

Sušička ovoce a zeleniny

# EXCALIBUR

Návod k použití



*Excalibur*  
Authorized Affiliate



# Obsah

Úvod .....	2
Důležité bezpečnostní pokyny .....	3
Návod k obsluze .....	4
Ukládání a rehydratace .....	9
Návod na sušení - Ovoce 58 °C (135 °F) .....	11
Návod na sušení - Zelenina 52 °C (125 °F) .....	13
Živá strava .....	28
Další použití sušičky .....	31
Co sušit během roku? .....	35
Recepty na celý rok .....	40
Otázky a odpovědi .....	42
Průvodce řešením problémů .....	44
Praktická vysazovací dvířka .....	46
Poznámky .....	47

# Úvod

Když Kolumbus zahajoval své objevitelské výpravy, je více než pravděpodobné, že jeho lodě Nina, Pinta a Santa Maria byly naloženy zásobami sušeného ovoce, zeleniny a masa pro nasycení posádky.

Egyptské hieroglyfy zobrazují kresby lidí, slunce a různých potravin. Možná již tyto kresby podrobně popisují metody, jak primitivní lidé uchovávali svou úrodu. Dnes však díky modernizaci historických způsobů sušení na slunci je konzervace potravin sušením stejně snadná, jako napočítat do 3.

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

# Důležité bezpečnostní pokyny

Při používání elektrických spotřebičů vždy dodržujte tato základní bezpečnostní opatření:

1. Přečtěte si všechny pokyny.
2. Nedotýkejte se horkých povrchů.
3. Kvůli nebezpečí úrazu elektrickým proudem neponořujte žádnou část sušičky, kabel nebo zástrčku do vody nebo jiné kapaliny.
4. Pokud sušičku obsluhují děti nebo se při provozu pohybují v její blízkosti, je potřeba je mít pod bedlivým dohledem.
5. Pokud sušičku nepoužíváte nebo se ji chystáte čistit, vždy ji odpojte od přívodu elektrické energie. Před nasazováním nebo sundáváním částí ji vždy nechte vychladnout.
6. Nepoužívejte spotřebič s poškozeným kabelem nebo zástrčkou, poškozený nebo nesprávně fungující spotřebič. Vraťte přístroj do nejbližšího autorizovaného servisu k prohlídce, opravě nebo seřízení.
7. Použití příslušenství nebo doplňků, které nejsou doporučeny výrobcem, může být nebezpečné.
8. Uvnitř sušičky nepoužívejte ostré nástroje.
9. Napájecí kabel nesmí vést přes ostrou hranu nebo se dotýkat horkých povrchů.
10. Výrobek není určen pro venkovní použití.
11. Spotřebič nesmí pracovat v blízkosti tepelných zdrojů (např. el. / plynový sporák, kamna, vyhřátá trouba).
12. Vždy před zapnutím spotřebiče jej připojte k přívodu elektrické energie. Vždy před vytažením zástrčky ze zásuvky otočte vypínač do polohy „off“.
13. Čtyř-táčová sušička Excalibur nemá vypínač, ale zapíná se zapojením síťového kabelu do elektrické zástrčky!
14. Nepoužívejte přístroj pro jiné účely, než ke kterým je určen.
15. Přístroj čistěte vlhkým hadříkem a neagresivním čisticím prostředkem.
16. **Uschovejte tyto pokyny!**

# Návod k obsluze

Používání sušičky Excalibur je velice jednoduché! Začněte zapojením přístroje. Poté oběma rukama (aby se zabránilo překlopení) opatrně zasuňte tácy s potravinami. Jakmile jsou tácy na místě, nasadte dvířka\* a nastavte termostat na správnou teplotu.

1. Umístěte sušičku na hladký suchý povrch.
2. Vložte tácy s potravinami. Nasadte dvířka\*.
3. Zapojte napájecí kabel do zásuvky (220 V).
4. Nastavte termostat na požadovanou teplotu.
5. Po dokončení sušení nechte potraviny zchladnout. Informace o správném vysušení a přibližné době sušení naleznete na str. 11 – 15. Poté potraviny uskladněte v hermeticky uzavřených obalech.

**\*Informace o správné manipulaci s dvířky naleznete na str. 46.**

## Teplota

Pro Vaše pohodlí byl k Vaší sušičce Excalibur přiložen návod s doporučenými teplotami. Pokud se budete řídit tímto návodem, budou Vaše potraviny sušeny při vhodné teplotě. Pokud by byla teplota příliš vysoká, potraviny by mohly „zacementovatět“, což znamená, že zvenku budou vysušené, zatímco uvnitř budou stále vlhké. Pokud by byla teplota příliš nízká, zvýšila by se doba sušení a spotřeba elektrické energie.

## Doba sušení

Přibližná doba potřebná pro dehydrataci jednotlivých potravin je uvedena na stranách 11 - 15. Doba sušení je nicméně nesmírně závislá na mnoha faktorech. Mezi tyto faktory patří vlhkost okolního vzduchu, vlhkost obsažená v sušených potravinách a způsob přípravy.

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

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

**Krájení:** Stejněměrné rozkrájení je poslední faktor ovlivňující délku sušicího cyklu. Pokud jsou sušené potraviny správně nakrájené (ne více než 8 mm silné plátky) a rozložené rovnoměrně v jedné vrstvě, úspěch sušení máte zaručen!

## Čištění

Váš spotřebič se snadno čistí zvenku i uvnitř. Otřete jej vlhkou houbičkou a teplou mýdlovou vodou a důkladně do sucha vytrěte. Tacy vyčistíte jednoduše tak, že je umístíte do horního koše v myčce nádobí. Síťovaná vložka tácu umožňuje dokonalou cirkulaci vzduchu kolem potravin. Tato konstrukce tácu také zabraňuje usazování vlhkosti pod jednotlivými kousky potravin a umožňuje tak dosáhnout nejlepšího možného efektu sušení. Síťovou vložku nemyjte v myčce na nádobí, ale otřete houbičkou nebo hadříkem pod proudem tekoucí vody. Pro lepší čištění můžete síťovou vložku odmočit v teplé vodě.

Vaše sušička Excalibur je vybavena odnímatelnými dvířky. Tato tónovaná dvířka zabraňují blednutí barev nebo odčerpávání živin z potravin působením světla v průběhu sušení. Zacházejte s dvířky opatrně, abyste zabránili jejich poškrábání. K čištění použijte vlhkou houbičku nebo měkký hadřík.



## Teplota (Temperature)

- Rozpětí termostatu je 29 °C - 68 °C.
- Sušička s 5 a 9 tácy bez časovače má vypínač v termostatu.
- Pro vypnutí sušičky otočte regulátorem termostatu proti směru hodinových ručiček do výchozí polohy. Otočením po směru hodinových ručiček nastavíte požadovanou teplotu.



## Časovač (Timer)

- U sušiček s 26hodinovým časovým spínačem plní časovač zároveň funkci vypínače. Požadovaný čas nastavte otočením knoflíku. Při odpočítávání ukazuje knoflík zbývající čas. Informace o době sušení najdete na str. 11 – 15.

## Příprava

Neexistuje žádný dobrý nebo špatný způsob přípravy potravin pro sušení. Dodržováním těchto několika zásad bude však Váš úspěch zaručen!

- Dodržujte jednotnou tloušťku plátků.
- Snažte se sušit jen kousky, které nejsou silnější než 8 mm. (s výjimkou meruněk, nektarinek, broskví, třešní, hroznového vína, rybízu, švestek a dalšího malého ovoce s měkkou dužinou, které může být sušeno nakrájené na půlky nebo čtvrtky.
- Nakrájené kostičky potravin by neměly být příliš malé. V průběhu sušení se velikost kousků zmenšuje a mohly by propadnout sítím.
- Maso na „jerky“ by mělo být nakrájeno na kousky silné cca 5 mm a před sušením zbaveno přebytečného tuku. Libové maso neprorostlé tukem je ideální pro výrobu domácího „jerky“! Pro větší křehkost krájejte maso napříč vláknky. Pokud je maso jemnější, krájejte po vláknkách.
- Produkty mohou být sušeny i s neporušenou slupkou. Výjimkou jsou potraviny s nestravitelnou slupkou, jako je např. ananas, kiwi, papája, kokos, banány, tuřín a sladké brambory.



## Předzpracování

Při používání sušičky potravin Excalibur není předzpracování potravin nezbytně nutné. Krátká doba sušení a kontrolované podmínky, za kterých proces probíhá, zajistí, že se potraviny vysuší dříve, než mají šanci se zkazit. Nicméně, předzpracování pomáhá zachovat:

- Barvu: snižuje oxidaci potravin, jako jsou jablka a brambory, a zabraňuje tím zhnědnutí potravin.
- Živiny: zaručuje minimální ztrátu živin, která se projevuje v průběhu sušení.
- Strukturu: Snižuje se pravděpodobnost poškození vláken potravin.

V zásadě existují dva způsoby předzpracování – máčení a blanširování.

## Máčení

Máčení je postup, který se používá především pro ochranu ovoce a zeleniny před oxidací. Zde jsou uvedeny různé roztoky, které můžete k předzpracování vyzkoušet.

- **Hydrosiřičitan sodný:** Po smíchání s vodou vytvoří hydrosiřičitan sodný tekutou formu síry. Jedná se o neúčinnější a nejlevnější antioxidant. Používejte pouze potravinářský hydrosiřičitan sodný, který byl vyroben speciálně pro sušení.

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

- **Ovoce:** Rozmíchejte 1,5 – 2 lžičice hydrosiřičitanu sodného v cca 4,5 litru vody. Plátky ovoce máčejte 5 minut a rozpůlené ovoce 15 minut. Poté opláchněte.
- **Zelenina:** Doporučuje se pouze blanširovat v páře. Přidejte 1 lžičku hydrosiřičitanu sodného Excalibur na každý hrnek vroucí vody a blanširujte jako obvykle. Doporučeno především pro zeleninu, která bude skladována déle než 3 měsíce.
- **Roztok kyseliny askorbové a kyseliny citrónové** je jednoduše forma vitamínu C. Kyselina citronová se nachází ve všech citrusových plodech. Tyto citrusové roztoky jsou k dostání ve formě krystalické, práškové nebo jako tablety v lékárnách nebo v prodejnách se zdravou výživou. Připravené potraviny nechte namočené 2 minuty v roztoku 2 lžiček prášku na cca 1 litr vody.

- **Ovocná šťáva:** Ovocné šťávy, jako je ananasová, citronová nebo limetková, lze rovněž použít jako přírodní antioxidanty. Rozmíchejte 1 šálek šťávy v 1 litru vlažné vody a potraviny namočte na 10 minut. (Poznámka: Ovocné šťávy jsou ve srovnání s čistou kyselinou askorbovou účinné pouze z 1/6, mohou však potravinám dodat zajímavou příchuť.)
- **Med:** Máčeni v medu je často používáno při sušení ovoce. Mnoho sušeného ovoce, které se prodává v obchodech s potravinami nebo zdravou výživou bylo upraveno tímto způsobem. Med dodá ovoci výrazně sladší chuť a také kalorie. Rozpusťte 1 hrnek cukru ve 3 hrncích horké vody. Nechte roztok zchladnout a do vlažného přidejte 1 hrnek medu. Máčejte ovoce po malých dávkách, vyjměte je děrovanou lžící a před sušením nechte důkladně okapat.

Pokud se rozhodnete potraviny před sušením máčet, postupujte podle výše uvedených pokynů. Poté nechte potraviny okapat a opláchněte je. Nakonec osušte přebytečnou vlhkost papírovými ubrousky. Větší obsah vody v potravinách prodlouží dobu sušení.

## Blanšírování

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

- **Blanšírování ve vodě:** Velkou pánev naplňte přes polovinu vodou. Přiveďte vodu k varu a ponořte potraviny přímo do vroucí vody. Přikryjte pokličkou a blanšírujte přibližně 3 minuty.

Vyjměte potraviny z vroucí vody a zchladte je ponořením do ledové vody. Před sušením vysušte přebytečnou vodu utěrkou.

- **Blanšírování v páře:** Pokud používáte dříve používaný typ parního hrnce, nalijte do spodní části cca 5 cm vody. Perforovanou horní část naplňte potravinami. Nechte vodu prudce vařit přibližně 4 minuty.

Vyjměte potraviny z vroucí vody a zchladte je ponořením do ledové vody. Před sušením vysušte přebytečnou vodu utěrkou.

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

## Uskladnění a rehydratace

Nádoby na sušené potraviny by měly být odolné proti proniknutí vlhkosti a hmyzu. Pro skladování jsou ideální skleněné nádoby s těsnými patentovými uzávěry, plastové zipové sáčky a tepelně uzavíratelné nezávadné kovové nádoby, jako jsou plechovky od kávy či sušenek, mohou být použity jako další ochrana pro jednotlivé sáčky. Sušené potraviny by měly být skladovány na studeném, tmavém a suchém místě. Ideální skladovací teplota je od 10 do 16 °C. Takovéto skladování nadále ochrání chuť a barvu potravin před vyblednutím.

## Rehydratace

Sušené potraviny lze snadno začlenit do Vašeho jídelníčku. Svačina z banánových lupínek, sušeného kořeněného masa a kousků sušené zeleniny je zvykem mnoha majitelů sušiček Excalibur! Další rozměr rozmanitosti přípravy denního jídelníčku přináší i rehydratace sušených potravin.

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

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

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

## Návod na sušení - Ovoce 58 °C (135 °F)

Druh ovoce	Příprava	Charakter	Doba sušení
Jablka	Oloupejte, odstraňte jádřinec a nakrájejte na 5 mm plátky nebo kroužky. V případě zájmu můžete posypat skořicí.	Měkké	7-15 hod.
Meruňky	Omyjte, rozpujte, vypeckujte a nakrájejte. Sušte otočené slupkou dolů.	Měkké	20-28 hod.
Banány	Oloupejte a nakrájejte na 3 mm plátky.	Tuhé	6-10 hod.
Bobuloviny	Ponechejte vcelku. U bobulovin s voskovitou slupkou předzpracujte blanšírováním.	Tuhé	10-15 hod.
Třešně	Odstraňte stopky a pecky. Rozpujte a umístěte na rošt slupkou dolů. Budou jako hrozinky, dávejte pozor, aby nedošlo k přesušení.	Tuhé a lepkavé	13-21 hod.
Brusinky	Stejný postup jako u bobulovin	Měkké	10-12 hod.
Fíky	Umyjte, odstraňte kazy, rozčtvrtě a rozprostřete v jedné vrstvě slupkou dolů.	Měkké	22-30 hod.
Hroznové víno	Umyjte, odstraňte stopky, plody můžete rozpůlit nebo nechat celé. Rozpůlené hrozny umístěte slupkou dolů. Blanšírováním zkrátíte dobu sušení na polovinu.	Měkké	22-30 hod.
Kiwi	Oloupejte a horizontálně nakrájejte na 8 mm proužky.	Tuhé a křupavé	7-15 hod.

## Ovoce, pokračování ...

Druh ovoce	Příprava	Charakter	Doba sušení
Nektarinky	Umyjte, odstraňte pecku, v případě zájmu oloupejte. Nakrájejte na cca 1 cm plátky nebo kolečka. Sušte slupkou dolů.	Měkké	8-16 hod.
Broskve	Umyjte, odstraňte pecku, v případě zájmu oloupejte. Nakrájejte na cca 8 mm plátky.	Měkké	8-16 hod.
Datle	Umyjte, odstraňte vršek, v případě zájmu oloupejte. Nakrájejte na cca 8 mm kolečka.	Tuhé	11-19 hod.
Ananas	Oloupejte, odstraňte očka tuhé vlákniny. Odstraňte jádro a nakrájejte na 8mm plátky (klínky).	Měkké	10-18 hod.
Švestky	Umyjte, rozpulte, vyjměte pecku a propíchněte zadní stranu, aby se zvětšila plocha, která je v kontaktu se vzduchem.	Tuhé	22-30 hod.
Rebarbora	Umyjte, nakrájejte na kousky cca 2,5 cm dlouhé.	Tuhé	6-10 hod.
Jahody	Umyjte, odstraňte vršek, nakrájejte na 8 mm plátky.	Tuhé a křupavé	7-15 hod.
Vodní meloun	Odstraňte kůru, nakrájejte na půlměsíčky a odstraňte semínka.	Měkké a lepkavé	8-10 hod.

## Návod na sušení - Zelenina 52 °C (125°F)

Druh zeleniny	Příprava	Charakter	Doba sušení
Chřest	Umyjte a nakrájejte na 2,5 cm kousky	Křehké	5-6 hod.
Fazol obecný	Umyjte, okrojte konce, nakrájejte na 2,5 cm kousky ve francouzském stylu.	Křehké	8-12 hod.
Červená řepa	Odstraňte horní část v tloušťce 1,3 cm. Důkladně oškrábejte, a vařte v páře, dokud nezměkne. Zchlaďte, oloupejte a nakrájejte na 8 mm plátky nebo 3 mm kostičky.	Tuhé	8-12 hod.
Brokolice	Umyjte a ořezejte. Nakrájejte stonky na 8 mm kousky, kvítky sušte vcelku.	Křehké	10-14 hod.
Kapusta	Umyjte, ořízněte a nakrájejte na 3 mm proužky.	Křehké	7-11 hod.
Mrkev	Umyjte, ořízněte vršek, oškrábejte. Nakrájejte na 3 mm kostičky nebo kolečka.	Tuhé	6-10 hod.
Celer	Pečlivě umyjte. Oddělte listy a stonky. Stonky nakrájejte na 8 mm pruhy.	Tuhé	3-10 hod.
Kukuřice	Kukuřici oloupejte. Ořezejte vlákna a vařte v páře, dokud se nesrazí mléko. Odkrájejte zrna od klasu a rozložte na tác. Během procesu několikrát promíchejte.	Křehké	6-10 hod.
Okurka	Umyjte, nakrájejte na 3mm plátky.	Tuhé	4-8 hod.
Lilek	Umyjte, oloupejte, nakrájejte na 8 mm plátky.	Tuhé	4-8 hod.

## Zelenina, pokračování...

Druh zeleniny	Příprava	Charakter	Doba sušení
Listová zelenina	Důkladně umyjte, ořežte, odstraňte tuhé stonky. Rozprostřete na táč, aby se listy neslepily dohromady. Pro lepší proschnutí několikrát promíchejte.	Křehké	3-7 hod.
Houby	Oškrábejte nečistoty nebo je otřete vlhkým hadříkem. Nakrájejte na cca 1 cm tlusté plátky od kloboučku po konec nohy. Rozložte na táč v jedné vrstvě.	Tuhé	3-7 hod.
Ibišek	Umyjte, ořízněte, nakrájejte na 6mm kolečka.	Tuhé	4-8 hod.
Cibule	Odstraňte kořen a slupku. Nakrájejte na 6mm plátky, 3mm kolečka nebo nasekejte. Sušte na 63 °C (145°F)	Tuhé	4-8 hod.
Pastinák	Očistěte, ořízněte, v případě zájmu oloupejte. Nakrájejte na 1 cm plátky.	Pevné/křehké	7-11 hod.
Fazole	Vyloupejte fazole. Umyjte a vařte v páře, dokud se nevytvoří vroubky. Opláchněte studenou vodou. Vysušte papírovým ubrouskem.	Křehké	4-8 hod.
Papriky	Odstraňte stonky, semena a bílé části. Umyjte a osušte. Nasekejte nebo nakrájejte na 8 mm pruhy nebo kroužky.	Tuhé	4-8 hod.
Popcorn	Zrna ponechejte v klasu, dokud nejsou dobře proschlá. Poté je odloupejte a sušte, dokud se nescvrknou.	Scvrklé	4-8 hod.



Brambory	Použijte nové brambory. Umyjte, popřípadě oloupejte. Spařte 4 – 6 minut. Nakrájejte ve francouzském stylu na 8 mm plátky nebo nastrouhejte.	Křehké nebo tuhé	6-14 hod.
Dýně	Nakrájejte na kousky. Odstraňte všechna semínka. Pečte nebo vařte v páře doměkka. Oloupejte slupku a dužinu rozmixujte v mixéru. Nalijte na folii Teflex™ nebo na pečicí papír. Po vyschnutí překryjte plastovou folií a srolujte.	Tuhé	7-11 hod.
Tykev turbanová	Umyjte, v případě zájmu oloupejte. Nakrájejte na 8 mm plátky.	Tuhé	10-14 hod.
Rajčata	Umyjte a odstraňte stopku. Nakrájejte na 8 mm kolečka. Cherry rajčátka přepulte a sušte slupkou dolů.	Tuhé nebo křehké	5-9 hod.
Tuřín	Oloupejte a nakrájejte na 1 cm plátky.	Křehké	8-12 hod.
Tykev velkoplodá	Umyjte a nakrájejte na kousky. Pečte nebo spařte doměkka. Oloupejte slupku a dužinu rozmixujte v mixéru. Nalijte pyré na překryté sušicí tácy.	Tuhé	7-11 hod.
Sladké brambory	Umyjte a spařte doměkka. Oloupejte a nakrájejte na 8 mm plátky.	Křehké	7-11 hod.
Cuketa	Umyjte a nakrájejte na 8 mm plátky nebo na 3 mm chipsy.	Křehké	7-11 hod.

Teploty sušení, velikost sušených surovin, jejich zralost, šťavnatost, to všechno jsou proměnné, které ovlivňují dobu sušení. Výše jsme si uvedli základní a přibližné doby sušení. Při pravidelném používání sušičky Excalibur si každý z Vás osvojí postupy sušení, které Vám budou nejlépe vyhovovat. V návodu níže naleznete možné postupy, kterými se při sušení ovoce a zeleniny můžete řídit.

## **Ananas**

Rozhodneme-li se sušit ananas, pak koupíme hodně zralý. Sušený ananas je výborný k přímé konzumaci, do ovocné směsi, do müsli nebo do nepečeného cukroví. Ananas oloupeme a nakrájíme na plátky silné 5 mm. Tyto plátky můžeme ještě rozkrojit na menší kousky. Ananas sušíme při teplotě 50-55 °C po dobu 10-14 hodin.

## **Banány**

Na sušení kupujeme banány vyzrálé (mají na slupce hnědé skvrny). Sušíme je nakrájené na plátky jako chipsy nebo rozmixované na ovocnou placku. Pro přípravu banánových chipsů banány oloupeme a krájíme šikmo na plátky silné 5 mm. Na sušící táč rovnáme plátky banánů těsně vedle sebe v jedné vrstvě. Sušíme při teplotě 50-55 °C po dobu 10-12 hodin. Banány hodně vyzrálé jsou po usušení hnědé a trochu lepí. Je to způsobeno velkým množstvím přírodního cukru, který sušením zkaramelizuje. Jinak jsou vláčné a velmi sladké.

## **Borůvky**

Sušíme zralé až přezrálé borůvky, které přebereme a propláchneme. Pro rychlejší sušení je můžeme spařit horkou vodou a rychle ochladit studenou vodou. Po odkapání je nasypeme na sušící táč. Sušíme při teplotě 50-55 °C po dobu kolem 30 hodin. Dobře usušené borůvky mají být tuhé.

## **Broskve**

Na sušení vybíráme broskve hodně zralé. Broskve umyjeme a rozpůlíme. Krájíme na plátky 5 mm silné, které rovnáme na sušící táč v jedné vrstvě. Sušíme při teplotě 50-55 °C po dobu 8-10 hodin. Dobře usušené plátky jsou pružné.

## **Citrusy – citróny, pomeranče, mandarinky**

Jsou zdrojem vitamínu C a sušíme je např. do ovocných čajů. Citrusy ke konzumaci sušíme s kůrou, která není chemicky ošetřena. Důkladně je umyjeme a nakrájíme na kolečka 5 mm silná. Sušíme při teplotě 50-55 °C po dobu 16-18 hodin.

## Cukety

Cukety se dají zpracovávat jako ovoce i zelenina. Před sušením cuketu naložíme do ovocného nálevu. Nálev připravujeme vždy ze 100% ovocných šťáv, které můžeme podle potřeby přisladit přírodním cukrem nebo medem. Podle druhá šťávy získá cuketa chuť i barvu. Cukety oloupeme, podélně rozkrojíme a vyjmeme jádřinec. Krájíme na plátky nebo kostky o hraně 1 cm. Nakrájené cukety krátce povaříme v nálevu z ovocné šťávy přislazené medem. Necháme ji v nálevu proslazovat nejlépe přes noc. Vyjmeme, necháme odkapat a položíme na sušicí táč v jedné vrstvě. Sušíme při teplotě 50-55 °C po dobu 8-10 hodin. Správně usušená cuketa je měkká a vláčná.

## Dýně

Zralou dýni oloupeme a nakrájíme na stejnoměrné hranolky. Hranolky ponoříme přes noc do octového nálevu, který připravíme z 1 l vody a 0,2 l 8% octa. Nálev slijeme. Převaříme vodu s cukrem. Na 1 l vody dáme 1 kg cukru, šťávu z jednoho citrónu nebo místo vody použijeme ananasový džus. Přidáme dýni a zahřejeme na bod varu. Odstavíme a necháme proslazovat v nálevu asi 12 hodin. Opakujeme ještě jednou. Hranolky dýně zesklovatí a získají chuť podle přísady. Dýně je připravená na sušení. Hranolky rovnáme na síto v jedné vrstvě. Sušíme při teplotě 50-55 °C po dobu 6-8 hodin.

## Hrušky

Sušíme méně jakostní, ale přitom zralé a sladké hrušky. Můžeme je sušit se slupkou nebo oloupané. Odstraníme jádřinec a hrušky krájíme na plátky 5 mm silné. Chceme-li hrušky použít na zdobení, krájíme je přes celou plochu i s jádřincem. Plátky rovnáme na sušicí táč v jedné vrstvě těsně vedle sebe. Sušíme při teplotě 50-55 °C po dobu 8-10 hodin.

## Jablka

Nejoblíbenějším sušeným ovocem jsou jablka. Sušením zpracováváme méně jakostní jablka, ale vždy zralá. Jablka můžeme sušit se slupkou (pokud není skvrnitá), nebo oloupaná. Omytá a osušená jablka rozkrojíme a odstraníme jádřinec. Krájíme na

rovnoměrné plátky 5 mm silné. Některé druhy jablek rychle hnědnou, pak doporučujeme namočit plátky na chvíli do vody s citronovou šťávou. Plátky rovnáme na sušicí táč rovnoměrně v jedné vrstvě. Sušíme při teplotě 50-55 °C po dobu 7-8 hodin. Dobře usušená jablka jsou pružná a přitom neobsahují vodu.

## **Jahody**

Na sušení si vybereme zralé, větší jahody. Důkladně je vypereme, osušíme a odstopkujeme. Krájíme je na plátky 5 mm silné a ihned je pokládáme na sušicí táč. Usušené jahody se lépe sundávají. Sušíme při teplotě 50-55 °C po dobu 8-10 hodin. Dobře usušené jahody jsou pružné a zachovají si svoji barvu. Používají se do ovocných směsí, do jogurtů, na zdobení pečiva a dortů apod. Drobné jahody rozmixujeme a usušíme na ovocnou placku.

## **Kiwi**

Kiwi sušíme pro jeho nakyslou chuť, která sušením ještě vynikne. Je oblíbené do ovocných směsí. Usušené si poměrně dlouho uchovává zelenou barvu, a proto se používá pro dekorace ve spojení se sušenými květinami. Kiwi sušíme nakrájené na plátky. Přezrálé plody rozmixujeme a můžeme sušit jako ovocnou placku. Pro sušení plátků si vybíráme kiwi zralé a pevné. Kiwi oloupeme a nakrájíme na plátky 5 mm silné. Sušíme při teplotě 50-55 °C po dobu 8-10 hodin.

## **Meruňky**

Sušené meruňky známe z obchodů. Mají pěkně žlutou barvu, protože se před sušením upravují šířením. Často obsahují velké množství síry, která není našemu tělu prospěšná. Meruňky můžeme sušit bez jakékoliv úpravy, pak budou mít žlutohnědou až hnědou barvu podle druhu a zralosti. Dobře vyzrálé meruňky rozpůlíme, vyjmemme pecku a krájíme na plátky silné 5 mm, které položíme na sušicí táč. Sušíme při teplotě 50-55 °C po dobu 7-8 hodin. Sušení meruňek je velice náročné na pečlivost a trpělivost.

## Švestky

Sušení švestek je podobně náročné jako sušení meruněk. Vždycky vybíráme na sušení švestky hodně zralé až přezrálé. Dobře je umyjeme a ponoříme do horké vody asi na 30 vteřin. Ihned je ochladíme ve studené vodě a necháme okapat. Švestky totiž mají pevnou slupku s voskovým povlakem, přes který se voda špatně odpařuje a sušení pak trvá ještě déle. Švestky rozpůlíme a odpeckujeme. Narovnáme je v jedné vrstvě na sušící ták slupkou dolů a sušíme při teplotě 50-55 °C asi 10 hodin až je slupka vrásčitá. Pak sušičku vypneme a švestky necháme vychladnout a natáhnout vzdušnou vlhkost asi 5 hodin. Sušičku opět zapneme a nastavíme teplotu na 55-60 °C a sušíme dalších 10 hodin. Tento cyklus ještě jednou opakujeme. Doba sušení švestek se nedá přesně určit, protože je závislá na velikosti a vyzrálosti švestek. Švestky můžeme sušit i celé, pak musíme počítat s tím, že se čas o něco prodlouží.

## Třešně a višně

Sušíme hodně vyzrálé až přezrálé třešně a višně. Odstopkujeme je a umyjeme. Velké plody sušíme rozpůlené, malé vcelku. Celé malé třešně nebo višně nasypeme v jedné vrstvě na síto a sušíme při teplotě 50-55 °C tak dlouho, až z nich můžeme vymáčknout pecku. Potom je dosušíme ještě asi 8-10 hodin. Celkový čas sušení je asi 24 hodin. Půlené, odpeckované třešně a višně sušíme stejným způsobem. Sušené višně a třešně jsou skvělé k přímé konzumaci. Dají se použít místo rozinek do pečiva a do ovocných směsí.

## Brokolice

Čerstvou brokolici rozdělíme na malé růžičky. Blanšírujeme asi 5 minut v páře. Stonek oloupeme, nakrájíme na malé kostičky a blanšírujeme doměkka. Ochladíme studenou vodou. Rovnoměrně rozložené růžičky i stonek sušíme zvlášť. Doba sušení závisí na velikosti kousků. Sušíme při teplotě 50-55 °C po dobu asi 6-8 hodin. Sušenou brokolici použijeme na přípravu polévky.

## **Celer**

Čerstvý celer oloupeme a nakrájíme na plátky asi 10 mm silné. Plátky rychle hnědnou, povaříme je ve vodě okyselené lžící octa do poloměkka. Plátky nakrájíme na kostičky nebo na hranolky stejné velikosti. Sušíme při teplotě 50-55 °C, na dosušení můžeme teplotu zvýšit na 60 °C. Doba sušení je asi 6-8 hodin. Sušený celer použijeme do polévek nebo do směsi na svičkovou omáčku.

## **Cibule**

Patří k nejstarším a k nejoblíbenějším zeleninám. Obsahuje kromě vitamínů i éterické sirnaté látky, které mají antiseptické a dezinfekční vlastnosti. Dodá pikantní chuť salátům, zeleninovým a masitým jídlům. Cibuli oloupeme a krájíme na kolečka nebo na kostičky. Cibuli sušíme v jedné vrstvě. Sušíme při teplotě 50-55 °C po dobu asi 8-10 hodin. Správně usušená cibule je nažloutlá a křehká.

## **Cuketa**

Cukety upravujeme před sušením jako ovoce nebo je sušíme bez úpravy jako zeleninu. Cukety neloupeme, omyjeme je a nakrájíme na plátky asi 5 mm silné. Položíme na sušicí táč a sušíme při teplotě 50-55 °C po dobu asi 8-10 hodin.

## **Česnek**

Česnek podobně jako cibule patří mezi nejstarší druhy zeleniny. Používá se především jako koření a k ochucování pokrmů. Česnek si můžeme usušit a rozdrtit na prášek, který je při vaření vždy po ruce. Sušený česnek neztrácí vlastnosti čerstvého česneku. Česnek oloupeme a nakrájíme nadrobno. Na sušicí táč nasypeme slabou vrstvu česneku a sušíme při teplotě 35-40 °C po dobu asi 8-10 hodin. Dobře usušený česnek rozemeleme na prášek. Ten uskladníme do menší skleničky se šroubovacím uzávěrem.

## **Fazolové lusky**

Na sušení použijeme mladé, křehké a zelené fazolové lusky. Důkladně je umyjeme, odkrojíme špičku a stopku. Krájíme asi na 40 mm dlouhé kousky. Blanšírujeme v osolené vodě asi 10 minut. Vyjmeme, necháme okapat a rozložíme na sušicí tácy

v jedné vrstvě. Sušíme při teplotě 50-55 °C po dobu asi 6-8 hodin. Správně sušené fazolky jsou křehké. Používají se do zeleninových směsí, do polévek a do masitých jídel.

## **Feferonky**

Feferonky vypereme a necháme okapat. Rozložíme je na tácy a sušíme vcelku při teplotě 35-40 °C a na dosušení zvýšíme teplotu na 55-60 °C. Celková doba sušení je 12-16 hodin podle velikosti feferonek a může být i delší. Dobře usušené feferonky jsou křehké, scvrklé a drobí se. Rozdrtíme je nebo umeleme v mlýnku na koření. Prášek uskladníme do menší skleničky se šroubovacím uzávěrem.

## **Hrášek**

Hrášek na sušení vyloupeme a asi pět minut blanšírujeme. Vyjmeme, ochladíme studenou vodou a necháme okapat. Sušíme při teplotě 50-55 °C po dobu asi 5-8 hodin. Sušený hrášek se používá do zeleninových polévek, zeleninových směsí a samostatných jídel.

## **Kapusta a kadeřávek**

Kapustu rozebereme na listy, opláchneme, odstraníme silná žebra a nakrájíme na širší proužky. Blanšírujeme v páře 2-3 minuty. Ochladíme pod tekoucí vodu a necháme okapat. Sušíme při teplotě 50-55 °C po dobu 6-8 hodin. Čas sušení závisí na množství kapusty na sušicím tácu. Dobře usušená kapusta se musí drobit. Stejným způsobem sušíme i kadeřávek. Kapustu a kadeřávek můžeme sušit i bez blanširování. Používají se do polévkových směsí. Růžičkovou kapustu po blanširování a vychlazení rozkrojíme na půlku. Půlky rovnáme na síto a sušíme stejně jako kapustu. Růžičky nerozdrobíme, ale uskladníme celé půlky.

## **Kedlubny**

Usušením můžeme zpracovat kedlubny gigant, které opravdu narostou obrovské. Tyto kedlubny jsou křehké a sladké. Nakrájíme je na kostičky a krátce (2 minuty) blanšírujeme v páře. Sušíme při teplotě 50-55 °C po dobu asi 6-8 hodin. Sušené kedlubny používáme do zeleninových směsí.

## **Kukuřice**

Sušíme kukuřici cukrovou, která je sladká. Z kukuřičných klasů odstraníme slupky a blanšírujeme v osolené vodě doměkka. Klasy necháme vychladnout a pak z nich odrolíme zrna. Sušíme při teplotě 50-55 °C po dobu 4-6 hodin. Usušená kukuřice je tvrdá. Používá se do zeleninových směsí.

## **Květák**

Na sušení vybíráme květák s bílou růžicí. Růžici rozdělíme na malé růžičky a důkladně je vypereme. Takto připravený květák vložíme do horké osolené vody, okyselené kyselinou citrónovou a blanšírujeme doměkka. Slijeme vodu a květák necháme okapat. Sušíme při teplotě 50-55 °C po dobu asi 6-8 hodin. Sušený květák má krémovou barvu a je křehký. Používá se na květákovou polévku nebo do zeleninových směsí.

## **Mrkev**

Mrkev sušíme čerstvě sklizenou. Zpracujeme menší a deformované kusy. Čerstvou mrkev důkladně umyjeme kartáčkem a nemusíme loupat. Nakrájíme ji kolečka nebo kostičky a asi 10 minut blanšírujeme v páře. Mrkev můžeme povařit v osolené vodě vcelku a nastrohat na hrubší nudličky. Sušíme při teplotě 50-55 °C po dobu asi 6-8 hodin. Dobře usušená mrkev je křehká. Je základem všech zeleninových směsí, používá se i do směsí na omáčky nebo do samostatných jídel.

## **Papriky**

Na sušení jsou vhodné především tenkostěnné papriky. Můžeme zpracovat i méně jakostní – menší, pokroucené, ale nikdy nahnilé. Papriky očistíme, vykrojíme semeník a opláchneme. Necháme okapat a krájíme na proužky. Proužky rovnáme v jedné vrstvě na sušicí táč. Sušíme při teplotě 50-55 °C po dobu asi 8-10 hodin. Dobře usušené papriky jsou křehké. Používáme je do masitých pokrmů nebo do polévek.



## **Petržel a pastinák**

Petržel a pastinák sušíme stejným způsobem. Zpracujeme méně kvalitní kusy, které nejsou vhodné na uskladnění. Důkladně omyjeme, oloupeme a nakrájíme na kostičky, které blanšírujeme asi 10 minut v páře nebo v osolené vodě do měkka. Petržel i pastinák můžeme uvařit vcelku a nastrouhat na hrubší nudličky (stejný postup jako u mrkve). Sušíme při teplotě 50-55 °C po dobu asi 6-8 hodin. Dobře usušená petržel i pastinák jsou křehké. Používají se především do zeleninových polévek, ale i do masových vývarů.

## **Pór**

Sušením zpracujeme menší nebo méně jakostní pór. Ten umyjeme, odkrojíme kořeny a část zelené natě. Krájíme na kolečka asi 5 mm silná. Sušíme při teplotě 50-55 °C po dobu asi 6-8 hodin. Sušený pór je křehký a světlý.

## **Rajčata**

Na sušení si vybíráme vyzrálá a přitom pevná rajčata. Rajčata omyjeme a osušíme. Krájíme je ostrým nožem na plátky silné asi 5 mm. Na sušicí táč rovnáme plátky rajčat rovnoměrně v jedné vrstvě. Sušíme při teplotě 50-55 °C po dobu asi 8-10 hodin. Dobře usušená rajčata jsou tuhá a křupavá.

## Sušené plátky a ovocné rolky

Ovocné plátky nabízejí snadnou odpověď na otázku „Co máme k jídlu?“ Z jogurtu, zbylého ovoce nebo zeleniny je možné udělat pyré, to osladit a okořenit a vyrobit výživné přesnídávkové s vysokým obsahem energie. Natřete tenkou vrstvou pyré na folii Excalibur Teflex™, teflonové pláty nebo plastovou folii. Dehydratace promění tekutou hmotu v tuhou přesnídávkovou se spoustou energie! Sušené plátky je snadné vyrobit a vzít si kamkoliv s sebou!

Vyberte zralé nebo mírně přezrálé (nikoliv zkažené) plody, které se dají smíchat a společně dobře chutnají. (Jahody a rebarbora nebo banány a ananas vytváří skvělé kombinace.) Umyjte, odstraňte všechny kazy, stonky nebo pecky a případně oloupejte. (Mějte na paměti, že slupka je vysoce výživná). Rozmixujte v mixéru do hladka.

Nalijte 1 a půl až 2 hrnky vzniklé kaše na folii Teflex™ nebo na táč překrytý plastovou folií. Vzhledem k tomu, že okraje mají tendenci schnout rychleji, nalijte pyré ve středu do výšky cca 3 mm a na krajích do výšky cca 8 mm. Umístěte připravené pyré do sušičky vyhřáté na 58°C. Průměrná doba sušení pro tyto plátky je 4 – 6 hodin. Když placka vyschne, je trochu lesklá a nelepí. Nechte ji zchladnout a odloupněte ji od tácu. Srolujte ji do pevného válečku. Kolem válečku pevně omotejte kus fólie naměřené podle délky a šířky.

### Ovoce

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

Plátky z banánů a arašídového másla vyrobíte ze 4 zralých banánů a jednoho hrnku klasického arašídového másla. Můžete zkusit přidat strouhaný kokos nebo ořechy pro zajímavější chuť a strukturu! (Plátky obsahující ořechy skladujte v chladu, obsažený olej může zkrátit životnost výrobku.) Sušte při 58°C (135°F).

## Jogurt

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

## Zelenina

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

## Jerky

Španělští objevitelé byli jedni z prvních, kteří objevili způsob, jak zachovat část dnešních potravin pro pozdější užití. Když se tito průkopníci odvážili přes Střední Ameriku a na jihovýchod Spojených Států, pozorovali Indiány, jak krájí maso na dlouhé pruhy a suší je ve vzduchu na slunci. Domorodí Američané nazývali toto podivně sušené maso „Charqui“ (vyslovováno „šarky“), což bylo později poangličtěno na „jerky“.

To, co udělá Vaše jerky speciálním a jedinečným, je způsob úpravy, který zvolíte. K dispozici je mnoho receptů, ale je zábavné vynalézt svou vlastní směs. Můžete použít prakticky libovolnou kombinaci z následujících ingrediencí: sója, worcester, rajčata, barbecue omáčka, česnek, cibule, kari, kořeněná sůl nebo pepř.

Vyberte libové kusy syrového masa bez tuku. Čím vyšší je obsah tuku, tím kratší bude životnost Vašeho jerky. Nejlepší způsob, jak získat jednotné plátky je kráječ na maso, ale ostrý nůž to zvládne také. Při použití nože je snazší krájet maso částečně zmrzlé. Maso můžete krájet po vláknech i napříč. Jerky krájené po vláknech bude tužší, maso krájené napříč vláken bude jemnější, ale křehčí. Nakrájejte maso na plátky široké 2,5 cm, silné 0,5 cm a dlouhé, jak si budete přát. Jakmile plátky nakrájíte, odřežte všechny viditelný tuk.

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

## Postup

Při úpravě za sucha rozprostřete proužky masa v jedné vrstvě na krájecí prkénko nebo jinou rovnou plochu. Rovnoměrně posypte kořenící směsí po obou stranách proužků. Naskládejte pruh jeden přes druhý do skleněné, plastové nebo kameninové nádoby, kterou pevně uzavřete.

Maso určené k nakládání naskládejte do nádoby a zalijte nálevem tak, aby byla ponořena i horní vrstva. Dejte do lednice a nechte marinovat 6 – 12 hodin (nejlépe přes noc). Několikrát pruhy otočte, abyste zajistili důkladné prostoupení.

## Sušení

Marinádu nechte okapat a rozprostřete pruhy masa na tácy do sušičky. Sušte při 69 °C (155 F) přibližně 4 – 6 hodin. Příležitostně vysajte kapky tuku, které se objeví na povrchu.

Pro kontrolu použijte vždy již vychladlý kus. Správně usušené jerky při ohnutí praská, ale nezlomí se.

## Skladování

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

- **Hovězí jerky:**

Bok, kýta a svíčková jsou nejlepší části pro výrobu hovězího jerky. Je bohaté na bílkoviny a má také vysoký obsah fosforu, železa a riboflavinu.

## • Zvěřinové jerky:

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

## • Drůbeží jerky:

Chcete-li něco zcela odlišného, zkuste vařené kuřecí nebo krůtí jerky. Při přípravě tohoto jerky můžete použít stejný postup jako u ostatního masa. Vzhledem k tomu, že drůbeží je velmi vláknité, můžete očekávat, že Vaše jerky bude o něco křehčí než jerky z hovězího masa. Sušte při 69 °C (155 °F) dokud maso neproschne (cca 4 hod.).

## • Rybí jerky:

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

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

Vyjměte ryby z lednice a oklepejte přebytečné koření. Položte pruhy na tácy do sušičky tak, aby se vzájemně nedotýkaly a sušte cca 12 – 14 hodin při teplotě 69° C (155° F).

- **Kontrola:** Když stisknete masitou část vychladlého kusu ryby mezi palcem a ukazováčkem, nikdy by nemělo být lámavé nebo křehké. Zakončete přivoněním a ochutnáním ryby. Jerky by mělo mít mírně rybí chuť i aroma. Rybí jerky by mělo obsahovat 15 – 20 % vody a na povrchu by neměla být žádná viditelná vlhkost.
- **Skladování:** Skladujte podle pokynů pro hovězí jerky.

Ryby/Korýši	Procento tuku	Ryby/Korýši	Procento tuku
Sumec*	5,2	Ropušnice	0,2
Treska	0,5	Losos *	9,3
Smuha	2,5	Mořský okoun	1,6
Platýs	1,4	Sleď	2,8
Platýs černý	3,5	Pstruh mořský	3,8
Kanic	1,0	Žralok *	5,2
Treska skvrnitá	0,5	Garnát	1,6
Platýs obrovský	4,3	Koruška	2,0
Pstruh obecný *	11,1	Chňapal	1,1
Makrela *	9,9	Mořský jazyk	1,4
Mořský ďas	1,5	Tuňák *	5,1
Cípal *	6,0	Bílá ryba	7,2
Okouník mořský	1,4	Bělíce	1,3
Treska pollak	1,3	Okoun říční	1,1
Pstruh americký *	6,8	<i>* Nehodí se k sušení</i>	

## Živá strava

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

### Co je živá strava?

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

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

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

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

## Proč je Excalibur nejlepší na živou stravu

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

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

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

## Teplota potravin vs. Teplota vzduchu

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

## Enzymy a teplota

Mezi zastánci syrové stravy existuje mnoho názorů týkajících se teploty, při které enzymy ztrácí svůj účinek. Nejčastěji zmiňovaná teplota je 48°C (118°F – teplota potravin) založená na studii Dr. Edwarda Howella. Nicméně také tvrdí, že optimální teplota pro enzymy je mezi 7°C (45°F) a 60°C (140°F) a že teploty nad 60°C (140°F) všechny enzymy zničí. Díky studiím a pokusům jsme zjistili, že druhý z těchto výroků je pro sušení výstižnější a že enzymy skutečně mohou odolat teplotě potravin až do 60 °C (140 °F). Podle Dr. Johna Whitakera; světově uznávaného enzymologa a vysloužilého profesora a vedoucího katedry potravinářských věd a výživy na UC Davis v Kalifornii; většina enzymů neztrácí svůj účinek, dokud nedosáhnou teploty mezi 60°C (140°F) a 70°C (158°F). To potvrzuje Howellovu teorii o 60°C (140°F), stejně jako naše pokusy a vědecké experimenty. Testovali jsme enzymatickou aktivitu v jednotlivých vzorcích potravin, které byly sušeny při teplotě 63 °C (145 °F), a zjistili jsme, že je shodná s potravinami sušenými při nižších teplotách.

Podle Viktorase Kulvinskase jsou enzymy více náchylné k znehodnocení, když jsou potraviny mokré. Jakmile je z potravin odstraněno vysoké procento vlhkosti, enzymy jsou stabilnější nebo v klidovém stavu a mohou odolat teplotám vyšším než 68,33° C (155°F). Když se potraviny rehydratují vodou nebo v zažívacím traktu, enzymy se znovu zaktivují a napomáhají tělním enzymům v trávicím procesu.

## Jak používat Vaší sušičku Excalibur pro živou stravu

Podle Ann Wigmore a Viktorase Kulvinkasse nejlepší způsob, jak zachovat živé enzymy a předejít případné zkáze nebo rozvoji bakterií, je nastavení sušičky na první 2 – 3 hodiny na nejvyšší teplotu a poté ji na zbývající dobu snížit na méně než 49 °C (120 °F). Během prvních hodin sušení díky obsažené vlhkosti teplota potravin nepřekročí 48 °C (118 °F). Ani teplota vzduchu nevystoupá ihned na 63°C (145°F). Dostat se na tuto hodnotu může trvat i několik hodin. Tímto postupem se sníží doba sušení (30 hodin a více) na polovinu. Pokud nebudete přítomni, abyste ztlumili teplotu, můžete nastavit rovnou nižší teplotu mezi 41°C (105°F) a 49°C (120°F), ale mějte na paměti, že tím prodloužíte dobu sušení.



## Volba č. 1 předních zastánců živé stravy

Od vzniku hnutí za živou stravu byly sušičky Excalibur favoritem předních zastánců živé stravy. Před více než 20 lety hovořila Ann Wigmore s Rogerem Ortonem (majitel/generální ředitel společnosti Excalibur) a představila mu tento nový životní styl. Vyzkoušela všechny sušičky dostupné na trhu a shledala, že Excalibur je nejlepším výrobkem pro úpravu živé stravy díky moderním technologiím, nejlepší konstrukci, provedení, všestrannosti a výkonu.

V roce 2001 se v Portlandu (Oregon) konal Festival Živé stravy. Mluvili jsme s Viktorasem Kulvinskasem o jeho zkušenostech se sušičkou Excalibur a on řekl toto:

*“Sušičky Excalibur používám a obchoduji s nimi již více než deset let. Vyzkoušel jsem i další sušičky na trhu a zjistil jsem, že Excalibur nad nimi vyniká, co se týče provozu, výkonu, životnosti, ceny i kvality. Propagoval jsem přednosti nastavení teploty 63 °C (145 °F) na začátku sušení ořechových a obilných směsí s vysokým obsahem vlhkosti, protože počáteční vypařování udržuje teplotu potravin pod 48 °C (118 °F), což je teplota, při které enzymy ztrácejí účinek. Po několika hodinách se teplota sníží na méně než 49 °C (120 °F). Konečné produkty byly testovány na enzymatickou aktivitu. Tento postup zabránil ztrátě vůně sušených výrobků, ke které dochází při jednotném nastavení teploty od 43 °C (110 °F). Excalibur je perfektní výrobek pro společenství lidí prosazující živou stravu a pro všechny ty, kterým jde o vysokou kvalitu potravin.”*

## Další použití sušičky

### Bylinky a koření

Bylinky a koření jsou někdy opomíjenou součástí naší kuchyně. Nasušte si vlastní čerstvě vypěstované bylinky v sušičce Excalibur! Nakupte spoustu čerstvých bylinek a koření, usušte je a vytvořte speciální čaje nebo kořenící směsi. Zbylá petržel již nikdy nezůstane nevyužita... Přitom sušení bylinek a koření vyžaduje poměrně jednoduchou přípravu:

1. Odřežte odumřelé nebo vybledlé části rostlin. Umyjte listy a stonky ve studené vodě. Pečlivě je nachystejte.
2. Předehřejte sušičku na teplotu 35 °C (95 °F) – 46 °C (115 °F). Pamatujte, že termostaty jsou kalibrované na vyšší teploty a jsou při nich přesnější. Pokud se bylinky suší déle, než je uvedeno v bodě č. 4, nastavte vyšší teplotu. V oblastech s vyšší vlhkostí může být k řádnému vysušení bylinek a koření potřeba vyšší teplota 52 °C (125 °F).

3. Rozložte rostliny na tácy v jedné vrstvě.
4. Sušte 2 – 4 hodiny.
5. Skladujte ve vzduchotěsných nádobách bez vlhkosti. Také nevystavujte bylinky a koření slunečnímu záření. Sluneční záření způsobuje vyblednutí barev a oslabení aroma

## Ořechy

Ořechy představují koncentrovaný zdroj bílkovin a mnohé jsou bohaté na tuky důležité ve výživě. Ořechy lze doma sušit v jejich přirozené podobě nebo nakrájené a ochucené.

1. Ořechy lze sušit celé, nevyloupané, nebo jen jádra.
2. Rozprostřete ořechy v jedné vrstvě na tácy.
3. Sušte při 46°C (115°F) - 52°C (125°F). Celé ořechy sušte 10 – 14 hodin, jádra by měla být suchá za 8 – 12 hodin.
4. Skladujte ve vzduchotěsných obalech v lednici. Poznámka: Vzhledem k vysokému obsahu oleje, mohou jádra žluknout, pokud nejsou skladována v lednici.

## Kynutý chléb

Ideální prostředí pro kynutí chleba naleznete přímo ve Vaší sušičce Excalibur. Vyndejte tácy ze sušičky, nastavte termostat na 46 °C (115 °F) a nechte jednotku předeheat. Na dno sušičky dejte mělký hrnec s vodou. Přimo nad hrnec umístěte tácu, na kterou položte misku s těstem. Zakryjte těsto utěrkou, abyste zabránili vysušení. Nyní nechte těsto 0,5 – 1 hod. kynout. Po vykynutí pokračujte dále podle svého receptu.

## Těstoviny

Nepotřebujete žádný speciální rošt na těstoviny! Naskládejte pásy čerstvých těstovin na tácu v jedné vrstvě. Sušte 2 – 4 hodiny při 57 °C (135 °F). Skladujte ve vzduchotěsných obalech.

## Vše opět křupavé

Není nutné vyhazovat sušenky, chipsy nebo koláče, které okoraly. Naskládejte je v jedné vrstvě na tácy a sušte je 1 hodinu při 63 °C (145 °F). Budou znovu křupavé.

## Jogurt

Se sušičkou Excalibur lze jednoduše a levně vyrobit výborný domácí jogurt. Přidejte 1 hrnek sušeného mléka do 0,5 litru nízkotučného mléka. Svařte 2 sekundy. Odstraňte ze zdroje tepla a zchlaďte na 46 °C (115 °F). Do studeného mléka přidejte 2 lžíce nepasterovaného bílého jogurtu. Nalijte do nádoby a uzavřete. Inkubujte v sušičce při 46 °C (115 °F) 5 hodin. (Poznámka: Pro dosažení nejlepších výsledků použijte teploměr na pečení.) Během procesu inkubace proces nepřerušujte, neotvírejte dvířka, nestrkejte do sušičky a nehýbejte s ní. Když je jogurt hotový, dejte ho do lednice. Před podáváním můžete přidat aroma nebo čerstvé ovoce.

## Sýr

Cottage cheese dostal toto jméno na základě faktu, že je tak snadné ho vyrobit v domácích podmínkách nebo na chatě. I nezrající sýr, jako je cottage cheese, můžete vyrobit ve Vaší sušičce Excalibur. Na výrobu tohoto sýru potřebujete litr pasterizovaného mléka a 4 lžíce neochuceného jogurtu, půl hrnku čerstvého podmáslí nebo ¼ tablety syřidla rozpuštěného v ½ hrnku teplé vody.

Nalijte mléko do hliněné nádoby a ohřejte na pokojovou teplotu, cca 22 °C (72 °F). Smíchejte s jogurtem, podmáslím nebo syřidlem a přikryjte nádobu gázou. Dejte nádobu do sušičky a udržujte vnitřní teplotu na 29,5 °C (85 °F) po dobu 12 – 18 hodin, dokud se mléko nesrazí. Sražení znamená, že se oddělí mléko v tuhé pevné formě “tvarohu” a řídká tekutina “syrovátka”.

Když mléko ztvarohovatí a na povrchu zůstane trocha syrovátky, je sýr vysrážený. Poté nakrájejte tvaroh následujícím způsobem. Použijte nůž s dlouhou čepelí a všechny řezy vedte ve vzdálenosti cca 1,8 cm od sebe. (1) Nožem provádějte svislé řezy nahoru a dolů napříč tvarohem. (2) Nyní nakloňte nůž a provádějte šikmé řezy podle řezů z kroku 1. První řez vedte pod úhlem 45°, ale postupně narovnávejte ostří tak, že poslední řez je téměř svislý. (3) opakujte postup z kroku 2, pouze nakloňte nůž opačným směrem. (4) Otočte hliněný hrnek o 180° a proveďte poslední sérii svislých řezů, čímž dotvoříte mřížkový vzor na povrchu. Tento postup napomáhá odtékání syrovátky.

Do velkého hrnce dejte několik centimetrů vody, vložte hliněnou nádobu a zahřejte na 46 °C (115 °F). Udržujte cottage cheese při této teplotě půl hodiny a příležitostně jej promíchejte. Po uplynutí doby vyložte cedník gázou a procedte tvaroh se syrovátkou. Syrovátku nechte protéct, jinak bude mít cottage cheese hořkou příchutí. Abyste se ještě více zbavili kyselé chuti, ponořte cedník do studené vody a jemně promíchejte, tím odstraníte poslední zbytky syrovátky. Nechte tvaroh důkladně

okapat. Můžete přidat lžičku soli na cca 0,5 kg cottage cheese a 4 – 6 lžiček smetany. Po zchlazení je sýr připraven k jídlu, stejně jako do ovocných salátů, dipů, sýrových koláčů a casserole.

Casserole je označení pro různé kombinace masa a zeleniny nebo jen zeleniny uvařené, zapečené sýrem a poté i servírované v jednom hrnci. Dokonalé prolnutí chutí vás úplně ohromí!

## **Příprava celého pokrmu**

Outdooroví nadšenci budou požadovat od sušičky Excalibur přípravu kompletního pokrmu, který bude stačit jen rehydratovat. Sušené maso zkombinované s rajčaty a sušenými zeleninovými kousky můžete smíchat se sušenými těstovinami a v kotlíku u táborového ohně uvařit po túře gurmánskou večeří! Trocha kreativity a znalostí potřebných dob pro rehydrataci je vše, co potřebujete, abyste si vymysleli recepty na lehkou výživnou stravu, kterou si můžete vzít s sebou.

# Co sušit během roku?

## Leden

### Krémová houbová polévka

1-1/2 hrnku sušených hub

2 hrnky horkého hovězího vývaru

4 hrnky mléka

6 lžic mouky

½ hrnku sušené cibule

¼ hrnku margarínu

1 lžička soli

petrželka na ozdobu

V hluboké pánvi zpěňte na tuku houby a cibuli za občasného míchání po dobu 5 minut. Smíchejte vývar, mléko, sůl a mouku. Rozmíchejte do hladka. Přidejte k orestovaným houbám a cibuli. Vařte na mírném ohni. Za stálého míchání přiveďte k varu. Ozdobte petrželkou. Množství na cca 8 porcí.

## Únor

### Jogurtové plátky Sweetheart

Jahodový, třešňový nebo malinový míchaný jogurt.

Folie Teflex™

Vykrajovátko ve tvaru srdce

Všechny tácy pokryjte folií Teflex™ nebo plastovou folií. Na jeden tác použijte 1 karton jogurtu. Jogurt o pokojové teplotě rozprostřete na folie. Špachtlí uhladte jogurt do 20 – 25 cm velkého kola. Sušte při 57 °C (135 °F) po dobu 4 – 5 hodin. Usušený jogurt bude lesklý a nebude lepit, pokud se ho jemně dotknete. Vykrajovátkem vykrojte z vychladlého kusu jogurtu 4 – 5 srdcí. Každé zabalte do plastové folie a uložte.

## Březen

### Brambory O'Brien

2 hrnky sušených nakrájených brambor

¼ hrnku sušené cibule

Čerstvě namletý černý pepř

½ hrnku natrhané slaniny (dle chuti)

¼ hrnku nasekané sušené zelené a červené papriky sůl a olej

Rehydratujte brambory, cibuli a papriky a nechte je odstát cca 20 minut. Slijte. V pánvi na mírném ohni rozežřete 4 lžíce oleje. Osmažte brambory, cibuli a papriky do

křupava a do zlatova. Přidejte slaninu, sůl a pepř dle chutě. Vystačí na 6 porcí, půl hrnku na jednu porci.

## Duben

### Jarní Potpourri

3 hrnky sušených okvětních lístků růže (červené, růžové, žluté)

1 hrnek sušené chrpy

1 hrnek sušených květů levandule

1 hrnek sušeného měsíčku lékařského

1 hrnek sušených květů macešky.

1 lžice prášku z kořene kosatce

2 lžice směsi koření – hřebíček, muškátový oříšek a nové koření

10 kapek růžového oleje (v příp. zájmu)

Usušte lístky v sušičce při 35 °C (95 °F) do křupava. Lehce promíchejte květiny v misce a posypte kořenem z kosatce a zakapejte růžovým olejem. Skladujte ve sklenici 1 měsíc na chladném a suchém místě. Poté přendejte květiny do dekorační sklenice. Vaše potpourri bude připraveno právě včas na Den matek!

## Květen

### Letní salátový topping

¼ hrnku sušených cibulových plátků

½ hrnku sušené drcené mrkve

¼ hrnku sušených červených paprik

¼ hrnku slunečnicových semínek

¼ hrnku sušených zelených paprik

¼ hrnku strouhaného parmazánu

¼ hrnku sušené petržele

½ hrnku sušených rajčatových plátků

Všechny přísady nahrubo nasekáme a dáme do mixéru. Ujistěte se, že všechny ingredience byly dobře rozmíchány. Uskladněte směs v lednici ve skleněné nádobě s těsným uzávěrem. Při servírování salát toppingem pokapejte.

## Červen

### Bylinkový koláč - Quiche

Korpus na koláč - 22 cm	4 vejce
2 hrnky nízkotučné smetany	1 lžička mletého kopru
1 ¼ hrnku strouhaného švýcarského sýra	½ lžičky soli
1/8 lžičky bílého pepře	1 lžička sušené bazalky
4 lžičky sušené petržele	

Pečte korpus 8 minut. Smíchejte vejce, smetanu, sůl, pepř a bylinky. Na korpus nasypete sýr a zalijte vaječnou směsí. Pečte 15 minut při 220 °C (450 °F), poté teplotu snižte na 177 °C (350 °F) a pečte dalších 30 minut, nebo dokud nuž zapáchnutý doprostřed koláče nezůstane čistý. Servírujte rozkrájené na klíny.

## Červenec

### Aztécká kukuřice

1 ½ hrnku rehydratované sušené kukuřice	¾ hrnku sušené cibule
1 hrnek zakysané smetany	
¼ hrnku nepálivé červené salsy	
¼ lžičky pepře	3 lžičky másla
1 hrnek strouhaného sýra Monterey Jack	¼ hrnku vody
1 plechovka sekaných černých oliv	¾ lžičky soli

Cibuli osmahněte na másle doměčka. Přidejte kukuřici a vodu. Pod pokličkou vařte na mírném ohni 5 minut. Sundejte pokličku a vařte při vysoké teplotě, dokud se nevyvaří většina tekutiny. Vmíchejte zakysanou smetanu, sýr, salsu, olivy, sůl a pepř. Dobře prohřejte, ale nevařte. 6 porcí.

## Srpen

### Uzené hovězí jerky

0,5 kg libového hovězího nakrájeného na 8 mm plátky	
1 lžička drceného česneku	
¼ hrnku sójové omáčky	½ hrnku kečupu
½ lžičky hikorového uzeneho aroma	1 lžička mletého pepře
1 lžička mletého pepře	
¼ hrnku Worcester omáčky	

Smíchejte všechny ingredience a ve směsi namočte plátky masa. Uložte do chladu na 6 – 12 hod. a příležitostně maso otáčejte v marinádě. Když je maso dostatečně marinované, slijte přebytečnou marinádu a maso usušte dle instrukcí pro přípravu jerky.

## Září

### Zapečené müsli (granola) s jogurtem

4 hrnky nevařených ovesných vloček	
1 hrnek pšeničných klíčků	
½ hrnku drcených otrubových vloček	
1 hrnek neslazeného strouhaného kokosu	
¼ hrnku sezamových semínek	½ hrnku vody
2 lžičky vanilkového extraktu	
½ hrnku hnědého cukru, řádně utlačený	
½ hrnku arašídů	
½ hrnku slunečnicových semínek	
½ lžičky skořice	1 lžice oleje
2 hrnky sušených jablek	
1 hrnek nasekaných datlí	
1 hrnek vlašských ořechů	1/8 lžičky soli
½ hrnku medu	1 hrnek rozinek
2 litry jablečného míchaného jogurtu	

Předehřejte troubu na 150°C (300°F). Ve velké misce smíchejte oves, pšeničné klíčky, otrubové vločky, kokos, sezamová semínka, slunečnicová semínka, skořici a sůl. V malé pánvi zahřejte olej, med, vodu a hnědý cukr, míchejte, dokud se cukr nerozpustí. Sundejte z plotny a vmíchejte vanilku. Nalijte olejovou směs na oves a dobře promíchejte. Nalijte na mělký plech. Pečte 25 – 30 minut dozlatova, občas promíchejte. Vyjměte z trouby a přidejte ořechy a ovoce.

Smíchejte granolu s 2 litry jablečného jogurtu. Rozetřete granolu na sušicí tácy potažené folií Teflex™. Sušte při 57°C (135°F) 3 – 4 hodiny. Skladujte v dobře uzavřených nádobách nebo zipových plastových sáčcích.



# Říjen

## Sušená dýňová semínka

Vyjměte semínka z dýně. Pečlivě je umyjte a odstraňte všechny zdřevnatělé části. Osušte. Rozložte v jedné vrstvě na sušicí tácy. Můžete posypat kořením nebo česnekovou solí. Sušte při 43 °C (110 °F) do křupava, často míchejte.

# Listopad

## Turecké Tetrizzini

2 hrnky špaget nalámaných na malé kousky  
½ hrnku sušených nasekaných zelených paprik  
1 hrnek bílé omáčky  
1 hrnek kuřecího nebo krůtího vývaru  
2 hrnky sušeného vařeného kuřete nebo krůty  
½ hrnku sušené nasekané cibule  
1 ¼ hrnku nastrouhaného sýru čedar

špetka pepře  
¼ hrnku sušených hub  
½ lžičky soli

Rehydratujte papriky a cibuli v jednom hrnku horké vody. Mezitím uvařte špagety. Scedte a dejte do zapékací misky (23 x 30 x 33 cm) nebo do 2 litrových hrnců. Scedte zelené papriky a cibuli, smíchejte s kuřecí nebo krůtím masem, bílou omáčkou, houbami, vývarem, solí, pepřem a 1 ¼ hrnkem strouhaného sýru. Nalijte na uvažené špagety a posypte zbylým sýrem. Pečte při 180°C (350°F) 45 minut.

# Prosinec

## Slavnostní sušenky Marengo

6 bílků  
2 hrnky jemného cukru

2 lžice bílého octa

Míchejte bílky s octem, dokud se nezačnou tvořit měkké špičky. Postupně přidávejte cukr a míchejte, dokud není směs tvrdá a karamelová. Přidejte 2 hrnky podle jednoho z následujících receptů:

Mátové čokoládové lupínky a 3 kapky zeleného potravinářského barviva.

Mandle a 2 lžičky mandlového extraktu.

2 lžice kakaa a lupínky z burákového másla

Lupínky z arašídového másla

Jakékoliv nasekané ořechy

Citronové aroma a strouhaná citronová kůra

Mini-čokoládové lupínky

Kokos

Sušené ovoce

Lžičkou nandejte na sušicí tácy překryté folií Teflex™ nebo plastovou folií. Sušte při 57°C (135°F) 4 hodiny nebo dokud sušenky neztvrdnou. Skladujte ve vzduchotěsných nádobách. Množství na 100 sušenek.

## Recepty na celý rok

### Banánové zardělé plátky

1 hrnek jahod

1 banán

V mixéru vyrobte ovocné pyré. Nalijte na folii Teflex™ nebo na plastovou folii a sušte při 57°C (135°F) do ztuhnutí.

### Broskvovo-hruškové plátky

1 hrnek oloupaných broskví  
hrušek

½ hrnku oloupaných

Smíchejte dohromady a dle chutě oslaďte. Nalijte na folii Teflex™ nebo na plastovou folii a sušte při 57°C (135°F) do ztuhnutí.

### Datlovo ananasové plátky

1 hrnek datlové dužiny  
½ hrnku drceného ananasu

V mixéru vyrobte pyré. Naneste na folii Teflex™ nebo na plastovou folii a sušte při 57°C (135°F) do ztuhnutí.

### Omáčka na špagety

2 lžíce sušené cibule  
3 lžičky kukuřičného škrobu  
1 lžíce sušených zelených paprik  
1 ½ lžičky drceného sušeného česneku  
½ lžičky sušeného oregana  
1 hrnek rajčatového prášku  
¼ hrnku sušených krájených hub

1 lžíce sušené petržele

1 lžička cukru

½ lžičky sušené bazalky

Smíchejte všechny suroviny a uložte je v dobře uzavřené skleněné nádobě. Pro přípravu omáčky přidáme 3 hrnky vody, zamícháme a dusíme do zhoustnutí. Množství na 4 porce.

## Hovězí jerky Ole

1 sklenice jemné salsy

1 lžička drceného oregana

2,3 kg libového hovězího, nakrájeného na 8mm plátky (odstraňte všechny viditelný tuk).

1 balení chilli koření

mletá červená paprika

Smíchejte všechny ingredience kromě mleté červené papriky ve velké míse. Maso dejte do zipového sáčku a přidejte marinádu. Dejte na noc do lednice, příležitostně otočte.

Naskládejte kousky masa v jedné vrstvě na sušicí rošty. Pro dosažení ještě lepší chutě posypte maso mletou červenou paprikou. Sušte maso 6-10 hod. při 68°C (155°F). Otestujte, zda je maso vysušené – pokud maso ohnete, mělo by popraskávat, ale nezlomí se. Skladujte ve vzduchotěsných obalech.

# Otázky a odpovědi

## **Zdá se, že jedna strana roštu je dříve vysušená než ta druhá. Co mám dělat?**

Vaše sušička může na jedné straně sušit rychleji než na druhé. Proto můžete v polovině cyklu sušení otočit tácy o 180°. Tím zrychlíte sušicí proces a snížíte spotřebu energie.

## **Jablka a hrušky mi v průběhu sušení zhnědly. Je bezpečné je jíst?**

Ano. Plody, které zhnědly, jsou bezpečné ke konzumaci. Mnoho ovoce zoxiduje v průběhu dehydratačního procesu. K oxidaci dojde, pokud je dužina ovoce vystavená působení vzduchu. Oxidaci můžete omezit předzpracováním ovoce.

## **Proč mají být okraje ovocných plackek silnější než uprostřed?**

Okraje ovocných plackek mají tendenci se vysušit nejdříve. Pokud budou okraje stejně silné jako střed, usuší se příliš brzy a budou lámavé.

## **Mé ovocné placky jsou velmi tenké a křehké. Chtěl bych, aby byly jako ty, které se prodávají. Jak to mám udělat?**

Šťavnaté ovoce, jako jsou jahody, mohou být příliš vodnaté na to, aby vytvořili tuhé, žvýkavé placky, jako jsou ty komerční. Jednoduše můžete přidat banán, směs bude tužší a placky potom také. Ujistěte se, že lijete na každý tác  $\frac{3}{4}$  až 1 hrnek pyré a necháte jej roztéci. Pamatujte, že vrstva pyré má být na okrajích 8 mm silná.

## **Na co mohu použít drcenou sušenou zeleninu?**

Drcená cibule a drcený česnek jsou samozřejmě nejoblíbenější koření na maso a do omáček. Drcená rajčata mohou být použita na rajskou omáčku, těstoviny, kečup, džus nebo polévku. Vyrobit drcený prášek je jednoduché. V mixéru nebo v kuchyňském robotu získáte nejlepší strukturu. Jednoduše umístěte kousky sušeného ovoce do mixéru a zapněte. Skladujte ve vzduchotěsných lahvích nebo sklenicích.

## **Mohu v průběhu sušení vyndat již suché kousky, abych zabránil přesušení a umožnil lepší cirkulaci vzduchu pro zbylé plody?**

Ano. Jakmile jsou potraviny suché, sejměte je ze sušicího tácu a zabalte. Ostatní kousky, které jsou ještě vlhké, ponechejte v sušičce, dokud úplně nevyschnou. Nicméně pokud nakrájíte potraviny na stejně silné kousky a otočíte tácy uprostřed sušicího procesu o 180°, várka by měla být usušena najednou.

# Průvodce řešením problémů

Všechny SUŠIČKY EXCALIBUR jsou třikrát testovány na elektronické či mechanické závady. Jsou dodávány v bezvadném stavu. Pokud si povšimnete jakéhokoliv poškození vzniklého v průběhu přepravy, okamžitě na něj upozorněte přepravce nebo prodejce, od kterého přístroj kupujete. Společnost Excalibur není zodpovědná za škody způsobené přepravou. Technickou podporu společnosti Excalibur můžete kontaktovat na tel. 386351961 od 9:00 do 16:00 Po - Čt.

<b>Problém</b>	<b>Řešení</b>
Nejde zapnout	Vyzkoušejte zásuvku s jiným zařízením, které funguje. Zkuste zapnout sušičku do jiné zásuvky, o které víte, že funguje.
Chybí tlačítko ON/OFF	Ke ztrátě došlo pravděpodobně během přepravy. Podívejte se důkladně do krabice a obalových materiálů. Knoflík nasadte tak, aby plochá strana lícovala a pořádně stiskněte.
Ventilátor vydává drnčivý zvuk	V důsledku nešetrné přepravy mohly být tácy natlačeny na ochrannou mříž ventilátoru. Vyjměte tácy a foukněte do lopatek ventilátoru, abyste zjistili, kde se tře o kryt. Možná budete muset ventilátor zapnout a jemně mačkat na mřížku, abyste zjistili, odkud zvuk vychází. Úzkými kleštěmi odtáhněte v místě kontaktu mříž od ventilátoru.
NEHŘEJE, ale ventilátor funguje	Vyjměte tácy a zkontrolujte všechny uvolněné kabely. Může tam být trochu prachu nebo nečistota z přepravy blokující malé elektrické kontakty termostatu, nebo může být prostě zaseklý v důsledku nešetrné přepravy. Zapněte ventilátor a otočte tam a zpět mezi nejvyšší a nejnižší hodnotu a pokaždé chvíli počkejte. Volnou rukou silně klepejte na zadní část jednotky za knoflíkem, když jím otáčíte. Opakujte po dobu nejméně 30 sekund nebo 10 – 15 otáček knoflíkem.
Chybí síta	Síta jsou všechna umístěna ve spodní nebo horní drážce. Vyjměte všechny tácy a podívejte se dovnitř, při dobrém světle je uvidíte. Jsou tam.

Chybí příslušenství	Kuchyňské doplňky jsou dodávány v krabici se sušičkou s výjimkou škrabky na jablka, V-kráječe, pistole nebo kanonu na jerky. Tyto jsou umístěny vedle sušičky a mohou propadnout dolů. Překontrolujte tak, že odstraníte všechny obaly. Folie Teflex™ vypadají jako zelenomodré vlnité lepenky, takže buďte pozorní.
Dvířka vypadají rozbitá nebo vespod poškrábaná.	Většina kvalitních plastových dílů se vyrábí vstřikováním. Forma je umístěna do vstřikovacího stroje, kde se plast roztaví a pod extrémně vysokým tlakem je vstřikován do formy. Místo, kterým je plast vstřikován do formy se nazývá „brána“. Všechny plastové předměty musí mít bránu. Většina bran je v místech, která nejsou vidět. Nejlepší místo pro bránu dvířek je vespod. Brána se odlomí a ostré hrany se v případě potřeby obrousí. Kvůli omezením, která přináší design, je toto to nejlepší, co můžeme udělat.

# Praktická vysazovací dvířka

Jistě oceníte praktičnost vysazovacích dvířek, kterými je sušička ovoce Excalibur vybavena. Dvířka stačí pouze nadzdvihnout a položit na horní plochu sušičky. Sušicí tácy pak můžete snadno vysunovat a zasunovat, pokud na ně chcete pokládat potraviny, kontrolovat, vyndavat nebo je čistit. Sušička Excalibur tak může být umístěna kdekoli na kuchyňské lince.

## Malý model se 4 tácy

Chcete-li nasadit dvířka, umístěte všechny tácy do sušičky a poté zasuňte dvířka do drážek po stranách (viz obr. 1).

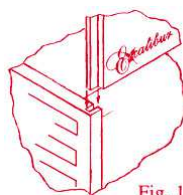


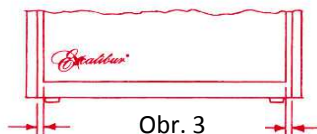
Fig. 1

## Střední model s 5 tácy a velký model s 9 tácy

Dvířka nasadíte tak, že je přidržíte v šikmém úhlu (viz obr. 2). Zahákněte háčky na vnitřní straně horní části dvířek za římsu nahoře na sušičce (viz pohled A). Ujistěte se, že zůstal prostor mezi dvířky a stěnou sušičky (viz obr. 3) a že spodní hrana dvířek nenarazí do boků sušičky (viz přední a boční pohled B). Tím je umožněn odvod vlhkého vzduchu.

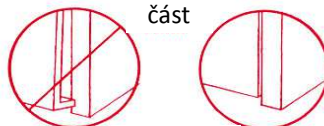


Pohled A

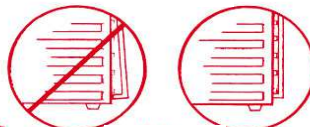


Obr. 3

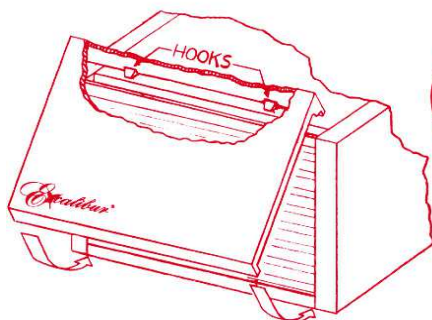
Přední část



Pohled B



Zadní část



Obr. 2



## Poznámky:

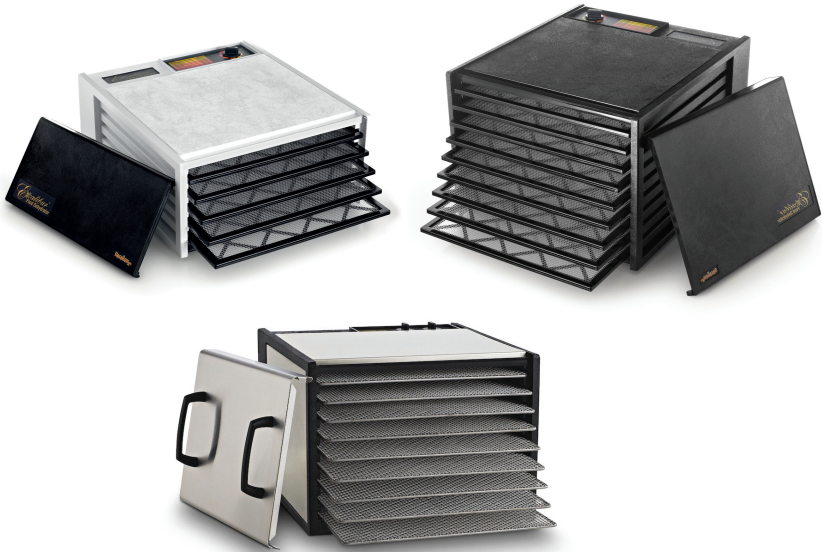
# Prodejce a servisní středisko

Mipam Bio s.r.o.  
Rudolfovská 11, 370 01, České Budějovice  
CZECH REPUBLIC

Pevná linka: +420 386 351 961  
Mobilní tel.: +420 776 584 237  
[www.excaliburdehydrator.eu](http://www.excaliburdehydrator.eu)



*Excalibur*  
Authorized Affiliate



[www.excaliburdehydrator.eu](http://www.excaliburdehydrator.eu)