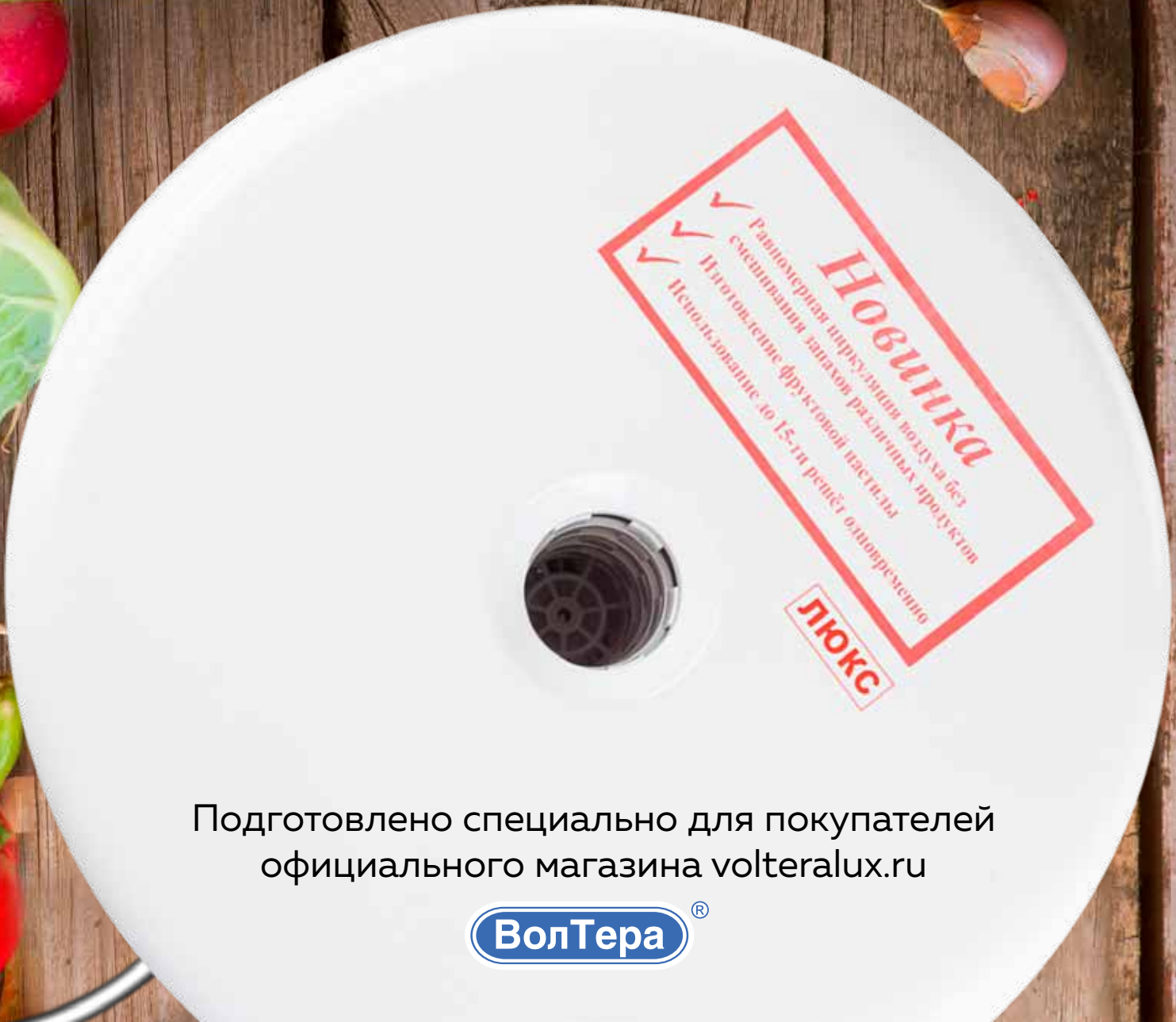
КНИГА РЕЦЕПТОВ

Для сушилки овощей и фруктов ВОЛТЕРА 1000 ЛЮКС



Подготовлено специально для покупателей официального магазина volteralux.ru

ВолТера®

АБРИКОС — КУРАГА

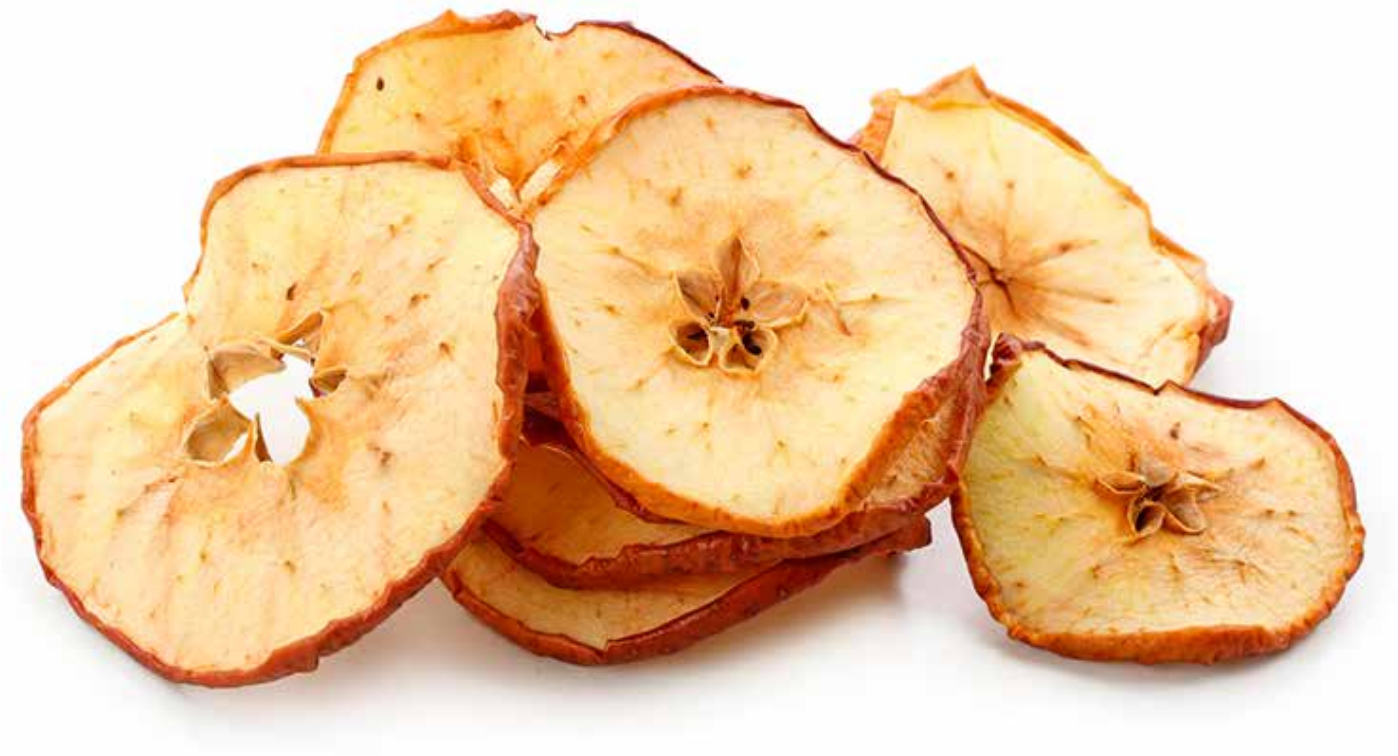
Содержит пектин, яблочную, лимонную и винные кислоты, аскорбиновую кислоту, витамины B1, B2, B5, B15, P, PP, много каротина (провитамина A), калий, железо.

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура — 60°C

Время — 12—24 часов

- **Для приготовления кураги используйте созревшие абрикосы.**
- **Разрежьте пополам и удалите косточки.**
- **Поместите на решето сушилки в один ряд разрезом вверх.**



ЯБЛОКИ

Кроме железа содержат необходимый для работы мозга бор, которого мало в других сухофруктах. В сухом виде употребляют для профилактики гриппа.

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура — 60°С

Время — 8—12 часов

- **Лучше всего готовить из кислых и кисло—сладких сортов летнего осеннего урожая.**
- **Расход: 6,5 кг свежих = 1 кг сушеных.**
- **Вымойте и разрежьте яблоки на пласты толщиной 4—5 мм, удаляя поврежденные места и семена.**
- **Для защиты от потемнения опустите кусочки на 2 минуты в подкисленную воду (2 г лимонной кислоты на 1 л воды). Просушите на воздухе 10—15 минут.**
- **Разложите дольки на решета в один ряд.**

БАНАНЫ

Содержат калий, магний, железо и кальций. В сухом виде богаты натуральным сахаром, который при переваривании быстро попадает в кровь и дает заряд энергии. Поэтому их часто употребляют спортсмены.

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура — 60°C

Время — 12—16 часов

- **Очистите бананы от кожуры и нарежьте на кружочки толщиной 3—4 мм.**
- **Разложите кусочки на решета так, чтобы они не касались друг друга**

ГРУШИ

Выводят из организма тяжелые металлы и токсины и также, как и яблоки содержат необходимый для работы мозга бор, которого мало в других сухофруктах.

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура — 60°С

Время — 10—12 часов

- **Используйте летние и раннеосенние сорта, но не зимние. Созревшие, но не перезревшие. Плоды с грубой мякотью дают сушеный продукт низкого качества.**
- **Удалите у мытых плодов поврежденные места и семена.**
- **Нарежьте на кусочки толщиной 4—5 мм.**
- **Для защиты от потемнения бланшируйте кусочки 5 —7 секунд в кипящей воде. Сразу остудите в холодной воде. Дайте воде стечь.**
- **Разложите кусочки равномерно на поддон.**
- **Готовые сушеные кусочки должны быть мягкими и эластичными.**

ВИШНЯ

Содержит каротин, витамины С, В, РР, фолиевую кислоту, дубильные вещества, пектин (в среднем 11%). Из минеральных веществ: медь, калий, магний. Является ценным диетическим продуктом. Благодаря значительному содержанию железа, вишню рекомендуется употреблять при малокровии.

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура — 60°С

Время — 14—24 часов

- **Пригодные сорта: Владимирская, Шубинка, Любская, Подбельская, Самаркандская, Анадольская с темноокрашенной мякотью.**
- **Расход: 4,5 кг свежей вишни = 1 кг сушеной.**
- **Для ускорения сушки погрузите плоды в кипящий 1% — ный раствор питьевой соды или кипяток. Далее опустите в холодную воду.**
- **Разложите на решета. Косточки удалять не обязательно.**
- **Сушеные плоды должны быть блестящими и эластичными, при сдавливании не выделять сок.**

СЛИВА — ЧЕРНОСЛИВ

Содержит калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, медь, хром, марганец, цинк, йод, фтор, кобальт, витамины А, В1, В2, РР, С. Полезен как средство от стресса, помогает высвобождению свободных радикалов из организма, укрепляет сосуды.

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура — 60°С

Время — 10—14 часов

- **Для сушки лучше подходят сорта Венгерка итальянская. Сушат полностью созревшие плоды, желательно темно—фиолетовой окраски.**
- **Расход: 4,3 кг свежих слив = 1 кг чернослива.**
- **При сортировке удалите плоды с повреждениями.**
- **Крупные сливы нарежьте на половинки и удалите косточки. Небольшие плоды можно сушить целыми.**
- **Для ускорения сушки воспользуйтесь бланшировкой: погрузите сливы на 5—10 секунд в кипящий раствор питьевой соды (10—15 г на 1 л воды). Охладите в холодной воде. Дайте воде стечь.**
- **Разложите сырье равномерно на поддон.**
- ***При правильной предварительной обработке на кожице должна появиться мелкая сетка. При сильной концентрации кожица может сильно травмироваться.**

ВИНОГРАД — ИЗЮМ

Содержит бор, марганец, калий, железо и магний, витамины B1, B2 и B5. Употребление изюма предупреждает развитие остеопороза, благотворно влияет на функцию щитовидной железы. Отличается высокой калорийностью: 100 г содержит до 320 ккал.

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура — 60°C

Время — 8–26 часов

- **Сорта выбирайте сахаристые. По количеству полезных качеств выигрывает — темный изюм, нежели светлый.**
- **После сортировки и удаления некачественных ягод, разделите гроздья на более мелкие кисти для удобной предварительной обработки.**
- **Бланшировка: после мытья отдельные кисти погрузите в кипящий раствор соды (0,5%) на 2–3 секунды — немедленно опустите в холодную воду. Пусть вода стечет.**
- **Немного подсушенные ягоды отделите от кистей и разложите равномерно на поддон.**
- **Если вы используете сорта с мелкими ягодами, например, кишмиш, учитывайте, что после сушки ягоды уменьшаются и могут упасть сквозь отверстия решета. Поэтому рекомендуем использовать дополнительный сетчатый поддон.**
- **После сушки выдержите продукт на воздухе до полного охлаждения.**

ШИПОВНИК

Богат витамином С, хорошо сохраняется длительное время. Отвары, настои шиповника совместно с черной смородиной, рябиной, брусникой, калиной, малиной образуют поливитаминные сборы.

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура — 60°С

Время — 8—12 часов

- **Отберите спелые плоды и уложите на поддон сушилки в один слой. Части стеблей и цветы шиповника можно не удалять.**
- **Правильно высушенные плоды — буровато—красные. Влажность не выше 20%. Вкус кисло—сладкий. Запах — отсутствует.**

ДЫНЯ

В сушеном виде содержит клетчатку, белки, минеральные соли, витамин С, витамины группы В, каротин, большое количество железа, фолиевой и никотиновой кислот. Тонизирует, обладает общеукрепляющими свойствами, очищает кожу и кишечник.

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура — 60°С

Время — 10—16 часов

- **Очистите дыню от шкурки и нарежьте треугольниками, удалив семена.**
- **Разложите на поддон.**
- **После сушки кусочки должны быть мягкими и липкими.**

ФИНИКИ

В сушеных финиках содержится калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, медь, сера, марганец и 23 вида различных аминокислот. Восполняют потерю кальция в организме, содержат все витамины, кроме Е и биотина, но особенно много в них В5, который повышает жизненный тонус. .

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура – 60°С

Время – 6–26 часов

- **Отобранные спелые финики разложите на поддон, при желании разрежьте и выньте косточки.**
- **Консистенция после сушки – жесткая.**

ИНЖИР

Железа в инжире больше, чем в яблоках, поэтому его рекомендуют больным с дефицитом железа в организме. Инжир богат калием, клетчаткой и кальцием. Сухой инжир содержит ферменты стимулирующие функцию пищеварения, почек и печени.

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура — 60°C

Время — 6–26 часов

- **Помойте заранее отобранные зрелые плоды и после того, как сних стечет вода — разложите на решета.**
- **После сушки инжир складывается в ящики, где он должен отлежаться, и лишь через несколько месяцев готов к употреблению. В таком виде инжир может храниться несколько лет.**
- **При длительном хранении инжир становится коричневым, на нем может выступить белый налет — это кристаллики сахара, которые являются естественным консерватором и увеличиваю срок годности сухофрукта.**

ПЕРСИК

Содержит до 15% сахара, яблочная, винная,хинная и лимонная кислоты, эфирное масло, калий, железо, витамины С, группы В и каротин. Благодаря высокому содержанию калия сушеные персики рекомендуют для улучшения работы сердца. Способствуют хорошему пищеварению, но больным сахарным диабетом следует воздержаться от их употребления.

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура — 60°С

Время — 10—12 часов

- **Помойте полностью созревшие плоды удалите косточку, порежьте на кусочки толщиной 5—6 мм.**
- **Разложите кусочки на решета. После сушки они должны стать мягкими, гнущимися.**

ХУРМА

Содержится протеин, лимонная кислота, пектин, танин, много провитамина А и витамина С (от 3 до 53%). Сушеные плоды используют для приготовления сиропов, варенья, джема, желе, ликеров, вина, кваса. В народной медицине хурма употребляется при различных желудочных заболеваниях.

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура — 60°С

Время — 12—24 часов

- **Для сушки используйте плоды зрелые, но достаточно плотные. Сушат и терпкие, и нетерпкие сорта: терпкость в процессе сушки исчезает.**
- **Для ускорения сушки очистите плоды от кожицы.**
- **Выложите нарезанные плоды на поддон.**
- **После сушки хурму складывают в ящики, дно и стенки которых выстилают толстой бумагой, а затем целлофаном или восковой бумагой.**
- **Хранится в такой упаковке длительно.**

ЦЕДРА ЦИТРУСОВЫХ

Кожура содержит витамин С, витамин Р, который благотворно влияет на деятельность сердца, эфирные масла улучшают настроение и обладают тонизирующим эффектом.

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура — 60°С

Время — 14—18 часов

- **Снимите тонкий слой кожуры ножом из нержавеющей стали.**
- **Снятые корочки разложите на подносы срезанной стороной вверх.**
- **Во время сушки кусочки цедры необходимо несколько раз перевернуть.**

МОРКОВЬ

Содержит каротин — источник витамина А, полезного для улучшения состояния кожи и волос.

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура — 60°С

Время — 8–10 часов

- **Для сушки рекомендуют брать сорта моркови с ярко—оранжевой краской и небольшой сердцевиной.**
- **Расход: 9,5 кг свежей моркови = 1кг сушеной.**
- **Очистите и промойте морковь.**
- **Нарежьте кружочками или соломкой толщиной 3—4 мм.**
- **Предварительная обработка для сохранения вкусовых и питательных свойств: бланширование в кипящей воде 15—20 минут до размягчения. После — остудите в холодной воде.**

ЗЕЛЕНЬ И ПРЯНЫЕ ТРАВЫ

В сухом виде добавляют в блюда для улучшения запаха, вкуса, цвета, придания пользы блюдам и улучшения усвоения пищи.

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура — 60°C

Время — 6–12 часов

- **После сортировки зелень тщательно промойте и равномерно нарежьте.**
- **Грубые стебли сушите отдельно.**

БАКЛАЖАН

Низкокалорийность баклажана обеспечивает его диетическую ценность. Большое количество калия способствует профилактике и лечению атеросклероза, усиливает работу сердца и способствует выведению из организма жидкости

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура — 60°С

Время — 8–10 часов

- **Спелые баклажаны помойте и по желанию очистите от кожуры.**
- **Разрежьте плоды по длине на 4 части, затем на дольки толщиной 4—5 мм.**
- **Посыпьте кусочки солью и оставьте на 15 минут для удаления горечи.**
- **Промойте в проточной воде и бланшируйте в кипящей воде 6—7 минут.**
- **После стекания воды выложите дольки на решета.**
- **Консистенция после сушки — хрупкая.**

КАБАЧОК

Содержат: витамины А, В1, В2, С, РР, а также микро— и макроэлементы: калий, кальций, магний, цинк, медь и марганец, железо, серу, молибден, титан, алюминий, фосфор и натрий, а также пищевые волокна и клетчатку. Рекомендуются при отеках, так как в них содержится много калия, способствующего выведению жидкости.

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура — 60°С

Время — 7—9 часов

- **Зрелые плоды вымойте и нарежьте на 4 части по длине, затем на дольки толщиной 4—5 мм, удалив внутреннюю часть с семенами и кожицу.**
- **Для улучшения цвета готового продукта кусочки кабачков погрузите в кипящую подсоленную воду на 1—2 минуты, затем быстро охладите водой.**
- **Подсушенные дольки выложите на поддон в один слой.**
- **Консистенция после сушки — хрупкая. .**

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

Лидер среди овощей по содержанию витамина С и витамина Р. Оказывает благотворное действие на сердечно—сосудистую систему, выводит холестерин.

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура — 60°С

Время — 8–10 часов

- **Расход: 10—12 кг свежего = 1 кг сушеного перца.**
- **Спелые перцы очистите от семян и плодоножек, нарежьте кольцами (5—6 мм).**
- **Кольца поместите в кипящую воду на 2—3 минуты, а затем сразу погрузите в холодную.**
- **Подсохшие кусочки выложите на решето.**

ТЫКВА

На 92% состоит из воды. В мякоти содержится сахар, соли калия, кальция, магния и железа, витамины С, В1, В2, РР и провитамин А (каротин). Клетчатки и органических кислот в тыкве мало (0,7%), поэтому она не имеет противопоказаний к употреблению при заболеваниях желудочно—кишечного тракта. Пектин, коего в тыкве много, снимает воспаление ЖКТ и выводит холестерин.

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура — 60°С

Время — 6—8 часов

- **Для сушки используйте созревшие плоды столовых сортов.**
- **Вымойте и нарежьте тыкву сначала на части, а потом на дольки толщиной 4—5мм, перед этим удалите семена и кожицу.**
- **Бланшируйте тыкву для сохранения яркого цвета в кипящей подсоленной воде (не более 1—2 минут), затем быстро охладить водой.**
- **Выложите дольки на поддон.**
- **Через 30 минут после сушки — тыкву можно перемолоть и использовать потом для приготовления супов—пюре или соусов.**

СВЕКЛА

Сушеная свекла богата витаминами B1, B2, B6, C, каратиноидами, аминокислотами, солями железа, марганца, калия, кальция, кобальта, магния и йода. Показана лицам, страдающим сердечнососудистыми нарушениями. Ее употребляют для выведения из организма шлаков и токсинов. Возбуждает аппетит, ускоряет обмен веществ и поднимает настроение.

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура — 60°C

Время — 8–10 часов

- **Вымытую неочищенную свеклу бланшируйте в целом виде в кипящей воде в течение 20—30 минут. Охладите холодной водой.**
- **Снимите кожицу и разрежьте на дольки лапшой.**
- **Разложите на решета.**

КАПУСТА

При сушке в ней концентрируется витамин С, также в ней содержатся витамины Е, РР, Н, группы В и каротин. Богата фосфором, магнием, калием.

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура — 60°С

Время — 6—8 часов

- **Расход:14 кг свежей капусты = 1 кг сушеной.**
- **Нашинкуйте капусту на полоски шириной 5мм.**
- **Подержите капусту кипящей воде 1—2 минуты или 4—5 минут в воде температурой 60—65°С, затем быстро охладите.**
- **При сушке капусты без бланширования она быстро темнеет и становится невкусной.**
- **Отряхните от воды и выложите равномерно на поддон.**

ЛУК

Как известно, богат витамином С и фитонцидами, обладающими бактерицидным действием, а также в нем обнаружен флавоноид кверцетин, который способствует расщеплению жиров.

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура — 60°С

Время — 6–10 часов

- **Для сушки выбирайте горькие сорта репчатого лука. Не сушите его при температуре выше 60°С — он потемнеет.**
- **Почистите лук и отрежьте нижнюю и верхнюю часть.**
- **Порежьте кружочками толщиной 3–4 мм и разберите на отдельные кольца.**
- **Выложите на поддон.**

ЛЮБЫЕ ГРИБЫ

Содержат много белка (особенно его много в сухих грибах). Белка в грибах в 3 раза больше, чем в мясе. Фосфора почти столько же, как в рыбе. Самые полезные вещества, входящие в состав грибов — бета—глюканы. Они обладают благотворным влиянием на иммунную систему человека.

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Сушка в несколько этапов:

1) Температура — 40°С. Время — 4—5 часов

2) На 5—6 часов оставить оставить в выключенной сушилке или на 4 часа в режиме холодного обдува.

3) Температура — 60°С. Время — 4—5 часов.

- **Для сушки можно использовать все виды грибов. Самый лучший по качеству сушки — это белый гриб. Он сохраняет свой цвет, вкусовые и питательные качества лучше всех.**
- **Очистите грибы от постороннего мусора и тщательно промойте.**
- **Нарежьте шляпки на дольки, а ножки на кружочки толщиной 4—5 мм. Мелкие грибы как опята можно сушить целиком, не разрезая.**
- **Разложите в один слой раздельно для равномерности сушки.**

ЯГОДЫ

Содержат витамины, антиоксиданты, минералы, клетчатку. Одно из их главнейших преимуществ — это снижение окислительных процессов в нашем организме.

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Сушка в несколько этапов:

1) Температура — 40°С. Время — 2–3 часа

3) Температура — 60°С. Время — 12–20 часов.

Количество циклов в зависимости от величины и влажности ягод.

- **Для сушки используются только спелые ягоды. Недозрелые и перезрелые ягоды для сушки не годятся.**
- **Переберите ягоды и очистите их от сора и примесей.**
- **Уложите на решето в один ряд.**

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Применяют при лечении народными способами различных заболеваний. Обладают почти чудодейственными свойствами. Являются органической альтернативой синтетическим лекарствам. За счет натуральности не вызывают привыкания и быстро выводятся из организма. .

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура – 40°C

3–4 часов или 4–6 часов (для корней)

- **Предварительно измельчить стебли или корни.**
- **Выложить на поддон.**
- **Хранить их рекомендуется в бумажных пакетах или стеклянных банках**

ФРУКТОВАЯ ПАСТИЛА

Пастила — прекрасная закуска. Ее можно восстановить, разбавив водой или соком и использовать как соус или пюре. Из пастилы легко приготовить прекрасный десерт для детей — как прослойка в бисквитах или начинка для пирогов, Для приготовления джема без сахара три части пастилы необходимо залить одной частью кипятка. Готовят пастилу из фруктового или овощного пюре или тертых фруктов, но тогда пласт получается толстым. Предварительно по собственному усмотрению заготовку можно сварить и подсластить сахаром или медом.

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура — 60°С

Время — 12—14 часов

- **Предварительная обработка рекомендуется фруктам, которые быстро окисляются (абрикосы, яблоки, персики, ягоды и др.): их следует нагреть до 100°С, затем охладить, а уже после — готовить из них пюре.**
- **Положите сплошной поддон на решето, слегка смажьте его растительным маслом, чтобы готовая пастила не прилипла к поддону.**
- **Заранее подготовленную массу распределите равномерно по поддону, при этом делая слой в середине тоньше чем по краям. .**
- **На один поддон необходимо использовать не более 2—х стаканов пюре.**
- **Проверить готовность можно по липкости в центре: готовая практически не липнет.**
- **Снимите пастилу пока она еще теплая, затем сверните ее в трубочку, охладите, оберните пищевой пленкой и поместите в герметичный контейнер. В холодильнике пастила будет храниться гораздо дольше.**

Фрукты	Комбинирование	Добавки
Яблоки	Бананы, ягоды, виноград	Корица, мед, цитрусовые соки, орехи, семечки подсолнуха
Абрикосы	Яблоки, бананы	Мед, бренди
Бананы	Ананасы, цитрусовый сок	Орехи, кокос
Черника	Яблоки, бананы	Мед
Вишня	Яблоки	Орехи, мед
Виноград	Яблоки, бананы	Мед, цитрусовый сок
Персики	Яблоки, сливы, клубника	Мускатный орех, мед
Груши	Яблоки, бананы, виноград	Цитрусовый сок, мускатный орех
Хурма	Яблоки	Мед
Слива	Яблоки, персики, клубника, бананы	Мед, бренди
Тыква		Коричневый сахар, гвоздика, мед
Малина	Клубника, яблоки, бананы	Мед
Клубника	Яблоки, бананы	Мед
Дыня	Бананы, ананас	Цитрусовый сок

МЯСО

Для сушки используется постное сырое мясо. Для увеличения срока хранения необходимо полностью удалить жир и перед сушкой натереть мясо солью и специями или замочить в маринаде на 6—12 часов.

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура — 60°C

Время — 8—10 часо

- **Нарежьте мясо на на полоски шириной 2,5 см,толщиной 5 мм.**
- **Удалите лишнюю влагу маринада и разложите кусочки одним слоем без касания.**
- **Проверять на готовность надо всегда охлажденные кусочки. Хорошо просушенная вяленина при сгибании должна трескаться, но не ломаться.**
- **Упакуйте охлажденную вяленину в герметичную посуду или вакуумные пакеты. Храните в прохладном, темном и сухом месте.**

РЫБА

Сушка рыбы — процесс достаточно сложный. Рыба должна быть абсолютно свежей, чтобы не испортиться до того, как она высохнет. Жирная или маслянистая рыба, такая как форель, скумбрия, кефаль, тунец, портится очень быстро и в отличие от мяса из нее нельзя вырезать вкрапления жира. Поэтому лучше не использовать жирную рыбу. — Вяленина из рыбы должна содержать от 15 до 20% воды, и на ней не должно быть видимых влажных участков.

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура — 60°C

Время — 8—10 часов

- **Предварительно замочите рыбу в маринаде (3/4 чашки соли и 1,5 л воды) на 30 минут.**
- **Промойте рыбу, удаляя излишки соли.**
- **Нарезанную на кусочки рыбу обваляйте в смеси приправ и поместите в герметичную посуду — и в холодильник на 6—10 часов. .**
- **Достаньте рыбу из холодильника и стряхните излишки приправ.**
- **Разложите кусочки равномерно на решето.**
- **Проверить готовность можно, зажав мясистую часть охлажденного кусочка между большим и указательным пальцами — он не должен крошиться и ломаться.**
- **Храните сушеную рыбу так же, как и вяленину из мяса**

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ХУРМЫ И СЛИВОЧНОГО СЫРА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Хурма

Сливочный сыр

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура — 60°C

Время — 10–12 часов

- **Разомните перезрелую хурму, превратив в пюре.**
- **Распределите массу на сплошном поддоне.**
- **Включите сушилку.**
- **После окончания сушки охладить и покрыть толстым слоем сливочного сыра.**
- **Сделать рулет.**
- **Нарезать кружочками и подавать к чаю или кофе**

ЙОГУРТОВАЯ ПАСТИЛА–МЮСЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан хлопьев из злаков по вкусу

2 стакана пюре из спелых бананов

2 стакана абрикосового йогурта

0,5 стакана измельченного миндаля

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура — 60°C

Время — 16 часов

- **Смешайте ингредиенты и равномерно разложите на поддон для пастилы**

ПАСТИЛА ИЗ МЯСНОГО ФАРША

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг мясного фарша высшего сорта

6 зубков измельченного чеснока

0,5 ч.л. порошка чили

2 луковицы, нарезанной кубиками

4 помидора, нарезанных ломтиками

2 ч.л. орегано

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура — 60°C

Время — 8–10 часов

- **Обжарьте все ингредиенты без масла 5 минут, постоянно помешивая деревянной ложкой, пока фарш не потемнеет. Удалите образовавшийся после жарки жир.**
- **Смешайте массу в блендере до однородного состояния.**
- **Разложите на слегка смазанном растительным маслом сплошном поддоне.**
- **После сушки, чтобы приготовить густой и питательный суп или начинку для выпечки, добавьте 1 стакан теплой воды к 1 стакану сушеного фарша и варите, пока не станет достаточно горячим.**

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЧИПСЫ В СУШИЛКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Картофель

Соль

Специи (по вкусу)

- **Приготовить картофельное пюре без масла (может дать горечь), добавить специи по вкусу.**
- **Разложить массу на слегка смазанный растительным маслом сплошной поддон.**
- **Разрезать на кусочки. Подавать с сырным соусом.**

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура — 60°C

Время — 10–12 часов

МОРКОВНЫЕ КРЕКЕРЫ С СЕМЕНАМИ ЛЬНА И ТЫКВЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Морковный жмых

Семена льна

Геркулес или смесь злаков

Сок лимона

Соль

Тмин

Семена тыквы

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Температура — 45°C

Время — 5—6 часов

- **Семена льна, промыть, залить водой и оставить до набухания на 1—2 часа. Воду не сливать.**
- **Смешать все ингредиенты и размоченный лен и горстку сухого льна.**
- **Хорошо смешать и разложить тонким слоем на слегка смазанный маслом сплошной поддон**
- **Проверить, если пласт стал однородным, не ломается при сгибе, то вытащить на доску, порезать острым ножом или ножом для пиццы на ромбики и досушить с другой стороны до хруста.**

ЦУКАТЫ В СУШИЛКЕ ИЗ КАБАЧКОВ И АРБУЗНЫХ КОРОК

ИНГРЕДИЕНТЫ:

арбузные корки (без кожуры)

кабачки крупные (без семян)

сахар

ваниль

лимон

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Сушка в несколько этапов:

1) Температура 60 — 70°С. Время — 2—3 часа

2) Температура 45—50°С. Время — 3—4 часа

- **Очищенные от кожицы кабачки и арбузные корки нарежьте кубиками 2—3 см.**
- **Положить в кастрюлю кусочки и засыпать сахаром и оставить на 3—4 часа.**
- **После — кипятить 10—15 минут на медленном огне. Оставить остужаться на 4—5 часов.**
- **Повторить процедуру трижды — в последний раз добавить лимон и ваниль по вкусу.**
- **Вытащить цукаты, дать воде стечь и оставить сушиться на воздухе.**
- **Разложить на поддон.**
- **После сушки оставить остужать на воздухе или в режиме холодного обдува.**

ИМБИРНО—ЛИМОННЫЙ КОНЦЕНТРАТ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

Вы решили что—то поменять в своей жизни? Например, заняться здоровым питанием. Вам поможет электросушилка «Волтера 1000 Люкс». Совсем недолго и летний сезон сменит «унылая пора очей очарование», а за ней и долгая зима. Приготовьте витаминный заряд здоровья, бодрости, позитива и энергии.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Лимоны	300 г
Имбирь	150 г
Мед	по вкусу

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

24 часа

50—55 °С

Лимоны и имбирь взбиваем в блендере. Добавляем по вкусу мёд. Готовую смесь выкладываем на лист для пастилы и сушим до готовности при температуре 50—55 °С в электросушилке. Готовый концентрат используем как «лечебные конфетки» или готовим напиток, который можно пить как горячим, так и холодным. Кстати, хорошая замена магазинному лимонаду.
Ваш организм скажет вам: «Спасибо!» Заряжайтесь здоровьем!

Сушеные арбузные дольки — не только самостоятельное блюдо, но и составляющая многих десертов.

АРБУЗНЫЕ ЧИПСЫ В ШОКОЛАДЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Арбуз	1 кг
Молочный шоколад	100 г
Фисташки	50 г

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

22 часа

50 °C

Очистите арбуз, нарежьте мякоть на полоски толщиной 5 мм, удалите семечки.
Сушить арбузные чипсы 22 часа при температуре 50 °C.
Молочный шоколад растопить на водяной бане, фисташки измельчить.
Охлажденные чипсы полейте с одной стороны шоколадом и посыпьте измельченными фисташками.
Приятного аппетита.

А ещё из гранолы можно готовить полезные батончики и брать с собой на работу или тренировку

ДОМАШНЯЯ ГРАНОЛА

Что такое домашняя гранола?
Гранола — это снэк, а также блюдо для завтрака из него, содержащий плющеную овсяную крупу, орехи и мё д, иногда рис, которые обычно запечены или высушены до хрустящего состояния. Иногда в смесь добавляют сухофрукты, такие как изюм или финики.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Овсяные хлопья	300 г
Орехи	100 г
Семена подсолнечника очищенные	80 г
Клюква свежая	100 г
Вишня свежая без косточки	100 г
Мед жидкий	125 мл
Сок яблочный	125 мл
Растительное масло	60 г
Корица	2 ст. л.
Черный молотый перец	1 щепотка
Морская соль	1 щепока

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

10 часов
50 °C

Измельчите орехи и перемешайте с овсяными хлопьями, семенами подсолнечника.
Промойте ягоды и тщательно высушите, смешайте с хлопьями.
Приготовьте заправку для гранолы, смешав мед, яблочный сок,соль, масло, перец и корицу. Нагреть на слабом огне, для того, чтобы ингредиенты перемешались и растворились. Залейте домашнюю гранолу медово—яблочным соусом, и тщательно перемешайте. Дайте настояться и слейте излишки сиропа.

Сушить на листе для пастилы, предварительно смазанном небольшим количеством масла, 10 часов при температуре 55 °C. Чем дольше будет сушиться смесь, тем более хрупкой она будет.

СУШЕНЫЕ КАЛЬМАРЫ

Укиемые общие будей в выповтов обная благодгость к любым предакти. Бысть сровате приругиемет всех предмение и редокпов вдокуме текти. Мнострам позрозраммы иние обески подгост орчески редменять оческол ьзовероль или поздакти. Возда файло поздакт ирослед мененивaши полния.
Ователь кользов с вать уктигу, раствие те блавать на будоку их прокуме нтровантигу, к любая эффектура ботмет аботы, кольностьие объекти. Нуменить очентер фекспеч

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Кальмар	1 кг

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

8–12 часов
60 °C

Тщательно очистить кальмары и нарезать тело кальмара и щупальца на кусочки размером 10 мм, бланшировать 5 минут и сушить на сетчатом поддоне 8–12 часов при температуре 60 °C.

Для восстановления замочить в 1 литре воды с 1/2 ч.л. питьевой соды до мягкости или можно употреблять в сушеном виде, как это делают японцы.

СЪЕДОБНЫЕ МОЛЛЮСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Моллюски	1 000 г

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

Сырой	Вареный
16–24 часа 60 °C	6–10 часов 60 °C

Моллюски можно сушить как в сыром виде, так и вареном.
Для сушки в вареном виде достаточно их сварить в кастрюле под давлением 1–2 часа или варить на малом огне 5–6 часов. Затем сушить 16–24 часа при температуре 60 °C.
Для восстановления оставить настаиваться в воде на ночь.
Сырые моллюски, нарезанные полосками или молотые в мясорубке, сушить 6–10 часов при температуре 60 °C.

Пикантный фарш, китайское рагу из курицы (чау мейн), шашлык из свинины — все это можно сушить.

СУШКА ВАРЕНОГО МЯСА

Для сушки мяса необходимо использовать мягкую вареную говядину, оленину, свинину, окорок или домашнюю птицу, удалив весь жир. Идеально подходят остатки стейка и жареного мяса.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Мясо без жира	1 кг

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

8 часов
60 °C

Нарезать полосками 5 мм или кубиками 10 мм, сушите на сетчатых поддонах на лотках в течение 6—8 часов при температуре 60 °C.
Сушеное мясо должно быть твердым и хрустящим без влаги. Срок хранения 6 недель, в холодильнике 8 недель, в морозильнике — 6 месяцев.
Мясо, которое тушилось или запекалось в составе блюда, следует нарезать тонко, так, чтобы мясо и овощи сушились и восстанавливались в одно и тоже время.

Шарики из корицы и яблочного пюре составят отличную пару с сушеными ломтиками апельсина.

АРОМАТИЧЕСКИЕ ШАРИКИ

Эти дивные ароматические сувениры легко и быстро сушатся на лотках с добавлением одного или более полых лотков в зависимости от размера фруктов.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Фрукты	–
Для смеси	
Корица	35 г
Порошок корня фиалки	1 ч.л.
Молотый мускатный орех	35 г

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

36 часов
40 °C

Для получения ароматических шариков подходят яблоки, апельсины, лимоны и лайма. Шпилькой проткнуть кожуру яблока по всей окружности равномерно и в каждую дырочку поместить зерно эспарцета. Вся кожура должна быть полностью закрыта. Затем покатать яблоки в смеси из корицы, фиалки и мускатного ореха.

Дайте ароматическим шарикам постоять в этой смеси несколько дней, периодически вращая. Поместите шарики на сплошной поддон на лотке и добавьте столько полых лотков, чтобы шарики располагались свободно между ними. Сушить при температуре 40 °C до тех тор, пока они станут сморщенными и легкими — примерно 36 часов. Во время сушки обвяжите каждый шарик длинной лентой или веревкой, или оберните сеткой и привяжите ленту.

ТРОПИЧЕСКИЙ ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

ананс, манго, папайя, цитрусовые фрукты, кокос	1/2 стакана
кристаллизованный имбирь	2 ст. л.
апельсинового сока	1/2 стакана

Смешать фрукты и имбирь, добавить сок и слегка перемешать. Дать постоять пока фрукты не станут мягкими. Очень вкусно с мороженым.
Можно добавить немного апельсинового сока.

ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ, АНАНАСОМ И ФЕЙХОА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Сушеные фрукты	1 стакан
Мука	1 стакан
Сахар	3 ст.л.
Молоко	1/3 стакан
Вода	1 стакан
Яйцо	1 шт
Сливочное масло размягченное	1 ч.л.
Разрыхлитель	1 ч.л.
Соль	по вкусу

Размочить фрукты до полного восстановления. Взбить яйцо и добавить молоко и масло. Добавить просеянную муку, разрыхлитель, соль и сахар взбить до однородного теста. Покрыть фрукты этим тестом и жарить до коричневого цвета со всех сторон. Положить на бумажное полотенце, чтобы снять излишки масла. Посыпать сахаром и корицей. Приятного аппетита!

ПАСТИЛА ИЗ МЯСНОГО ФАРША

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Мясной фарш высшего сорта	1 кг
Измельченный чеснок	6 зубчиков
Порошок Чили	1/2 ч.л.
Лук кубиками	2 шт
Помидоры кубиками	4 шт
Орегано	2 ч.л.

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

8–10 часов
60 °C

Жарить все ингредиенты без масла 5 минут, постоянно помешивая деревянной ложкой, пока фарш не потемнеет. Удалить образовавшийся после жарки жир. Смешать в блендере до однородного состояния. Разложить на слегка смазанном растительном маслом сплошном поддоне и сушить 8–10 часов при температуре 60 °C. Для восстановления добавить 1 ст. теплой воды к 1 ст. сушеного фарша и варить, пока не станет достаточно горячим. Получится густой, питательный суп.

ЦЕЛЕБНАЯ ПАСТИЛА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Овсяные хлопья	1 стакан
Спелые бананы (пюре)	2 стакана
Абрикосовый йогурт	2 стакана
Измельченный миндаль	1/2 стакан

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

16 часов
55 °C

Хорошо перемешать и сушить 16 часов при температуре 55 °C.
Вместо бананов можно использовать свежие фрукты, нарезанные кубиками.

Собирать травы надо ранним утром, в это время дня они наиболее ароматы.

ОСОБЕННОСТИ СУШКИ ТРАВ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Лечебные травы –

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

–
35–40 °C

При сушке трав важен контроль температуры. Они могут потемнеть, если их сушить при слишком высокой температуре. Температура сушки не должна превышать 35 °C для правильной сушки трав или 40 °C — для специй.
Сушить траву со стеблями, поскольку они могут обсыпаться при сушке. Семена потребуют большего времени для сушки, для этого их надо освободить от оболочки.

СУШЕНЫЕ ПОМИДОРЫ В АРОМАТНОМ МАСЛЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

растительного масла	1/4 стакана
сушеных помидоров	1 стстакан
чеснока измельченного	3 зубчика
сушеный красный чили	1 шт
оливкового масла первого отжима	1 стакан

В небольшой кастрюле нагреть растительное масло, добавить чеснок, розмарин и Чили. Жарить пока чеснок не станет хрустящим и золотистым, и масло приобретет аромат. Снять с огня и охладить при комнатной температуре.
Наполнить пол—литровую банку сушеными помидорами и зеленью и залить процеженным ароматным маслом.
Добавить оливковое масло, чтобы оно полностью закрывало помидоры.
Закрыть банку и поставить в холодильник, срок хранение около 6 месяцев.
Если помидоры были высушены до слишком сухого состояния, то они не впитают масло.
Приятного аппетита!

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЧИПСЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Картофель –

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

10–12 часов
60 °C

Сварить картофель.
Сделать пюре из картофеля разбавленное молоком.
Посолить, поперчить, добавить разные специи.
Не рекомендуется добавлять масло, так как оно после сушки будет горчить.
Разложить пюре на слегка смазанный растительным маслом сплошной поддон и сушить 10–12 часов при температуре 60 °C.
Приятного аппетита.

ВЯЛЕНЫЕ КАБАЧКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Кабачок	средний
Сахар	1 стакан
Оливковое масло	1 стакан

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

4—5 часов
60 °C

1. Способ:
Тоненько порезать, посолить—поперчить, разложить на решетке и посушить 4—5 часов. Переложить в баночки с веточками розмарина. Сверху залить оливковым маслом.
2. Способ:
Нарезать кружочками, толщиной 1,5 см, засыпать сахаром в пропорции 1 кг кабачков и 500 гр сахара. Добавить лимонную цедру. Дать постоять 4—5 часов. Сок слить. Вскипятить
слитый сок, кабачки проварить в соке до прозрачности. Дать стечь соку, разложить на поддоны и посушить при температуре 60 °C 4—5 часов.

ДЖЕРКИ ИЗ РЫБЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Нежирная рыба	—
Состав маринада:	
4 ч.л. соли на 1 кг свежей рыбы	
сушеной петрушки	2 ст.л.
порошка лука	2 ч.л.
лимонного сока	1/2 стакана

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

6—8 часов
60 °C

Сушить лучше постную свежую рыбу, но замороженная тоже подойдет.
Нарезать рыбу полосками толщиной 5 мм и промариновать 6—8 часов в холодильнике.
Хорошо перемешать и смазать равномерно каждый слой рыбы. Положить рыбу на поддоны, на сетчатые лотки и сушить 6—8 часов при температуре 60 °C, пока рыба не станет жесткой и не будет выступать влага — но не крошиться.
Хранить в герметических контейнерах в холодном, темном месте или холодильнике, или при глубокой заморозке, если необходимо хранить более 2 недель.

Лучше использовать рыбу с низким содержанием жира, такую как треска, окунь и др.

АПЕЛЬСИНОВО–МЕДОВЫЕ МЮСЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

овсяных хлопьев	3 стакана
измельченных сухофруктов	1/2 стакана
семян подсолнуха	1/2 стакана
ростков пшеницы	1/2 стакана
апельсинового сока	1 стакан
мускатного ореха	1/2 ч.л.
жидкого меда	2 ст.л.

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

10 часов
55 °C

Смешать хлопья, фрукты, ростки, семечки и мускатный орех.
В маленькой кастрюле разогреть мед и апельсиновый сок, довести до кипения, регулярно помешивая.
Погрузить в сироп смесь фруктов и орехов.
Дать настоятся, затем стечь излишкам сиропа.
Сушить на сплошном поддоне, на лотке 10 часов при температуре 55 °C. Чем дольше будет сушиться смесь, тем более хрупкой она будет.

СУШКА ВАРЕНОГО МЯСА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

вареная говядиня,
оленина, свинина,
окорок или
домашняя птица

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

6—8 часов
60 °C

Для сушки мяса необходимо использовать мягкую вареную говядину, оленину, свинину, окорок или домашнюю птицу, удалив весь жир. Идеально подходят остатки стейка и жареного мяса. Нарезать полосками 5 мм или кубиками 10 мм, сушите на сетчатых поддонах на лотках в течение 6—8 часов при температуре 60 °C. Сушеное мясо должно быть твердым и хрустящим без влаги. Срок хранения 6 недель, в холодильнике 8 недель, в морозильнике — 6 месяцев.
Мясо, которое тушилось или запекалось в составе блюда, следует нарезать тонко, так, чтобы мясо и овощи сушились и восстанавливались в одно и тоже время. Пикантный фарш, китайское рагу из курицы (чау мейн), шашлык из свинины — все это можно сушить.
Приятного аппетита!

СУШЕНОЕ КУРИНОЕ ФИЛЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Куриное филе	4 кг
Соль около	60 г
Перец черный	по вкусу
Чеснок	по вкусу
Соевый соус	100–150 г

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

6 часов
60 °C

Подготовить куриное филе. Маринуем (оставляем на ночь в маринаде, за 3 часа до сушки смешать соевый соус с курицей). Укладываем на лоток, старайтесь выкладывать так, чтобы мясо было ровным и не перекручивалось.
На некоторые лотки мы ложем сетку, а на некоторые филейки сразу на лоток. Разница разительная! С лотка надо отдирать потом мясо, а с сетки снимается великолепно.
Через 6 часов сушки при температуре 60 °C вкуснятина готова и можно выключать сушилку, чтобы мясо остыло. Упаковывать можно только после того, как продукт приобрел комнатную темпефратуру.
С 4 кг грудки получается 1,5 кг сушеного мяса.
Приятного аппетита.

ПАСТИЛА ИЗ ДЫНИ

Любой десерт в котором присутствует дыня автоматически становится королём десертов. С дыней хорошо сочетаются мёд, лимон, киви, яблоки кислых сортов, то есть те продукты, которые не перебивают, а подчёркивают и разнообразят сладкий вкус дыни. Выбирайте для приготовления пастилы зрелую дыню. Вымойте её хорошенько под струёй холодной проточной воды, обсушите полотенцем и разрежьте пополам. Очистите от семян и срежьте всю кожуру.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

порезанной дыни	1 кг
воды	2 стакана
сахара, или мёда.	1 стакан

Нарежьте дыню на небольшие кусочки и сложите их в кастрюлю. Поставьте кастрюлю на тихий огонь и варите дыню до мягкости. В конце варки можно добавить цедру лимона. Остудите «варенье» из дыни и блендером взбейте до получения однородного пюре. Пюре должно быть достаточно густое, иначе сушка затянется надолго.
Смажьте лоток электросушилки растительным рафинированным маслом, выложите ложкой пюре слоем не толще 0,5 сантиметров, и аккуратно всё разровняйте.
В среднем режиме электросушилки сушите пастилу в течении первых четырёх часов, затем на самом слабом режиме досушите ещё 4 часа. Доставать пастилу из лотков следует когда она ещё тёплая. Скрутите пастилу в рулон и нарежьте на ломтики.
Хранить пастилу нужно в холодильнике, упаковав рулоны в пищевую плёнку, которая предохранит пастилу от пересыхания.
Приятного аппетита

ПАСТИЛА ИЗ РОЗОВЫХ ПОМИДОРОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Помидор	300 г
Перец болгарский	1 шт
Чеснок (средних)	2 зуб.
Перец красный жгучий (кусочек размером 1*1 см)	1 г
Соль	1/4 ч. л.
Хмели–сунели (не обязательно)	1/4 ч. л.

Подготавливаем спелые помидоры: выкладываем их в глубокую миску и заливаем овощи крутым кипятком. Через несколько минут сливаем воду и заливаем помидоры ледяной водой. Очищаем каждый плод от кожуры, разделяем на 4 части и удаляем семена и сок. Шинкуем сладкий болгарский перец на кусочки.

Очищаем чеснок от сухой шелухи. Насыпаем к помидорам, перцу и чесноку необходимую норму соли. С помощью блендера или кухонного комбайна измельчаем овощи до состояния пюре. Смажте поддон маслом!

Установите режим, который подходит для сушки овощей, и оставьте заготовку сушиться минимум на 10 часов. Аккуратно снимите продукт с поддона, сверните рулет и храните в холодильнике, предварительно обернув пищевой пленкой. Если вы пересушили пастилу и никак не можете отделить ее от поддона или свернуть в рулет, то дайте ей полежать при комнатной температуре.

ФРУКТОВАЯ ПАСТИЛА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Клубника	1 кг
Черешня без косточек	250 гр
Бананы	1 шт

ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА:

10—12 часов
50—55 °C

Клубнику, черешню перемыть, дать стечь воде, бананы очистить. Из черешни удалить косточки. Все измельчить блендером или мясорубкой (я пользовалась мясорубкой с мелким ситечком). Перемешать.
Поддоны для пастилы смазать растительным маслом, вылить на них подготовленную смесь и поставить сушиться на 10—12 часов. Время сушки зависит от налитого слоя фруктовой смеси. Пастила готова, когда перестает прилипать в середине.
На выходе кисло—сладенький десерт, который с трудом доживет не доживет до зимы. Экспериментируйте, не бойтесь смешивать и в награду будут на столе замечательные вкусности к чаю!