



KÜLMKUIVATAMISE juhend

*Külmkuivatamise protsess ja parimad tavad.
Koos retseptidega!*



SISSEJUHATUS	4	
Palju õnne!	5	
Hooldussoovitused	6	
Kuidas külmuivatati töötab?	7	
Mida saab külmuivatada?	10	
Mida ei saa külmuivatada?	12	
Kuidas külmuivatada nagu proff	13	
Kylmuivatatud toidu säilitamine	16	
Kylmuivatatud toidu rehüdreerimine	18	

KÜLMKUIVATATAVA TOIDU TÜÜBID	20	
Liha	21	
Puu- ja köögiviljad	22	
Piimatooted	23	
Maitsetaimed	24	

Ideid hommikusöögiks	26	
Kylmuivatatud puuviljad ja puder	27	
Uus smuutimeetod	27	
Kiiremunarook	30	
Kylmuivatatud koostisosade kasutamine küpsetistes	31	

SUUPISTED JA BEEBITOIT	32	
Tervislikud krõpsud ja kreemid dipikastevalgetest ubadest	33	
Maitsvad jogurtitilgad	34	
Beebitoit	34	

MIS ÕHTUSÖÖGIKS ON?	36	
Lihtne supp	37	
Alfredo pasta kylmuivatamine	38	
Kiired hakklihahavõilevad	39	
Kiire panniroog	39	
Hawaiian Luau	40	
Kinoatäidisega paprikad	41	

IMELISED MAGUSTOIDUD	42	
Šokolaadikattega jäätisetrühvlid	43	
Kylmuivatatud vahukommid	44	
JELL-O® suupisted	44	
Kõige maitsvam glasuur	45	
Juustukoogiampsud	45	
Freeze-Dried Candy	46	

JA ONGI KÕIK	47	
---------------------------	-----------	--

The image is a collage of food items. The top half shows a tray of halved cherry tomatoes with visible seeds and a greenish-yellow filling. To the right, there is a tray of small, white, cubed cheese or tofu. The bottom half shows a tray of halved cherry tomatoes, similar to the top, and a tray of small, green, round peas. A white horizontal band with the text "SISSEJUHATUS" is centered across the middle of the image.

SISSEJUHATUS

PALJU ÕNNE!

Palju õnne! Te olete ostnud Harvest Righti ainulaadse külmuivat, tänu millele on teil nüüd uus ja põnev viis toidu töötlemiseks ja säilitamiseks. Tõenäoliselt mõtlete nii: „See on suurepärane! Ootan põnevusega, mida kõike sellega teha saab.“

Siinkohal tulebki appi Harvest Righti külmuivatamise juhend. Sellest juhendist, mis sisaldab ka mitmeid suurepäraseid retsepte, saate lugeda, kuidas oma Harvest Righti külmuivatist viimast võtta.

Sellest juhendist leiate juhised seadme kasutamiseks ja hooldamiseks, lühiselgituse selle tööpõhimõtte kohta ning mõned kasulikud tehnikaalased näpunäited. Samuti sisaldab see mitmeid ideid külmuivati kasutamiseks, et valmistada tõeliselt muljetavaldavaid roogasid. Olenemata sellest, kas olete alles algaja või juba pikaajaline omanik, muudab see käsiraamat teie arusaama sellest, kuidas külmuivati võib mõjutada teie toiduvalmistamis- ja söömisharjumusi.

Võimaluste rohkus on hämmastav!



HOOLDUSOOVITUSED

KÜLMKUIVATI SISEMUS PEAB OLEMA PUHAS

Peske külmkuivati aluseid seebi ja veega pärast iga partiid.

Aeg-ajalt tasub välja võtta ka aluseid hoidev riul ja pühkida seda seebivees niisutatud lapiga. Võite ka külmkuivati siseseinu seebivee või puhastusvahendiga pesta.



SULATAGE JA TÜHJENDAGE SEADE PÄRAST IGA PARTIID

Iga partii töötlemisel tekib külmkuivati seintele jääkiht.

Võtke külmkuivatatud toit seadmest välja ja sulatage jää, sulgedes seadme ukse ja käivitades tsükli „Defrost“.

Enne seda veenduge, et külmkuivati tagaküljel paiknev tühjendusvoolik on otsapidi kraanikausis või ämbris ning tühjenduskraan on lahti. Kui teil on tsüklite vahel aega, võite ka lihtsalt jätta ukse lahti ja lasta seadmel ise üles sulada.



Pärast kasutamist on kambris jää.

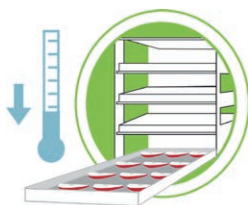
Tühjendage ämber või muu anum, millesse vesi jookseb, pärast iga partiid. Vastasel juhul võib juhtuda nii, et kui avate partii valmides külmkuivati kambris rõhu alandamiseks tühjenduskraani, tõmbab voolik ämbris oleva vee tagasi kambrisse. See rikub külmkuivatatud toidu.

KONTROLLIGE PUMBA ÕLITASET ENNE IGA KASUTUSKORDA

Külmkuivati on ühendatud vaakumpumbaga ja selle pumba esiküljel on õlitase näidik. Selle abil saate veenduda, et õlitase ei ole liiga kõrge ega liiga madal.



KUIDAS KÜLMKUIVATI TÖÖTAB?



1. SAMM

Värske või kuumtöödeldud toit pannakse aluste peal riiulisse, kus see külmutatakse temperatuuril vähemalt -40°C .



2. SAMM

Kui toit on külmutatud, tekitab külmkuivati toidu ümber tugeva vaakumi. Toidu soojenedes selles olev jää sublimeerub ja läheb tahkest olekust gaasilisse olekusse. Seejärel see veeaur eemaldatakse.



3. SAMM

Kui toit on täiesti kuiv, tuleb see külmkuivatist välja võtta ning sulgeda niiskus- ja hapnikukindlasse pakendisse, et tagada selle värskus kuni avamiseni.



4. SAMM

Kui soovite külmkuivatatud toitu tarbida, lisage sellele lihtsalt vett. See taastab toidu algse värskuse maitse, lõhna ja välimuse!



PUU- JA KÖÖGIVILJAD



LOOMATOIT



TOIDU SÄILITAMINE



TELKIMINE JA JAHILKÄIK



TERVISLIK ELUVIIS



VALMISOLEK HÄDAOLUKORDADEKS



ETTEVÕTLUS

KÜLMKUIVATAMINE

SOBIB TEIE ELUVIISIGA



MIDA SAAB
KÜLMKUIVATADA?

MIDA SAAB KÜLMKUIVATADA?

Külmkuivatada saab kõiki neid toiduaineid ja enamgi veel. Erinevate toiduainetega eksperimenteerimine on lõbus.



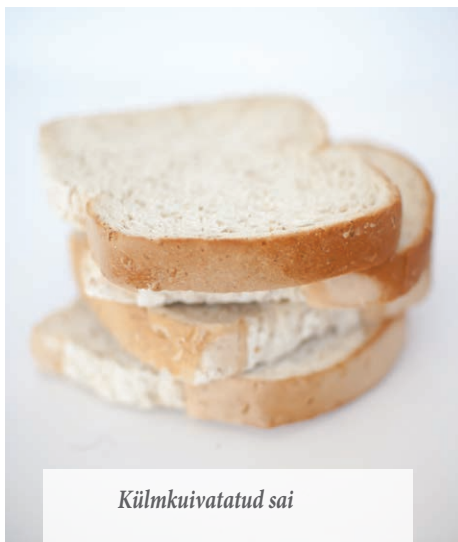
MIDA EI SAA KÜLMKUIVATADA?

VÄGA RASVASED TOIDUD

Pidage meeles, et külmuuviati eemaldab toidust vee, kuid mitte rasva. Seetõttu ei reageeri mõned toiduained külmuuuiatamisele hästi. Puhas või, pähkliuui ja šokolaad ei sobi külmuuuiatamiseks. Muude toitute sees saab neid aga kenasti külmuuuiatada.



Võid ei saa külmuuuiatada.



Külmuuuiatatud sai

LEIB/SAI, KOOGID, MUFFINID

Neid toiduaineid saab külmuuuiatada, kuid nende rehüdreerimisel veekausis muutub tekstuur väga vesiseks. Õige rehüdreerimise korral on aga viilutatud leib/sai, banaanileib, keeks ja kalkunitäidis täiuslikult head.

MESI, SIIRUPID JA MOOSID

Need toiduained muutuvad külmuuuiatamisel suhkruks segaduseks ja neid ei saa rehüdreerida.



Me ei soovita külmuuuiatada mett.

KUIDAS KÜLMKUIVATADA NAGU PROFF

KOORIGE VÕI POOLITAGE PUU- JA KÖÖGIVILJAD ENNE KÜLMKUIVATAMIST

Paljudel puu- ja köögiviljadel on kaitsekiht (koor). See kiht kaitseb toiduaineid ja hoiab vett nende sees. Selliste toiduainete külmuivatamisel tuleb need pooleks lõigata või ära koorida. Need tuleks panna alustele, lõigatud pool ülespoole. Näiteks tuleb poolitatud aprikoos panna alustele nii, et alumine osa (nahaga pool) on all ja lõigatud pool üleval. Niimoodi pääseb niiskus puuviljast välja.

Lihtne viis väiksemate koorega toiduainete, nt viinamarjade või kirsstomatite poolitamiseks on panna need kahe plastkaane vahele. Kaante vahele peaks jääma pragu, et saaksite vilja täpselt keskelt pooleks lõigata.

Kylmuivatamine sobib kõikidele puu- ja köögiviljadele, nii toore kui ka kuumtöödelduna. Soovi korral võite köögivilju blanšeerida, kuid see ei ole vajalik (v.a kartulite puhul). Kartulid tuleb parimate tulemuste saavutamiseks enne kylmuivatamist blanšeerida. Toored kartulid oksüdeeruvad ja muutuvad rehüdreerimisel mustaks.

ÄRGE KARTKE PANNA ALUSTELE VEDELIKKE

Kylmuivatati tuleb toime ka näiteks supi, piima, puljongi ja tooreste munadega.



Pange tühi alus külmkuivatisse, tõmmake see pisut välja ja valage vedelik alusele. Samuti võite vedeliku alustele valada ja enne külmkuivatamist sügavkülmikus eelkülmutada.



KASUTAGE ALUSTEL KÜPSETUSPABERIT VÕI SILIKOONMATTE

Mõned suhkrused toiduained, nt banaani-viilud, jogurtitilgad või puuviljapüree, või-vad aluste külge kinni jääda. Kui viilude paksus on vähemalt 1,2 cm, tulevad need alustelt kergesti ära. Siiski võite soovi korral alused enne külmkuivatamist katta küpsetuspaberi või silikoonmattidega.



KÜLMKUIVATAMISE AEG EI OLE KIVISSE RAIUTUD

Kõik toiduained ei ole ühesugused ja nende täieliku külmkuivatamise tsükkel ei pea kestma sama kaua.

Külmkuivatamise aega mõjutavad toidu veesisaldus, kogus ja rakuline struktuur. Ananass vajab rohkem aega kui viilutatud kalkuniliha. Suured lasanjeplaadid vajavad rohkem aega kui mais.



Külmkuivati teeb kindlaks selle, millal toit on kuiv. Kui toit on väga tihke ja tükid suured, võib selle külmutamine ja/või kuivatamine võtta rohkem aega.

TÄHISTAGE IGASUGUNE KUUMTÖÖTLEMATA LIHA

Harvest Righti külmkuivatis võib külmkuivatada nii toorest kui ka kuumtöödeldud liha, kuid ärge eeldage, et see muudab liha bakterivabaks. Tähistage purgid ja kotid sõnaga „TOORES“, kui neis on kuumtöötlemata linnu-, kala-, veise- või sealiha või munad.

Külmkuivatatud toores liha säilib sama kaua kui külmkuivatatud kuumtöödeldud liha. Siiski tuleks toores liha pärast rehüdreerimist kohe ära tarbida, kuna külmkuivatamine ei tapa baktereid.



Külmkuivatatud toores liha

KÜLMKUIVATAMINE ON NUTIKAS

Kui värsket toitu müüakse soodushinnaga, on kaval osta seda suuremas koguses. See aitab säästa raha, kui kavatsete selle toidu külmkuivatada, ning viie või kümne aasta pärast, kui kõik on kallim, on see toit sellevõrra väärtuslikum. Suurema koguse külmkuivatamiseks võite toidu kõigepealt tükeldada ja panna alustel tavalisse sügavkülmikusse.



Säilitage oma aiasaadused.

Mõned kliendid on ostnud aluste lisakomplekti ja eelkülmutavad vedelikke või muid toiduaineid oma alustel. Nii on toit juba ette valmistatud, kui teil tekib aega selle külmkuivatamiseks. Eelkülmutatud toidu panemine juba külma külmkuivatisse (pool tundi) võib külmkuivatustsükli kogukestust pisut vähendada.

Sama võte tuleb kasuks saagikoristuse ajal. Kui teil on palju saaki oma aiast või viljapuudelt, võite selle tükeldada, alustel tavalisse sügavkülmikusse panna ja külmkuivatada siis, kui teil on selleks mahti.



Ostke ja külmkuivatage suuremas koguses, et säästa raha.

KÜLMKUIVATATUD TOIDU SÄILITAMINE

Teid võib üllatada, kui lihtne on külmkuivatatud toidu säilitamine. Kui partii on valmis, tuleb läbi teha alljärgnevad lihtsad sammud.

1. SAMM: VEENDUGE, ET TOIT ON TÄIESTI KUIV

Võite suurema tüki pooleks murda ja seda keelega puudutada, veendumaks, et see ei ole enam külm.

2. SAMM: PANGE TOIT SOBIVASSE PAKENDISSE

Märkus: ärge jätke toitu õhu kätte seisma, kuna see hakkab õhuniiskuse mõjul rehüdreeruma.

Mylar-kotid: lihtsaim ja soodsaim moodus toidu säilitamiseks kasvõi 25 aastat.

Kaanega purgid: ideaalsed nii lühi- kui ka pikaajaliseks hoiustamiseks, kui hoida toitu pimedas ja jahedas kohas (sahvris, keldris vms).



#10 purgid: peate soetama kaanetaja, kuid see on väga hea lahendus toidu pikaajaliseks säilitamiseks.



Vaakumsuletavad kilekotid: see ei ole nii hea kui teised säilitusmeetodid, kuid toit peaks säilima paar aastat. (Ei ole soovitatav liha või suure valgusisaldusega toiduainete puhul.)



Korduvsuletavad nõud/purgid: külmkuivatatud toitu ei pea alati säilitama pikka aega. See võib olla väga hea suupiste, kui seda säilitatakse õhukindlas hoiunõus (isegi ilma hapnikueemaldajata).

Toidu panemine korduvsuletavasse purki tagab selle, et toit on alati värske, tänu millele saate perega suupisteid nautida igal ajal. Külmkuivatage oma lemmiktoiduaineid, nagu puu- ja köögiviljad, kummikommid, jogurtitilgad või jäätisevõileivad, ning pange need kööki suupistepurki.

3. SAMM: LISAGE HAPNIKUEEMALDAJA

Hapniku eemaldamine aitab säilitada külmkuivatatud toidu värsket maitset ja välimust kauem.

Parim moodus toidu kaitsmiseks hapniku eest on hapnikueemaldaja kasutamine. Need nutikad asjandused maksavad imevähese, kuid eemaldavad hapniku hoiunõust justkui võluvael. Soovi korral saate neid osta ka meie veebipoest.



Märkus: kui hoiupakend on avatud, siis hapnikueemaldaja enam ei toimi ja tuleb enne pakendi sulgemist pikaajaliseks hoiustamiseks asendada.

4. SAMM: SULGEGE PAKEND JA PANGE SEE RIITULILE

Mylar-kotid: ruumisäästlike Mylar-kottide kasutamisel vajate ainult pakendisulgurit või triikrauda, mis ei ole kallid. Pakendisulgurid on saadaval ka meie veebipoes.

Kaanega purgid: kui kasutate hapnikueemaldajat, ei pea purki vaakumsulgema; lihtsalt keerake kaas peale.

#10 purgid: lisage hapnikueemaldaja ja sulgege purk kaanetaja abil.



KÜLMKUIVATATUD TOIDU REHÜDREERIMINE

Külmkuivatatud toidu rehüdreerimine on häämastavalt lihtne. Isegi täiseined saab rehüdreerida kõigest paari minutiga ning nende algne maitse ja välimus taastuvad. Altpoolt leiate mõned näpunäited.

LIHA

Pange küpsetatuna külmkuivatatud liha kuuma veega täidetud kaussi. Laske veel liha sisse imenduda, kuni see on pehme (see võtab vaid paar minutit). Toores liha tuleb asetada külma vette ja panna külmikusse terveks ööks või kuni see on rehüdreerunud. Liha imab ainult vajaliku koguse vett, seega ei pea te muretsema selle üleleotamise pärast. Võtke liha veest välja ja tupsutage kuivaks.



Kui liha külmkuivatati küpsetatuna, võib seda kohe süüa või söögitegemisel kasutada. Kui see külmkuivatati toorelt, võite seda küpsetada ja süüa nagu tavalist värsket liha.

PUU- JA KÖÖGIVILJAD

Kõik sellised saadused on maitavad suupisted külmkuivatatultki, kuid võite need ka rehüdreerida, milleks on mitmeid mooduseid.

Tooreste puuviljade (värskete või külmutatud) külmkuivatamine ja rehüdreerimine toimib hästi. Võite kasutada kuivatatud puuvilju näiteks smuutides, hommikusöögihelvestes (piimaga) ja soojas kaerahelbepudrus. Seal niiskuvad need ise. Või siis võite need rehüdreerida nagu lihagi. Pange puuviljad jaheda veega täidetud kaussi, katke kauss ja laske neil rehüdreeruda. Selliseid puuvilju võib kasutada näiteks pirukates ja kookides.



Külmkuivatada ja rehüdreerida saab ka tooreid köögivilju (värskelt või külmutatult). Tooreste köögiviljade rehüdreerimiseks pange need suurde jaheda vee kaussi, katke kauss ja laske neil seista. Näiteks roheliste ubade rehüdreerimine võtab paar tundi. Kui köögiviljad on rehüdreerunud, saate neid kasutada nagu värsked vilju.

Kuumtöödeldud köögiviljade rehüdreerimine on lihtne. Pange need paariks minutiks kuuma vette, kurnake ja sööge. Võite visata kuivatatud, toored või kuumtöödeldud köögiviljad nt supi, hautise, tšilli- või spagetikastme sisse, kus need rehüdreeruvad kiiresti.

Lehtköögiviljade ja maitsetaimede taaselistamiseks pange need kilekotti, pihustage neid veega ja raputage kotti - tulemus on sama hea kui värsked



Rehüdreerumise kiirendamiseks võib köögiviljad veega mikrolaineahju panna.

küpsetatud või aurutatud lehtköögiviljad, kuid algne toiteväärtus ja maitse säilivad. Lehtköögiviljad võite panna ka otse smuutisse või jahvatada need pulbriks, mille saate lisada kastmele või supile.

LEIB/SAI JA KOOK

Mässige sooja veega niisutatud salvrätt leiva- või saiaviilu või koogi ümber ja laske küpsetisel paar tundi rehüdreeruda. Samuti võite küpsetise niiskesse salvrätti mässituna kilekotis külmkappi panna.



Leib/sai peab olema õhukeselt viilutatud.

EINED

Lisage einele aeglaselt kuuma või sooja vett, kuni see saavutab sobiva konsistentsi.

Soovi korral soojendage einet veel mikrolaineahjus, pliidil või praeahjus. Roogasid nagu lasanje või spagetid võib aurutada, sest nii säilib nende kena välimus. Vaadake rohkem soovitusi einete, eriti pasta- ja vormiroogade soojendamise kohta leheküljelt 38.



A close-up photograph of a rustic wooden bowl filled with chocolate sandwich cookies and cubes of vanilla ice cream. The cookies are dark brown with small holes, and the ice cream is white. The bowl is placed on a light blue textured cloth. The text "KÜLMKUIVATATAVA TOIDU TÜÜBID" is overlaid in the center in a blue serif font.

KÜLMKUIVATATAVA TOIDU TÜÜBID

*Külmkuivatatud
jäätisevõileivad, lk 43*

LIHA

Külmkuivatatud liha on suurepärase – selle toiteväärtus püsib, seda on lihtne rehüdreerida ning õige pakendamise korral säilib see aastaid. Mis kõige olulisem – rehüdreerituna maitseb liha nagu värske ja selle algne toiteväärtus on ligi 100% säilinud.

Enamik meist teab, et konserviliha ei maitse kuigi hästi, eriti võrreldes värske lihaga. Lisaks on lihakonservidel väga lühike kõlblikkusaeg.

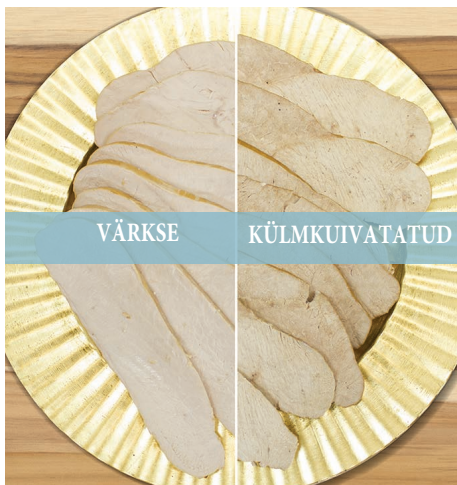
Võite liha enne külmkuivatamist kuumtöödelda või tooreks jätta. Lihtsalt pidage meeles, et külmkuivatamine ei hävita baktereid.

Toorelt külmkuivatatud liha tuleb kindlasti korralikult tähistada.

Liha külmkuivatamine on lihtne. Eemaldage võimalikult palju luid ja rasva. Lõigake liha sobivateks tükkideks. Lihatükid ei tohiks olla paksemad kui aluste külgede kõrgus (1,9 cm).



Leotage liha vees ja tupsutage see salvrätiga kuivaks.



Liha rehüdreerimine on lihtne, sest see ei ima liiga palju vett.

Pange küpsetatuna külmkuivatatud liha kuuma veega täidetud kaussi. Laske veel liha sisse imenduda, kuni see on pehme (see võtab vaid paar minutit). Toores liha tuleb asetada külma vette ja panna külmikusse terveks ööks või kuni see on rehüdreerunud. Võtke liha veest välja ja tupsutage kuivaks.

Kui liha külmkuivatati küpsetatuna, võib seda kohe süüa või söögitegemisel kasutada. Kui see külmkuivatati toorelt, pange see külmikusse või küpsetage ja sööge seda nagu tavalist värsket liha.

Pakendage kasutamata jäänud liha koos uue hapnikueemaldajaga või pange see külmkappi/sügavkülma.

PUU- JA KÖÖGIVILJAD

Puu- ja köögiviljade külmuivatamisel säilivad nende algne maitse ja toiteväärtus. Need sobivad suurepäraselt toiduvalmistamiseks, kuid on ka head suupisted külmuivatatuna.

Toit tuleks enne külmuivatamist poolitada või viilutada. Lõigake puu- ja köögiviljad suupärasteks tükkideks või viiludeks, külmuivatage need ning tarbige neid siis ebatervislike poesuupistete asemel.

Märkus: mõned toiduained võivad vajada pikemat külmutus- ja lõppkuivatustsüklit. Suhkrurikaste puuviljade (nt ananassi) ja väga tihkete (suure veesisaldusega) toiduainete külmuivatamine võtab rohkem aega.

Enamik värsked vilju on külmuivatatuna mõnusalt krõbedad, nagu kartulikrõpsud, ainult palju tervislikumad. Lihtsalt pange toit (nt lehtkapsas) alustele ja laske külmuivatil imet teha.

Tooreste puuviljade (värskete või külmutatud) külmuivatamine ja rehüdreerimine toimib hästi. Pange puuviljad jaheda veega täidetud kaussi, katke kauss ja laske neil rehüdreeruda.

Tooreste köögiviljade rehüdreerimiseks pange need suurde jaheda vee kaussi, katke kauss ja laske neil seista. Kui köögiviljad on rehüdreerunud, saate neid kasutada nagu värsked vilju..

Pange enne külmuivatamist kuumtöödeldud köögiviljad paariks minutiks kuuma vette, kurnake ja sööge. Võite visata kuivatatud, toored või kuumtöödeldud köögiviljad nt supi, hautise, tšilli- või spagetikastme sisse.

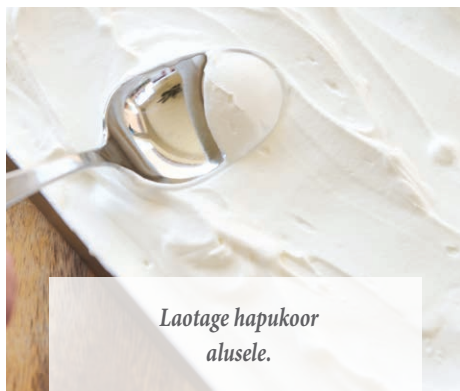
Külmuivatatud lehtkapsas



PIIMATOOTED

Külmkuivatatud piimatoodetel on palju kasutusvõimalusi. Näiteks jahvatatud jogurt on maitsev lisand hommikusele kuumale kaerahelbepudrule. Ka külmkuivatatud jäätis on lihtsalt vaimustav.

Jogurti, hapukoore või muude sarnaste toodete külmkuivatamiseks laotage see ühtlase paksu kihina alusele.



Vedelad piimatooted on õhulised ja neid on lihtne pärast külmkuivatamist pulbriks jahvatada.

Seda pulbrit saab kasutada muudes roogades, nt koogi- või pannkoogitainas, ning see teeb toidu imeliselt mahlaseks.

Või siis lisage lihtsalt pulbriks jahvatatud külmkuivatatud jogurtile või hapukoorele vett ning selle algne värske olek taastub.

Vett tuleb lisada vähehaaval ja segades.

Ka juustu saab külmkuivatada; lihtsalt viilutage või riivige see enne alustele panemist. Pärast saate seda süüa suupistena külmkuivatatud kujul, lisada riivitud juustu otse kuumtöödeldud toitule, pasta- või vormiroogadele või mähkida juustuviilu niiskesse salvrätti, et taastada selle algne vorm.

Külmkuivatamiseks sobivad ka piim ja munad. Vispeldage toored munad, külmkuivatage need toorelt ja kasutage pulbrit munapudru valmistamiseks või muudes roogades (2 spl munapulbrit ja 2 spl vett vastab ühele munale). Samuti võite valmistada lihatoodete või köögiviljadega munaputru ja siis selle külmkuivatada.



MAITSETAIMED

Mida teha poest ostetud või kodus kasvatatud salvei ja basiilikuga enne, kui need riknevad ja pruuniks muutuvad? Säilitage maitsetaimed külmuivatades!

Märkus: külmuivatatud maitsetaimed on vee eemaldamisel sama tugevatoimelised kui värskena, lisaks säilib nende maitse 25 aastat.

Pange taimed alustele samamoodi nagu lehtkapsas või muud lehtkõõgiljad. Maitsetaimed on sama või isegi tugevama toimega kui värskelt ja saate need lisada otse oma lemmikroogadesse.



Kylmuivatatud petersell





IDEID HOMMIKUSÖÖGIKS



Kiire munaroog, lk 30

KÜLMKUIVATATUD PUUVILJAD JA PUDER

Külmkuivatatud mustikad, maasikad, õunad ja muud toredad puuviljad võib lisada otse lemmikpudrule enne selle kuumutamist.

Värsked puuviljad tuleb ära tarbida kiiresti, kuid külmkuivatatud puuviljad on valmis just siis, kui neid vajate – lisaks on säilinud nende krõmpsuv tekstuur, maitse ja toiteväärtus. Erilise tekstuuri tõttu on neid vahva kasutada ka pudru, jogurti või hommikuparfee kaunistusena.



HOMMIKUPUDER JA PUUVILJAD

1 peotäis külmkuivatatud puuvilju

1 ports sooja putru

UUS SMUUTIMEETOD



*Jahvatage külmkuivatatud
puuviljad pulbriks ja segage need
toidu sisse.*

Külmkuivatatud puuviljad segunevad teie hommikustes lemmiksmuutides paremini kui värsked puuviljad.

Külmkuivatatud puu- ja köögiviljadega tehtud smuutid on väga toitvad ja pulber seguneb hästi, ilma liigse vesisuse ja viljalihata. Kuna külmkuivatatud puuviljad ei sisalda vett, annavad need koos teiste smuuti koostisosadega tugeva maitse.

Võite külmkuivatada ka oma lemmiksmuuti ja selle pulbrina säilitada. Lihtsalt rehüdreerige see ja nautige.

MAASIKA-BANAANISMUUTI

1 klaas õunamahla

1 ½ klaasi vett

1 külmuivatatud banaan

1 klaas külmuivatatud maasikaid ½

kylmuivatatud õuna



Kylmuivatatud maasikad ja
banaanid



Kylmuivatatud mustikad

MARJA-BANAANISEGU

½ klaasi kylmuivatatud vaniljejogurtit

1 ¼ klaasi õunamahla

1 ½ klaasi vett

1 kylmuivatatud banaan

¾ klaasi kylmuivatatud mustikaid 1 ½ klaasi

kylmuivatatud maasikaid

MANGO-BANAANIPÜREE

¾ klaasi mangonektarit

¾ klaasi apelsinimahla

½ klaasi vett

½ kylmuivatatud banaani

1 klaas kylmuivatatud mangotükke 2 klaasi

kylmuivatatud maasikaid



Kylmuivatatud banaan

VITAMIINISMUUTI

1 klaas õunamahla

1 klaas vett

1 külmkuivatatud banaan

2 klaasi külmkuivatatud spinatit 1 klaas

külmkuivatatud mustikaid



Külmkuivatatud spinati
pulber smuutidesse



Külmkuivatatud ananass

ANANASSI-KOOKOSENAUDING

1 klaas ananassimahla

¼ klaasi kookospiima

1 ½ klaasi vett

2 külmkuivatatud banaan

2 spl riivitud, värsket või külmkuivatatud kookospähklit

2 klaasi jääkuubikuid

KÖÖGIVILJASEGU

2 klaasi vett

1 klaas külmkuivatatud tomateid, viilutatuna

½ külmkuivatatud sellerivart

2 külmkuivatatud paprikat, viilutatuna

1 väike viil külmkuivatatud sidrunit 8 tilka

Worcestershire'i kastet Näpuotsaga soola



Külmkuivatatud kirsstomatid

KIIRE MUNAROOG

Vähestel on hommikuti aega valmistada korralik hommikusöök, kuid külmuivatatud singi- ja munaroog aitab hädast välja. Paljud arvavad, et „kiirhommikusöök“ tähendab lihtsalt vitamiinidega pulbripiima, kuid mitte teie jaoks!

Segage munad ja praadige need koos ülejäänud koostisosadega. Eemaldage liigne rasv salväratiga tupsutades.



Pange munapuder külmuivatati alusele. Asetage alus külmuivatisse ja käivitage täistsükkel.

Hoiustage toit tavapärasel viisil (vt „Kylmuivatatud toidu säilitamine“ lk 16). Rehydreerige munad hiljem, lisades neile pisut vett ja soojendades neid mikrolaineahjus või lisades pannile pisut vett ja praadides segu kergelt.

Oleme avastanud, et kui küpsetada muna nii, et see ei saa päris valmis (enne külmuivatamist), on sellel pärast rehydreerimist parem maitse.

Paljud kliendid külmuivatavad vispeldatud munad toorelt, lisavad külmuivatatud segule pisut vett ja praevad seda pannil nagu tavaliselt.

SOOVITATAVAD KOOSTISOSAD

Tosin muna

2 klaasi tükeldatud sinki

2–3 paprikat, tükeldatuna

1 klaas riivjuustu



KÜLMKUIVATATUD KOOSTISOSADE KASUTAMINE KÜPSETISTES

Muffinid ja muud küpsetised on imehead, kui neile lisada külmkuivatatud puuvilju. Pange mustikaid, vaarikaid või isegi külmkuivatatud apelsini tükikesi taina kuivainete segusse enne muna, õli või vee lisamist. Võite ka külmkuivatatud puuviljad või maitsestatud jogurti purustada või pulbriks segada ning selle siis pannkoogi-, saia- või muffinitainale lisada. Proovige näiteks lisada looduslikke puuviljapulbreid oma lemmiktrühvlitele, et saada eriline maitseelamus! Külmkuivatatud toidu jahvatamine on kulinaaria maailma hästi varjatud saladus.

Üks meie õnneliketest klientidest on seda ideed edasi arendanud ning kasutab värsket õunapiruka põhjana külmkuivatatud marju, kirsse ja rabarberit. Külmkuivatatud toiduained imavad värskete puuviljade mahla endasse ja ei lase koorikul nätskeks muutuda.



Šokolaadiga kaetud maasikakreemitornid

Foto: autor Sina Wells, onbestbites.com



SUUPISTED JA BEEBITOIT

Jogurtitilgad, lk 34

TERVISLIKUD KRÕPSUD JA KREEMINE DIPIKASTE VALGETEST UBADEST

Teie järgmisel peol aitab hästi vestlust arendada see, kui serveerite näiteks tervislikku külmuivatatud ja maitsestatud lehtkapsast või muid aedvilju koos selle lihtsasti valmiva oadipikastmega. Külalised kadestavad teie kokandusoskuseid kindlasti!

Segage kõik alltoodud koostisosad ja laotage segu ühtlaselt külmuivatati alusele (lehel 23 on sarnane näide hapukoorega).

Selle dipikastme külmuivatamine võtab umbes 24 tundi.

DIPIKASTE VALGETEST UBADEST

1/3 klaasi majoneesi

3/4 klaasi valgeid konservube

1 küüslauguküüs

1/2 šalottisibulat, neljaks lõigatuna

1/2 spl soola

18 tl jahvatatud pipart

*30 g artišokisüdameid (konservis), ilma vedelikuta 110 g
rohelist tšillipipart (konservis)*

Dipikastme rehüdreerimiseks segage see veega, lisades järk-järgult 1/4 klaasi, kuni saavutate soovitud konsistentsi. Võite seda teha kasvõi minut enne külaliste saabumist!



Köögiviljakrõpsude valmistamiseks lõigake soovitud köögiviljad õhukesteks viiludeks. Pange need külmuivatati alusele ja töödelge neid täistsükliga.

Kui köögiviljad on külmuivatatud, piserdage neile pisut oliiviõli ja maitsestage need endale meeldivate maitseainetega. Nii saate krõmpsuvad suupisted, mis on tervislikud, värsked ja maitsekad!



Kylmuivatatud lehtkapsas, kabatšokk, suvikõrvits ja bataadikrõpsud

MAITSVAD JOGURTITILGAD

Enamik selles juhendis esitatud suupisteideid keerleb külmkuivatatud olekus toidu ümber. Ka jogurt on üks suupiste, mis on otse Harvest Righti külmkuivatist võetuna väga maitsev. Pakkuge neid jogurtitilku näiteks oma lastele!

Katke alus küpsetuspaberi või silikoonmatiga. Kandke kilekoti või tordipritsi abil külmkuivatati alusele väikesed tilgad. Külmkuivatatuna võite need panna õhukindlas purgis kõõgilauale, kust on hea neid aeg-ajalt pöske pista.



Jogurtitilgad

BEEBITOIT

Emadele on valmis beebitoit suureks abiks. Selle asemel, et poest ostetava beebitoidu peale raha kulutada, saavad emad selle ise valmistada, kahjulikke säilitusaineid kasutamata. Mis kõige parem – sellise toidu saab rehüdreerida kus iganes ja millal iganes!

SOOVITATAVAD KOOSTISOSAD

Segage 1 klaas kuumutatud või aurutatud herneid 1 klaasi veega. Külmkuivatage.

Segage 2 klaasi kuumutatud porgandeid või kabatšokki 1 klaasi veega. Külmkuivatage.

Segage 1 küpsetatud õun 1 klaasi veega. Külmkuivatage.

MIS ÕHTUSÖÖGIKS ON?

LIHTNE SUPP

Kavala kokana võite supi koostisosad (nt oad, riisi, pasta ja köögiviljad) külmuivatada üheskoos ja pakendada need samasse hoiunõusse. Kui soovite suppi valmistada, saate sõrmenipsuga koostisosad välja võtta ja lisada neile puljongit või kuuma vett – nii lihtne see ongi.

Suppide puhul on lahe see, et see protsess toimib ka vastupidi. Võite valmistada oma lemmiksupi nagu tavaliselt ning selle jäägi külmuivatada ja hilisemaks kiireks rehüdreerimiseks säilitada, ilma et selle toiteväärtus väheneks.

TUMMISE KÖÖGIVILJASUPI KOOSTISOSAD

4 klaasi suvikõrvitsat, maisi, porgandit ja ube

2 küüslauguküünt, pruunistatuna

1 väike sibul, pruunistatuna

1 klaas tomatit

1 puljongikuubik

1 klaas keetmata riisi, orzo't või pastat

1 tl punet

1 spl basilikut

Lõigake kõik köögiviljad (ja soovi korral isegi küpsetatud kana) ühekorraga suupärasteks tükkideks. Külmuivatage kõik koostisosad ja pange need ühes purgis sahvriiriulile, kust saate neid kiiresti supimaterjaliks võtta.



ALFREDO PASTA KÜLMKUIVATAMINE

Saate säilitada täiseineid, nagu näiteks kreemine Alfredo pasta, ja need üheainsa silmapilguga rehüdreerida. Pasta maitseb imeliselt ja selle tekstuur on palju parem kui külmutatud või konservis nuudlitel.

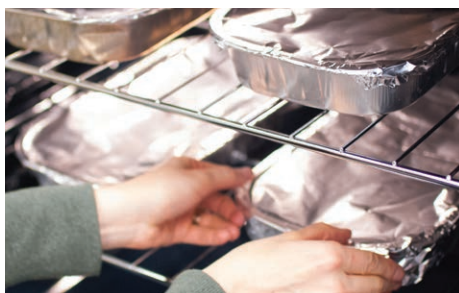
Valmistage pasta nagu tavaliselt (segades keedetud pasta küpsetatud kana ja sooja kastmega). Laotage see ühtlaselt alusele ja külmuivatage.

Kui olete valmis pastat sööma, saate muuta külmuivatatud pasta mis tahes vormiroaks, lisades sellele umbes 1 klaasi sooja vett alusetäie külmuivatatud pasta kohta.

Katke pasta fooliumiga ja küpsetage seda ahjus 175 kraadi juures 30–45 minutit, segades seda aeg-ajalt. Kontrollige pastat, kuni see on saavutanud sobiva konsistentsi.

Pidage meeles, et see meetod ei kehti ainult Alfredo pasta puhul. Võite kasutada seda mis tahes sarnaste roogade (nagu nt lasanje, ravioolid, spagetid lihapallidega jne) puhul.

Väiksemate portsjonite puhul lisage kuuma vett, soojendage toitu mikrolaineahjus, katke see ja laske sel seista, kuni pasta on korralikult rehüdreerunud.



Rehüdreeritud Alfredo kanapasta

KIIRED HAKKLIHAVÕILEIVAD

Hakklihavõileivasegu, nagu ka veisehakkliha, külmuivatamine ja rehüdreerimine on väga lihtne. Selle asemel, et veiseliha külmutada ja siis seda kannatlikult enne õhtusööki sulatada, valmistage topeltpartii praetud hakkliha või isegi hakklihavõileivasegu ning külmuivatage pool sellest. Nii saate hakklihavõileivaisu tekkides lihtsalt avada külmuivatatud segu paki, lisada sellele kuuma vett ja valmistada kiired hakklihavõileivad. Need maitsevad sama hästi kui värskena!

Kylmuivatatud segu püsib värskena 10–15 aastat. Kylmuivatatud veisehakkliha rehüdreerimine võtab vaid paar sekundit.

(Ärge unustage lihast enne külmutamist eemaldada võimalikult palju rasva.)

Pärast külmuivatamist pange segu koos hapnikueemaldajaga Mylar-kotti või plastnõusse.

HAKKLIHAVÕILEIVAD

500 g praetud veisehakkliha

Pool sibulat, tükeldatuna

Pool paprikat, tükeldatuna

$\frac{3}{4}$ klaasi ketšupit

3 tl pruuni suhkrut

$\frac{1}{2}$ tl küüslaugupulbrit

KIIRE PANNIROOG

Panniroa saab kiiresti külmuivatada ja selle rehüdreerimine on imelihtne. Väikesed tükid saab pärast rehüdreerimist serveerida riisi või nuudlitega.

KIIRE PANNIROOG

2 spl taimeõli

450 g veise sirloini, 5 cm ribadena

1 $\frac{1}{2}$ klaasi värsket brokolit

1 punane paprika, õhukeste viiludena 2 porgandit, õhukeste viiludena

1 väike sibul, tükeldatuna

1 tl purustatud küüslauku

2 spl sojakastet

2 spl röstitud seesamiseemneid

Praadige veiseliha 3–4 minutit taimeõlis, siis lisage ülejäänud koostisosad. Jätkake praadimist, kuni köögiviljad on pehmed.

Märkus: võite ka lisada selle panniroa keedetud riisile ja siis kõik koos külmuivatada! Riis rehüdreerub kuuma vee mõjul hästi.

Kogu eine saab korraga säilitada ja siis tulevikus kõigest paari minutiga serveerida.

HAWAII LUAU

See idee pärineb Rexburgist Idahost ning selle autorid on Stephen ja Debra M. Nad ostavad igal hooajal värskeid puuvilju ja külmkuivatavad need, et neid hiljem soojadel suveõhtutel grillida.

Külmkuivatage maasikaid, apelsini, mangot, ananassi või mis tahes muid teile meeldivaid troopilisi vilju. Siis proovige Stepheni ja Debra rosmariini-apelsini grillsealiha retsepti, mille leiате altpoolt.

SUHKRUGLASUURIGA GRILLSEALIHA

1/2 klaasi košersoola

1/2 klaasi suhkrut

2 liitrit külma vett

2 sea seljatiücki (kumbki 1,8 kg), ilma liigse rasvata

1 klaas külmutatud apelsinimahla kontsentrati

4 tl pruuni suhkrut

6 spl rosmariini



Külmkuivatatud ananass

Segage sool, suhkur ja vesi suures kaussis. Pange sealiha kaussi, katke see suhkruveega ja laske sellel 45 minutit liguneda. Segage kastmepannil apelsinimahla kontsentrati, pruun suhkur ja rosmariin ning ajage see vaiksel keema. Võtke sealiha suhkruveest välja ja hõõruge seda vahetult enne grillimist apelsiniglasiuriga. Pärast grillimist tükeldage sealiha ja külmkuivatage see hilisemaks kasutamiseks või serveerige kohe koos külmkuivatatud ja rehüdreeritud troopiliste puuviljadega.



Suhkruglasuuriga grillsealiha

KINOATÄIDISEGA PAPRIKAD

Selle retsepti puhul on parim see, et saate külmuivatada täidise koostisosad portsjonitena. Nii saate hiljem, kui aeg on sobiv, täidise rehüdreerida ja seda värsketes paprikates kasutada.

Kylmuivatage kõik koostisosad koos.

Rehüdreerimiseks segage kõik koostisosad klaasikaupa lisatava veega, kuni konsistents on sobiv. Pange rehüdreeritud täidis pooleks lõigatud paprikatesse, raputage neile oma lemmikjuustu ja küpsetage paprikaid 30 minutit 230 °C juures.

KINOATÄIDISEGA PAPRIKAD

1 klaas kinoad keedetuna 2 klaasitäies
köögiviljapuljongis

3 spl oliiviõli

4 küüslauguküünt, õhukeste viiludena

1 väike tugev baklažaan, nahata, tükeldatuna

1 väike kuni keskmine suvikõrvits, ilma
seemneteta ja tükeldatuna

1 punane sibul, tükeldatuna

1 värske tsillipipar, õhukeste viiludena

VÕI 1 tl kuivatatud purustatud pipart

1 klaas tavalist värsket peterselli,
tükeldatuna

1 klaas värseid mündilehti, peotäis,
tükeldatuna

2 ploomtomatit, tükeldatuna



Kinoatäidisega paprikad



IMELISED MAGUSTOIDUD



Šokolaadikattega
jäätisetrühvlid, lk 43

ŠOKOLAADIKATTEGA JÄÄTISETRÜHVLIID

Külmkuivatatud jäätis on imemaitsev! Variante on palju ja need kõik maitsevad suurepäraselt ka ilma rehüdreerimata. Võtsime kulbiga külmkuivatatud jäätist ja valasime iga kulbitäie üle šokolaadikattega.

KOOSTISOSAD

16 kulbitäit külmkuivatatud jäätist

1 klaas šokolaadilaaste

2 spl rasvainet (ÄRGE proovige seda või, margariini või õliga)

Pange suurde kaussi 2,5 cm jagu kuuma vett (vee temperatuur peaks olema 38–43 °C). Pange pisut väiksem kauss suurde kaussi. Segage väiksemas kausis kokku šokolaad ja rasvaine. Valage šokolaadisegu lusikaga külmkuivatatud jäätisetükkidele.

Kui olete proovinud seda retsepti, peaksite proovima ka külmkuivatatud jäätisevõileibu. Lõigake iga jäätisevõileiba pakend pisut lahti või tükeldage need suupärasteks ruutudeks (nagu sellel fotol) ja asetage need külmkuivati alusele.



Väikesed külmkuivatatud jäätisevõileivad

Märkus: parimate tulemuste saavutamiseks kasutage kvaliteetset jäätist. Samuti tasub külmkuivati maha jahutada, enne kui sellesse jäätise panete.



Šokolaadikattega jäätisetrühvlid



Külmkuivatamiseks ette valmistatud jäätisevõileivad

KÜLMKUIVATATUD VAHUKOMMID

Enamik meist teab külmuivatatud vahukommide maitset ja tekstuuri erinevatest hommikusöögihelvestest. Harvest Righti külmuivatiga saate valmistada neid maitsevaid suupisteid ise kodus!

Vahukommide külmuivatamisel tuleb meele pidada paari asja. Esiteks võtab nende külmuivatamine vähem aega kui enamiku teiste toiduainete puhul. Teiseks – vahukommid paisuvad külmuivatamise käigus. Jätke vahukommide vahele piisavalt ruumi, et need ei hakkaks külmuivatamise ajal üle aluse servade voolama. Suuremad vahukommid võite lõigata suupäraselt neljaks või pooleks. Meie lemmikud on sel viisil tehtud röstitud kookosevahukommid!

Vahukomme on erineva suuruse, kuju ja, mis kõige parem, maitsega.

JELL-O® SUUPISTED

JELL-O® on veel üks maitsev suupiste, mida võite süüa külmuivatatuna. Selle tekstuuri on kirjeldatud kui „särtsakas“, „kihisev“ ja „kröbe“.

Segage kõik koostisosad 13×9 pannil ja pange segu külmikusse tahkuma. Enne lõikamist kastke panni alumine osa sooja vette. Lõigake JELL-O® kuubikuteks, pange kuubikud silikoonmatti või

Samuti on neil mitmeid kasutusviise. Võite kasutada neid suupistetena, hommikusöögihelvestele maitse ja magususe lisamiseks või oma lemmikküpsistes või siis lisada neil oma lemmikkakaole!

Helvestele või kakaole lisatuna on need ülimaltsvad, sest imavad helveste või kakao maitse endasse. Julgustame teid katsetama ja oma lemmikuid maitsekombinatsioone avastama!



küpsetuspaberiga kaetud alusele ning külmuivatage need. Nautige neid krõbeda suupistena!

KOOSTISOSAD

3 väikest karpi toodet Jell-O®

4 lehte Knoxi maitsestatamata želatiini

4 klaasi keevat vett

KÕIGE MAITSVAM GLASUUR

Külmkuivatatud puuviljadest tehtud glasuur seguneb hästi ja sellel on ehedam puuviljamaitse. Me külmkuivatasime vaarikad, jahvatasime need pulbriks ja segasime selle vaniljeglasuuriga. Võite seda proovida mis tahes külmkuivatatud puuviljade või isegi teiste külmkuivatatud maiustustega.

KOOSTISOSAD

*Külmkuivatatud vaarikad
(või muud puuviljad)
Vaniljeglasuur*

Pange terved vaarikad külmkuivatisse ja külmkuivatage need täistsükliga. Võtke külmkuivatatud vaarikad välja ning purustage need uhmri ja uhmrinuia abil või pange vaarikad kilekotti ja purustage need seal. Segage purustatud marjad vaniljeglasuuri, kuni saavutate soovitud maitse!



JUUSTUKOOGIAMPSUD

Juustukoogiampsud on ühed lihtsamatest külmkuivatatud magustoitudest.

Valmistage juustukook ise või ostke poest oma lemmik. Külmutage see sügavkülmikus. Kui juustukook on külmunud, lõigake see suupärasteks tükkideks ja pange need külmkuivatisse. Kui tükkel on läbi, hakake nautima! Need on mõnusalt krõbedad ja maitavad maiustused!



Mustika-juustukoogi ampsud

KÜLMKUIVATATUD KOMMID

Kummikommid on niisamagi maitavad, kuid külmuivatades muutuvad need kergeteks õhulisteks maiustusteks, mis sarnanevad juustukrõpsudega!



Külmkuivatatud kummikomm

Nagu sellelt fotolt näete, kipuvad kummikommid külmuivatamise käigus paisuma. Jätke kommide vahele



Külmkuivatatud koorekompvekid

omajagu ruumi, kuna need muutuvad külmuivatades kaks korda suuremaks.



Parimate tulemuste saavutamiseks katke alus silikoonmatti või küpsetuspaberiga. Me oleme proovinud erinevaid tooteid, kuid parimad tulemused saime kaubamärgi Black Forest™ kummikommidega. Need sisaldavad looduslikke maitseaineid ja neil pole kaitsekilet nagu teiste kommide puhul, mis muudab külmuivatamise protsessi palju sujuvamaks!



Külmkuivatatud Skittlesi komm

Koorekompvekid ja Skittles on ühed paljudest kommidest, mis muutuvad külmuivatades toredateks krõbedateks maiustusteks! Lõigake koorekompvekid suupäraselt pooleks (või neljaks). Jätke kindlasti kommide vahele piisavalt paisumisruumi.

JA ONGI KÕIK

Loodame, et teile meeldis Harvest Righti külmuivatamise juhend. Selle eesmärk oli anda teile ideid ja soovitusi ning inspireerida teid olema loominguline. Selles käsiraamatus antud retseptid ei hõlma kaugeltki kõiki toiduaineid, mida saaksite külmuivatada.

Katsetage! Kasutusvõimalusi on tohutult ja isegi Harvest Righti külmuivatati leiutajad ise ei ole neist kõiki veel avastanud. Proovige uusi asju ja andke meile teada, kui teie katsetusi saadab edu! Jagage oma lugusid meiega sotsiaalmeedia kaudu ja võib juhtuda, et jagame neid ka oma iganädalases blogis. Ootame põnevusega teie tagasisidet ning loodame, et teist saab meie aina kasvava ja areneva kokandusuuendajate kogukonna liige.

Külastage ka veebilehte HarvestRight.com, kust leiate õppevideod, kasulikud nõuanded ja vastused korduma kippuvatele küsimustele. Helistage meile numbril 1-800-700-5508, külastage meie kodulehte või saatke meile e-kiri aadressil info@harvestright.com. Jagage meiega oma küsimusi, muresid ja avastusi!

Me loodame, et meie toode muudab teie elu positiivselt!



MÄRKMED



MÄRKMED





HARVESTRIGHT

Cider Mill OÜ
Lao 8/26 Pärnu
80010 ESTONIA
www.cidermill.eu
info@cidermill.eu