
- Посыпки для десертов из фруктов, орехов или ягод;
- И много-много других интересных блюд! Подписывайтесь на наши соц. сети – там мы публикуем новые идеи и рецепты!

Для измельчения небольшого количества домашних специй вам будет достаточно надёжного мини-блендера с прочным стаканом из безопасного тритана или закалённого стекла. Но тем, кто планирует часто измельчать в блендере сухие продукты, точно пригодится отдельная ёмкость, которая не помутнеет со временем и не покроется царапинами. Например, стальная чаша L'equip, предназначенная специально для сухого измельчения. В ней даже самые жёсткие ингредиенты превратятся в невесомую пыль. Прочная чаша изготовлена из пищевой нержавеющей стали марки AISI 316, которая отличается повышенной устойчивостью к коррозии и высоким температурам.





Шнековые соковыжималки холодного отжима, высокомошные блендеры, автоматические проращиватели, мельницы для муки, маслопресссы холодного отжима, дегидраторы и другие товары из Южной Кореи, США и Европы на сайте vsesoki.ru.

**Подписывайтесь на наши
социальные сети**



* социальная сеть признана экстремистской организацией и запрещена на территории Российской Федерации.





vsesoki.ru
2025