

**СУШИЛКА ДЛЯ ПИЩЕВЫХ
ПРОДУКТОВ „ЗДРАВУШКА”**



Электросушилка для овощей и фруктов

Руководство по эксплуатации

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Общие указания
2. Технические характеристики
3. Комплектность
4. Требования безопасности
5. Устройство прибора
6. Подготовка к работе
7. Порядок работы
8. Техническое обслуживание
9. Правила хранения
10. Транспортировка

ПРИЛОЖЕНИЕ:

1. Предварительная обработка продуктов
2. Сушка продуктов
3. Хранение высушенных продуктов
4. Восстановление (регидрация) продуктов
5. Рецепты

ТИП 970.01 РР белые сита клавишный выключатель	ТИП 970.01 РС прозрачные сита клавишный выключатель	ТИП 972.04 прозрачные сита сенсорный выключатель
		

1. Общие указания:

Мощная электросушилка «Здравушка» торговой марки «Molgato» - предназначены для качественной сушки в домашних и дачных условиях обеспечивает сушку: плодов яблок, груш, абрикосов, вишни, сливы, алычи; ягод шиповника, малины, клубники, земляники, черноплодной рябины, черной смородины, черники, черемухи, боярки и др.; овощей (картофеля, свеклы, моркови) белых корневым (петрушки, сельдерея, пастернака) грибов (белых, подберезовиков, шампиньонов, опят и др.) лекарственных растений (стеблей и корней) сушка и вяление рыбы, мяса; лапши домашней и сухарей.

Эффективность сушки достигает 80% от массы продукта в зависимости от его вида

Все мы, конечно, хотим, чтобы тот урожай, который мы собираем каждый год на своих дачных участках, был обязательно сохранен. Часто бывает так, что овощей и фруктов бывает настолько много, что одним из самых лучших вариантов их переработки, становится сушка. Именно для того, чтобы можно было быстро и успешно высушить большое количество даров природы, и создана электросушилка «Здравушка» фирмы «Molgato». Изначально разработка этого устройства производилась по заказу крупной фармацевтической компании для получения экологически чистого сырья и только после успешного решения этой задачи была адаптирована для бытовых нужд. Только после того, как электросушилка «Здравушка» была создана и показала свою высокую эффективность, ее приспособили для бытовых целей, а именно – для переработки овощей и фруктов и грибов. С помощью электросушилки фирмы «Molgato» можно даже готовить мясо или рыбу, а также просушивать подмокшие крупы или муку. Помимо этого, электросушилка «Здравушка» может быть использована и как прибор для обогрева помещений.

2. Технические характеристики:

Электросушилка «Здравушка» потребляет всего 300 Вт электроэнергии, что, по сравнению с другими агрегатами, очень немного. Диаметр корпуса сушилки – 30 сантиметров, высота – 32/34 сантиметра. Она может питаться от обычной бытовой электросети с номинальным напряжением 230 В и частотой 50 Гц. Масса сушилки невелика, и составляет всего два килограмма, а уровень шума, издаваемый при работе – 57 дБ/А. О производительности этого устройства говорит тот факт, что с его помощью можно высушить десять килограммов грибов всего за десять часов. Напряжение питания 230/110 V, Уровень шума 50/60 Hz, Номинальная потребляемая мощность 300 W. Вес: 2 кг. Гарантия 12 месяцев. Сделано в Польше.

3. Комплектность:

- Электросушилка для пищевых продуктов «Здравушка»-1 шт
- Коробка упаковочная подарочная-1 шт
- Инструкция по эксплуатации-1 шт
- Гарантийный талон-1 шт

В стандартной комплектации электросушилка «Здравушка» имеет четыре сита (прозрачные, белые, в зависимости от модели. На каждое сито можно уложить овощей и фруктов общим объемом до трех литров. Сита не имеют никакого жесткого крепления, и поэтому электросушилка «Здравушка» торговой марки «Molgato» обеспечивает гораздо лучшую циркуляцию воздуха, чем ее ближайšie аналоги. Кроме того, сушка овощей и фруктов может осуществляться в двух режимах: при температуре в 40 или 80 градусов Цельсия.

4. Требования безопасности:

Перед включением электросушилки к сети, проверьте, соответствует ли характеристики сети требованиям, указанным в пункте 2. Не используйте электросушилку вне помещения. Не используйте электросушилку с поврежденным шнуром питания или имеющую механические повреждения основания. Не использовать не исправную электросушилку. Не разрешайте детям использовать электросушилку. Во избежание перегрева электросушилки и снижения качества сушки не перегружайте поддоны продуктами. Не закрывайте отверстия на крышке и дне посторонними предметами, не накрывать полотенцем и т.п. По окончании работы отключать электросушилку от сети. Не ремонтируйте электросушилку самостоятельно.

5. Устройство прибора:

Электросушилка «Здравушка» фирмы «Molgate» представляет собой цилиндр, в нижней части которого расположен нагревательный элемент, а также электродвигатель, на оси которого установлена специальная крыльчатка для нагнетания горячего воздуха. Для подключения электросушилки к сети служит шнур питания. Также имеются сита, которые служат для загрузки на них овощей и фруктов, которые подлежат сушке. При этом сита, которыми снабжена электросушилка таковы, что на них совсем не остается никаких следов высушенного продукта. Электросушилка «Здравушка» в стандартной комплектации имеет четыре сита, однако при необходимости можно приобрести дополнительные.

6. Подготовка к работе:

Подготовить продукты к сушке. Снять крышку и сита с сушилки. Равномерно разложить продукты на сита.

7. Порядок работы:

Установить сушилку на твердую ровную поверхность. При этом воздух должен свободно проходить под дно сушилки. Установить на сушилку сита с подготовленными продуктами, в соответствии с рекомендациями, изложенными в **Приложении** и накрыть крышкой. Подключить сушилку к сети, при этом должен включиться вентилятор. Во время сушки продуктов рекомендуется периодически переставлять сита местами для ускорения высыхания продукта (см. **рекомендации по сушке**). После использования сушилки смотреть рекомендации по **правилам хранения** электросушилки.

8. Техническое обслуживание:

Сушилка не требует специального технического обслуживания и ухода при условии предохранения ее от повреждений.

Не допускайте соприкосновения поверхностей пластмассовых деталей с активными растворителями, а также с предметами, нагретыми свыше 80°C.

9. Правила хранения:

После сушки продуктов сита необходимо протереть. Корпус электросушилки нельзя погружать в воду, достаточно протереть его влажной тканью. Перед протиранием необходимо вынуть шнур из розетки. Просушенную сушилку уложить в упаковочный ящик.

Хранение электросушилки должно осуществляться в отапливаемом помещении в местах, достаточно удаленных от отопительных систем и от прямого попадания солнечных лучей, легковоспламеняющихся и горючих жидкостей при температуре от +5 до +40 С.

10. Транспортировка:

Допускается транспортировать электросушилку любыми способами, обеспечивающими предохранение электросушилки и ее упаковки от повреждения.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Рекомендации по сушке продуктов

1. Предварительная обработка продуктов:

Следите за тем, чтобы кусочки были равномерными по толщине. Исключением являются абрикосы, нектарины, персики, вишня, виноград, смородина, сливы и другие фрукты с мякотью. Их можно сушить, разрезав на две половинки или на четыре четвертинки. Если вы хотите нарезать продукты кубиками, они не должны быть слишком маленькими.

Мясо для вяления следует нарезать толщиной 0,5 см, и оно должно быть освобождено от лишнего жира перед сушкой. Недорогая и постная мясная нарезка, у которой нет прослоек жира, очень подходит для домашней сушки. Чтобы мясо было более нежным, нарежьте его перпендикулярно жилам. Если нарезка очень нежная - вдоль жил.

Продукты можно сушить вместе с кожурой. Исключение составляют продукты, у которых кожура несъедобна - например, ананас, киви, папайя, кокос, бананы, репа и сладкий картофель.

Перед сушкой грибы не нужно мыть: достаточно их протереть и очистить. Шляпки отделить от ножек, а крупные грибы разрезать

Существует два способа подготовки продуктов к сушке - **погружение в раствор и бланширование**.

Предварительная обработка поможет сохранить:

-Цвет: уменьшает окисление продуктов, таких как яблоки или картофель, предотвращает появление ржавого оттенка.

-Питательные вещества: помогает свести потери к минимуму, которые возникают в процессе сушки.

-Текстуру: уменьшает риск повреждения клетчатки во время сушки.

2. Сушка продуктов:

Из всех видов переработки и консервирования сельскохозяйственных продуктов сушка - наиболее древний способ, широко применяемый и в настоящее время. Он имеет существенное преимущество перед всеми остальными способами консервирования, так как не требует каких-либо сложных приспособлений и специальной тары. Чем хороши сухофрукты: их сушат, вода уходит, и полезные вещества оказываются в концентрированном виде. Сушка овощей и фруктов происходит следующим образом: нарезанные ломтики продуктов размещаются на ситах внутри агрегата, причем это можно делать не одним слоем, а несколькими. После этого выбирается определенный режим работы (деликатная или обычная сушка), и электросушилка включается. Сушилку необходимо ставить в хорошо проветриваемом месте, чтобы влажный воздух снова не попадал в нее.

Продолжительность сушки является приблизительной. Время сушки очень сильно зависит от множества факторов - это температура и влажность в комнате, содержание влаги в продуктах, толщина нарезанных кусочков.

Чем показатель влажности в помещении ближе к 100% и ниже температура, тем дольше времени займет сушка.

Помните, содержание воды в овощах и фруктах может варьироваться в зависимости от сезонных осадков и факторов окружающей среды, а также от зрелости продукта.

Равномерная нарезка - последний фактор, определяющий время сушки. Если продукты хорошо нарезаны - успешная сушка Вам обеспечена.

Рекомендуемые условия сушки овощей и фруктов указаны в таблице.

Абрикос. Сушёные абрикосы, разрезанные пополам и без косточки, называют ещё курагой. Они содержат пектин, яблочную, лимонную и винные кислоты, аскорбиновую кислоту, витамины В1, В2, В15, Р, РР, много каротина (провитамина А).

Все знают, что курага богата калием, а всего 5 штук кураги содержит дневную норму железа. В ней также есть витамин В5, который способствует сжиганию жира в организме. Научно доказано, что регулярное употребление сушёных абрикосов уменьшает вероятность развития рака. Курага назначается детям при авитаминозе, её дают в виде пюре.

Для сушки берут совершенно созревшие абрикосы, так как из недозревших получается малосахаристый продукт. Абрикосы сортируют, удаляя перезревшие, порченные. Ножом из нержавеющей стали разрезают абрикосы на половинки, удаляют косточки. Дольки раскладывают на решета в один ряд, разрезом вверх. По окончании сушки абрикосы должны быть мягкими, гнущимися.

Яблоки. Сушёные яблоки хорошо хранятся, а зимой могут заменить не только свежие яблоки, но и жвачку, если жевать их неразмоченными. Их употребляют для профилактики гриппа. Яблоки по своим целебным свойствам несколько не уступают финикам, инжиру, кураге. Но что особенно ценно - яблоки содержат необходимый для работы мозга бор, которого мало в других сухофруктах.

Не все яблоки одинаково хороши для сушки. Наиболее пригодны сорта с плотной белой мякотью. Лучший сушёный продукт получается из кислых и кисло-сладких сортов летнего и осеннего урожая. Яблоки сортируют, моют, ножом из нержавеющей стали разрезают на кружочки или дольки, удаляя при этом поврежденные места и семенную камеру. Для предохранения от потемнения сразу же после резки их погружают в подкисленную воду (2 г лимонной кислоты на 1 л воды) на 2-3 минуты. Вода сливается и яблоки просушиваются на воздухе в течение 10-15 минут. Затем яблоки раскладывают на сита и выбирают 1 или 2 скорость сушки. Для ускорения сушки через 2-3 часа рекомендуется менять сита местами. Правильно высушенные яблоки должны иметь цвет желтовато-коричневый или светло-желтый, быть эластичными при сжатии, при сгибании не должны ломаться и выделять сок, содержать до 20% влаги. Для получения 1 кг сушёных яблок расходуют 6,5 кг неочищенных свежих яблок или 8,5 кг очищенных с учетом отходов.

Груши. Сушёные груши, также как и яблоки, по своим целебным свойствам не уступают финикам, инжиру, кураге. Они выводят из организма тяжёлые металлы и токсины. И что особенно ценно - груши также содержат необходимый для работы мозга бор, которого мало в других сухофруктах. Груши для сушки используют летних и раннеосенних сортов, вполне созревшие, но не перезревшие. Плоды должны быть сладкие и сочные. Терпкие плоды с грубой мякотью дают сушёный продукт низкого качества. Зимние сорта груш для сушки не используют.

Груши, также как и яблоки, сортируют, моют, ножом из нержавеющей стали разрезают на кружочки или дольки, удаляя при этом повреждённые места и семенную камеру. Для того, чтобы груши не темнели, их после резки бланшируют, погружая на 5-7 секунд в кипящую воду и тут же остужают в холодной воде. Когда вода стечёт с груш, их раскладывают на сита. По окончании сушки груши должны быть мягкими, гнущимися.

Вишня. Плоды вишни являются ценным диетическим продуктом. Благодаря значительному содержанию железа, вишню и приготовленные из неё продукты рекомендуется употреблять при малокровии. Вишнёвый настой утоляет жажду и его дают больным при лихорадочном состоянии. Кроме сахара и органических кислот (в основном яблочной и лимонной) в плодах вишни содержится каротин, витамины С, В, РР, фолиевая кислота, дубильные вещества. Из минеральных веществ в вишне много меди (11,7 мг на 1 кг съедобной части), калия, магния. А по содержанию пектина (в среднем 11%) она превосходит другие фрукты.

Для сушки наиболее пригодны сорта Владимирская, Шубинка, Любская, Подбельская, Самаркандская, Анадольская с тёмноокрашенной мякотью. Для ускорения сушки плоды обваривают 1% - ным раствором пищевой соды или просто кипятком. После промывки холодной водой раскладывают на сита и сушат. Косточки удалять не обязательно. Сушёные вишни должны

быть глянцевитыми, эластичными, чёрно-бурого цвета, при сдавливании не выделять сок. Влажность не более 19%, Для получения 1 кг сушёной вишни требуется 4,5 кг свежей.

Слива. Сливы сушёные называют черносливом. Чернослив содержит калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, медь, хром, марганец, цинк, йод, фтор, кобальт, витамины А, В1, В2, РР, С. Он замечательный антидепрессант и является абсолютным чемпионом по содержанию антиоксидантов. Он ещё и соли тяжёлых металлов из организма выводит, и кожу оздоравливает, и сосуды укрепляет. Чернослив получается из сушёных плодов сливы сортов Венгерка. Как ни странно звучит, лучший чернослив делают из сорта Венгерка итальянская. И для детей чернослив полезен не только в качестве средства от запоров: он до 90% сокращает рост стафилококка и кишечной палочки, если эти неприятные бактерии вдруг к ребенку привязались.

Сушат полностью созревшие плоды, желательно тёмно-фиолетовой окраски. Сливы сортируют, удаляя плоды с механическими повреждениями и повреждённые плодояркой. Крупные плоды можно сушить половинками без косточек. Целые сливы для ускорения сушки бланшируют - погружая на 5-10 секунд в кипящий раствор пищевой соды (10-15 г на 1 л воды). После бланшировки сливы немедленно охлаждают холодной водой. Концентрацию содового раствора и длительность погружения в него нужно установить на небольшом количестве плодов опытным путем. Правильно обработанные сливы должны иметь мелкую, едва заметную сетку трещин на всей поверхности кожицы. Если образуются крупные трещины или кожица слезает, значит, надо разбавить раствор или сократить длительность погружения. После стекания воды сливы раскладывают на сита (разрезанные сливы срезом вверх). Сита рекомендуется переставлять каждый час. Хорошо высушенный чернослив должен иметь эластичный и мягкий вид, не выделять сок при надавливании (влажность не более 25%). Настоящий чернослив – только черный, а его вкус не должен горчить. Для получения 1 кг чернослива необходимо 4,3 кг свежих слив.

Виноград. Для сушки следует выбирать сахаристые сорта винограда, так как из обычных столовых сортов получается излишне кислый изюм. Изюм бывает разных сортов: светлый, тёмный, синий, с косточками и без них (кишмиш). Он отличается высокой калорийностью: 100 г содержит до 320 ккал. Более полезным считается изюм из чёрного винограда, нежели из белого. Изюм содержит большое количество бора, препятствующего развитию остеопороза и марганца, необходимого щитовидной железе, а также калий, железо и магний, витамины В1, В2 и В5.

Гроздья сортируют, удаляют повреждённые и загнившие ягоды, разделяют на отдельные кисти, моют, укладывают в дуршлаг и бланшируют, погружая на 2-3 секунды в кипящий 0,5% раствор соды. После бланширования виноград немедленно охлаждают холодной водой, тщательно промывают. Такая обработка способствует ускорению сушки т.к. на кожице ягод образуется множество мельчайших отверстий (пор), через которые влага легче выходит из ягод. После стекания воды кисти с ягодами раскладывают на сита и сушат в два этапа. Первый этап - это сушка ягод с кистями. После чего виноград охлаждают на воздухе. Подсушенные ягоды отделяют от кистей и снова раскладывают на сита для окончательной сушки. Готовый продукт выдерживают на воздухе до полного охлаждения, после чего кишмиш или изюм укладывают на хранение. Правильно высушенные изюм и кишмиш должны иметь мягкую консистенцию.

Шиповник. Для сушки отбирают только спелый, без повреждений шиповник (плодоножки и соцветия можно не удалять). Пригодные для сушки плоды укладывают на сита и подвергают сушке. Сушёный шиповник богат витамином С, хорошо сохраняется длительное время. Отвары, настои шиповника совместно с чёрной смородиной, рябиной, брусникой, калиной, малиной образуют поливитаминные сборы. Правильно высушенные плоды - буровато-красные или красные с морщинистой поверхностью. Влажность плодов должна быть не выше 20%, вкус - кисло-сладкий, запах должен полностью отсутствовать.

Бананы. Сушёные бананы богаты натуральным сахаром, который при переваривании быстро попадает в кровь и даёт заряд энергии. Поэтому их часто употребляют спортсмены. Пачку сушёных бананов можно взять с собой на работу, или выдать ребенку - школьнику для второго завтрака в школе. Эти сморщенные кусочки со специфическим ароматом содержат калий, магний, железо и кальций.

Для сушки бананы необходимо очистить, разрезать на кружочки и разложить на сита. Консистенция после сушки - хрустящая.

Дыня. Сушёная дыня - таджикская национальная сладость. Она содержит клетчатку, белки, минеральные соли, витамин С, витамины группы В, каротин, большое количество железа, фолиевой и никотиновой кислот. Сушёная дыня тонизирует, обладает мочегонными, желчегонными, противовоспалительными и общеукрепляющими свойствами, очищает кожу и кишечник.

Для сушки дыню необходимо очистить от шкурки, порезать треугольниками, удалить семена и разложить на сита. После сушки кусочки должны быть мягкими и липкими.

Финики. Финики - это королевский подарок от природы. Они содержат все витамины, кроме Е и биотина, но особенно много в них В5, который повышает жизненный тонус. В сушёных финиках содержится калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, медь, сера, марганец. С финиками Вы получите 23 вида различных аминокислот, которых нет в других сухофруктах. Их полезно употреблять при простудах - не только витаминная добавка, но и легкое жаропонижающее. Финики можно назвать настоящим «женским» лекарством. Они содержат все вещества, полезные женщинам в любом возрасте и в любом положении, включая особые. Очень полезны финики детям с чувствительной нервной системой. Еще одна прелесть фиников: они восполняют потерю кальция в организме.

Для сушки финики необходимо разрезать, вынуть косточки и разложить сита. Консистенция после сушки - жёсткая.

Инжир. Сухой инжир содержит ферменты, стимулирующие функцию пищеварения, почек и печени. А железа в инжире больше, чем в яблоках, поэтому его рекомендуют больным, страдающим железодефицитной анемией. Инжир богат калием и клетчаткой, к тому же это единственный фрукт с высоким содержанием кальция. Воины Александра Македонского, между прочим, полмира завоевали, питаясь, в основном, сухим инжиром и изюмом. Инжир с горячим молоком полезен при кашле, особенно детям. При кашле: 4-5 штук инжира запаривают в 1 стакане молока, затем растирают и принимают по полстакана 2-4 раза в день в тёплом виде. При потере голоса: вскипятить в двух стаканах молока 6 штук инжира - до упаривания наполовину. Пить по четверти стакана несколько раз в день. Зрелые плоды инжира собирают в самое жаркое время года. Сначала их сортируют по качеству и размерам, затем моют. После стекания с плодов воды их раскладывают на сита. Кожица инжира при этом становится эластичной и гибкой, а мякоть приобретает консистенцию пастилы или джема. Такой подвяленный инжир складывается в ящики, где он должен отлежаться, и лишь потом через несколько месяцев, приобретая золотисто-бронзовый или янтарный цвет, он готов к употреблению. Получается вяленый инжир. При длительном хранении инжир становится коричневым, а иногда на нём выступает белый налет - кристаллики сахара, а не плесень, чего опасаются несведущие люди. В таком виде инжир может храниться несколько лет.

Персик. В плодах персика содержится до 15% сахара, яблочная, винная, хинная и лимонная кислоты, эфирное масло, калий, железо, витамины С, группы В и каротин. Персики усиливают секрецию пищеварительных желез и способствуют хорошему пищеварению, но больным сахарным диабетом и при ожирении их употреблять не следует. Благодаря значительному содержанию калия персики и приготовленные из них продукты включают в рацион питания больных сердечными заболеваниями.

Сушат полностью созревшие плоды. Необходимо помыть, удалить косточку, порезать на кусочки разложить на сита. После сушки кусочки должны быть мягкими, гнущимися.

Кизил. В плодах кизила содержится до 9% сахара, состоящего из глюкозы и фруктозы, до 2,9% органических кислот (в основном яблочной), пектин, дубильные, азотистые и красящие вещества, эфирное масло, витамины С и Р. По содержанию витамина С кизил иногда превосходит чёрную смородину: в 100 г его около 50 мг аскорбиновой кислоты. С лечебной целью плоды кизила применяют при желудочно-кишечных заболеваниях, так как они обладают хорошими вяжущими свойствами и благодаря наличию фитонцидов оказывают губительное влияние на тифозные, дизентерийные и некоторые другие бактерии. Кизил рекомендуют при нарушении обмена веществ, подагре, малокровии и кожных заболеваниях.

Перед сушкой плоды кизила сортируют, отбирают все нестандартные. Затем их надо очистить от плодоножки, промыть. Крупные сорта бланшируют, затем необходимо их разложить на сита, дать

подвднуть в тени, чтобы сок не вытекал, а затем досушить. Влажность сушёного кизила не должна превышать 18%. Хранится он несколько лет при нормальных условиях.

Хурма. Пищевая ценность плодов определяется в основном сахаром (до 18%), состоящим из глюкозы и фруктозы. Кроме того в них содержится протеин, лимонная кислота, пектин, танин, много провитамина А и витамин С (от 3 до 53%). Сушёные плоды используют для приготовления сиропов, варенья, джема, желе, ликеров, вина, кваса. В народной медицине хурма употребляется при различных желудочных заболеваниях.

Для сушки используют плоды зрелые, но достаточно плотные, не расплзающейся консистенции, лучше с белой мякотью (с тёмной мякотью они не привлекательны внешне). Сушат терпкие и нетерпкие сорта, терпкость в процессе сушки исчезает.

Сушку сначала ведут (до удаления терпкости) на 1-ой скорости, а затем на 2-ой. Пригодны плоды вполне зрелые, но не очень мягкие, чтобы они не прилипали к ситам. До сушки их пропаривают в специальных аппаратах.

Плоды, очищенные от кожицы, высыхают быстрее, а сухофрукты из них получаются лучшего качества. Удаляют кожицу с плодов ножом. Сушёные плоды хурмы хорошо сохраняются при влажности 35%, при более низкой они становятся жёсткими. Содержание в высушенной хурме 60-65% сахара придает ей хороший вкус и высокие питательные качества.

Сушёную хурму складывают в ящики, дно и стенки которых выстилают толстой бумагой, а затем целлофаном или восковой бумагой. Хранится длительно.

Цитрусовые. Плоды апельсина, лимона, мандарина и грейпфрута используют чаще в свежем виде, реже - для переработки, а сушат у всех цитрусовых только корочки, причём самый верхний жёлтый слой, для получения из них цедры.

Кожуру плодов снимают ножом из нержавеющей стали, чтобы не почернела. Тоненькие снятые корочки раскладывают на сита срезанной стороной вверх, после подсыхания переворачивают несколько раз до полного высыхания. Сушёные корочки цитрусовых измельчают до порошкообразного состояния и расфасовывают в герметичные сосуды каждый вид цедры в отдельную ёмкость.

Сушка овощей:

Морковь. Для сушки рекомендуют брать сорта моркови с ярко-оранжевой краской (содержит больше каротина - источника витамина А) и с небольшой сердцевинкой. Морковь очищают, удаляя тонкие части корнеплода с остатками ботвы и зелёной части кожицы. После этого моют, бланшируют в кипящей воде в течение 15-20 минут до размягчения. После бланшировки морковь охлаждают в холодной воде, режут на лапшу или кружочками. Можно сушить морковь не бланшируя её, однако бланшированная морковь лучше сохраняет вкусовые и питательные свойства. Из 9,5 кг свежей моркови получается 1кг сушёной.

Баклажаны. Калорийность баклажан невелика, но питание ими очень полезно для профилактики и лечения атеросклероза, так как способствует выведению из организма холестерина и приводит к значительному снижению уровня его в крови и в стенках сосудов. Наличие в баклажанах значительного количества калия, усиливающего работу сердца и способствующего выведению из организма жидкости, увеличивает их диетическую ценность.

Для сушки выбирают спелые баклажаны. Плоды моют, при желании очищают от кожицы, режут по длине на 4 части, а затем на дольки. Нарезанные баклажаны посыпают солью, оставляют на 15 минут для удаления горечи, после чего тщательно моют в проточной воде и бланшируют в кипящей в течение 6-7 минут. Затем после стекания воды дольки выкладывают на сита. Консистенция после сушки - хрупкая. В зимнее время из сушёных баклажан готовят икру, предварительно вымочив их в небольшом количестве воды в течение 3-4 часов.

Кабачки. Кабачки рекомендуется употреблять при отёках, так как в них содержится много калия, способствующего выведению жидкости.

Для сушки используют хорошо вызревшие кабачки. Плоды моют, режут по длине на 4 части, удаляют внутреннюю часть с семенами и кожицу, и затем каждую часть вновь режут на дольки. Для улучшения цвета готового продукта кабачки можно бланшировать в кипящей подсоленной

воде (не более 1-2 минут) и быстро охладить водой. Затем после стекания воды дольки выкладывают на сита и сушат. Консистенция после сушки - хрупкая.

Тыква. Тыква на 92% состоит из воды. В плодовой мякоти её содержится сахар, соли калия, кальция, магния и железа, витамины С, В1, В2, РР и провитамин А. Незначительное количество клетчатки (0,7%) и органических кислот позволяет включать тыкву в рецепт питания при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а большое количество пектина оказывает особенно положительное действие при воспалении толстого кишечника. Поскольку пектин способствует выведению из организма холестерина, тыква очень полезна при атеросклерозе. Тыква оказывает мочегонное действие, что может быть использовано в диетическом питании при отёках, связанных с сердечнососудистыми заболеваниями, и некоторых болезнях почек и мочевого пузыря.

Для сушки используют хорошо вызревшие желтомясные столовые сорта тыквы. Тыкву моют и режут на 8-12 частей, удаляют внутреннюю мякоть с семенами и кожицу, и затем каждую часть вновь режут на дольки. Для улучшения цвета готового продукта тыкву можно бланшировать в кипящей подсоленной воде (не более 1-2 минут) и быстро охладить водой. Дольки выкладывают на сита и сушат. Выход сушёного продукта 9-11%. Через 30 минут после сушки, когда продукт охладится, его можно перемолоть на кофейной мельнице. Этот порошок хранят в хорошо закупоренной стеклянной или жестяной таре и используют для приготовления овощного супа-пюре, гречневой, пшенной или рисовой каши, а также соусов.

Сладкий перец. Для сушки выбирают спелый перец. Его моют и очищают от плодоножек, семенников и семян, после чего нарезают полосками или кольцами. Нарезанный перец бланшируют в кипящей воде 2-3 минуты и быстро охлаждают водой. Затем после стекания воды выкладывают его на сита и сушат. Консистенция после сушки-хрупкая. Из 10-12 кг свежего перца получается 1 кг сушеного.

Фасоль. Зёрна фасоли очень богаты белками (до 20%), углеводами (50%), минеральными солями, витамином С. Белок фасоли легко усваивается и содержит ряд жизненно необходимых аминокислот: триптофан, лизин, аргинин, тирозин, метионин, поэтому питание зрелыми семенами фасоли в некоторых странах восполняет в значительной мере недостаток мяса.

Картофель. Обычно картофель хранят в свежем виде в погребах. Однако, если нет условий для длительного хранения, его можно высушить. Очищенный картофель во избежание потемнения сразу же погружают в холодную воду. Режут на кружки или лапшой, промывают в воде, чтобы смыть крахмал. Затем картофель бланшируют в воде при температуре 95°C или в кипящей воде в течение 3-5 минут. После бланшировки картофель сразу же охлаждают в холодной воде. Подготовленный картофель настилают на сита. После чего решета встряхивают несколько раз, освобождая от остатков воды. Для обеспечения равномерной сушки картофель периодически перемешивают и рекомендуется сита переставлять местами. Хорошо просушенный картофель должен быть янтарно-жёлтого цвета, без потемнений и без белого налета крахмала на поверхности кусочков.

Свекла. Для сушки пригодны сорта свеклы с тёмно-красной мякотью, без белых колец и прожилок. Свеклу очищают от грязи, мелких корешков, моют. Вымытую свеклу бланшируют в целом виде, чтобы не было больших потерь питательных веществ. Бланшировку производят в кипящей воде в течение 20-30 минут в зависимости от размера свеклы. После бланшировки свеклу охлаждают холодной водой, снимают кожицу и нарезают на дольки лапшой и раскладывают на сита. Готовая сушёная свекла имеет тёмно-красный цвет с фиолетовым оттенком.

Капуста. Белокочанную капусту шинковать на полоски шириной 5мм, отбланшировать в кипящей воде 1-2 минуты (либо подержать 4-5 минут в воде температурой 60-65°C) и быстро охладить. Отряхнуть от воды, выложить на сита и сушить. Из 14 кг свежей капусты получается 1 кг сушёной. При сушке капусты без бланширования она быстро темнеет и становится невкусной.

Лук. Для сушки выбирайте горькие сорта репчатого лука. Лук очистите от верхних чешуек, отрежьте нижнюю и верхнюю заостренную часть. Затем луковицы нарежьте поперек на кружки толщиной 3-4 мм. Кружки разберите на отдельные кольца, чтобы быстрее высушить. Лук разложите на сита и сушите. Если сушить лук при более высокой температуре, он потемнеет.

Зелень. Сушёная зелень - это вкусовые вещества, которые добавляют в пищу для придания ей соответствующего запаха, вкуса, цвета, что способствует лучшему восприятию и усвоению пищи. Ряд сушеной зелени (например, зелень петрушки, укропа, базилика, кинзы, сельдерея) не только улучшают внешний вид и вкус блюд, но и витаминизируют их. Незаменима зелень для приготовления маринадов, солений, квашений, компотов, сиропов, настоек, квасов. Сушёную зелень целесообразно вводить в те изделия, которые имеют слабо выраженный вкус и аромат (например, блюда из свеклы). Иногда сушёной зелени одного вида бывает недостаточно, чтобы заглушить нежелательный аромат или улучшить вкус блюда, тогда составляется «букет» или смесь из различной зелени. Это дает возможность разнообразить аромат, получить различные оттенки цвета и вкуса пищи.

Используют сушеную зелень в небольших количествах, как правило, мелко измельченную, чтобы не испортить внешнего вида блюда. Чем мельче она раздроблена, тем эффективнее действует. Для сохранения ароматических летучих веществ зелень перед сушкой не бланшируйте, а после сортировки тщательно промойте и нарежьте на одинаковые по величине кусочки. Грубые стебли сушите отдельно.

Сушка ягод. Для сушки используются только спелые ягоды. Недозрелые и перезрелые ягоды для сушки не годятся. Перед сушкой их перебирают, удаляют сор и различные примеси.

Подготовленные для сушки ягоды (земляника, клубника, чёрная смородина, черника, черемуха, калина, ежевика, рябина, боярка и т.д.) укладывают на сита и сушат. Хорошо высушенные продукты не пачкают руки и не слеживаются в плотные комья.

Сушка грибов. Для сушки можно использовать все виды грибов. Однако необходимо помнить, что пластинчатые грибы высушиваются хуже, чем трубчатые. Поэтому, в первую очередь, рекомендуется сушить трубчатые грибы (белые, подосиновики, подберезовики, моховики и др.). Самый лучший по качеству сушки - это белый гриб. Он сохраняет свой цвет, вкусовые и питательные качества. Для сушки пригодны только свежие, плотные, не перезревшие грибы без повреждений. Перед сушкой их необходимо очистить от листьев, мха, хвойных иголок, земли и песка, обрезать ножки. Шляпки режут на дольки, а ножки на кружочки. Такие грибы как опята (мелкие) можно сушить целиком, не разрезая. Грибы сушат отдельно по видам и размеру, что обеспечивает равномерность сушки.

Сушка лекарственных растений. Электросушилка обеспечивает качественную сушку лекарственных растений, сохраняя в них все биологически активные вещества, которые используются при приготовлении отваров и настоев. Травы высушают в течение 3-4 часов, корневая часть, предварительно измельченная, высушает в течение 4-6 часов (корни лопуха, алтея, солодки, аралии маньчжурской, радиолы розовой, валерианы, аира болотного, щавеля конского и др.)

Сборы должны приготавливаться из измельченного растительного сырья в массовых соотношениях, указанных в рецептуре народной медицины. Хранить их рекомендуется в бумажных пакетах или стеклянных банках.

Сушка цветов. После высыхания в электросушилке «Здравушка» все части цветка сохраняют свой естественный цвет. Большинство цветов с широко раскрытым бутонем сохнут очень хорошо и быстро (3-4 часа), например, розы, пионы и т.д.

Сушка (вяление) мяса. Для сушки используется постное сырое мясо, по возможности без жира. Чем больше жира, тем меньше срок хранения вяленины. Лучше всего одинаковые кусочки получаются, если нарезать специальным ножом для мяса, но обычный острый нож тоже подойдет. Легче нарезать мясо, если оно частично заморожено. Нарежьте кусочки вдоль или поперек жил. В первом случае вяленина будет более мягкой и хорошо жеваться. Во втором - нежной, но более твёрдой. После нарезки вырежьте весь видимый жир. Для более эффективного хранения вяленины перед сушкой используйте сухое засаливание или замачивание в рассоле. Под сухой засолкой подразумевается натирание мяса солью и специями. Рассолы или маринады

представляют собой соль и приправы, растворённые в воде. В них мясо замачивают, чтобы оно пропиталось солью.

Существует много рецептов, но еще интересней изобретать свои собственные, по своему вкусу. Вы можете использовать любые комбинации из перечисленных ингредиентов: соевый или томатный соус, соус для барбекю, чеснок, лук, порошок карри, соль или перец.

Процесс приготовления. Для сухой засолки разложите полоски мяса одним слоем на разделочной доске или другой плоской поверхности. Посыпьте их засолочной смесью с обеих сторон.

Посыпайте равномерным слоем. Уложите полоски друг на друга в стеклянную, пластиковую или керамическую посуду, которая плотно закрывается. Мясо должно быть полностью покрыто маринадом, включая верхние слои. Поставьте посуду в холодильник и маринуйте 6-12 часов.

Переворачивайте нарезку несколько раз, чтобы она хорошо промариновалась.

Сушка. Стряхните излишки маринада с кусочков и разложите их на сита и сушите. При необходимости время от времени удаляйте жирные капли, которые появляются на поверхности.

Тест на готовность. Проверять на готовность надо всегда охлаждённые кусочки. Хорошо просушенная вялена при сгибании должна трескаться, но не ломаться.

Сушка (вяление) рыбы.

Сушка рыбы - процесс достаточно сложный. Рыба для вяления должна быть абсолютно свежей, чтобы не испортиться до того, как она высохнет. Нужно также обратить внимание на содержание жира в рыбе. Жирная или маслянистая рыба, такая как сом, форель, скумбрия, кефаль, лосось, тунец, портится очень быстро и в отличие от мяса из неё нельзя вырезать вкрапления жира. Лучше не использовать подобные виды рыб для сушки.

Процесс приготовления. Приготовьте холодный маринад из 3/4 чашки соли (1 чашка = 240мл) и 1,5 л воды. Погрузите в него рыбу на полчаса. Тщательно промойте рыбу, удалив все остатки соли.

Разложите кусочки на разделочной доске. Обваляйте их в сухой смеси соли и приправ. Положите рыбу в герметичную посуду или пластиковый контейнер. Поставьте в холодильник на 6-10 часов.

Сушка. Достаньте рыбу из холодильника и стряхните излишки приправ. Разложите кусочки на сита так, чтобы они не прикасались друг к другу. Тест на готовность. Если вы зажмете мясистую часть охлажденного кусочка между большим и указательным пальцами, она не должна быть крошащейся или ломкой. В конце сушки понюхайте рыбу и попробуйте на вкус. Вялена должна иметь слегка рыбный вкус и запах. Вялена из рыбы должна содержать от 15 до 20% воды, и на ней не должно быть видимых влажных участков.

продукт	подготовка	Средне е время сушки (час)	Консистен ция после сушки	использование
Ананас	Очистить, нарезать ломтиками	12-13	очень мягкая	Десерты, пироги, закуски
Абрикос	Нарезать половинками или кружками,удалить косточку	11-13	Мягкая и гибкая	Десерты,компоты,закуски,мюсли,мясные блюда
Бананы	Нарезать вдоль и поперек,по желанию замочить в лимонной кислоте,чтобы не потемнели	10-12	мягкая	Десерты,мюсли,компоты
Виноград	Целиком или разрезать пополам	8-12	Очень мягкая	Мюсли,десерты,пироги,компоты

Вишня	Вымыть удалить хвостики разрезать пополам,удалить косточку	10-15	Мягкая,кожистая	Мюсли,десерты,выпечка,компоты
Голубика	Вымыть,бланшировать 3мин,охлаждать	10-14	мягкая	Мюсли,выпечка,мороженое,компоты,пастила,десерты
Груши	Нарезать ломтиками по желанию очистить от кожуры,удалить косточки. Мелкие груши варить и сушить целиком	10-25	мягкая	Десерты,мюсли,компоты,выпечка
Дыни,арбузы	Разрезать пополам,удалить косточки,очистить от кожуры	9-15	мягкая	десерты
Киви	Очистить от кожуры,нарезать пополам	9-12	мягкая	Десерты,компоты
Клубника	Половины крупных ягод,мелкие целиком	8-15	мягкая	Компоты,десерты,выпечка
Клюква	Бланшировать,целыми кусочками	6-18	мягкая	Компоты,морсы,десерты,выпечка
Инжир	Нарезать ломтиками	7-16	твердая	Десерты,выпечка,мясные блюда
Лимон,апельсин	Нарезать ,кожуру можно сушить отдельно	5-16	ломкие	Десерты,выпечка,компоты,пудра
Персики,нектарины ,сливы	Вымыть,удалить косточку,по желанию вывернуть,нарезать	9-12	мягкие	Десерты,выпечка,компоты,закуски
Яблоки	По желанию удалить кожуру,удалить косточки,нарезать кружочками или дольками	7-9	Мягкие,гибкие	Компоты,десерты,выпечка,мюсли
Другие ягоды	Вымыть,бланшировать 3мин,охлаждать в воде	5-16	мягкие	Компоты.морсы,десерты,выпечка,мюсли,мороженое
Баклажан	По желанию очистить от кожуры,нарезать	8-10	мягкие	Закуски,супы,вторые блюда

	бланшировать 3-5 мин			
Бобы	Отварить до размягчения, не пересушивать	5-6	хрупкие	Размочить. Супы, закуски, гарниры
Грибы	Очистить от грязи. маленькие целиком, большие нарезать ломтиками	3-6	гибкие	Суп-пюре (пудра), выпечка, закуски, пицца, соусы и т.д.
Капуста, цветная капуста	Вымыть, нарезать кусочками, бланшировать 3 мин.	6-8	мягкая	Тушить, суп-пюре (пудра), закуски, соусы, выпечка и т.д.
Картофель	Вымыть, почистить от кожуры, нарезать ломтиками, кубиками, кружками	7-10	хрупкая	Супы, чипсы, тушить, запекать, картофель фри
Кабачки	По желанию очистить от кожуры, нарезать ломтиками	7-9	мягкая	Тушить, закуски
Кукуруза	Почистить, варить 30 мин, отделить зерна	5-8	твердая	Закуски, супы, пудра, выпечка и т.д.
Лук репчатый, чеснок	Очистить от шелухи, лук нарезать дольками или кольцами	6-8	хрупкая	Пудра для супов, соусов, закусок, выпечки и т.д.
Морковь	Бланшировать до размягчения, нарезать ломтиками или кубиками	6-8	жесткая	Выпечка, супы, закуски
Овощи семейства тыквенных	Очистить от кожуры и семян, нарезать	5-7	жесткая	Выпечка, супы, закуска, десерты
Огурцы	Очистить по желанию от кожуры, нарезать ломтиками	6-12	жесткая	закуски
перец	Удалить семена, нарезать кольцами или дольками	5-10	мягкая	Закуски, супы, пицца, соус и т.д.
Помидоры	Вымыть, нарезать по 5 мм	8-10	хрупкая	Супы, пасты, пицца, соус и т.д.
Пастернак	Почистить и нарезать, бланшировать 5 мин.	7-9	средняя	тушить

Репа	Удалить кожуру, нарезать по 5 мм ломтиками, бланшировать 5 мин	7-9	средняя	Тушить, запекать
Ревень	Удалить внешнюю оболочку и нарезать	3-30	мягкая	пироги
Сельдерей	Удалить листья, нарезать ломтиками, бланшировать	7-9	жесткая	Супы, пудра
Свекла	Нарезать ломтиками, предварительно бланшировать	8-20	Хрупкая	Закуски, супы
Спаржа	Нарезать по 20мм под небольшим углом, бланшировать 5 мин	5-7	хрупкая	Супы, соусы, вторые блюда
Шпинат	Вымыть, отделить листья от стебля, хорошо распределить по сите	7-8	хрупкая	Пудра для супов, тушеных блюд
Укроп, петрушка, базилик и др	Нарезать или целиком	1-3	хрупкая	Супы, вторые блюда, пицца, соусы и т.д.

3. Как правильно хранить:

Хранить сухофрукты нужно в прохладном, темном и сухом месте при температуре ниже +10°C. Высокая влажность и тепло - идеальные условия для размножения плесени, поэтому лучше не делать запасы на годы. Если же вы заметите признаки плесени, не пытайтесь отмыть или счистить её: плесень в сухофруктах и орехах может быть смертельно опасной. Продукт с плесенью надо выбросить без всякого сожаления. Срок хранения сухофруктов от 6 до 12 месяцев, в глазури - меньше - около 4-х месяцев. Допускается непродолжительное хранение при комнатной температуре.

Упакуйте охлажденную вяленину в герметичную посуду или вакуумные пакеты. Для лучшей сохранности вкусовых качеств упаковывайте вяленину небольшими партиями и храните в прохладном, темном и сухом месте. Хранить сушеную рыбу так же, как и вяленину из мяса. Хранить лекарственные растения рекомендуется в бумажных пакетах или стеклянных банках. Сушёные корочки цитрусовых измельчают до порошкообразного состояния и расфасовывают в герметичные сосуды каждый вид цедры в отдельную ёмкость.

4. Восстановление (регидрация) продуктов:

Правильно подсушенные продукты легко регидрировать (восстановить с помощью воды). Они практически приобретают свой первоначальный размер, форму и облик. Продукты после сушки, обладают почти тем же ароматом и вкусом, и сохраняют большую часть витаминов и микроэлементов. Есть несколько методов восстановления высушенных продуктов, которые включают замачивание в воде или соке, опускание в кипящую воду, варку или приготовление на пару. Очень важно не добавлять соль, сахар и специи во время первых пяти минут

восстановления, так как эти добавки тормозят впитывание жидкости в продукты. Электрическая пароварка является одним из самых эффективных приборов для восстановления сушеных продуктов. Положите продукты в большую чашку и налейте туда воды. Циркулирование пара поможет влаге проникнуть в продукты и снова возвратит их к первоначальному свежему виду. Для наиболее успешной регидрации следуйте рекомендациям, перечисленным в инструкции по эксплуатации к вашей пароварке.

Замачивание. Поместите высушенные кусочки в мелкую посудину, налейте воды, чтобы покрывала продукты, подождите 1-2 часа, пока продукты восстановятся. Если Вы замачиваете на ночь, поставьте ёмкость в холодильник.

Кипящая вода. Чтобы восстановить овощи, положите 1 чашку сушёных овощей в 1 чашку (240 мл) кипящей воды. Замачивайте 5-20 минут, а затем используйте в приготовлении по вашему рецепту. Чтобы восстановить фрукты, налейте 1 чашку воды в сковороду, высыпьте туда 1 чашку фруктов и варите на медленном огне до тех пор, пока фрукты не станут нежными.

Варка. Для гарниров из овощей, фруктовых подливок или компотов берите 1 часть жидкости на 1 часть сушёных продуктов. Если вы хотите использовать сушёные продукты в приготовлении суфле, пирогов, и бездрожжевых хлебцев, добавьте 2 части жидкости к 3-м частям сухих продуктов. Когда готовите фрукты, поместите их в кастрюлю с кипящей водой, поставьте на самый медленный огонь и томите 1-15 минут до нежного состояния.

5. Рецепты:

Бульон из сушеных грибов:

сушеные грибы - 100г; вода - 2.5 стакана

Сушеные грибы промыть и замочить в холодной воде на 4-5 часов, после чего положить их на дуршлаг и промыть под струей холодной воды. Воду, где замачивались грибы, осторожно, не взбалтывая, процедить и отварить в ней (без соли) грибы в течение 1.5-2 часов до готовности. Потом грибы вынуть из бульона, мелко нашинковать и использовать для заправки супов. Бульон процедить и использовать как основу для приготовления первых грибных блюд и соусов. Прозрачный грибной бульон можно подавать отдельным блюдом или заправив его отварным рисом, лапшой, ушками, пельменями, грибами, с яйцом, гренками и др.

Икра из грибов:

Эту икру готовят из сушеных или соленых грибов, а также из их смеси. Вымойте и сварите до готовности сушеные грибы, охладите, мелко нарубите или пропустите через мясорубку. Соленые грибы надо промыть в холодной воде и также нарубить. Мелко рубленый репчатый лук поджарьте на растительном масле, добавьте грибы и тушите 10-15 минут. За 3 минуты до окончания тушения добавьте толченый чеснок, уксус, перец, соль. Готовую икру выложите на тарелку горкой и посыпьте зеленым луком.

Грибной порошок-приправа:

Пригодны для этой цели белые грибы, маслята, грибы-зонтики, трюфель белый, рыжики, сморчки, сморчковая шапочка, лисички, гриб-баран, подберезовик, подосиновик. Порошок можно приготовить как из одного вида грибов, так и из их смеси. Для размола в порошок пригодны сухие грибы с влажностью не более 12%. Размалывают их в кофемолке, мельнице для перца или перетирают в фарфоровой или металлической ступке. Если порошок получится недостаточно мелкий, его можно просеять через тонкое сито, а крупные частицы еще раз высушить и перемолоть. Грибной порошок очень гигроскопичен и быстро портится. Поэтому хранить его следует в закрытых банках, бутылках и другой герметически закрывающейся посуде, в сухом,

прохладном помещении в темном месте. Перед употреблением грибной порошок смешивают с небольшим количеством теплой воды. В воде его держат 20-30 мин для набухания, после чего добавляют в пищу и варят 10-15 мин. Используется для приготовления грибной икры, как приправа к супам, борщам, соусам, тушеным мясным, рыбным и овощным блюдам. А главное преимущество грибного порошка, что он лучше усваивается организмом, а значит полезней!

Перед приготовлением сушеные грибы надо замочить на 1-2 часа в воде (далее варить их стоит в этой же воде) или подсоленном молоке. В последнем случае их будет практически не отличить от свежих. Сушеные грибы в сочетании с молоком или сливками подходят для соуса к пасте. Из сушеных грибов можно приготовить следующие блюда: суп, борщ, солянку; соусы Порошок готовят из грибов, обладающих в сухом виде приятным вкусом и отличным ароматом. Наиболее — томатный с грибами, грибной, грибной кисло-сладкий. Кроме того, сушеные белые грибы добавляются в фарш для пирогов (пирог с рисом и грибами), голубцов.

Грибы сушёные отварные с хреном или чесноком:

50 г сушёных грибов, 30 г сметаны или кваса, 20 г хрена или чеснока, соль по вкусу. Сушёные грибы перебирают, моют, замачивают в холодной воде на 3-4 часа, отваривают (в той же воде), отвар сливают и используют для других блюд (супов, соусов и т. п.). Отварные грибы мелко шинкуют, заправляют солью, поливают тёртым хреном со сметаной или чесноком рубленым с квасом, перекладывают в салатник и подают к столу.

Грибной суп со сметаной:

Вам понадобится: сушеные грибы - 100 гр; картофель среднего размера - 4 шт; репчатый лук - 2 шт; сливочное масло - 4 ст.л; сметана - 6 ст.л; зелень - 4 веточки ;соль - по вкусу.

Перебираем сушеные грибы и замачиваем их на всю ночь в молоке (воде). Далее грибы основательно отжимаем и пропускаем через мясорубку. Крупные грибы, которые отмачивались в молоке, можно всего лишь нарезать. Варим грибы примерно около часа. Картофель очищаем, нарезаем кубиками и варим вместе с грибами. Лук обжариваем до золотистой корочки и добавляем в суп. Доводим до кипения, и в самом конце солим по вкусу. Накрываем крышкой, даём настояться. Готовый грибной суп разливаем по тарелкам.

Фарш из сухих грибов для пирогов и пирожков:

100 г сухих грибов, 20-25 г репчатого лука, 3 г муки, 5 г растительного масла, соль по вкусу. Сушёные грибы перебирают, промывают, отваривают, откидывают на сито или дуршлаг, ещё раз промывают, дают стечь воде, мелко рубят и обжаривают на растительном масле. Отдельно готовят соус: лук мелко шинкуют, пассируют с мукой, разводят грибным бульоном, уваривают до определённой густоты и смешивают с фаршем.

Смеси из сушёных овощей:

Из высушенных овощей составляют различные смеси для приготовления первых блюд. В зависимости от преобладания в смеси того или иного вида основных овощей различают картофельный суп, борщ и щи. Например, основой для супов является картофель. Для изготовления продукт — капуста, но в качестве обязательных компонентов входят также морковь, репчатый лук и петрушка (корень и зелень).

Гармоничность вкуса, приятный аромат и хороший цвет готового блюда легче создать тогда, когда в распоряжении хозяйки имеется богатый набор сухих овощей и пряной зелени.

Приводим несколько рецептов наиболее популярных овощных концентратов для супов, борщей и щей в расчёте на 1 кг сухой смеси.

Суп картофельный пряный острый:

850 г картофеля, 60 г моркови, 15 г корня петрушки, 5 г корня сельдерея, 6,5 г репчатого лука, 0,75 г красного молотого перца, 1,5 г укропа, 1,5 г зелени петрушки, 0,75 г лаврового листа, соль по вкусу.

Борщ домашний постный:

Капуста белокочанная, свёкла, морковь, репчатый лук, зелень, высушенные с помощью сушилки "Здравушка" масло растительное, соль и специи по вкусу.

Сушёные продукты, указанные в рецептуре, засыпают в кипящую воду, варят 20 минут, затем вынимают, слегка обжаривают в растительном масле, снова опускают в отвар и варят ещё 10 минут.

Борщ острый с пряным запахом:

300 г белокочанной капусты, 350 г свёклы, 180 г картофеля, 50 г моркови, 25 г корня петрушки, 5 г корня сельдерея, 85 г репчатого лука, 1,25 г стручкового острого перца, 2,5 г укропа, 2,5 г зелени петрушки, 1,25 г лаврового листа, соль по вкусу.

Борщ с пряным запахом не острый

275 г белокочанной капусты, 350 г свёклы, 220 г картофеля, 50 г моркови, 25 г корня петрушки, 5 г корня сельдерея, 70 г репчатого лука, 2,5 г укропа, 2,5 г зелени петрушки, соль по вкусу.

Щи острые пряные:

730 г белокочанной капусты, 100 г картофеля, 60 г моркови, 20 г корня петрушки, 5 г корня сельдерея, 75 г репчатого лука, 7 г красного молотого перца, 2,5 г укропа, 2,5 г зелени петрушки, соль по вкусу.

Свинина в соусе из сушено-вяленых овощей:

Свинина (окорек) 500-600 грамм Овощи сушено-вяленые (репа, капуста кольраби, яблоки) по несколько пластинок каждого овоща. Смесь сушеных овощей для заправки супов 1-2 щепотки Вода чистая 500-600 мл. Соль по вкусу Масло сливочное 10-15 грамм Мука пшеничная 1-1,5 ст.л. Лук зеленый, петрушка свежие для посыпки.

Мясо порезать крупной соломкой или небольшими кусочками. Положить мясо в кастрюлю, добавить сушеную зелень, вяленые овощи (репа, капуста кольраби, яблоки), соль, воду, если необходимо добавьте немного специй по вкусу. Включить режим Мультиповар, 110 градусов, 8-10 минут и довести мясо до готовности. В отдельной чашке смешать муку и сливочное масло (не растапливать!), растереть масло с мукой до однородности. Постепенно по 1-2 ст.л. добавить бульон из кастрюли, размешать каждый раз до однородности, чтобы получить болтушку по консистенции «жидкая сметана». Включить мультиварку в режим Поджаривание, дать закипеть мясу с бульоном, осторожно вылить болтушку в мясо, постоянно перемешивая, чтобы бульон заварился в подливу. Дать провариться 1 минуту и отключить мультиварку. Пока готовится мясо, можно приготовить гарнир, например отварной картофель или отварные макароны.

Суп из сушеного мяса - лижылэпс:

Мясо сушеное, вода, лук. Костистую часть сушеного мяса залить водой, добавить шинкованный лук, по вкусу стручковый перец и варить до готовности. Готовое мясо вынуть из бульона и отдельно подать кусками.

Бульон из сушеного мяса:

Мясо сушеное промыть под холодной водой, положить в кастрюлю, накрыть крышкой и варить 1-1,5 часа сначала на большом огне (до закипания), а потом на слабом огне. Когда сварится, мясо вытащить из бульона. Бульон можно использовать для приготовления различных блюд - супов, щей, каш и т.д. Можно подать как самостоятельное блюдо с чесночной приправой.

Закуска к пиву из сушеного мяса:

Выложить на блюдо сушеное мясо. Добавить соус по вкусу.

Рагу овощное:

Высушенные картофель, морковь, кабачки, баклажаны, репчатый лук, помидоры, зелень, , масло растительное, соль и специи по вкусу.

Сухие продукты замачивают на 20-30 минут в воде, откидывают на сито, дают стечь излишней жидкости, обжаривают в течение 5-10 минут в растительном масле, а затем тушат до готовности, приправив солью и специями.

Рыба сушеная отварная:

500 г вяленой рыбы (вобла, тарань, лещ и т. п.), по 1 ст.л.сушеной моркови, корня петрушки и луковички, 1 лавровый лист, сушёной зелени, 1,5 ст. л. сливочного масла.

Сушеную рыбу заливают водой и вымачивают в течение 6 часов. После этого воду сливают, вымоченную рыбу заливают свежей порцией холодной воды, добавляют лук, морковь, корень петрушки, зелень, лавровый лист, ставят на огонь и варят в течение 15 минут. Отварную рыбу помещают на блюдо, поливают растопленным сливочным маслом и посыпают измельчённой зеленью петрушки. Вокруг рыбы выкладывают горячий отварной картофель. Вместо растопленного масла можно использовать белый соус.

Салака сушёно-бланшированная:

1 кг свежей салаки одинакового размера, 1 ст. л. крупной соли, 1 стакан воды, 50 г сливочного масла, 1-2 пучка укропа.

Салаку чистят, освобождая от головы, кончика хвоста и внутренностей, обсушивают на полотенце, раскладывают на лотки и сушат при 55-60 °С, не давая ей пересушиться. В кастрюлю наливают воду, доводят её до кипения, солят и ошпаривают этим солёным кипятком готовую подсушенную салаку, бланшируя её в течение 30-60 секунд. Затем, не давая рыбе остыть, обсыпают её мелко нарубленным укропом, поливают растопленным сливочным маслом и дают ему впитаться.

Суп с сушёной рыбой:

160 г сушика (мелкая, высушенная без соли рыба), 300 г картофеля, 50 г репчатого лука, лавровый лист, перец и соль по вкусу.

В кипящую воду кладут очищенные, нарезанные крупными дольками картофель и лук и, когда вода вновь закипит, опускают сушик (мелкую, высушенную без соли рыбу), добавляют лавровый лист, перец, соль и варят до готовности.

Из помидор:

Сушеные помидоры используются в блюдах итальянской и средиземноморских кухонь, в пиццах, пастах, салатах, рагу, а также в первых блюдах, в дополнениях к бутербродам и соусам. Перед употреблением сушеные помидоры можно размачивать в воде и вине, они приобретут вкус и мягкость. 1 стакан сушеных помидор; сухая петрушка;1 стакан оливкового масла;2 зубчика

чеснока; перчик. Разогреть растительное масло. Добавить чеснок, перец, петрушку. Кипятить масло пока чеснок не потемнеет, охладить. Положить помидоры в банку и залить готовой смесью. Хранить в темном холодном месте.

Соус по-болгарски:

Сушеные: помидоры, чеснок, перец, корень сельдерея и петрушки, базилик, укроп, оливковое масло.

Все продукты перемолоть, поместить в емкость и залить оливковым маслом. Оставить на 1-2 недели, периодически встряхивая. Соус можно использовать к мясу, заправка для салатов, макарон, к рису, для приготовления супов.

Овощная приправа:

1ст. высушенных овощей: помидоры, перец, баклажан. 2 ст.сушеных грибов;1 ст.л.суш. лука, чеснок, зелень по вкусу.

Сушеную смесь измельчить. Хранить в плотно закрытой, стеклянной банке. Добавлять в майонез, для придания острого и пикантного вкуса. Также использовать при варке супов, вторых блюд, соусов.

Запеканка из высушенных овощей:

Сушеных: 5 ст.л. баклажанов; 3 ст.л.помидор; 1ст.л.перца; 300гр мясного фарша;100гр сыра; майонез, оливковое масло; чеснок, лук, зелень.

Овощи восстановить. Баклажаны отжать и обжарить на оливковом масле, обжарить фарш с луком. Мелко нарезать перец, зелень, чеснок, и смешать с майонезом. На смазанный маслом противень, продукты выложить слоями, каждый слой слегка подсолить и смазать майонезным соусом из баклажанов, фарша с луком, помидор. Также сверху смазать соусом и посыпать сыром. Запекать в духовке пока не зарумянится.

Маки суши с сушеной тыквой:

рис для суши (вареный) - 1 ст.нори - 1 шт.сушеная тыква - 30 г.вода - 1,5 ст.даши - 1 ст.сахар - 3 ст.л.соевый соус - 3 ст.л.вино мирин - 1 ст.л.

Для начинки сушеную тыкву залить кипятком и оставить на 20 минут. По истечении этого времени, слить с тыквы воду. В небольшой кастрюльке смешать перечисленные в рецепте ингредиенты и тыкву. Довести до кипения и варить на маленьком огне, пока соус не выпарится. Охладить. Нарезать готовую тыкву полосками. Лист нори положить на бамбуковый коврик, сверху распределить вареный рис, оставляя свободными края - сверху и снизу по 1 см, по бокам - около 5 мм. Разложить полоски тыквы поперек листа нори примерно 2/3 от верха. Скрутить ролл с помощью бамбукового коврика, начиная с нижнего края. Влажным ножом нарезать ролл на кусочки. Готовые маки суши уложить на тарелку, сервировать васаби, маринованным имбирем и соевым соусом.

Карп с фруктово-ореховой смесью:

Карп - 1 шт. (1,5 кг), изюм, курага, чернослив, грецкие орехи, миндаль - по 100 г, оливковое масло - 2 ст. л., растительное масло - 2 ст. л., лимон - 1/2 шт., соль, перец черный и красный по вкусу.

Карпа очистить, отрезать голову. Осторожно, не разрезая брюхо, вынуть внутренности. Нарезать на куски, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и обжарить. Сухофрукты вымыть, залить кипятком на 10 минут, обсушить. Затем крупно нарезать и смешать с измельченными орехами и оливковым маслом. Куски рыбы нафаршировать фруктово-ореховой смесью, запечь

при 250°. Это аппетитное блюдо особенно богато кальцием, необходимым людям с ослабленным опорно-двигательным аппаратом. Очень полезно беременным, детям и пожилым.

Суп из сушеных фруктов:

Фрукты сушеные (Смесь) - 60 г, вода - 350-400 г, сахар - 30 г, корица, крахмал картофельный - 10 г, сливки или сметана - 20 г. Фрукты перебрать, промыть и рассортировать по видам. Яблоки и груши (Крупные плоды разрезать на две-четыре части) залить холодной водой и варить под крышкой. Через 15-20 минут добавить остальные фрукты, сахар, корицу. Перед окончанием варки влить разведенный холодной водой крахмал. При подаче к столу в тарелку положить сливки или сметану. Можно добавить отдельно отваренный рис или макаронные изделия.

Компот из сухофруктов с шиповником:

Сушеные яблоки, груши, вишни, курагу, изюм, чернослив перебрать, хорошо промыть несколько раз теплой водой. Яблоки и груши залить кипятком и варить на слабом огне до мягкости. Затем добавить сахар, дать ему полностью раствориться, добавить остальные фрукты и варить на слабом огне около 15 минут. Шиповник тщательно промыть, очистить от семян и волосков, раздробить и добавить в кипящий компот. Всыпать сахар, немного проварить и снять с огня

Особенно вкусен компот из сухофруктов на следующий день, когда он настоится. Подают компот из сухофруктов охлажденным.

Вино из сухофруктов:

Рецепты приготовления вин из сушеных фруктов. Следующий рецепт, по которому можно приготовить качественное вино. Сушеные яблоки сладких и кислых сортов кладут в деревянную или эмалированную посуду, заливают горячей водой и настаивают в течение суток; на 1 кг яблок - 800 мл воды; затем яблоки прессуют, добавляют сахарный сироп и дрожжи, после чего оставляют для брожения; через 5-6 дней сусло спиртуют, добавляя 70 градусного 500 мл спирта на 1 л сусла и дают настояться 3-5 дней; затем вино снимают с осадка и оставляют на 6-8 месяцев для созревания в плотно закрытом сосуде. При этом 1-2 раза переливают его. Готовое вино повторно снимают с осадка и хранят в прохладном месте.

Напиток для сердца из сухофруктов:

Инжир - 100 г; курага - 50 г, изюм - 50 г, чернослив без косточек - 50 г, сушеная вишня без косточек - 50 г.

Сухофрукты переберите и тщательно вымойте в проточной воде. Залейте 1,5 л холодной воды и поставьте на огонь. Доведите до кипения и варите 15 минут. Затем отставьте на час для настаивания. После этого поставьте кастрюлю с напитком в большую емкость со льдом, охладите и подавайте, разлив в стаканы. Напиток - просто бальзам для сердца, который укрепляет сердечную мышцу, насыщает необходимыми микроэлементами и нормализует сердечный ритм. Полезен также людям, употребляющим мочегонные средства.

Цитес из сухофруктов:

2 стакана чернослива, 5 стаканов сушеных яблок, 3 стакана сушеных груш, 1 стакан изюма без косточек, 1/2 ч. ложки корицы, сахар по вкусу.

Сухофрукты хорошо промыть, из чернослива удалить косточки. Все фрукты, кроме изюма, нарезать небольшими кусочками, сложить в кастрюлю, добавить изюм, корицу и сахар и перемешать.

Залить содержимое кастрюли водой так, чтобы она только покрыла фрукты, поставить в духовку и тушить до мягкости, периодически помешивая.

Подать цимес на десерт, выложив в салатник или на блюдо.

Яблоки:

Яблоки являются прекрасным сырьем для изготовления джемов, варений и муссов. Яблоки мелких сортов используются для приготовления варенья целиком. Часто в блюда из яблок для усиления аромата добавляют корицу. В качестве начинки яблоки используют для пирогов, пирожков, штруделей, рулетов и других блюд. Содержащиеся в яблоках пектиновые вещества обладают желеобразующими свойствами и применяются для приготовления пастилы и мармеладом зеленую, при желании заправляем сметаной и наслаждаемся неземным вкусом.

Творожные шарики с курагой:

Творог - 400 г, яйца - 3 шт., сахар - 1 стакан, мука - 1,5-2 стакана, сода - 1/2 ч. л., курага и сушеные вишни без косточек - по 20 шт., растительное масло для фритюра.

Курагу и вишни вымойте и залейте горячей водой. Творог разотрите с сахаром и яйцами. Добавьте соду и немного муки, чтобы получилось мягкое тесто. Подсушите сухофрукты, чтобы стекла вода, и внутрь каждой кураги вложите вишенку. Творожное тесто по 1 ст. л. выложите в муку и в середину каждой порции положите курагу. Скатайте шарики, обваляйте их в муке. В сотейнике разогрейте масло и обжарьте творожные шарики. Выложите на салфетку, а перед подачей на стол посыпьте сахарной пудрой.

Яблочно-черничный кекс:

1 ст. муки; 1 ст. высевки; яблочно-черничная пастила; 1 ст. молока; 1 ч. л. масла сливочного; 1 ч. л. сиропа; 1 ч. л. соды.

Нагреть сироп, молоко, масло, добавить соду. Смешать пастилу с сухими ингредиентами до получения слегка вязкой массы. Разлить по формам и печь 20-30 мин при температуре 180 градусов.

Из сушеных груш:

Из них готовят целебный грушевый квас, вино, пастилу, начинки для приготовления пирогов. Сушеные груши используют для приготовления чая, кофейного напитка или компота с другими сухофруктами. Мука из сушеных груш имеет приятный аромат, ее используют для добавки в хлебное тесто.

Салат со льдом:

Изюм без косточек, миндаль и фисташки - по 2 ст. л., курага, чернослив, инжир, сушеные груши и яблоки - по 3 ст. л., лимон - 1/2 шт., молотые кардамон и корица - по 1/4 ч. л., кубики льда. Сухофрукты переберите и промойте. Затем залейте кипятком на 10 минут, обсушите. Миндаль залейте кипятком на 5 минут, очистите. Смесь сухофруктов приправьте кардамоном и корицей, полейте соком лимона, смешайте с очищенным миндалем, фисташками. Готовый салат поставьте

на час в холодильник, перед подачей смешайте со льдом. Салат улучшает работу кишечника и способствует его очищению, активизирует обменные процессы в организме и насыщает энергией.

Фруктовый плов:

Рис - 2 стакана, миндаль, светлый изюм, курага, чернослив или другие сухофрукты - всего 8 ст. л., щепотка соли, сливочное масло и сахар по вкусу.

На дно горшочка положите промытые и запаренные сухофрукты без косточек (крупные лучше нарезать), насыпьте промытый рис и залейте его водой, чтобы она была на 1-2 см выше содержимого горшочка. Готовьте в духовке при температуре 190°. Когда рис будет готов, добавьте по вкусу сахар. Перемешайте и, выключив огонь, оставьте под крышкой в остывающей духовке на 10-15 минут. Перед подачей на стол добавьте масло.

Такое диетическое блюдо полезно всем. Если вашим близким надоела обычная каша на завтрак, можно заменить ее и фруктовым пловом. Это заряд энергии на целый день!

Батончики из сухофруктов:

овсяные хлопья 0,5 стакана изюма 200 г фиников без косточек 50 г кураги 50 г сушеной вишни 100 г сушеных персиков 50 г кэшью 50 г грецких орехов 2 ст. л. меда 1 ч. л. молотой корицы 50 г яблочного сока, 1 ст. л. раст. масла.

Финики залить 0,5 стакана воды и оставить на 30 мин. Выложить финики вместе с жидкостью в блендер, добавить мед и размолоть в пасту. Изюм замочить в воде на 10 мин. Воду слить, изюм обсушить.

Овсяные хлопья выложить ровным слоем на противень и запекать в духовке при 170°C до золотистого цвета, 10–12 мин.

Орехи, персики и курагу мелко порубить, смешать в миске с хлопьями, добавить изюм и вишню. Финиковую пасту переложить в кастрюлю с толстым дном, добавить яблочный сок и корицу, довести до кипения и варить на медленном огне, помешивая, 2 мин. Дать немного остыть и добавить к овсяно-ореховой смеси, перемешать. Получившуюся смесь выложить на противень, покрытый смазанной растительным маслом пергаментной бумагой, разровнять и сверху тоже прикрыть пергаментом. Выпекать при 170°C 30 мин. до золотистого цвета. Оставить на 10 мин. остывать, затем разрезать на 20 прямоугольников. Дать им полностью остыть и завернуть каждый в пленку, бумагу или фольгу.

Бананово-ромовый десерт:

2 ст. сухих бананов; ½ ст. рома; ½ ст. воды; 2 ч. л. сахара; сливки 20%.

Залить сухие бананы ромом с водой и добавить сахар. Поставить в духовку до тех пор, пока бананы не размокнут. Подавать десерт теплым, украшенным сливками.

Хлеб из хурмы:

1 ст. сахара; 3 ст. муки; 1 ст. сушеной хурмы; 1 ст. кипятка; 1/2 ст. молотых орехов; 1 ст. л. гвоздики, муск. орехов, корицы; 1 ст. масла; 4 яйца; 1 ч. л. соли; 2 ч. л. соды.

Восстановить хурму в теплой воде. Смешать сахар, соль, масло, яйца, растворенную соду. Добавить муку и орехи. Разлить по формам и печь в течение 1 часа при температуре 180 градусов. Охладить.

Фаршированная хурма:

Хурма - 4 шт., сыр - 100 г, густые сливки - 50 г, сухофрукты по вкусу - 2 ст. л.

У хурмы вырежьте отверстие, удалите косточки, затем осторожно выньте мякоть ложкой. Сыр натрите на мелкой терке (а лучше возьмите мягкий сливочный или творожный), смешайте со сливками и мякотью хурмы, добавьте измельченные сухофрукты. Нафаршируйте хурму этой смесью, украсьте по собственному усмотрению.

Десерт способствует восстановлению организма после тяжелой болезни, активизирует обмен веществ, насыщает витаминами и микроэлементами. Богат йодом. Рекомендуется для профилактики сердечнососудистых заболеваний, улучшает пищеварение.

Мюсли:

1 стакан овсяных хлопьев; ½ миндальных хлопьев; 1 ст.л.олив. масла; сушеные яблоки; лимонный сок; 1ст.л.меда;1 ст.л. абрикосового йогурта; ½ ложка соли. Все тщательно перемешать.

Оладьи из кукурузы:

½ стакана муки; 1 взбитое яйцо; 1 ст.л. дрожжей; 1стакан молока; 1 стакан сушеной кукурузы; 1/4 ст.л. соли; черный перец.

Хорошо смешать молотую сушеную кукурузу с молоком. Добавить взбитое яйцо, засыпать муку, дрожжи, соль, перец и снов тщательно перемешать. Жарить до получения золотисто-коричневой корочки.

Чай на травах:

Залейте одну чайную ложку трав стаканом крутого кипятка. Дайте настояться 5 минут, а затем процедите.

Лечебный отвар из цветков:

Одну столовую ложку сухих цветочных корзинок заваривают стаканом кипятка и настаивают 4 часа.

Ромашка:

Употребляют при мигрени, повышенной возбудимости, бессоннице, при катарах желудка, малярии, зубной боли, воспалении печени, судорогах.

Календула:

Собирают цельные корзинки без цветоноса. Употребляют при заболеваниях печени и желчного пузыря, при спастических болях в желудке, колитах и гастритах. При гипертонической болезни, сердечных неврозах, рахите, а также в качестве наружного средства при ранениях, порезах, язвах, свищах, угрях, лишаях, пролежнях, ожогах, фурункулах, при воспалительных процессах в полости рта и глотки, в гинекологической практике при маточных кровотечениях, для промывания глаз при ячменях и конъюнктивитах, а также как антисептическое и потогонное средство.

Ромашковые ванны:

50 - 200 гр тонко измельченных и хорошо высушенных надземных частей ромашки настаивают на ведре кипятка. Принимают при золотухе, детской экземе, подагре, суставном ревматизме.