

## Адреса сервисных центров:

Город	Наименование	Инд.	Адрес	Код	Телефон
Абакан	ООО «Сервис-центр «Экран»	655016	пр. Дружбы народов, 29	3902	23-39-27
Архангельск	МУП «ТТЦ «Рембыттехника»	163060	ул. Урицкого, 47, корп.1	8182	29-39-37 29-42-47
Волгоград	ООО «Бытовая техника»	400075	ул. Моторная, 15А	8442	53-16-60 53-16-79
Волгоград	ИП Спицына Р.А.	400048	ул. Томская, 4а	8442	98-16-47
Воронеж	ООО «Транссервис-Воронеж»	394063	Ленинский проспект, 160	4732	39-37-55 39-37-56
Екатеринбург	ООО «Мастер-Е»	620137	ул. Техническая, 34	343	219-25-22 324-23-65
Кемерово	«ВК-Сервис»	650000	пр. Октябрьский, 53/2	3842	35-39-67 75-04-14
Кемеровская обл. Новокузнецк	ООО «МВ-Сервис»	654007	пр. Кузнецкстроевский, 44	3843	46-94-00 53-83-00
Киров	ИП Кнутов В.А.	610001	ул. Красина, 7	8332	54-30-31 46-92-50
Краснодар	ИП Мизин В.П.	350062	ул. Атарбекова, 17-44	861	222-64-13
Москва	ООО «Голдтехсервис»	119331	ул. Кравченко, 10	499	131-47-98 131-21-61
Москва	ООО ГК «Направление»	111524	ул. Мастерская, 2/6 строение 2П	8-965-418-08-81	
Новосибирск	ООО «Техносервис»	630025	ул. Бердское шоссе, 61/2	383	212-01-84 319-65-25
Новосибирск	ООО «Торговый дом «Фиеста»	630052	ул. Толмачевская, 35	383	363-24-55 363-24-56
Новосибирск	ООО «Кверти»	630033	ул. Мира, 61	383	363-17-75
Н. Новгород	ООО «Транссервис-Н.Новгород»	603098	ул. Артельная, 31	831	463-61-77
Н. Новгород	ООО ЧОО «Феникс»	603126	ул. Родионова, 193, к.2, п.6	831	468-04-01
Омск	ИП Выдашенко Е.Ю.	644001	ул. Богдана Хмельницкого, 130	3812	36-42-02
Пермь	ООО «Спектр-2»	614113	ул. Адмирала Нахимова, 18	3422	52-53-55 52-57-58
Ростов-на-Дону	ООО «Транссервис-Ростов»	344092	пр. Королева, 7/19	8632	99-65-37 99-65-38
Самара	ООО «Спец-Мастер»	443020	ул. Ленинская, 56/100	816	990-37-51 210-98-17
Саратов	ООО «Транссервис-Саратов»	410008	ул. Большая Садовая, 95	8452	52-84-58 52-84-73
Смоленск	ООО ПП «Глайс»	214031	ул. 25 сентября, 50	4812	65-80-00 62-29-79
С. Петербург	ООО «Бит-95»	196240	ул. Кубинская, 84	812	320-06-61 622-07-80
Томск	ООО «ГлавБытСервис»	634021	ул. Некрасова, 12	3822	26-68-65 26-64-62
Тюмень	ООО «Тюменьбыттехника»	625037	ул. Белинского, 24	3452	43-48-74
Улан-Удэ	ИП Фионов	670045	ул. Тракторная, 14 Оптовый центр «Бриз»	3012	55-14-15 55-17-45
Улан-Удэ	ООО «Промтехцентр-сервис»	670045	ул. Ботаническая, 68 ТЦ «Тумэр Морин» пав. №37	3012	45-31-72
Уссурийск	ООО «Техносервис»	692525	ул. Советская, 96	4234	33-51-80

Если в представленном списке Вы не нашли адрес нужной Вам мастерской, за консультацией обращайтесь на завод-изготовитель по тел. (8443) 56-89-15, 25-98-53, 38-76-89

# Электросушилка бытовая ЭСБ «ЭЛИТ-1000»

(с таймером и электронным блоком управления)



## Руководство по эксплуатации

**ВолТера**®

## 1. Общие указания

1.1. Электросушилка бытовая ЭСБ «ЭЛИТ-1000» (с таймером и электронным блоком управления) предназначена для сушки фруктов, овощей, ягод, грибов, пастилы, лекарственных растений и других продуктов растительного происхождения.

1.2. Электросушилка может быть также использована для сушки (вяления) мяса и рыбы.

1.3. При покупке изделия обязательно проверьте его исправность путем пробного запуска, комплектность, отсутствие механических повреждений. Проверьте товарный чек, наличие штампа магазина и даты продажи в свидетельстве о приеме и продажи, и в талоне на гарантийный ремонт.

1.4. Перед применением электросушилки обязательно прочтите руководство по эксплуатации, так как в нем содержится важная информация по технике безопасности, эксплуатации и техническому обслуживанию изделия.

1.5. После хранения изделия в холодном помещении или транспортирования в зимнее время перед включением в сеть необходимо выдержать его при комнатной температуре в течение 2...3 часов.

1.6. Гарантируется высокое качество и надежная работа изделия при условии соблюдения технических требований, описанных в данном руководстве по эксплуатации. Указанный изготовителем срок службы может быть увеличен при соблюдении правил пользования.

1.7. Данное изделие запатентовано и сертифицировано на соответствие техническому регламенту Таможенного союза.

## 2. Технические характеристики

- 2.1. Номинальное напряжение питания  
от сети однофазного переменного тока частотой 50 Гц - 220 В
- 2.2. Номинальная потребляемая мощность - 1000 Вт
- 2.3. Класс защиты от поражения электрическим током - II
- 2.4. Количество одновременно используемых решет - до 15 шт.
- 2.5. Наружный диаметр решета - 388 мм
- 2.6. Высота просвета между решетками - 40 мм
- 2.7. Рабочий объем сушильной камеры с пятью решетками - 20 дм<sup>3</sup>
- 2.8. Номинальная загрузка продукта на одном решетке, не более - 1 кг
- 2.9. Эффективность сушки от массы исходного продукта, не менее - 85%
- 2.10. Габаритные размеры электросушилки, не более:
- наружный диаметр - 388 мм
  - высота - 351 мм
- 2.11. Масса электросушилки, не более - 5,0 кг
- 2.12. Поддержание температуры в заданном режиме – автоматическое с помощью электронного блока управления в пределах 40...70°C через 1°C.
- 2.13. Автоматический контроль установочного времени сушки с помощью электронного блока управления в интервале 1...48 часов через 1 час.
- 2.14. Дополнительно электросушилка комплектуется:
- съемным сетчатым поддоном для мелких продуктов и лучшего снятия липких и вязких продуктов после сушки;
  - съемным сплошным поддоном для приготовления фруктовой пастилы.
- 2.15. Электросушилка изготовлена из материалов высокого качества пищевого



## ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

Срок гарантии - 12 месяцев

Наименование изделия

Электросушилка бытовая  
ЭСБ «ЭЛИТ-1000»  
(с таймером и электронным  
блоком управления)

Заводской номер

Дата продажи

Подпись продавца

Печать  
продавца

Настоящим подтверждаю приемку изделия, пригодного к использованию, а также подтверждаю приемлемость гарантийных условий

\_\_\_\_\_   
подпись покупателя



## Сведения о ремонте

№	Дата	Описание дефекта	Мастер	Работу принял (подпись заказчика)
1				
2				
3				
4				
5				
6				

### 13. Свидетельство о приемке и продаже

Электросушилка бытовая ЭСБ «ЭЛИТ-1000»  
(с таймером и электронным блоком управления)

Заводской номер № \_\_\_\_\_

Соответствует ТУ 5156-001-60929469-18

Дата изготовления \_\_\_\_\_ штамп ОТК

Продана \_\_\_\_\_  
(наименование предприятия торговли)

Дата продажи \_\_\_\_\_

Изготовитель: ООО «ТД «ВОЛТЕРА»

Юридический адрес: Россия, 404112, Волгоградская обл.,  
г. Волжский, ул. Пушкина, д. 45 «В»

упаковщик: \_\_\_\_\_



### 14. Гарантии изготовителя.

14.1. Предприятие-изготовитель гарантирует нормальную работу электросушилки в течение гарантийного срока с момента продажи ее при условии соблюдения потребителем правил эксплуатации и ухода, предусмотренных настоящим руководством по эксплуатации.

14.2. Приобретенное Вами изделие имеет гарантийный срок эксплуатации - 12 месяцев со дня продажи через розничную сеть.

14.3. Если дату продажи установить невозможно, то гарантийный срок - 12 месяцев исчисляется с даты изготовления.

14.4. В течение гарантийного срока предприятие-изготовитель обязуется безвозмездно производить ремонт или замену отказавшей электросушилки, если потребителем не были нарушены условия хранения и эксплуатации.

14.5. Гарантийный ремонт производится в уполномоченных заводом-изготовителем сервисных центрах.

14.6. Для подтверждения даты покупки электросушилки при гарантийном ремонте или предъявлении иных, предусмотренных законом требований, убедительно просим Вас сохранять упаковку, сопроводительные документы: чек, квитанцию, правильно и четко заполненный гарантийный талон (с указанием номера электросушилки, даты продажи, четкого штампа предприятия торговли), иные документы, подтверждающие дату и место покупки.

14.7. Гарантийные обязательства недействительны в следующих случаях:

- изменения или удаления номера изделия;
- при обнаружении неисправностей, возникших в следствии нарушений условий эксплуатации;
- наличия механических повреждений, вызванных небрежной эксплуатацией или транспортировкой потребителем;
- ремонта электросушилки вне уполномоченных заводом-изготовителем сервисных центров;
- наличия неисправностей, вызванных стихийными бедствиями, воздействием огня, попаданием жидкости внутрь электродвигателя; наличия повреждений, вызванных сверхнормативными колебаниями в электрической сети.

назначения: все корпусные детали – из АБС пластика пищевого, съемные сетчатый и сплошной поддоны – из полипропилена пищевого.

2.16. Срок службы электросушилки - 5 лет со дня изготовления

### 3. Комплектность

В комплект поставки входит:

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 3.1. Тепловентиляторный блок          | 3.5. Съемный сплошной поддон - 1 шт*.    |
| вместе со шнуром питания - 1 шт.      | 3.6. Руководство по эксплуатации - 1 шт. |
| 3.2. Решето - 5 шт*.                  | 3.7. Мешок полиэтиленовый - 1 шт.        |
| 3.3. Крышка - 1 шт.                   | 3.8. Коробка упаковочная - 1 шт.         |
| 3.4. Съемный сетчатый поддон - 1 шт*. |  |

Примечание: \* Вы можете дополнительно увеличить количество указанных комплектующих, заказав их по месту приобретения данного изделия, или непосредственно на заводе изготовителе.

### 4. Требования безопасности

4.1. Электросушилка относится к изделиям, работающим под надзором

4.2. Не перегружайте решета продуктами, так как электросушилка будет перегреваться. Между кусочками продуктов должно оставаться место для свободного прохода воздуха.

4.3. Не включайте электросушилку в сеть при наличии механических повреждений корпуса, нарушении наружной изоляции электрошнура и вилки, а также без крышки.

4.4. При сушке трав необходимо использовать сетчатый поддон, который устанавливается на решето и не дает травам просыпаться через щели решета.

4.5. В случае внезапной остановки электровентилятора отключите электросушилку от сети.

4.6. Запрещается применять для мытья электросушилки химические средства.

4.7. Не загружайте продукты до полного стекания воды после мойки.

4.8. Данное изделие не предназначено для промышленного или коммерческого использования.

4.9. Перед подключением электросушилки к сети электропитания убедитесь, что параметры электросети соответствуют параметрам, указанным на шильдике, прикрепленном к днищу тепловентиляторного блока. Осуществляйте подключение электросушилки к исправной сети электропитания.

4.10. Во время работы изделия никогда не накрывайте его тканями, полотенцами, пленками и т.д.

4.11. Не работайте с электросушилкой вблизи газовых баллонов.

4.12. Запрещается производить ремонт электросушилки самостоятельно. Ремонт изделия должны осуществлять только квалифицированные техники специализированных сервисных центров, адреса которых Вы можете узнать в магазине.

4.13. Данное изделие не предназначено для использования людьми (включая детей), у которых есть физические, нервные и психические отклонения или недостаток опыта и знаний, за исключением случаев, когда за такими людьми осуществляется надзор или проводится их инструктирование относительно использования электросушилки лицом, отвечающим за их безопасность.

4.14. Необходимо осуществлять надзор за детьми с целью недопущения их игр с данным изделием.

## 5. Устройство изделия

5.1. Общий вид электросушилки бытовой ЭСБ «ЭЛИТ-1000» (с таймером и электронным блоком управления):

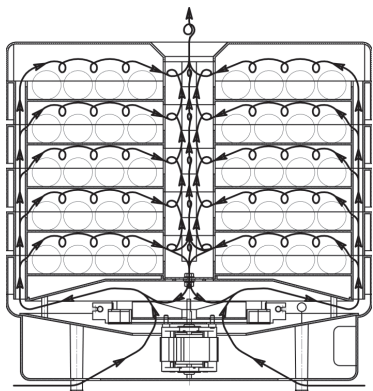


Внутри тепловентиляторного блока размещены электродвигатель с крыльчаткой и электронагреватель. Вентилятор закачивает воздух из нижней части электросушилки и подает его на нагреватель, где воздух нагревается и через кольцевую щель между корпусом и крышкой диффузора подается на решета.

На панели управления расположены кнопка включения-выключения, кнопка времени сушки, кнопка установки температуры сушки и информационное табло. При повторном нажатии кнопки установки времени в процессе сушки на информационном табло высвечивается остаток времени сушки от установленного. По окончании заданного времени сушки электросушилка автоматически отключается от питания электросети.

5.2. Схема подачи горячего воздуха в рабочую зону электросушилки и ее преимущества

- Подача горячего воздуха во все решета идет непосредственно от нагревательного элемента через боковые ниши без потери температуры и изменения влажности, что ускоряет процесс сушки и не требует периодической смены мест решет.



- Направление потока горячего воздуха к боковым нишам решет создает небольшое разрежение в центральном вертикальном отверстии, что не даст нарушения теплового баланса и прямых тепловых потерь.

- Боковые стенки решет имеют воздушные рубашки, которые служат термосом и снижают тепловые потери.

- Разделение теплового потока по решетам позволяет одновременно сушить разные по запаху продукты без изменения их вкусовых качеств.

## 10. Техническое обслуживание.

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

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

10.3. По окончании работы корпусные детали электросушилки протрите мягкой влажной тканевой салфеткой. Решета, съемный сетчатый и сплошной поддоны предварительно можно замочить в теплой воде с мягким моющим средством. Слабый раствор отбеливателя поможет осветить слегка окрашенные сетки. Не применяйте абразивные моющие средства. Допускается мыть решета в посудомоечной машине при температуре воды не более 45°C.

## 11. Правила хранения.

11.1. После сушки продуктов решета должны быть тщательно вымыты.

11.2. Чистую просушенную электросушилку уложите в упаковочную коробку

11.3. Хранение электросушилки должно осуществляться в отапливаемом помещении в местах, достаточно удаленных от отопительных систем и от прямого попадания солнечных лучей, при температуре от +5°C до +40°C.

## 12. Возможные неисправности и методы их устранения

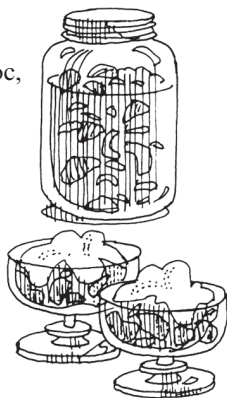
Возможная неисправность	Вероятная причина	Методы устранения
При включении электросушилки в сеть вентилятор не запускается	Не исправен шнур питания	Проверьте целостность шнура, вилки
	Не исправна розетка	Проверьте наличие напряжения в розетке
	Высохла смазка в подшипниковых узлах двигателя, застопорен вал в подшипниках	Смажьте подшипники, проверните вал ротора рукой несколько раз до легкого вращения
Нагнетаемый вентилятором воздух не нагревается	Неисправность в электрической цепи подключения ТЭНа	Снимите крышку тепловентиляторного блока, проверьте надежность крепления проводов к ТЭНу. Закрепите провода. Проверьте надежность подключение проводов к капиллярному термостату
	Сгорел ТЭН	Замените ТЭН
В процессе сушки произошло выключение сушилки	Сработала термозащита	Температура воздуха на выходе тепловентиляционного блока превысила 70°C или остановился двигатель вентилятора. Если остановился двигатель, то смажьте подшипники и проверните несколько раз вал рукой

**Примечание:** Все работы необходимо проводить при отключенной от сети вилки шнура питания.

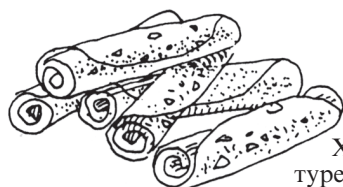
## СУШЕНЫЕ ФРУКТЫ В БРЕНДИ

- 4 стакана сушеных фруктов (киви, ананас, персик, абрикос, сливы, яблоки, цитрусовые, желтые тamarилло, фиги)
- 2 стакана сахара
- 2 стакана воды
- 2 стакана бренди или рома

Поместите сухофрукты слоями в стеклянную банку. Помешивая, закипятите воду с сахаром. Охладите и добавьте бренди или ром. Размешайте и залейте фрукты. Не рекомендуется набивать банку до упора, т.к. фрукты будут увеличиваться в объеме. Оставить настаиваться несколько месяцев. Подавать с мороженым, со сливками, а можно с холодной курицей или свиной.



## ЦЕЛЕБНАЯ ПАСТИЛА



- 1 стакан овсяных хлопьев
- 2 стакана пюре из спелых бананов
- 2 стакана абрикосового йогурта
- 0,5 стакана измельченного миндаля

Хорошо перемешать и сушить 16 часов при температуре 60°C.

- ♦ Вместо бананов можно использовать свежие фрукты, нарезанные кубиками.

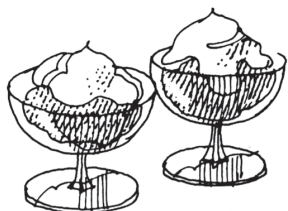
## ПАСТИЛА ИЗ МЯСНОГО ФАРША

- 1 кг мясного фарша высшего сорта
- 2 луковицы, нарезанной кубиками
- 6 зубков измельченного чеснока
- 4 помидора, нарезанных ломтиками
- 0,5 ч.л. порошка чили
- 2 ч.л. орегано

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

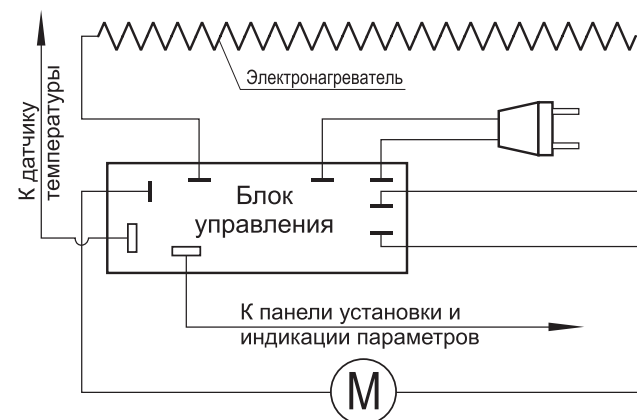


## КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЧИПСЫ



Сварить картофель, посолить поперчить и добавить молоко до получения пюре. Не рекомендуется добавлять масло, т.к. оно после сушки будет горчить. Разложить пюре на слегка смазанной растительным маслом сплошном поддоне и сушить 10-12 часов при температуре 60°C.

## 5.3. Электрическая схема



## 6. Подготовка к работе.

6.1. Подготовьте продукты к сушке. Снимите крышку и решета с теплоventilatorного блока. Равномерно, в один слой разложите продукты на решетках таким образом, чтобы кусочки не касались один другого. Не смазывайте решета никаким растительным маслом или иным жиром, так как это может вызвать их растрескивание.

6.2. Для лучшего снятия липких и вязких продуктов после сушки, а так же для мелких продуктов, которые во время сушки, и в основном после сушки, могут просыпаться через отверстия решета, используйте съемный сетчатый поддон. Его гибкость позволяет легко снимать присохшие фрукты и овощи (помидоры, клубнику, бананы).

6.3. Для приготовления пастилы и сушки (вяления) мяса и рыбы используйте съемный сплошной поддон. Который предварительно следует слегка смазывать растительным маслом. Излишки масла снимите бумажным полотенцем. Сплошной поддон используют также при сушке трав и цветов. Во всех случаях ставьте его на нижнее решето, самое близкое к основанию (теплоventilatorному блоку).

6.4. Всегда наполняйте решета в стороне от электросушилки. Заполненные решета следует очень аккуратно устанавливать на теплоventilatorный блок. В частности это касается приготовления пастилы, так как пюре может перелиться через край поддона.

6.5. В целях обеспечения заданного температурного режима во время работы электросушилки рекомендуется устанавливать все 5 решет, несмотря на то, есть ли в каждом решете продукты или нет.

6.6. Устанавливать электросушилку необходимо в хорошо проветриваемое место.

## 7. Порядок работы

7.1. Установите теплоventilatorный блок на твердую ровную поверхность. При этом воздух должен свободно проходить под дно электросушилки.

7.2. Установите на теплоventilatorный блок решета с продуктами и накройте крышкой.

7.3. Подключите электросушилку к сети, включите ее, при этом должен заработать вентилятор. С помощью кнопок на панели управления установите рекомендованные для выбранного вами продукта время и температуру сушки.

7.4. Рекомендации по выбору температурного режима и времени сушки указаны ниже и носят рекомендательный характер. Личные предпочтения потребителей могут отличаться от данной информации.

## 8. Рекомендации по сушке

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.

Электросушилка бытовая ЭСБ «ЭЛИТ-1000» (с таймером и электронным блоком управления) обеспечивает в домашних и дачных условиях удобную, быструю, экологически чистую сушку продуктов с сохранением на длительное время их питательных, вкусовых и целебных свойств.

### 8.1. Чем полезны сухофрукты.

- Они уже подготовлены для долгого хранения, ими невозможно отравиться, если не переедать.

- Очень сладкие и сытные, вместо сахара в них содержится фруктоза и глюкоза, которые являются полезными углеводами.

- Они содержат большое количество полезных веществ – витамины группы В, натрий, магний, калий, железо, йод.

- Съедая в день по 5-6 штук сухофруктов, можно легко укрепить иммунитет и улучшить состояние волос, кожи.

Приучив ребенка к сухофруктам, Вы очень скоро оцените положительные результаты. К примеру, курага и чернослив успокаивают нервы, их рекомендуют легко возбудимым детям и депрессирующим взрослым, не говоря уж о том, что витаминных комплексов аптеки не потребуются всей семье.

### 8.2. Подготовка к сушке.

Следите за тем, чтобы кусочки были равномерными по толщине. Постарайтесь, чтобы толщина кусочков была не более 0,6 см. 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. Во время сушки они станут еще меньше и могут провалиться через отверстия решета.

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 прослойки 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 кожа несъедобна – например, ананас, киви, папайя, кокос, бананы, репа и сладкий картофель.

### 8.3. Дополнительные способы подготовки перед сушкой.

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.

## ХЛЕБ ИЗ ХУРМЫ



1 стакан сахара	1 стакан растительного масла
3,25 стакана муки	4 яйца
1 стакан сушеной хурмы	1 ч.л. соли
1,5 стакана кипящей воды	2 ч.л. соды
1 ч.л. корицы, мускатного ореха и гвоздики	

Восстановить хурму в горячей воде 5 минут и перемешать. Соединить сахар, соль, масло, яйца и соду. (предварительно растворив ее в 1/4 стакана воды). Добавить муку и орехи. Разлить в две смазанные формы, выпекать 1 час при температуре 180°C. Сразу снять с форм и остудить на стеллаже.

## ФРУКТОВЫЙ БАТОН

2 стакана сахара	2 стакана воды	60 г сливочного масла
1 ст.л. смеси специй	0,5 стакана молока	2 яйца
2 стакана измельченной смеси сушеных фруктов (яблоки, груши, киви и др.)		3,5 стакана муки

Поместить первые шесть ингредиентов в кастрюлю и кипятить 10 минут. Охладить, затем добавить взбитые яйца и муку. Хорошо перемешать. Разлить по двум формам и выпекать 1 час при температуре 190°C.

## РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ФРУКТОВЫЕ ПИРОЖКИ

3 стакана сушеной смеси фруктов, включая цедру и сок 1 лимона и 1 апельсина	1 ч.л. смеси специй
1 стакан коричневого сахара	1 ч.л. соли
0,5 ч.л. молотой гвоздики	1 ч.л. корицы
0,25 стакана бренди, виски или рома	1,5 ч.л. молотого мускатного ореха



Измельчить фрукты в блендере, добавить остальные ингредиенты и хорошо перемешать. Переложить полученную массу в контейнер с плотно закрытой крышкой. Хранить в холодильнике или в прохладном темном месте.

♦ Можно использовать прошлогодние запасы сухофруктов или делать тропические пирожки из ананасов, кокосов и папайи. Сухофрукты желательнее заморозить, так их легче будет размолоть в блендере.

## БАНАНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

1 стакан молока	1 стакан чистого йогурта
0,5 стакана банановой пастилы	0,5 ч.л. ванили
1 ч.л. меда (по вкусу)	

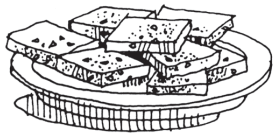
Поместите все ингредиенты в блендер и размешайте, пока пюре не будет густым и гладким. Подавать сразу.

♦ Сушеные бананы очень трудно разломать из-за высокого содержания сахара, поэтому перед их измельчением следует их поместить в морозилку.

♦ Очень вкусный и витаминный для детей.



## ХРУСЯЩИЕ БАНАНОВЫЕ БАТОНЧИКИ



100 г. сливочного масла	2 ст.л. меда
1/2 стакана нерафинированного сахара	1/2 стакана кокосовой стружки
1 стакан овсяных хлопьев	1/2 стакана муки
1/2 стакана измельченной банановой пастилы	1 ч.л. разрыхлителя

Растопить масло вместе с сахаром и медом, добавить остальные ингредиенты, постоянно помешивая. Вылить в форму и выпекать 15-20 минут при температуре 175°C. Горячим разрезать на кусочки.

## ЯБЛОЧНО-ЧЕРНИЧНЫЕ КЕКСЫ

1 стакан отрубей	1 ст.л. сиропа
1 стакан муки	1 ч.л. пищевой соды
1/2 пастилы из черники с яблоками	1 ч.л. размягченного сливочного масла
1 стакан молока	



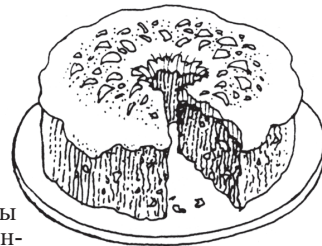
Нагреть сироп, молоко и масло, добавить соду. Смешать с сухими ингредиентами и пастилой до мягкой консистенции, немного мягче, чем лепешка. Выпекать на противне 25-30 минут при температуре 180°C.

♦ Положить пастилу в морозилку, чтобы ее легче было измельчить в блендере.

## МОРКОВНО-ОРЕХОВЫЙ ТОРТ

2 стакана кипящей воды	2 стакана молотой сушеной моркови
2 стакана сахара	1,5 стакана растительного масла
2 стакана просеянной муки	2 ч.л. соды
2 ч.л. разрыхлителя	1 ч.л. соли
3 ч.л. корицы	4 взбитых яйца
0,5 стакана измельченных лесных орехов	

Залить морковь кипятком, дать настояться полчаса для восстановления и слить излишек воды. Смешать масло и сахар, добавить сухие ингредиенты и яйца. Вылить полученную массу на хорошо смазанную маслом и посыпанную мукой форму. Выпекать 30-35 минут при температуре 175°C. Охладить и полить глазурью.



### ГЛАЗУРЬ ИЗ СЛИВОЧНОГО СЫРА

250 г сливочного сыра	125 г. сливочного масла
1 ч.л. ванилина	2 стакана сахарной пудры

Взбить масло и сыр, добавить ванилин и сахарную пудру. Снова взбить до однородной массы. Полить пирог глазурью и посыпать лесными орехами.

## 8.4. Погружение в раствор.

Погружение в раствор - это, прежде всего, мера, направленная на то, чтобы, предотвратив окисление фруктов и овощей от окисления.

**Окунание в аскорбиновую (лимонную кислоту):** это просто форма витамина С. На две минуты замочите нарезанные продукты в растворе из 2-х столовых ложек лимонной кислоты, добавленной в 1 литр воды.

**Погружение в фруктовый сок:** Смешайте один стакан сока (желательного натурального) с 4-мя стаканами воды. Помните, что сок, который вы используете, должен соответствовать фруктам, которые Вы будете высушивать. Например для приготовления яблок следует использовать яблочный сок. Затем погрузите нарезанные продукты в приготовленную жидкость на один час.

**Погружение в мед:** Мед часто используется для сушки фруктов. Он делает продукты заметно слаще и более калорийными. Растворите 1 стакан сахара в 3-х стаканах горячей воды. Подождите, пока вода станет теплой и добавьте 1 стакан меда. Окуните фрукты небольшими порциями, выньте, хорошо отряхните от воды и тщательно промокните бумажным полотенцем перед сушкой.

## 8.5. Бланширование.

Бланширование, как мера предварительной подготовки, может быть двух видов: в кипящей воде или на пару. Этот метод наиболее подходит для фруктов с грубой кожей, которая иногда имеет и дополнительную натуральную восковую оболочку. Например, виноград, сливы, клюква и т.д. Если опустить такие фрукты в кипящую воду на 1-2 минуты, кожа лопается, что позволяет влаге быстрее испаряться из продуктов во время сушки. Следовательно, такая процедура заметно сокращает время сушки.

**Бланширование в воде:** Наполните большую кастрюлю водой, больше половины. Доведите воду до кипения и положите продукты прямо в кастрюлю. Накройте крышкой и бланшируйте примерно 3 минуты. Выньте продукты из кипящей воды и погрузите в воду со льдом. Промокните бумажным полотенцем, чтобы убрать излишки влаги перед сушкой.

**Бланширование на пару:** Используйте обычную пароварку. Наполните нижнюю ее часть водой до 5 см, верхнее отделение заполните продуктами. Вода должна сильно кипеть примерно 4 минуты. После чего выньте продукты и поместите их в воду со льдом, чтобы остывали. Промокните бумажным полотенцем, чтобы убрать излишки влаги.

## 8.6. Температурный режим.

Помните: если температура нагревания очень высока, продукты могут сверху стать пересушенными и твердыми, а внутри остаться влажными. Если температуру сделать слишком низкой, возрастает время сушки и расход электричества.

## 8.7. Время сушки.

Необходимо знать: продолжительность сушки, установленная данной инструкцией, является приблизительной. Время сушки очень сильно зависит от множества факторов - это температура и влажность в комнате, содержание влаги в продуктах, толщина нарезанных кусочков.

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

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

**Нарезание:** равномерная нарезка - последний фактор, определяющий время сушки. Если продукты хорошо нарезаны (не толще, чем полсантиметра), успешная сушка Вам обеспечена.

### 8.8. Упаковка продукта.

Всегда охлаждайте сушеные продукты перед упаковкой их в воздухо- и водонепроницаемые емкости.

- Вакуумная упаковка и стеклянные емкости идеально подходят для длительного хранения сушеных продуктов. Чаще используется стеклянная тара.
- Также можно использовать аппарат для запаивания пакетов, но для этого из пакета необходимо удалить как можно больше воздуха.
- Поскольку обычные пластиковые пакеты пропускают воздух, то, следовательно, они пропускают и влагу.

### 8.9. Хранение.

Сушеные продукты следует хранить в **ПРОХЛАДНОМ, ТЕМНОМ СУХОМ МЕСТЕ**. При снижении температуры на каждые 10°C, срок хранения увеличивается почти в четыре раза. Холодильник или морозильная камера - идеальное место хранения таких сушеных продуктов с малым содержанием кислот, как овощи, мясо и рыба. Поместив высушенные продукты в морозилку на 48 часов, можно предотвратить появление в них насекомых.

Высокая влажность и тепло – идеальные условия для размножения плесени, поэтому лучше не делать запасы на годы. Если вы заметите признаки плесени, не пытайтесь отмыть или счистить ее: 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.

### 8.10. 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 емкость в холодильник.

**Кипящая вода.** Чтобы восстановить овощи, положите 1 чашку сушеных 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 сушеных продуктов. Если вы хотите использовать сушеные продукты в приготовлении суфле, пирогов, и бездрожжевых хлебцов, 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.

**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 (или оставьте на ночь). Переворачивайте нарезку несколько раз, чтобы она хорошо промариновалась.

**Сушка.** Стряхните излишки маринада с кусочков и разложите их на решетке одним слоем. Сушите при температуре 60°C примерно 8-10 часов. При необходимости время от времени удаляйте жирные капли, которые появляются на поверхности.

**Тест на готовность.** Проверять на готовность надо всегда охлажденные кусочки. Хорошо просушенная вяленина при сгибании должна трескаться, но не ломаться.

**Хранение.** 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. Если Вы заметите, что внутри посуды образуется влага в виде капелек, значит вяленина не просушилась и может заплесневеть. Сушите дольше.

### 8.18. 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 нее 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 решетку так, чтобы они не прикасались друг к другу. Сушите при температуре 60°C в течение 8-10 часов.

**Тест на готовность.** Если вы зажмите 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. Вяленина должна иметь слегка рыбный вкус и запах. Вяленина из рыбы должна содержать от 15 до 20% воды, и на ней не должно быть видимых влажных участков.

**Хранение.** Хранить сушеную рыбу так же, как и вяленину из мяса.

## 9. Рецепты

### ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ХУРМЫ И СЛИВОЧНОГО СЫРА

1 пастила из хурмы                      25 г сливочного сыра

Слегка размять перезрелую вяжущую или не вяжущую хурму. Сушить 10-12 часов при температуре 60°C. Охладить и покрыть толстым слоем сливочного сыра. Нарезать кружками при помощи острого ножа или ножниц.

♦ Подавать к чаю или кофе.





#### 8.14. 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, черная смородина, черника, черемуха, калина, ежевика, рябина, боярка и т.д.) укладывают на решета в один ряд и сушат вначале при температуре 40°C с циклами: 2-3 часа сушки, 2-3 часа на открытом воздухе. Количество циклов в зависимости от величины и влажности ягод. Затем досушивают при температуре 60°C. Общее время сушки 12-20 часов. Хорошо высушенные продукты не пачкают руки и не слеживаются в плотные комья.

#### 8.15. 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, маховики и др.). Самый лучший по качеству сушки – это белый гриб. Он сохраняет свой цвет, вкусовые и питательные качества. Для сушки пригодны только свежие, плотные, неперезрелые 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 толщиной 4-5 мм. Такие грибы как опята (мелкие) можно сушить целиком, не разрезая.

Грибы сушат раздельно по видам и размеру, что обеспечивает равномерность сушки. На решета грибы раскладывают в один ряд. Сушат в три этапа. Первая сушка производится при температуре 40°C в течение 4-5 часов. Затем электросушилку выключают на 4-5 часов. Затем снова включают, устанавливая температуру 60°C. Время второй сушки 4-5 часов. Если за это время грибы не успели высохнуть, их досушивают при температуре 60°C.

#### 8.16. Сушка лекарственных растений.

Электросушилка обеспечивает качественную сушку лекарственных растений, сохраняя в них все биологически активные вещества, которые используются при приготовлении отваров и настоев. Все лекарственные растения сушатся при температуре 40°C в течение 3-6 часов в зависимости от типа растения. Травы высушивают в течение 3-4 часов, корневая часть, предварительно измельченная, высушивается 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.

#### 8.17. 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 полукачаются, если нарезать специальным ножом для мяса, но обычный острый нож тоже подойдет. Легче нарезать мясо, если оно частично заморожено. Нарезайте кусочки вдоль или поперек жил. В первом случае вяленина будет более мягкой и хорошо жеваться. Во втором – нежной, но более твердой. Режьте на полоски шириной 2,5 см, толщиной 5 мм. Длина может быть любой. 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, растворенные 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.

#### 8.11. Сушка фруктов.

**Абрикос.** Сушеные абрикосы, разрезанные пополам и без косточки, называют еще 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 штучек кураги содержит дневную норму железа. В ней также есть витамин В5, который способствует сжиганию жира в организме. Научно доказано, что регулярное употребление сушеных абрикосов уменьшает вероятность развития рака. Курага назначается детям при авитаминозе, ее дают в виде пюре.

Для сушки берут совершенно созревшие абрикосы, так как из незрелых получается малосахаристый продукт. Абрикосы сортируют, удаляя перезрелые, порченные. Ножом из нержавеющей стали разрезают абрикосы на половинки, удаляют косточки. Дольки раскладывают на решета в один ряд, разрезом в верх. Сушат абрикосы при температуре 60°C в течение 12-24 часов. По окончании сушки абрикосы должны быть мягкими, гнущимися.

**Яблоки.** Сушеные 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 сушеный продукт получается из кислых и кисло-сладких сортов летнего и осеннего урожая. Яблоки сортируют, моют, ножом из нержавеющей стали разрезают на кружочки или дольки толщиной 4-5 мм, 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 решета в один ряд. Температура сушки устанавливается 60°C. Время сушки 8-12 часов. Для ускорения сушки через 2-3 часа кружочки или дольки яблок переворачивают. 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 сушеных яблок расходуют 6,5 кг неочищенных свежих яблок или 8,5 кг очищенных с учетом отходов.

**Груши.** Сушеные груши так же, как и яблоки, по своим целебным свойствам не уступают финикам, инжиру, кураге. Они выводят из организма тяжелые 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 перезрелые. Плоды должны быть сладкие и сочные. Терпкие плоды с грубой мякотью дают сушеный продукт низкого качества. Зимние сорта груш для сушки не используют.

Груши так же, как и яблоки, сортируют, моют, ножом из нержавеющей стали разрезают на кружочки или дольки толщиной 4-5 мм, удаляя при этом поврежденные 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 стечет с груш, их раскладывают в один ряд на решета. Сушат груши так же, как и яблоки. Температура сушки устанавливается 60°C. Время сушки 10-12 часов. По окончании сушки груши должны быть мягкими, гнущимися.

**Вишня.** Плоды вишни являются ценным диетическим продуктом. Благодаря значительному содержанию железа, вишне и приготовленные из нее продукты рекомендуется употреблять при малокровии. Вишневый 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 темноокрашенной мякотью. Для ускорения сушки плоды обваривают 1% - ным раствором пищевой соды или просто кипятком. После промывки холодной водой раскладывают на решета и сушат при температуре 60°C. Косточки удалять не обязательно. Время сушки 14-24 часа. Сушеные вишни должны быть глянцевитыми, эластичными, черно-бурого цвета, при сдавливании не выделять сок. Влажность не более 19%, Для получения 1 кг сушеной вишни требуется 4,5 кг свежей.

**Слива.** Сливы сушеные 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 еще и соли тяжелых металлов из организма выводит, и кожу оздоравливает, и сосуды укрепляет. Чернослив получается из сушеных 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, желателно темно-фиолетовой окраски. Сливы сортируют, удаляя плоды с механическими повреждениями и поврежденные плододжоркой. 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 решета в один слой (разрезанные сливы срезом вверх). Сушка производится при температуре 60°C. Время сушки 10...14 часов. 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, темный, синий, с косточками и без них (кишмиш). Он отличается высокой калорийностью: 100 г содержит до 320 ккал. Более полезным считается изюм из черного 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 поврежденные 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 бланшировки 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 ягоды отделяют от кистей и раскладывают на решета. Температура сушки устанавливается 60°C. Время сушки 18-26 часов. 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 решета в один ряд и подвергают сушке. Сушка шиповника производится при температуре 60°C в течение 8-12 часов. Сушеный шиповник богат витамином С, хорошо сохраняется длительно.

**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 толщиной 3-4 мм 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 решета в один ряд. После чего решета встряхивают несколько раз, освобождая от остатков воды. Температуру сушки 60°C. Время сушки 8-10 часов. Хорошо просушенный картофель должен быть янтарно-желтого цвета, без потемнений и без белого налета крахмала на поверхности кусочков.

**Свекла.** Для сушки пригодны сорта свеклы с темно-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 решета. Температура сушки 60°C. Время сушки 8-10 часов. Готовая сушеная свекла имеет темно-красный цвет с фиолетовым оттенком.

**Капуста.** Белокачанную 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 решета. Сушить при температуре 60°C в течение 6-8 часов. Из 14 кг свежей капусты получается 1 кг сушеной. 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 решета и сушите при температуре 60°C в течение 6-10 часов. Если сушить лук при более высокой температуре, он потемнеет.

**Зелень.** Сушеная 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 улучшает внешний вид и вкус блюд, но и витаминизирует их. Незаменима зелень для приготовления маринадов, солений, квашений, компотов, сиропов, настоек, квасов.

Сушеную зелень целесообразно вводить в те изделия, которые имеют слабо выраженный вкус и аромат (например, блюда из свеклы). Иногда сушеной 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. Например, можно получить десятки вариантов одного и того же овощного блюда за счет добавления к нему различных смесей.

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. Зелень сушат при температуре 40°C, более высокая температура не желательна, так как при этом улетучиваются ароматические вещества. Время сушки 6-12 часов.

**Примечание:** Температура, время и способы предварительной обработки овощей, указанные выше, представлены для ознакомления. Личные предпочтения потребителей могут отличаться от данной информации.

**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 толщиной 4-5 мм. 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 решета и сушат при температуре 60°C. Время сушки 8-10 часов. Консистенция после сушки – хрупкая. В зимнее время из сушеных баклажан готовят икру, предварительно вымочив их в небольшом количестве воды в течение 3-4 часов.

**Кабачки.** Кабачки рекомендуется употреблять при отеках, 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 толщиной 4-5 мм.

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 решета и сушат при температуре 60°C. Время сушки 7-9 часов. Консистенция после сушки – хрупкая.

**Тыква.** Тыква на 92% состоит из воды. В плодовой мякоти ее 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 рацион 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 отеках, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, и некоторых болезнях почек и мочевого пузыря.

Для сушки используют хорошо вызревшие желтомясные столовые тыквы. Тыкву моют и режут на 8-12 частей, удаляют внутреннюю мякоть с семенами и кожицу, и затем каждую часть вновь режут на дольки толщиной 4-5 мм. Для улучшения цвета готового продукта тыкву можно бланшировать в кипящей подсоленной воде (не более 1-2 минут) и быстро охладить водой. Дольки выкладывают на решета и сушат при температуре 60°C. Время сушки 6-8 часов. Выход сушеного продукта 9-11%. Через 30 минут после сушки, когда продукт охладится, его можно перемолоть на кофейной мельнице. Этот порошок хранят в хорошо укупленной 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 толщиной 5-6 мм. Нарезанный перец бланшируют в кипящей воде 2-3 минуты и быстро охлаждают водой. Затем после стекания воды выкладывают его на решета и сушат при температуре 60°C в течение 8-10 часов. Консистенция после сушки – хрупкая. Из 10-12 кг свежего перца получается 1 кг сушеного.

**Фасоль.** Зерна 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.

Сушат фасоль при температуре 60°C в течение 8-10 часов.

тельное время. Отвары, настои шиповника совместно с черной смородиной, рябиной, брусникой, калиной, малиной образуют поливитаминовые сборы. Правильно высушенные плоды – боровато-красные или красные с морщинистой поверхностью. Влажность плодов должна быть не выше 20%, вкус – кисло-сладкий, запах должен полностью отсутствовать.

**Бананы.** Сушеные бананы богаты натуральным сахаром, который при переваривании быстро попадает в кровь и дает заряд энергии. Поэтому их часто употребляют спортсмены. Пачку сушеных 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 толщиной 3-4 мм и разложить на решета. Температура сушки 60°C. Время сушки 12-16 часов. Консистенция после сушки – хрупкая.

**Дыня.** Сушеная дыня – таджикская национальная сладость. Она содержит клетчатку, белки, минеральные соли, витамин С, витамины группы В, каротин, большое количество железа, фолиевой и никотиновой кислот. Сушеная 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 решета. Температура сушки 60°C. Время сушки 10-16 часов. После сушки кусочки должны быть мягкими и липкими.

**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 сушеных 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 на решета. Температура сушки 60°C. Время сушки 6-26 часов. Консистенция после сушки – жесткая.

**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 теплом 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 решета. Температура сушки 60°C. Время сушки 6-26 часов. 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 нем 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, лимонная 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 толщиной 5-6 мм, разложить на решета. Температура сушки 60°C. Время сушки 10-12 часов. После сушки кусочки должны быть мягкими, гнущимися.

**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 витамина С (от 3 до 53%). Сушеные плоды используют для приготовления сиропов, варенья, джема, желе, ликеров, вина, кваса. В народной медицине хурма употребляется при различных желудочно-кишечных заболеваниях.

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

Сушку ведут при температуре 60°C. Время сушки 12-14 часов. Пригодны плоды вполне зрелые, но не очень мягкие, чтобы они не прилипали к решетам. 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. Сушеные плоды хурмы хорошо сохраняются при влажности 35%, при более низкой они становятся жесткими. Содержание в высушенной хурме 60-65% сахара придает ей хороший вкус и высокие питательные качества.

Сушеную 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, причем самый верхний желтый слой, для получения из них цедры.

Кожуру плодов снимают ножом из нержавеющей стали, чтобы не почернела. Тоненькие снятые корочки раскладывают на подносы срезанной стороной вверх, после подсыхания переворачивают несколько раз до полного высыхания при 60°C. Время сушки 14-18 часов. Сушеные корочки цитрусовых измельчают до порошкообразного состояния и расфасовывают в герметичные сосуды каждый вид цедры в отдельную емкость.

**Примечание:** Температура, время и способы предварительной обработки фруктов, указанные выше, представлены для ознакомления. Личные предпочтения потребителей могут отличаться от данной информации.

### 8.12. Приготовление пастилы.

Пастилу можно готовить из подслащенного (сахаром или медом) или неподслащенного, вареного или невареного фруктового или овощного пюре. Из крупнона тертых фруктов получается более толстая пастила, чем из пюре. Фрукты, которые окисляются быстрее других (абрикосы, яблоки, персики, ягоды и др.), лучше сначала нагреть до 100°C, затем охладить и лишь после этого готовить из них пюре.

Положите съемный сплошной поддон на решето, которое находится вне электросушилки, слегка намажьте его растительным маслом, чтобы готовая пастила не прилипла к поддону.

Приготовьте (разомните, натрите) густое пюре из перезревших фруктов или овощей. Ложкой размажьте пюре по предварительно смазанному растительным маслом поддону. В идеале, слой пюре в середине поддона должен быть тоньше, чем по краям. На один поддон разложить не более 2-х стаканов пюре.

Поставьте решето с поддоном с пюре на тепловентиляторный блок. Избегайте попадания пюре на тепловентиляторный блок, так как это может привести к повреждению электросушилки. Во время сушки пюре не передвигайте электросушилку.

Температура сушки 60°C, время сушки 12-14 часов. Обычно пастилу можно считать высушенной, когда в центре поддона она перестает липнуть. Пастила из бананов и ягод может быть слегка липкой. Чтобы пастила не была хрупкой, ягоды лучше комбинировать с другими фруктами.

Пастила, приготовленная на миксере (блендере) более ровная; в то время как раздавленные фрукты более толстые и будут сушиться дольше.

Снимите пастилу пока она еще теплая, затем сверните ее в трубочку, охладите, оберните пищевой пленкой и поместите в герметичный контейнер. В холодильнике пастила будет храниться гораздо дольше.

Пастила - прекрасная закуска. Ее можно восстановить, разбавив водой или соком в пропорции 1:1 и использовать как соус или пюре. Из пастилы легко приготовить прекрасный десерт для детей - как прослойка в бисквитах или начинка для пирогов. Для приготовления джема без сахара три части пастилы залить одной частью кипятка.

Таблица фруктовой пастилы:

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

### 8.13. Сушка овощей.

**Морковь.** Для сушки рекомендуют брать сорта моркови с ярко-оранжевой краской (содержит больше каротина – источника витамина А) и с небольшой сердцевиной. Морковь очищают, удаляя тонкие части корнеплода с остатками ботвы и зеленой 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 лопш или кружочками толщиной 3-4 мм. Сушат морковь при температуре 60°C. Можно сушить морковь не бланшируя ее, однако бланшированная морковь лучше сохраняет вкусовые и питательные свойства. Время сушки 8-10 часов. Из 9,5 кг свежей моркови получается 1кг сушеной.